

## **E.E.E. Mercedes de San Martín - P.P.P. Cocina- Ed. Física- Computación**

**Escuela:** E. E. E. Mercedes de San Martín

**Docentes:** Diana Luna- Valeria Martín- Daniel Mallea -Liliana Olivera

**Nivel:** Jóvenes y Adultos

**Sección:** P.P.P. Cocina

**Turno:** tarde

**Área curricular:** Matemática, Lengua, Ciencias Sociales, Formación Ética y Ciudadana, Taller de cocina, Educación física y Computación.

**Título:** "La familia, la cuna de la tradición"

### **Contenidos:**

- Lengua: La Poesía.
- Matemática: Números hasta el 10.
- Ciencias Sociales: Día de la Tradición.
- Formación Ética y Ciudadana: La familia – Costumbres familiares.
- Computación: Producción de materiales multimediales.
- Educación Física: Juegos recreativos – habilidades motoras básicas.
- Cocina: Los alimentos: carnes y huevos.

### **Desarrollo de Actividades.**

#### **Día 1**

1-Observamos el siguiente video y conversamos en familia:

<https://youtu.be/riRyha9uzuM>

¿De qué trata el video? ¿Qué significa para ustedes la **TRADICIÓN**? ¿Qué día se festeja la Tradición? ¿Qué imágenes se muestran? ¿Qué te pareció?

#### **Computación**

2- Junto a tu familia lee y recita la siguiente poesía:

##### **Mi familia.**

Quando me pongo a soñar en mi familia me gusta pensar como los quiero y me quieren a mí cuando me abrazan me siento feliz.



**Docente:** Diana Luna-Valeria Martín- Daniel Mallea -Adriana Guevara - Liliana Olivera

3- Comenta:

¿De qué habla la poesía? ¿La familia del poema se quiere mucho? ¿Cuándo están juntos, las cosas son más complicadas o más fáciles? ¿Es importante la familia? ¿Por qué?  
¿Debemos pasar tiempo y compartir momentos con la familia?

## **Día 2**

1-Recordamos el video visto en la clase anterior y escribimos en el cuaderno una lista de las tradiciones que aún estén presentes en tu familia.

### **Educación Física**

2-Observar en familia el siguiente video “**la importancia de la actividad física en nuestras vidas**”, luego reflexionar y poner el cuerpo en movimiento. Hacer clic en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=TQ-6mCjYVho>



Luego leer atentamente con ayuda del grupo familiar las siguientes definiciones sobre “**la recreación familiar**”.

La recreación familiar es un derecho de la niñez. Es importante porque además desarrolla la confianza entre padres e hijos, y los niños y jóvenes aprenden a tener seguridad en sí mismos.

➤ El ritmo de vida, el consumismo que, consciente o inconscientemente orienta nuestro proceder, los problemas que debemos afrontar para satisfacer nuestras necesidades diarias, están influyendo negativamente en algo en que a veces ni pensamos y es esencial para nuestro desarrollo como seres humanos: la calidad de vida.

➤ Todos los seres humanos deberíamos tener como objetivo algo fundamental: disfrutar de la vida y mejorar su calidad, pero esto no se logra con un simple deseo, es necesario poner de nuestra parte.

➤ La necesidad de divertirse no es algo exclusivo de niños y jóvenes. Está comprobado que la diversión relaja, trae alegría. Y, como consecuencia, nos ayuda a ser más optimistas y

productivos. Saboreemos los buenos momentos, disfrutemos de nuestra familia, riámos más, aprendamos a reírnos de nosotros mismos, recreemos nuestra vida, e indudablemente mejoraremos su calidad

3-Ahora, ¡¡todos a jugar!! **Juego “bolas de una botella a otra”**: para este juego se necesitan por lo menos dos o cuatro botellas plásticas grandes. Se unen de a dos por sus bocas, pegándolas con una cinta, tela o goma de plástico. En el interior de una de las botellas se colocan unas 20 bolas pequeñas, piedras, semillas, etc. El objetivo consiste en agitar una de las botellas para lograr que las bolas o piedras se introduzcan en la otra o pasen de una botella a otra en el menor tiempo posible.



### **Día 3**

1-Leemos la siguiente poesía llamada **“MI FAMILIA”**

Porque nos queremos, porque nos cuidamos.

Porque estamos juntos, nada es complicado.

Porque con un beso, con una mirada, todo pasa a ser, un cuento de hadas.

Porque si estamos juntos, entre todos formamos este pequeño mundo que **“FAMILIA”** llamamos.



### **Taller de cocina**

2-Con ayuda de un adulto. Escucha con atención: sobre otra familia de alimentos.

#### **Las Carnes**

Las carnes contienen un 20% de proteínas de buena calidad y un porcentaje de grasa variable. En este grupo están **todas las carnes** como la de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres, etc. Además, también se consideran en ese grupo, las **menudencias** como el hígado, corazón, riñón, etc.

3- Para responder los varones de la familia: ¿Qué carne les gusta más comer? Hagan un dibujo del animal del que obtienen dicha carne.

**Día 4**

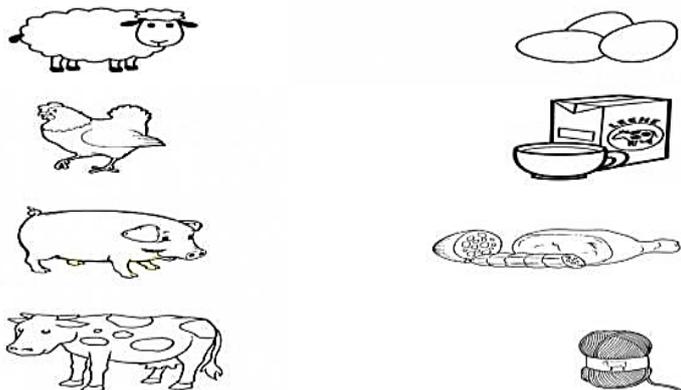
1-Con la ayuda de un familiar completamos la siguiente grilla de la tradición con las letras que faltan.

YERBA – DOMA – MATE – PONCHO – ASADO –  
EMPANADAS – ARTESANÍAS – COSTUMBRES – BAILES

M \_ T \_  
Y \_ R \_ A  
\_ \_ M A  
A \_ \_ D \_  
B \_ I L E \_  
\_ \_ \_ C O S \_ \_ M \_ \_ E \_  
A R T \_ S \_ \_ I \_ S  
\_ \_ O N C \_ \_  
E M \_ \_ N \_ D \_ S

**Taller de cocina**

2- Une cada animal con los productos que nos dan para alimentarnos



3- Les dejo a modo de sugerencia una receta para realizar si está dentro de tus posibilidades conseguir los ingredientes, con la persona de la familia que cocina en casa..

**ALBÓNDIGA EN SALSA (5 porciones)**

**Ingredientes:** 1 kg de carne molida ,2 huevos ,2 tomates ,1 cebolla, Perejil a gusto Ajo, pancitos mojados en leche, orégano seco, hojas de laurel y aceite.

**Preparación:** Preparar una masa con la carne molida, los huevos, pancitos y formar las albóndigas.

Con los tomates, cebolla, ajo, orégano, hojas de laurel preparar una salsa y echar adentro de las albóndigas y cocinar por 10 a 15 minutos. Acompañar con arroz o puré de papas.

### Día 5

1- En familia armamos la “FLOR DE MIS COSTUMBRES” como la que se muestra en la siguiente imagen.



**Materiales:** Hojas del mismo o diferentes colores – Tijera – plasticola – marcador o lapicera.

En el centro colocar una foto familiar y en cada uno de los pétalos una costumbre que tenga tu familia.

**Recuerda:** “Costumbres significa todo aquello que se transmite de una generación a otra, de padres a hijos”

### Taller de cocina

2- Escucha con atención. Familia de Legumbres.

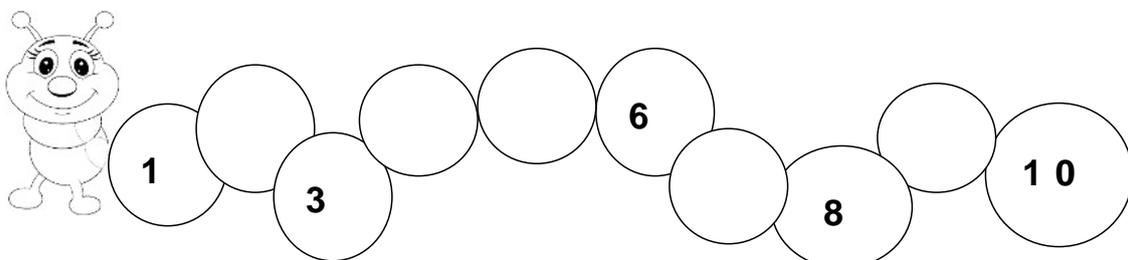
Las legumbres son semillas de plantas grandes. Entre las **legumbres secas** se pueden citar el poroto, soja, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní.

3- Hacemos una encuesta en la familia: ¿Qué legumbre te gusta? Anota en este cuadro las respuestas.

Nombre del familiar	Legumbre que le gusta

### Día 6

1- Escribo los números que faltan en los espacios vacíos. ¡TU PUEDES, A TRABAJAR!



### Computación

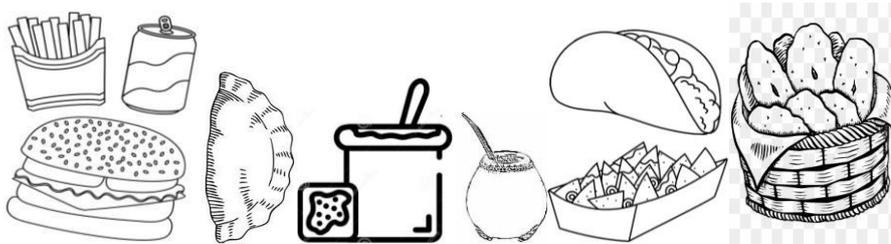
2- Elabora con tu familia un “Árbol genealógico” con fotos familiares.



3- Realiza junto a tu familia un video, utilizando la cámara del celular, para mostrar el árbol genealógico que realizaron y para que cada miembro se presente. Pueden contar algunas anécdotas familiares también. ¡¡¡Compártelo con la seño!!!

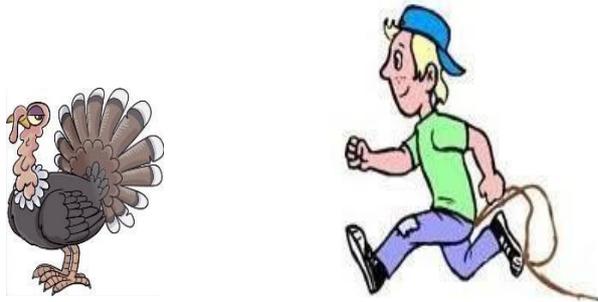
### Día 7

1-Coloreamos los alimentos tradicionales de nuestro País.



### Educación Física

2- Juego **“Quitar las plumas al pavo”**: en un espacio amplio libre de obstáculos, cada integrante de la familia se debe colocar tiras de papel, que deben estar atadas por un extremo con cinta adhesiva haciendo una especie de plumero, detrás de la cintura, quedando colgadas como plumas. ¡¡¡Cuando todos estén listos, un integrante dirá ya!! para comenzar el juego. El objetivo es sacar el máximo de plumas posible sin perder las plumas de uno.



3-Juego **“sacar tapas con palitos”**: es un excelente juego para desarrollar y poner a prueba la motricidad fina y además para promover el cuidado del ambiente. Para poder jugar necesitan muchas tapas plásticas, un recipiente grande con agua y un par de palitos de madera. Los integrantes de la familia deben jugar por turno y el objetivo es sacar en 1 minuto,

la mayor cantidad de tapas que están flotando en el recipiente, usando los dos palitos de madera para atraparlas.

Gana quien más tapas sacó.



### Día 8

1-Observamos atentamente la siguiente imagen, luego pregúntales a tus familiares mayores cual de esos juegos es para ellos más divertido, invita a algún adulto de tu familia a jugar juntos alguno de los juegos tradicionales.

## JUEGOS TRADICIONALES



### Taller de cocina

2- Observamos el cuadro de la encuesta y responde con ayuda de un adulto

a- ¿Cuántos familiares respondieron la encuesta? b ¿Qué legumbre les gusta? c- ¿Qué legumbre no les gusta?

3-Te propongo una receta muy fresca: Ensalada de lentejas

Ingredientes: 400 gr. de lentejas 200 gr. de lechuga u otra hoja verde 100 gr.1 cebolla 2 zanahorias 2 tomates 1 limón, Aceite, Sal

**Preparación:** Poner las lentejas en remojo el día anterior. Escurrirlas en el momento de cocinar, poner una olla con agua abundante a calentar. Lavar y trocear las verduras. Pelar y rallar la zanahoria, trocear la cebolla y los tomates, lavar bien la lechuga, escurrirla y trocear algunas hojas. Echa las lentejas al agua hirviendo con un poco de sal. Cuécelas durante unos 45 minutos, hasta que estén hechas, escúrrelas y pásalas por agua fría. Coloca las lentejas

## **E.E.E. Merceditas de San Martín - P.P.P. Cocina- Ed. Física- Computación**

ya frías en un bol. Añade la lechuga, los tomates, las zanahorias, y la cebolla, y mézclalo todo bien. Aliña con el zumo de un limón, un chorrito de aceite y una pizca de sal.

### **Día 9**

1- Investigamos sobre la vestimenta tradicional Argentina. Busca, recorta y pega dicha vestimenta o dibújala.

### **Taller de cocina**

2- Escuchamos atentamente:

Los **huevos** de gallina, pato, codorniz, avestruz también tienen proteínas de buena calidad.

3-Miramos, en familia, el video de cocineros Argentinos::

<https://cocinerosargentinos.com/salud/todo-sobre/todo-sobre-el-huevo>

### **Día 10**

**1-Recuerda: “Tradición significa donación o legado, que pertenece a un pueblo y se transmite de padres a hijos, esto quiere decir que es un gran regalo que debes cuidar”**

Selecciona la tradición que más te guste y represéntala, puede ser un dibujo, o imágenes pintadas, fotos de juegos tradicionales que compartiste con tu familia, o puedes vestirse de gaucho o paisana.

### **Taller de cocina**

2-Hoy hacemos huevos duros:

Ingredientes: Huevos frescos, Sal, Vinagre (opcional)

Preparación: Pon un recipiente con agua al fuego y cuando rompa a hervir, introduces los huevos con cuidado para que no se rompan. Añades una cucharada de sal y un chorrito de vinagre. Cuando metas los huevos, el agua perderá calor. Esperas a que comience otra vez a hervir y los dejas cocer 10-12 minutos. Pasado ese tiempo, los quitas del fuego y los pones bajo el surtidor de agua fría para refrescarlos. Por último, cascamos los huevos y los pelamos.

3-¡¡¡¡Se animan a hacer en familia un huevo duro distinto!!!! ¡¡¡Si pueden los, sácale una foto y mándalo a la Señora!!! Usa zanahoria y granos de pimienta o alguna semilla para decorar.

Directora: Lic. Verónica Bitrán