

Escuela: de Educación Especial Múltiple de Ullum

Docente: Juárez Carina

Sección: Taller I

Turno: Mañana

Áreas Curriculares: Lengua, Matemática, Educación para el trabajo, Socialización.

Título: “Alimentos saludables y primaverales”

Contenidos

Lengua

Interpretación de consignas.

Comprensión de textos instructivos, etc.

Escritura del nombre y datos personales

Socialización: Hábitos básicos de higiene personal.

Incorporación de hábitos alimenticios correctos y tipos de alimentación.

Alimentación: clasificación y nutrición.

Educación para el Trabajo

Proyectos tecnológicos simples relacionados con la elaboración de alimentos y reciclados de diversos materiales

Matemática:

Operaciones: adición y sustracción. Cálculos de suma y resta

Situaciones problemáticas de la vida cotidiana.

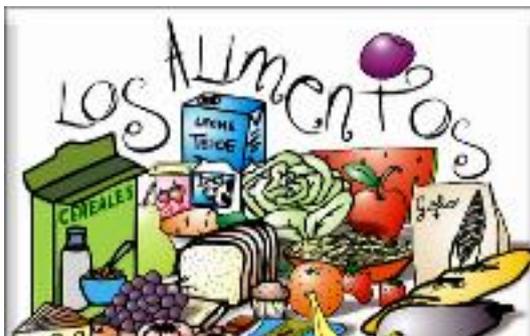
Desarrollo de Actividades

Actividad Día 1

Areas curricular:Socializacion y lengua

Leer el siguiente texto con ayuda de algún familiar:

LOS ALIMENTOS



Los alimentos son todo aquello que comemos y bebemos. Es importante para nuestro cuerpo **alimentarse varias veces al día**, por eso si dejamos de hacerlo, sentiremos sed o hambre. Los alimentos permiten **desarrollarnos físicamente**, mantener nuestro cuerpo sano, mantener el calor del cuerpo, movernos, estudiar, hablar...

Existen **tres tipos de alimentos**; los de origen vegetal, animal o mineral:

- **Origen vegetal:** proceden de las plantas, tales como verduras, frutas, cereales o legumbres.
- **Origen animal:** proceden de los animales, tales como el pescado, las carnes, la leche o los huevos.



- **Origen mineral:** proceden de los minerales, tales como el agua o la sal.



Una **ALIMENTACION SALUDABLE** ha de contener gran cantidad y variedad de alimentos para que las personas estén **sanas y fuertes**. Por este motivo, la dieta ideal cambia según la edad o trabajo.

Para seguir la **PIRÁMIDE ALIMENTICIA** tenemos que alimentarnos de forma variada y **no abusar de las carnes o dulces** ni olvidar las verduras. Es mejor, tomar alimentos frescos, naturales y reducir aquellos envasados.

Observar la pirámide nutricional.



Los alimentos pueden clasificarse en 5 grupos:

- 1- Hidratos de carbón
- 2-Frutos y verduras
- 3-Lácteos y frutos secos
- 4-Carne, huevos y pescado
- 5-Dulces y grasas

Siguiendo la pirámide alimenticia, tendremos que tomar hidratos, frutas y verduras todos los días, lácteos, frutos secos, carne, huevos y pescado dos o tres veces en semana y dulces y grasas una o dos veces en semana y sin abusar.

Proponer ver el siguiente video ALIMENTACION SALUDABLE para mayor información



Dialogar: ¿Qué alimentos observas en la pirámide? ¿Qué alimentos son de origen animal, vegetal, y mineral? ¿Qué alimentos consumes? ¿Comes solo lo que te gusta? ¿Cuáles son

los alimentos no saludables? ¿Sabes cuáles son los alimentos que necesita tu cuerpo para tener una vida saludable? ¿Mantienes una alimentación saludable?

Escribe en el cuaderno los alimentos que comiste ayer.

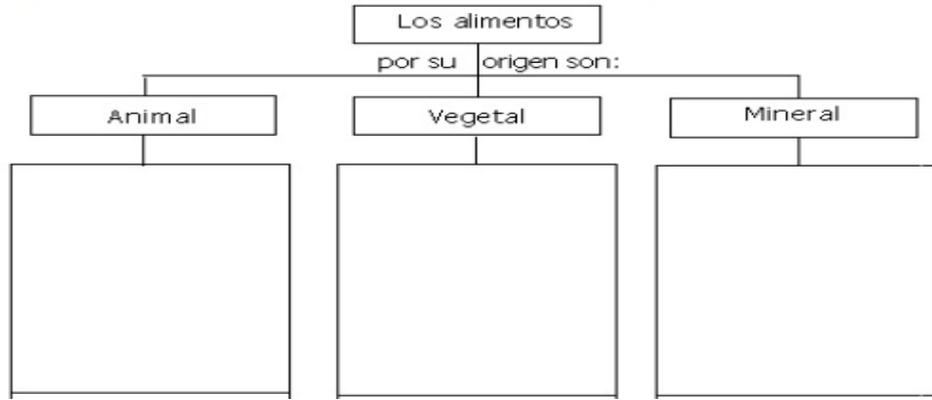
ALIMENTOS Y BEBIDAS	
DESAYUNO	
ALMUERZO	
MERIENDA	
CENA	
OTROS ALIMENTOS SALADOS O DULCES FUERA DE LAS COMIDAS.	

Actividad Día 2

Áreas Curriculares: Socialización

Completar el siguiente cuadro:

Escribir y dibujar alimentos de acuerdo a su origen



Actividad Día 3

Áreas curriculares: Lengua y Socialización

Buscar, recortar y pegar en el cuaderno, alimentos saludables y no saludables.

Rodear los alimentos de los que no se debe abusar



ACTIVIDAD DÍA 4

Área Curricular: Tecnología

Docente: Arce Analia

Contenido: Explorar y ensayar diversas maneras de dar forma a los materiales para elaborar productos reciclados.

Título: Bolso de compara

Materiales: Pantalón de jean -centímetro -tijera -aguja -hilo.

Actividad: Para hacer el bolso se necesita la parte de la pierna de un pantalón de jean que no use. Luego corta la pierna del pantalón y lo abre. A continuación con un centímetro mide desde el ruedo hacia arriba 45cm de alto por 35cm de ancho marca y corta. Una vez cortada junta las dos telas quedando la parte derecha por adentro enhebra la aguja y comienza a coser toda la orilla también la puede coser a máquina dejando la parte de arriba sin coser donde está el ruedo. Por ultimo para hacer las manijas corta dos tiras de jean de 40cm la dobla por el medio quedando la parte derecha por adentro la cose por la orilla, con cuidado la dan vuelta y cosen una tira de un lado del bolso y la otra del otro lado.



Área Curricular: Educación Física

Docente: Prof. Fernando Ríos

Título: Entrenamiento funcional adaptado

Contenido: Fuerza en general y Elongación

Actividades:

- Calentamiento muscular trotamos en el fondo o en la puerta de su casa 5 minutos movimientos articulares de piernas tobillo rodillas y cadera, brazos hombros codo muñecas. luego saltos con aplausos (angelitos) 15 para preparar los músculos para un entrenamiento.
- Trabajo principal: Vamos a trabajar un poco de ejercicios simples para hacer en casa sin peso elementos: colchoneta sino pasto y una silla o un cajón: 15 flexiones de brazo con rodillas en el piso, 16 abdominal toco los talones con las manos, 15 espinales empujo con los brazos hacia delante y 16 saltos skipping rodillas arriba 8 con dada pierna, plancha frontal apoyo puntas de pie y los dos antebrazos y dejo el cuerpo recto durante 10 segundos. plancha lateral dos pies juntos de costado y apoyo un solo brazo y con el otro me

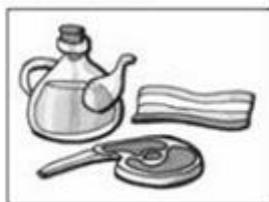
ayudo para hacer equilibrio 15 segundos de cada lado, Superman: mantengo pies y brazos levantados por 15 segundos, subo al cajón con una pierna 12 repeticiones 6 con cada pierna, tríceps en el cajón o silla apoyo brazos estiro piernas y bajo.

- pausa de 1 minuto y luego lo repetimos 3 veces más los mismos ejercicios.
- Elongación: zona media: abdominales espinales, bíceps, tríceps, cuádriceps aductores, isquiotibiales y glúteos.

Actividad Día 5

Área Curricular: Socialización

TACHAR EL ALIMENTO INTRUSO EN CADA GRUPO



Actividad Día 6

Áreas Curriculares: Socialización y Lengua

Escribir una oración con cada grupo de palabras

deporte alimentación higiene

• _____

alimentos grasas moderación

• _____

Actividad Día 7

Áreas Curriculares: Matemática y Socialización

Escribir en el cuaderno la fecha y los datos personales.

Resolver

Cecilia fue a la verdulería a comprar frutas para preparar una ensalada de fruta para preparar en el día de la primavera. Compro 1 kg de naranja \$100, 3 bananas \$70, 4 manzanas \$100,1 bandeja de frutilla \$100,2 Peras \$50, 3duraznos \$60¿Cuánto gasto en total Cecilia?

Actividad Día 8

Área Curricular: **Docente:** Arce Analia

Título: Nos preparamos para la primavera con flores de tela

Materiales: Tela de jean o la que tenga en casa - tijera -aguja -hilo -perlita o lo que tenga.

Actividad: Para hacer la flor puede ser con alguna tela que tenga en casa corta un rectángulo de 15cm La dobla por el medio quedando el derecho hacia arriba, enhebra la aguja y coser por la orilla. Después cortan en tiras donde está doblada la tela dejando 1cm sin cortar. Luego la enrolla y por debajo le hacen una costura chica. Por ultimo si tiene algún aplique le coloca en el medio de la flor le puedes coser un elástico para el pelo y también puedes hacer varias para colocarlas en el bolso de compras.

Área Curricular: **Educación Física**



Título: Entrenamiento funcional adaptado

Contenido: Fuerza en general y Elongación

Actividades:

- Calentamiento muscular trotamos en el fondo o en la puerta de su casa 5 minutos movimientos articulares de piernas tobillo rodillas y cadera, brazos hombros codo muñecas. luego saltos con aplausos (angelitos) 15 para preparar los músculos para un entrenamiento.
- Trabajo principal: Vamos a trabajar un poco de ejercicios simples para hacer en casa sin peso elementos: colchoneta sino pasto y una silla o un cajón: 15 flexiones de brazo con rodillas en el piso, 16 abdominales toco los talones con las manos, 15 espinales empujo con los brazos hacia delante y 16 saltos skipping rodillas arriba 8 con dada pierna, plancha frontal apoyo puntas de pie y los dos antebrazos y dejo el cuerpo recto durante 10 segundos. plancha lateral dos pies juntos de costado y apoyo un solo brazo y con el otro me ayudo para hacer equilibrio 15 segundos de cada lado, Superman: mantengo pies y brazos levantados por 15 segundos, subo al cajón con una pierna 12 repeticiones 6 con cada pierna, tríceps en el cajón o silla apoyo brazos estiro piernas y bajo.
- pausa de 1 minuto y luego lo repetimos 3 veces más los mismos ejercicios.
- Elongación: zona media: abdominales espinales, bíceps, tríceps, cuádriceps aductores, isquiotibiales y glúteos.

Actividad Día 9

Área Curricular: **Educación para el Trabajo**

Proponer elaborar en familia una receta saludable.

Luego copiar la receta en el cuaderno

Actividad Día 10

Áreas Curriculares: Educación para el trabajo, Lengua y Matemática

Invitar a elaborar GALLETAS DE AVENA saludables para festejar el día de la primavera en familia

INGREDIENTES

- 1- taza de avena
- pasas picaditas.
- 100 gr de harina leudante.
- 5 cucharadas de azúcar.
- 2 huevos
- ½ taza de aceite de girasol
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Una pizca de sal.

ELABORACIÓN

1. En un bol colocar la **avena** con las pasas y mezclamos muy bien. En otro recipiente vamos a preparar los líquidos (huevos, aceite y vainilla) batiendo bien hasta que quede mezclado.
2. Incorporar **harina** y el azúcar y seguimos batiendo bien para que se integre muy bien la mezcla. Agregar azúcar y mezclamos el conjunto con una cuchara (no uses la batidora porque los copos de avena deben quedar enteros).
3. Se forman unas bolitas y las aplanamos con las manos. Las colocamos un poquitos separadas en una bandeja de **horno** y horneamos entre 10 y 15 min (depende del horno) hasta que doren, cuidando bien de que no se quemen. Se dejan enfriar sobre una rejilla.

Equipo de conducción:

Directora: Quiroga Ester

Vicedirectora: Amaya Sandra