

Escuela de Educación Especial Hebe Arce de Videla de Oro

Docente: Laura Vivares

Sección: Habilidades

Turno: Tarde

Áreas Curriculares: Habilidades Prácticas- Carpintería- Cerámica- Agropecuaria- Educación Física- Tecnología- Computación- Artes Visuales.

Habilidades Prácticas: Alimentación saludable. Higiene de los alimentos.

Cerámica: Modelado

Educación Física: Imaginación y práctica de distintas formas de expresión, comunicación y dialogo corporal.

Artes Plásticas: Textura, línea, Instalaciones Artísticas

Tecnología: Procesos tecnológicos en la alimentación saludable”

Computación: Comer bien y sano

Carpintería: Resolución de problemas en relación con la necesidad de obtener muchos productos iguales mediante operaciones y reproducciones de formas y figuras.

Agropecuaria: “Higiene de los alimentos”

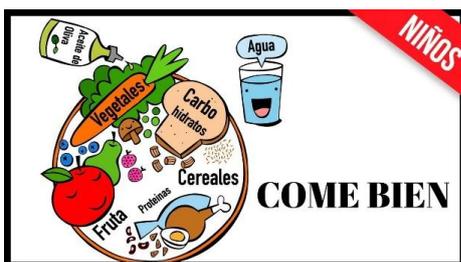
Título: “Comiendo sano, crezco sano”

Actividades:

DÍA 1: Investigar y conversar en familia ¿Qué es la alimentación sana? ¿Qué alimentos incluye? ¿Por qué es importante una alimentación saludable?

Computación: Lee con la ayuda de un adulto, y observa atentamente la siguiente imagen.

Alimentarse en forma **saludable** significa comer una variedad de alimentos para que



su hijo reciba los nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para un crecimiento normal. Si su hijo come una gran variedad de alimentos básicos en

forma regular, estará bien nutrido.

Carpintería:” Juego de memoria alimentos saludables”

Materiales: Sierra arco o serrucho, cajón de verdura, pegamento, figuras de frutas y verduras (recorto de revistas).

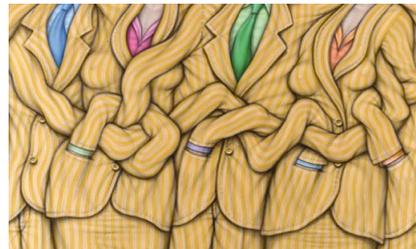
De un cajón de verduras o frutas, desarmo, selecciono las tablas y lijo dejando un resultado. Suave en la madera, corto cuadrados de 5cm x 5cm los que sean necesarios con la ayuda de Papá o hermano mayor.



DÍA 2: Leer y conversar en familia los beneficios de una alimentación saludable.

- ✓ Te mantiene fuerte
- ✓ Mejora tu sistema inmunológico
- ✓ Mejora tu estado de animo
- ✓ Disminución del riesgo de padecer enfermedades
- ✓ Mejora el rendimiento del cerebro.

Artes Visuales: Ernesto Bertani nació el 3 de febrero de 1949, vive y trabaja en la Provincia de Buenos Aires. Es considerado un pintor urbano porque refleja en sus obras el sentir del ciudadano de las grandes ciudades, el hombre que utiliza la vestimenta como su segunda piel. Creativo, original, ingenioso, es respetado y admirado en nuestro arte. Utiliza el aerógrafo para trabajar sus obras que realiza sobre géneros de tapicería.



Jugamos con la ropa: Busca ropa para conocer las diferencias entre las texturas de las telas, brillantes, tejidas, elásticas, etc. Observar los colores de las prendas seleccionadas y generar un entrelazado sobre una mesa, con las mismas para luego fotografiarlas y enviárselas a la seño

DÍA 3: Observar el semáforo de alimentos y conversar en familia.

evita



CONSUMIR SOLO EN POCAS OCASIONES

modera



CONSUMIR CON MODERACIÓN

consume



CONSUMIR CON FRECUENCIA

Cerámica: Estirar la masa de sal, porcelana en frío o masa DAS con bolillo y cortar la masa en forma de tabla de picar, dejar a un costado y ahora con varios trozos de masa, modelar distintas verduras, dejar secar las piezas en un lugar seguro que no se rompan. Limpiar bien donde trabajaste



Tecnología: Escribe el nombre de los alimentos saludables que veas en las imágenes:



DÍA 4: Buscar, recortar o dibujar imágenes de diferentes alimentos. En el cuaderno realizar un cuadro. De un lado pego los saludables y del otro los no saludables.

Educación física: Actividad N° 1: Alimentos Saludables + Ejercicios.



_ Dibujamos la imagen en el cuaderno y reflexionamos de los alimentos que son saludables para crecer fuertes y sanos.

Actividad N° 2: “Baile de la ensalada”:

_Formamos una ronda y empezamos a cantar, “este es el baile de la ensalada, que está de moda que a ti te gusta”.

A continuación descripción de los movimientos en la canción.

Atención: Golpeo con mis 2 manos las piernas.

Preparar: Golpeo mi abdomen.

La Lechuga + el tomate + la cebolla + la zanahoria (inventamos para cada verdura un movimiento divertido en familia).

DÍA 5: Leer y conversar estos ítems sobre higiene en los alimentos

- ✓ Lavarse bien las manos antes de preparar la comida y tocar los alimentos
- ✓ Las verduras y frutas se lavan previamente a la preparación.
- ✓ La carne cruda se separa del resto.
- ✓ Utilizar tablas de picar diferentes: Una para la carne cruda y otra tabla para las verduras
- ✓ Lavarse las manos y la cocina después de la preparación.

Agropecuaria: Como manipular alimentos en medio de la pandemia de “coronavirus”.

Averigua junto a tu familia:

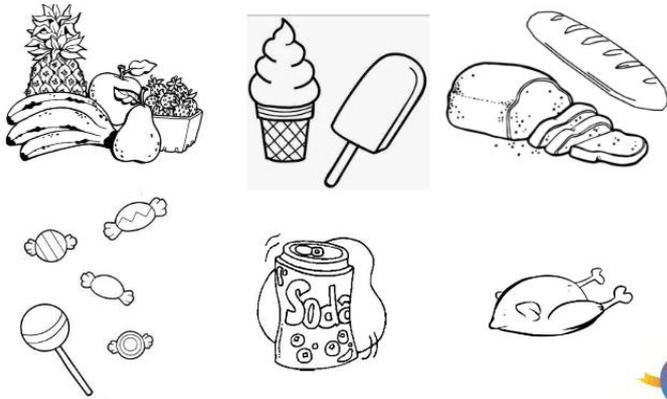
- ¿Cómo debo lavar las frutas y verduras antes de consumirlas?
- ¿Qué debo hacer cuando regreso de hacer compras?
- ¿Cómo mantenemos los ambientes de la casa?
- ¿Qué debo hacer con los utensilios que se usan en la cocina?

DÍA 6: Realizar una receta saludable en familia, teniendo en cuenta los cuidados de higiene. Receta a modo de ejemplo:

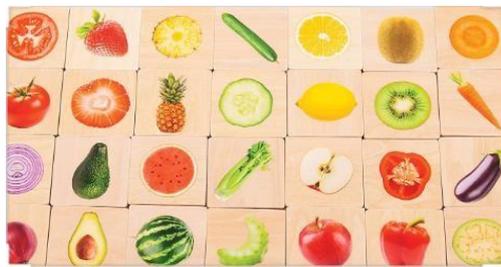
CALDO DE VERDURAS RÁPIDO

LIMPIA Y PELA VERDURAS VARIADAS COMO EL APIO, LA ZANAHORIA, EL PUERRO O EL NABO Y CÓRTALAS A TROCITOS. REHOGA EN UNA CAZUELA CON UN CHORRITO DE ACEITE LA CEBOLLA Y EL PUERRO HASTA QUE SE DOREN. AÑADE EL RESTO DE VERDURAS Y SALTÉALAS DURANTE 5 MINUTOS. INCORPORA AGUA Y HIERBAS AROMÁTICAS COMO EL TOMILLO Y EL LAUREL. CUÉCELO TODO A FUEGO SUAVE DURANTE 15 MINUTOS. CUENDO ESTÉ LISTO, CUÉLALO

Computación: Te animas a marcar con una cruz los alimentos saludables, pide ayuda a un adulto.



Carpintería: En los cuadritos de madera, coloco pegamento y pego las figuras de las frutas y verduras de alimentos saludables, seleccionados. ¡Y a jugar!!!



DÍA 7: Investigar en familia los beneficios de consumir diferentes verduras. Escribo un beneficio en el cuaderno. Por ejemplo: la zanahoria, la espinaca y las manzanas son buenas para salud bucal, evitan las caries.

Artes Visuales: Jugamos a crear líneas: Recordando la obra de Bertani de la vestimenta entrelazada hacemos un juego con medias, bufandas, etc. Podemos hacer líneas con la ropa, sobre un sector del piso limpio. ¿Cómo son esas líneas? ¿Cortas, largas, rectas, onduladas? Las observamos y jugamos a armar formas simples, cuadrados y círculos. Si quieres pueden fotografiar el juego para luego compartirlo con los compañeros. ¡No olvides ayudar a ordenar cuando termines de jugar!!!!



DÍA 8: Dibujar en el cuaderno la comida que más te gusta. Al lado hacer un círculo del color según el semáforo visto anteriormente.

Cerámica: Una vez que las piezas están bien secas puedes pintarlas, una por una y dejar que sequen, después pegarlas sobre la tabla de picar que hiciste. Limpiar y dejar todo en orden.

Tecnología: Realizo una ensalada de frutas saludables con lo que tenga en casa:

Procedimiento:

- 1-Busco y elijo la fruta
- 2-Lavo bien la fruta con agua
- 3-Pelo la fruta y la corto en trocitos
- 4- La coloco en un recipiente
- 5 -Le agrego azúcar, agua o jugo a gusto
- 6 -La dejo en la heladera hasta que está fresca

DÍA 9: Hacer dibujos de diferentes comidas y alimentos. Mezclar bien todas las tarjetas. Hacer competencia entre los miembros de la familia. Y hacer una competencia, quién separa más rápido y clasifica adecuadamente las tarjetas gana.

Educación Física: “Nube, lluvia, nieve”: En este juego necesitaremos que dibujen en familia las 3 imágenes (nube, una gota de lluvia y un copo de nieve).

Movimientos a realizar:

- Nube: nos desplazamos con los brazos extendidos horizontalmente.
- Gota: damos saltos con los pies juntos.
- Copo: damos giros por el espacio libre de la casa.

La familia irá mostrando las imágenes y diciendo el elemento a representar. Podemos crear nuestros propios movimientos. ¿Te animas?

Variante: ¿Podemos crear los elementos con materiales del hogar?

Ayuda: Nube (con algodón) ☺

DÍA 10: ¡Jugar en familia, con lo que tengamos a mano en la casa, al almacén saludable! Pensemos bien, ¿qué cosas vendería?

Agropecuaria: ¿Cuándo debo lavarme las manos? Tanto antes de manipular alimentos como para protegernos del Coronavirus

Puedes anotarlo en tu cuaderno para no olvidarte.

¡Ahora, el profe Cristian nos invita a realizar una linda actividad!

Actividad 1: “Nuestros hábitos de higiene “Pídale a una persona adulta que, ni bien te levantes, te dibuje con fibra “una manchita “(“un dibujo que te guste “) en el dorso de cada mano.

Durante el día, lávate las manos con agua y jabón cada vez que puedas. te proponemos un desafío; tienes que lograr borrar el dibujo de tu mano antes de finalizar el día. Si al final del día las manos se encuentran bien limpias, habrás logrado ese desafío.

Actividad 2: Dibuja en una hoja “la manchita” que tenías al iniciar la jornada.

Directora: Andrea Visagno