

Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani- Cocina – Áreas Integradas

Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con Discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani

Docente de Grado: Elina Bustamante

Docente de especialidad en Tecnología: Viviana Bardía

Docente de Educación Física: María Eugenia Stolzing

Docente de Psicomotricidad: Andrea Gómez

Docente de Música: Natalia Coria

Docente de Teatro: Vanesa Ríos

Celador: Rita Navarro

Sección: Taller de Cocina

Ciclo: Orientado

Nivel: Adolescentes y Jóvenes con Discapacidad

Turno: Mañana

Primer día

Área curricular: Lengua

Título de la propuesta: Registro de receta de Cocina

Copiar en el cuaderno los ingredientes y preparación.

Arroz con leche

Leer la receta con ayuda de la imagen:

- 1lt de leche
- 1 ramita canela
- Ralladura de limón
- 70grs de azúcar
- 100grs de arroz

Hervir la leche junto con la canela y el arroz

Echar el azúcar y hervir 10 minutos.

Enfriar y servir

Área curricular: Educación Física

Título de la propuesta: entrenamos en casa

Iniciar la actividad con movimientos corporales de movilidad articular, combinándolo con la respiración en cada movimiento.

Realizar el ejercicio N|1: De pie tomándose del respaldo de una silla, con la espalda recta, piernas separadas, realizar flexión y extensión de piernas, repetir 15 veces.

Realizar el ejercicio N|2: Abdominales: Elevación de piernas en el suelo: Subir las piernas completamente mientras se mantiene la espalda apoyada en el suelo. El ascenso y descenso debe ser lo más controlado posible. Para aumentar la intensidad mantener los pies en el aire en todo momento sin que toquen el suelo. Realizar 15 repeticiones. Al finalizar, nos relajamos lentamente realizando ejercicios de elongación

Segundo día

Docentes: Elina Bustamante – Viviana Bardía – Rita Navarro- María Eugenia Stolzing- Andrea Gomes- Natalia Coria- Vanesa Ríos



Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani- Cocina – Áreas Integradas

Área curricular: Formación Laboral

Título de la propuesta: Hoy cocinamos

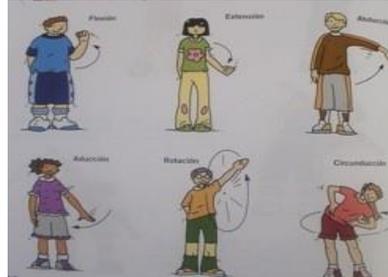
Realizar la receta de arroz con leche con los ingredientes de la clase anterior.

Área curricular: Psicomotricidad

Título de la propuesta: Motricidad gruesa: Movimientos globales y segmentados. Posturas

Actividad Individual guiada acompañada en su ejecución por un adulto.

El cuadro es a modo de Ejemplo



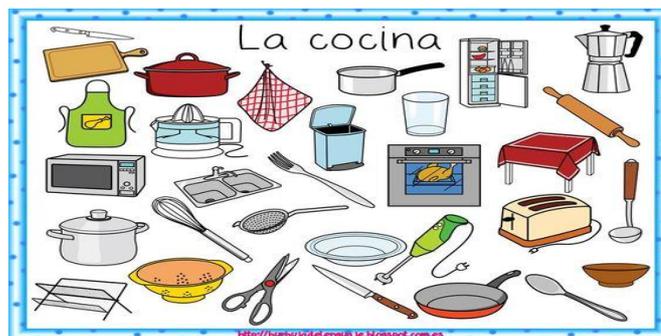
Agitar nuestras manos y brazos, caminar subir un brazo, luego el otro o los dos a la vez. Mover de un lado a otros en la medida que se tenga espacio manteniendo la distancia con objetos que podamos encontrar. Luego permanecer en un solo lugar y mover nuestro cuerpo de todas las maneras posibles y crear movimiento aumentando el ritmo. Luego de a poco bajar la intensidad del movimiento para lograr sentir la respiración normal.

Sobre una manta extender completamente el cuerpo acercando la espalda al suelo y con la mirada hacia el techo. De ese modo se busca el relajamiento el cuerpo y regularizar la respiración. Esta postura podemos permanecer entre 5 a 10 minutos.

Tercer día

Área curricular: Formación Laboral Título de la propuesta: Implementos de Cocina

Observar las imágenes con los implementos q se utilizan en la cocina



En el cuaderno escribir 5 implementos q utilizamos en el Taller de Cocina de la Escuela.

Área curricular: Música

Título de la propuesta: Técnica Vocal

Buscar una vela, encender y colocar a 30 cm de distancia. Inspirar y exhalar con la boca en forma de “S” evitando que se apague.

Realizar golpe de diafragma con el abdomen: imagino que soy un inflador y largo el aire con ritmo: sh-sh-- sh-sh-sh- sh----sh-sh

Cuarto día

Docentes: Elina Bustamante – Viviana Bardía – Rita Navarro- María Eugenia Stolzing- Andrea Gomes- Natalia Coria- Vanesa Ríos

Leer con ayuda los pasos q debemos respetar antes de cocinar. Registrar en el cuaderno.

ANTES DE COCINAR

1-LAVATE LAS



2-PONTE EL



LIMPIO

3-PONTE EL



PARA COCINAR

4-PREPARA SOBRE UNA



LOS



Q VAYAS A UTILIZAR

5-SIGUE TODOS LOS



6-TEN LA



ORDENADA

7-CIERRA LA



PARA QUE NO HUELA TODA LA



Área curricular: Teatro

Título de la propuesta: "Un paseo con alas"

Contenido: Narración: crear historias a partir de textos no dramáticos.

Buscar un lugar cómodo en la casa: puede ser el piso, silla, sillón, etc.

Buscar en you tube la canción "Sueño dorado" de Abel Pinto y escuchar.

Repetir la actividad anterior la cantidad de veces como para poder aprender la canción.

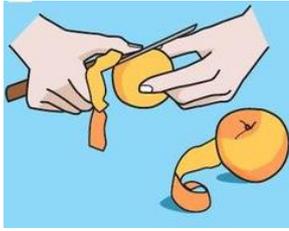
Quinto día

Área curricular: Formación laboral

Título de la propuesta: Acciones en la Cocina

Observar las imágenes y escribir las acciones q se llevan a cabo en la cocina.





Área curricular: Autonomía Personal

Título de la propuesta: Limpieza de mi hogar: pisos.

Observar en casa como se limpia el piso. ¿qué productos de limpieza utilizan?

Escribir en el cuaderno los nombres de los elementos de limpieza.

- | | | | |
|----|--|-----|--|
| 1- | | 8- | |
| 2- | | 9- | |
| 3- | | 10- | |
| 4- | | 11- | |
| 5- | | 12- | |
| 6- | | 13- | |
| 7- | | 14- | |

Observar detenidamente el siguiente paso a paso



Practicar en casa con ayuda de un adulto la limpieza de los pisos.

Sexto día

Área curricular: Ciencias Naturales

Título de la propuesta: Alimentación saludable

Observar los alimentos ricos en fibras q favorecen a nuestra salud



NARANJA
5 g FIBRA



PLATO LENTEJAS
15 g FIBRA



PLATO BRÓCOLI
7 g FIBRA



7 NUECES
2 g FIBRA



PLATO ARROZ INTEGRAL
3,5 g FIBRA



50g PAN INTEGRAL
3 g FIBRA

Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani- Cocina – Áreas Integradas

-Charlar en casa sobre los q más les guste a cada uno. Pensar alguna receta y escribir en el cuaderno.

Área curricular: Educación Física

Título de la propuesta: entrenamos en casa

Iniciar la actividad con movimientos corporales de movilidad articular, combinándolo con la respiración en cada movimiento.

Realizar el ejercicio N|1: Sentarse en una silla, con la espalda recta y los brazos al costado del cuerpo. Elevar las piernas al frente, de modo que los cuádriceps queden contraídos. Bajar las piernas con movimientos lentos. Realizar 20 repeticiones. (Puedes sostener un peso pequeño con los pies como un bolso o mochila).

Realizar el ejercicio N°2: Tijera abdominal. Acostados sobre la espalda con los brazos al costado del cuerpo. Levantar las piernas estiradas, el movimiento consiste en separar y luego cruzar las piernas una sobre la otra alternándolas (como una tijera), los pies no deben tocar el suelo. Realizar 20 repeticiones.

Al finalizar, nos relajamos lentamente realizando ejercicios de elongación

Séptimo día

Área curricular: Formación Laboral

Título de la propuesta: Cocinamos

Observar una receta en base a GARBANZOS.



Hervir los garbanzos hasta q queden tiernos. Conservar en heladera

Área curricular: Psicomotricidad

Título de la propuesta: " Mi Cuerpo en Movimiento "

Contenido: Motricidad gruesa- Movimientos globales y segmentados. Posturas.

Realizar posturas de yoga para lograr la más óptima extensión del cuerpo y todas sus partes. En cada postura es necesario buscar ajustar el movimiento para mantener el equilibrio. Cada movimiento es lento, realizar sintiendo el cuerpo, percibir cada parte. Cabeza-Cuello- Brazos-Manos-Torso-Piernas-Pies.

Responder para conocer más nuestro cuerpo. ¿Nos gusta lo que hacemos? ¿Nos duele alguna parte del cuerpo? ¿cuál? ¿Nos cuesta? ¿Me siento cómodo? Dialogar con la familia.



Octavo día

Área curricular: Formación Laboral

Título de la propuesta: Cocinamos

Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani- Cocina – Áreas Integradas

Con los garbanzos conservados en heladera realizar la receta de HUMMUS.

Procedimiento: Colocar en la licuadora los garbanzos con aceite, 1 diente de ajo y ramita de perejil, limón y un poco de agua. Licuar. No conservar, consumir en el día.

Compartir la preparación untada en tostadas de pan o galletas.

Escribir la receta en el cuaderno.

Área curricular: Música

Título de la propuesta: Técnica de estimulación de resonadores vocales.

Pensar un pedacito de canción que me guste, reemplazar la letra por las sílabas:

LA, luego SA y TA para estimular resonadores de nuestra cara.

Colocar un lápiz entre mi nariz y el labio, digo una oración sosteniéndolo. Luego lo intento cantando una estrofa de alguna canción que me guste.

Realizar todos estos ejercicios antes de cantar y notarás una mejoría en el canto.

Noveno día

Área curricular: Lengua

Título de la propuesta: Receta de CREPE DE AVENA

En el cuaderno registrar los ingredientes: 2 tazas de avena, 1 banana o manzana rallada, 2 huevos, 6 cucharadas, canela o esencia de vainilla media cucharadita. Pensar ¿cómo sería la preparación? Conversar en familia sobre los pasos de la preparación para la próxima clase.

Área curricular: Teatro

Título de la propuesta: "Un paseo con alas"

Contenido: Narración: crear historias a partir de textos no dramáticos.

Escuchar la canción de la clase anterior: Sueño Dorado de Abel Pintos

Elegir un lugar, nos sentamos, estirar los brazos y mover como si fueran las alas de algún tipo de ave; cerrar los ojos e imaginar que volamos hacia alguna plaza que nos guste y allí empezamos a observar las distintas cosas que posee la misma. Luego de haber realizado la experiencia comentar con la familia todas las cosas que había en la plaza y dibujar en el cuaderno.

Décimo día

Área curricular: Formación laboral

Título de la propuesta: Cocinamos CREPS

Buscar los INGREDIENTES-2 tazas de avena instantánea-1 huevo-1 banana-1 taza de leche-Canela.

PREPARAR: -Mezclar todo y llevar a sartén engrasado a fuego lento hasta que estén bien cocinados. Puedes comerlo con miel o natural (¡más saludable!). No necesita azúcar.

Área curricular: Autonomía Personal

Título de la propuesta: Limpieza de mi hogar: cocina

Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani- Cocina – Áreas Integradas

Observar en casa como se limpia la cocina. ¿qué productos de limpieza y elementos se utilizan?

Buscar en la sopa de letra elementos para limpiar la cocina y dibujar en el cuaderno.

L	B	T	G	U	A	N	T	E	S
A	A	E	Z	F	Y	B	X	V	F
M	L	V	S	E	C	A	D	O	R
P	D	H	A	T	J	Q	N	M	E
A	E	W	T	N	O	U	K	Z	G
Z	V	F	O	P	D	P	T	M	O
O	H	P	Q	C	Y	I	A	H	N
E	S	C	O	B	A	Ñ	N	J	A
E	Ñ	R	E	J	I	L	L	A	O



Observar el siguiente paso a paso y practicar la limpieza de nuestra cocina con ayuda de un adulto.



Directora: Marianela Camargo

Vice directora: Daniela Sirera

Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani- Cocina – Áreas Integradas

Docentes: Elina Bustamante – Viviana Bardía – Rita Navarro- María Eugenia Stolzing- Andrea Gomes- Natalia Coria- Vanesa Ríos