

## E.E.E. Cura Brochero \_ Taller de cocina sección "C" \_ Áreas Integradas.

E.E.E. CURA BROCHERO

Guía 16

Docentes: Sirvente Andrea-Correa Ana-Caravajal Gerardo-Carrión Giselle-Escudero Guillermo Exequiel.

Año: Taller de cocina. Sección "C". Educación de Jóvenes y Adultos.

Turno: Tarde.

Tema: "Repaso"

Áreas integradas: Lengua, Matemática, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Formación Ética y Ciudadana, Cocina, Artes Visuales, Educación Física.

Contenidos seleccionados:

- ◆ Lengua: Producción de Palabras. Textos Instructivos.
- ◆ Matemática: Medida de Capacidad y Peso. Sistema Monetario.
- ◆ Ciencias Sociales: La Familia.
- ◆ Ciencias Naturales: Los Nutrientes. Alimentación Saludable y No Saludable.

Normas de higiene en el área laboral.

- ◆ Cocina: Reconocimiento de variedad de medios técnicos según su función. Selección y elaboración de productos alimenticios. Uso responsable de las medidas de seguridad e higiene.

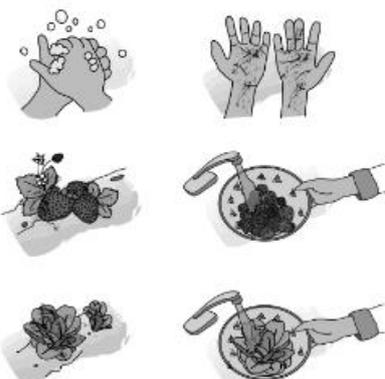
- ◆ Educación Física: Practica de acciones motrices que involucren la capacidad condicional: flexibilidad. Practica de acciones motrices que involucren la capacidad coordinativa: acople del movimiento.

- ◆ Artes Visuales: Color. Tipología.

Desarrollo de las actividades.

Día 1: Ciencias Naturales.

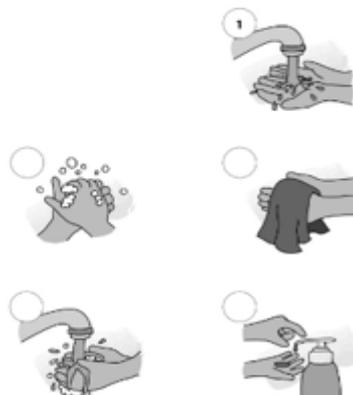
1-Encerrar con un circulo los cuidados que se deben tener en cuenta a la hora de cocinar.



## E.E.E. Cura Brochero \_ Taller de cocina sección "C" \_ Áreas Integradas.

2. Ordenar y colorear la secuencia del correcto lavado de manos.

- 1) MOJAR LAS MANOS.
- 2) PONER JABÓN.
- 3) JABONARSE BIEN ENTRE LOS DEDOS Y UÑAS.
- 4) ENJUAGAR.
- 5) SECAR.



Día 2 Lengua – Cocina.

1-Leer con ayuda de tu familia.

Elaborar un menú a partir de una receta de cocina.

*Los instructivos son textos que sirven para elaborar una receta, armar un juguete o un mueble. Los instructivos están compuestos por el **título**, los **ingredientes** o **materiales necesarios para el procedimiento**.*



2- Observar la imagen y las partes de la receta desordenada y ordenar teniendo en cuenta los componentes del texto instructivo: Título, Ingredientes, Procedimiento o Preparación.



PREPARACION:

- Lavar bien las berenjenas y cortarlas por la mitad, luego realizar pequeños cortes en cada una de las mitades sin llegar a la piel.
- Espolvorear un poco de sal y un chorrillo de aceite
- Las llevo a horno en una lata por 10 minutos aproximadamente
- Mientras están en el horno, pelar y cortar todas las verduras en tiritas o cubos.
- En una sartén agregar un poco de aceite, incorporar las verduras y cocinar, agregando sal y condimentos a gusto, luego se colocar el tomate triturado.

## E.E.E. Cura Brochero \_ Taller de cocina sección “C” \_ Áreas Integradas.

- Una vez asadas las berenjenas retirar o vaciar por dentro con ayuda de una cuchara (sin romper la piel) picar la pulpa y añadir a la preparación anterior.
- Una vez logrado el punto de cocción deseado, retirar la sartén del fuego y rellenar las berenjenas; espolvorear con queso y llevar a horno por 3 o 4 minutos, retirar y servir.

### INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 1 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 200 gramos de tomate
- 1 taza de aceite
- Queso rallado a gusto

### Receta: “BERENJENAS RELLENAS CON VERDURA”

3-Rodear con un círculo las imágenes de los utensilios que se necesitan para elaborar la receta anterior:

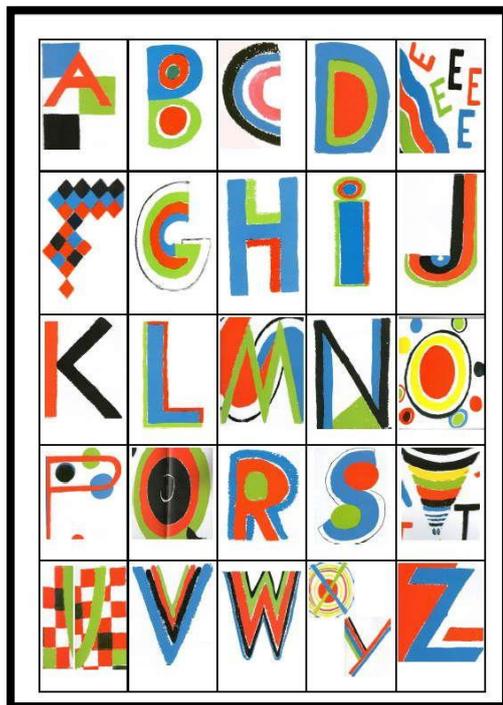


Día 3: Artes Visuales – Ciencias Sociales.

## E.E.E. Cura Brochero \_ Taller de cocina sección “C” \_ Áreas Integradas.

### ACTIVIDADES DE REPASO INTEGRATIVO.

- 1) Artes Visuales. En una hoja n° 5 blanca dibujar y escribir tu nombre, observando el abecedario creado por la artista plástica SONIA DELAUNAY. Finaliza tu trabajo pintando con lápices de colores, marcadores, crayones y témperas.



- 2) Escribir en el cuaderno los nombres de cada integrante de tu familia.

---

### Día 4: Educación Física.

- 1) Desarrollo de Actividades:

#### Semana 1:

Elementos: 3 botellas, y una pelota de media.

Actividades: con la ayuda de un familiar realizar las siguientes actividades.

En un lugar amplio de la casa: realizo un trote hacia delante y vuelvo de frente al lugar de inicio, lo repito tres veces, luego me desplazo lateralmente (hacia la izquierda y después hacia la derecha) lo repito 3 veces, troto levantando las rodillas (ida y vuelta) lo repito tres veces, troto llevando los talones a al glúteo de ida y vuelta, lo repito 3 veces. Coloco en el suelo 3 botellas separadas a 1 metro una de la otra: en la primera botella realizo 15 abdominales, terminando esta botella pasó a la siguiente, donde van a realizar 7 flexiones de brazos, terminando esta pasó a la última y realizo 15 espinales.

## E.E.E. Cura Brochero \_ Taller de cocina sección “C” \_ Áreas Integradas.

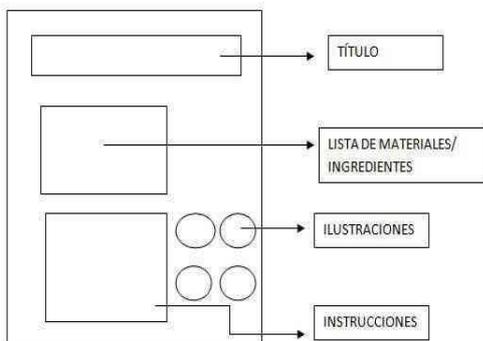
Ubico enfrente de la pared a 2 metro de la misma 3 botellas separadas a (1 metro) uno de la otra en el suelo.

Con una pelota de media en la mano, me desplazo hasta la primera botella y lanzo la pelota a la pared (trato de tomar a la pelota cuando pique en la pared), me ubico atrás de la segunda botella, con la pelota en el pie y pateo la pelota hacia la pared tratando de atraparla cuando este pique en la pared, me desplazo a la siguiente botella, tomando la pelota con la mano, realizo un salto y lanzo la pelota a la pared y trato de tomarla antes de que esta caiga al suelo. Finalizando estos ejercicios realizo una caminata de tres kilómetros con un familiar.

Día 5: Lengua - Cocina.

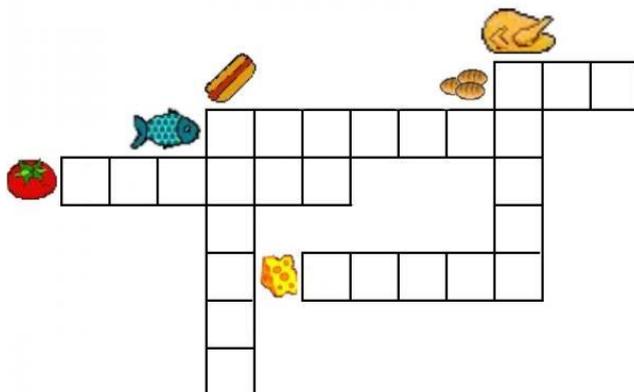
1-Responder con ayuda de un adulto: ¿Qué receta armaste con las instrucciones del texto anterior?

2- Leer los ingredientes de la receta anterior. Elaborar con ellos otra receta, escribirla en tu cuaderno respetando los pasos del texto instructivo.



Día 6: Ciencias Naturales – Lengua.

1) Completar el crucigrama con los nombres de alimentos.



E.E.E. Cura Brochero \_ Taller de cocina sección “C” \_ Áreas Integradas.

2) Escribir a que grupo de nutrientes pertenecen los alimentos del punto anterior.



Día 7: Matemática – Lengua.

1) Dibujar los billetes y monedas que se necesita para comprar las siguientes frutas.

2 KILOS DE NARANJA.....\$ 150,00

1 KILO DE BANANA .....\$ 85,00

3 KILOS DE MANZANAS ..... \$ 230,00

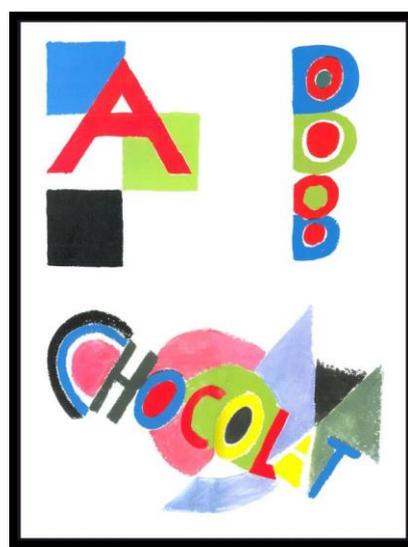
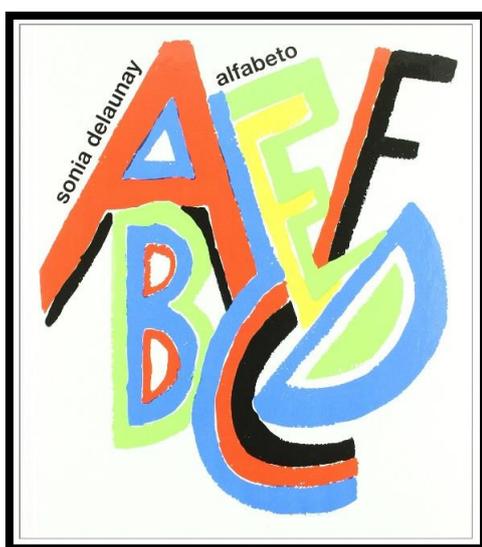
500 GRAMOS DE FRUTILLAS .....\$ 57,00

2) Ordenar y escribir los nombres de las frutas teniendo en cuenta del mayor peso al menor peso.

- Escribir que receta se puede elaborar con los productos del punto anterior.

Día 8: Artes Visuales.

1) En una hoja n° 5 blanca dibujar y escribir una frase de esperanza, observando el abecedario y la manera en la que forma las palabras la artista plástica SONIA DELAUNAY. Finaliza tu trabajo pintando con lápices de colores, marcadores, crayones y témperas.



## E.E.E. Cura Brochero \_ Taller de cocina sección “C” \_ Áreas Integradas.

Día 9: Educación Física.

### Semana 2:

En un lugar amplio en su casa: con la ayuda de un familiar.

Realizo un trote hacia delante y vuelvo tres veces, luego me desplazo lateralmente (hacia la izquierda y después hacia la derecha) lo repito 4 veces, troto hacia delante llevando los talones a los glúteos lo repito 4 veces, luego parado en el lugar levanto rodilla hacia delante alternándolas continuamente un minuto.

Coloco en el suelo 3 botellas separadas a 1 metro una de la otra: en la primera botella realizo 20 abdominales, terminando esta botella pasó a la siguiente, donde van a realizar 10 flexiones de brazos, terminando esta pasó a la última y realizo 20 espinales.

Con una botella colocada enfrente de la pared a unos 3 metros, realizo lanzamiento a un cuadrado que va a estar dibujado en la pared. Se repite 5 veces.

Con 5 botellas de plásticos ubicados en línea, una atrás de la otra, y con una pelota de media en la mano, realizo zigzag entre estas, cuando llego a la última, doy un pase al familiar, para que la devuelva y pueda realizar un lanzamiento a la pared, se repite 3 veces el ejercicio.

Para finalizar el ejercicio realizo un trote de ½ kilómetro con la compañía de un familiar y respetando el protocolo.

Día 10 Lengua – Ciencias Sociales

- 1) Leer en familia la importancia de la educación física. Señalar si es V (verdadero) o F (falso).



**E.E.E. Cura Brochero \_ Taller de cocina sección “C” \_ Áreas Integradas.**

SE RECOMIENDA DORMIR 8 HORAS DIARIAS	V	F
DEBEMOS CONSUMIR 5 COMIDAS DIARIAS	V	F
HAY QUE REALIZAR EJERCICIOS DE DOS A TRES VECES POR SEMANA	V	F
ES IMPORTANTE TOMAR AGUA MIENTRAS HACES EJERCICIOS	V	F
SE RECOMIENDA NO TOMAR MÁS DE 1 LITRO DE AGUA POR DÍA	V	F
ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD	V	F

Directora: Analía Cáceres.