

E. E. E. Merceditas de San Martín - p.p.p. cerámica y artesanías- Educación física

Escuela: E. E. E. Merceditas de San Martín

Docentes: Rosana Privadera, Analía Barraza, Daniel Mallea.

Nivel: Jóvenes y Adultos

Sección: P.P.P. Cerámica y Artesanías

Turno: Tarde

Áreas integradas: Matemática. Ciencias Naturales. Cerámica. Educación física.

Título de la propuesta: “Todos somos responsables”.

Contenidos:

- Matemática:
 - Números naturales, funciones y usos en la vida diaria.
- Lengua:
 - Comunicación: Participación y conversación espontáneas.
 - Portadores textuales: libros, revistas, diarios, noticieros, etc.
- Ciencias Naturales:
 - El cuerpo humano: semejanzas, diferencias, etc. Principales órganos y funciones.
 - El cuidado de la salud: protocolo para el Covid-19.
- Cerámica:
 - Color, proporciones: relaciones de tamaño, espacio-forma.
- Educación Física:
 - Acondicionamiento físico (movilidad articular). Capacidades Condicionales: Fuerza.
 -

Desarrollo de Actividades:

Día 1

- 1) Observar un calendario anual. Copiar la fecha y escribir tu nombre y D.N.I

E. E. E. Merceditas de San Martín - p.p.p. cerámica y artesanías- Educación física

Cerámica

- 2) Buscar imágenes de personas sonriendo, observar con atención cada una de sus partes. Dibujar en una hoja blanca, tu cara feliz.
- 3) Pintar con crayones, lápices de colores, etc.

Día 2

- 1) En familia buscar información en diarios, revistas, medios digitales sobre la pandemia. Conversar en familia sobre lo que está sucediendo en Argentina.

Educación Física:

Desarrollo de actividades:

- 2) Con ayuda de la familia, leer con atención las siguientes definiciones:

Entrada en calor: el objetivo principal de la entrada en calor o calentamiento es preparar el cuerpo para la actividad física, para mejorar y optimizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones.

- 3) **Movilidad articular:** las articulaciones, son ejes biomecánicos del cuerpo, verdaderos puntos fijos donde se apoya y origina el movimiento humano expresándose en toda su amplitud. Una articulación rígida, inmovilizada, da una idea de la disminución en calidad de vida. Los ejercicios de movilidad articular permiten, mantener la salud de tus articulaciones, ligamentos.

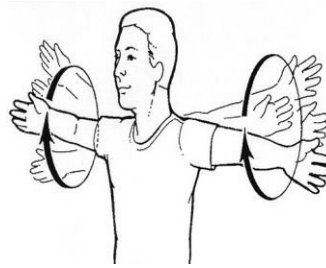
Día 3

- 1) Realizar una lista con el nombre de los elementos de protección contra el covid 19.

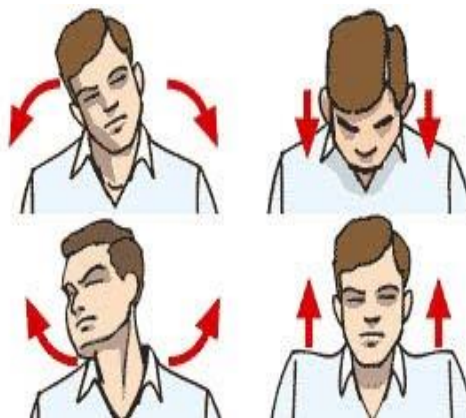
Educación Física:

- 2) En familia, realizar los siguientes ejercicios de movilidad articular:

Hombros: de pie, rotar ambos hombros a la vez hacia atrás. Luego, el mismo movimiento, pero alternando un hombro y luego el otro. Finalizar con rotaciones de ambos hombros a la vez rotándolos hacia adelante. Realizar 2 series de 5 repeticiones con uno.



3) **Cuello:** llevar la cabeza hacia adelante con máxima amplitud y volver a la posición inicial. Luego llevar la cabeza al frente, colocar la pera o barbilla hacia el pecho y luego girar hacia un lado del cuerpo, volver a la posición inicial, repetir hacia el otro lado. Con el cuello bien relajado, realizar rotaciones completas de cabeza, 2 veces para un lado y 2 veces para el otro.



Día 4

- 1) En familia armar el protocolo para tener en cuenta a la hora de volver a la escuela.

Cerámica

- 2) Observamos con mucha atención una flor, la que tengas cerca. Veo su forma los colores que tiene, ect.
- 3) Luego dibujar la flor y píntala.

Día 5

- 1) Realizar simulacro de cómo sería la vuelta a clase, aplicando todo lo investigado en los protocolos.

E. E. E. Merceditas de San Martín - p.p.p. cerámica y artesanías- Educación física

Cerámica

- 2) Buscamos materiales varios de los que ya no se utilizan, como por ejemplo: papeles, botellas plásticas, cartones, etc
- 3) Armar una linda flor con dichos materiales.

Día 6

- 1) Confeccionar tarjetas con un protocolo personal conteniendo palabras, oraciones y/o dibujos.

Cerámica

- 2) Decorar las tarjetas, anteriormente realizados, con el material que tengas en cada (fibras., lápices de colores, temperas, cintas, papeles de colores, etc.).
- 3) Colocar las tarjetas en un lugar visible de la casa para que los demás integrantes de la familia puedan verlas.

Día 7

- 1) Recordamos al Gral. José De San Martín, su vida, obra y lucha toda por la liberación de Argentina, Chile y Perú. (si no puedes ver el link busca información en diarios, revistas o del medio que dispongas).

https://www.youtube.com/watch?v=1_aX2rLkGhs

Cerámica

- 2) En una cartulina u hoja grande realiza un collage con alguna escena de la vida del Gral. José de San Martín. Puedes utilizar recortes de revistas o diarios, lanas, algodón, cartón, lo que tengas en casa)
- 3) Decora tu casa con el collage realizado homenajeando al padre de nuestra patria.

Día 8

- 1) Nuestra escuela lleva el nombre de su hija” Merceditas de San Martín”
Conversar sobre los principales consejos que le dio el Gral. José de San Martín a su hija.

CONSEJOS DE UN PAPÁ EJEMPLAR

○ **Lee** los consejos que San Martín le redactó a su hija Mercedes.
○ **Relacioná** con una flecha cada uno con su dibujo.

AMAR LA VERDAD Y ODIAR LA MENTIRA. (Drawing: A boy and girl talking)

HUMANIZAR EL CARÁCTER Y HACERLO SENSIBLE, AUN CON LOS INSECTOS QUE NOS PERJUDICAN. (Drawing: A girl at a table, a boy with a fly)

INSPIRAR CONFIANZA Y AMISTAD, PERO UNIDOS DE RESPETO. (Drawing: A boy and girl hugging)

ESTIMULAR LA CARIDAD HACIA LOS POBRES. (Drawing: A boy giving to a girl)

RESPECTAR LA PROPIEDAD AJENA. (Drawing: A boy with a sign 'VERDAD' and 'MENTIRA')

SABER GUARDAR UN SECRETO. (Drawing: A boy and girl, one with a hand over his mouth)

INSPIRAR SENTIMIENTOS DE RESPETO HACIA TODAS LAS RELIGIONES. (Drawing: A boy and girl, one with a cross, one with a crescent)

SER DULCES CON LOS CRIADOS, LOS POBRES Y LOS ANCIANOS. (Drawing: A boy and girl, one with a cane)

HABLAR POCO Y LO PRECISO. (Drawing: A boy and girl, one with a speech bubble)

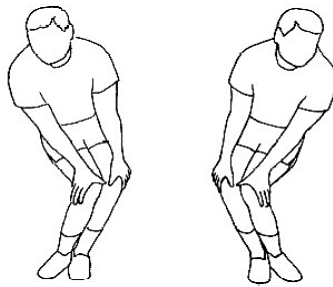
ESTAR FORMAL EN LA MESA. (Drawing: A boy and girl at a table)

AMAR EL ASEO Y DESPRECIAR LOS LUJOS. (Drawing: A boy and girl, one with a showerhead)

INSPIRAR AMOR POR LA PATRIA Y LA LIBERTAD. (Drawing: A boy and girl, one with a flag and 'VIVA YO')

Educación Física

- 2) **Cadera:** de pie, manos a la cintura, realizar círculos con la pelvis como si estuvieras haciendo el hula-hula con un aro de gimnasia en la cintura.
- 3) **Rodillas:** de pie, juntar las piernas, luego colocar las manos sobre las rodillas y hacer círculos con las dos al mismo tiempo.



Día 9

- 1) Elegir un consejo que San Martín le dio a su hija, el que más te guste y ponlo en práctica y escríbelo en una hoja.

Cerámica

- 2) Dibuja, en la hoja donde escribiste el consejo, como tú lo pones en práctica.
- 3) Pintar con colores o pegarle papeles de colores.

Día 10

- 1) Comentar y realizar un listado con los consejos que te da tu familia. (si puedes lo escribes o se lo dictas a la persona que te acompaña, para que él o ella lo escriba)

Educación Física

- 2) Trabajo de fuerza abdominal: en familia, ejecutar abdominales con piernas flexionadas y manos al pecho, realizar 6, 8 o 10 repeticiones, descansar 2 minutos y repetir la serie



- 3) Ejecutar en familia 5, 6 o 8 flexo-extensiones de brazo, manteniendo el tronco y piernas rectas sin tocar el piso para varones y con rodillas apoyadas para mujeres. Repetir 2 veces.

Directora Lic. Verónica Bitrán