

Escuela: E. E. E. Merceditas 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: “Somos distintos, merecemos el mismo respeto” Contenidos:

- Lengua: Lectura de imagen. Escucha atenta.
- Formación Ética y ciudadana: El valor del respeto.
- Ciencias Sociales: Día del respeto a la Diversidad Cultural. La familia.
- Computación: Uso seguro y responsable de la tecnología en la cultura digital.
- Educación Física: “Diversidad cultural y deportiva” – “Familia: promotora de salud y calidad de vida”
- Cocina: Clasificación de los alimentos.

Desarrollo de Actividades.

Día 1

1-Escucho atentamente:

La diversidad cultural se refiere a la **variedad de culturas que interactúan y conviven en un mismo lugar, que es compartido por un gran número de personas**, capaces de reconocerse y diferenciarse unas de otras.



Computación

2- Observa el siguiente video junto a un familiar:

https://www.youtube.com/watch?v=tBObvkx_nOg

3- Conversa con tu familia sobre el contenido del video:

¿Utilizamos frecuentemente la red internet en nuestra familia? ¿Con que fin la utilizamos? ¿Compartimos información en redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea? ¿Qué quiere decir para ustedes usar la tecnología de manera responsable?

Día 2

1-Observa con atención el siguiente video: <https://youtu.be/sDtaR9XgJZO> y charla con tu familia sobre lo que nos enseña. **Educación Física**

2-Leer y analizar con ayuda de la familia los siguientes conceptos:

“La cultura deportiva” es un vínculo social a través del cual un grupo se identifica con una actividad relacionada con el deporte. Generalmente es el nexo entre personas de distintas ideologías, tendencias políticas, religiosas y hasta de diferentes niveles educativos.

Deporte: “una oportunidad en sociedades con diversidad cultural” el deporte cuenta con símbolos, mecanismos y un lenguaje de asociación autónomo y distintivo. Las diversas formas de práctica deportiva ocupan un papel importante en la producción y reproducción de las relaciones interpersonales, por ello resulta ser un elemento con potencial diferenciador y a la vez integrador (Bourdieu, 1993; Rodríguez, 2008).



“Deporte, Interculturalidad y Calidad de Vida: nuevos modelos de integración social”: el deporte puede ser un elemento generador y solucionador de conflictos, ya que es fundamental para la integración intercultural al tener un lenguaje universal y basarse en la colaboración y la cooperación entre los que juegan. El deporte puede representar un verdadero motor de relación intercultural, que vehicule las relaciones sociales cotidianas alrededor de identidades-proyecto. Las relaciones sociales, precisamente, se encuentran entre los principales factores de la calidad de vida, juntamente con la participación y las condiciones de salud, entre otras. Es evidente, en este sentido, que la práctica deportiva juega un papel relevante en la calidad de vida de los ciudadanos. Los propios jóvenes si tienen una exitosa integración social son un exponente de calidad de vida para la sociedad en general y para todos los inmigrantes, en particular. *Fidel Molina*

3-Juego “las 4 esquinas del mundo: instrumento favorecedor de las relaciones interculturales y nos hace ver el valor de los actos lúdicos en nuestras vidas.

Para el juego en sí no se precisa de ningún elemento, pero al delimitar el espacio de juego se deben marcar cuatro esquinas, con una superficie amplia y segura para el buen desarrollo del juego (mínimo 4m x4 m). Cuatro jugadores se reparten en las cuatro esquinas, y un quinto, situado en el centro del cuadrado, deberá arrebatarse una esquina a cualquiera de los otros cuatro. Este último contará hasta tres y en ese instante, los demás jugadores deberán intercambiarse las esquinas. Ver **gráfico “1”**



Día 3

1-En el video de la clase anterior aprendimos que es bueno ser diferentes, que cada persona guarda en su corazón una magia única, que si sabes verla te ayudará a hacer nuevos amigos, por eso siempre recuerda:



***Respetamos a todas las personas,
podemos vernos diferentes, pero
todos merecemos el mismo
respeto.***

Taller de cocina

2-Con ayuda de un adulto. Escucha con atención: La diversidad de alimentos

Es tan grande la variedad de alimentos que hay para la alimentación humana que es muy importante consumir lo que nos hace bien para la salud. Y de esa manera cuidamos nuestro cuerpo. Para cada edad siempre hay alimentos que no pueden faltar. Por ejemplo, la leche materna para los bebés.

3- Piensa y escribe en familia: ¿Qué alimentos comemos en casa que no nos puede faltar?

Día 4

1-Cada 12 de Octubre se conmemora el “Día del Respeto a la Diversidad Cultural”. Colorea, recorta y pega el siguiente rompecabezas en tu cuaderno.



Taller de cocina

2- Observen y piensen en familia sobre lo que dice este semáforo.



Rojo para los alimentos que afectan tu salud.

Amarillo para los alimentos que NO debes consumir todos los días, pues afectaría tu salud.

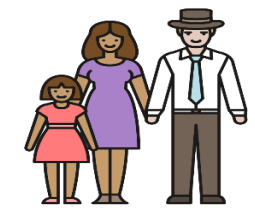
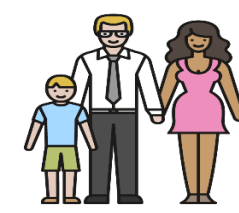
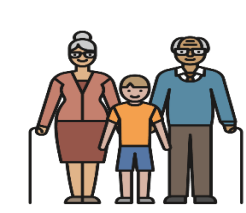
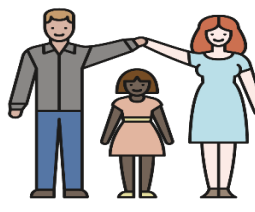
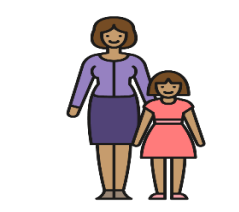
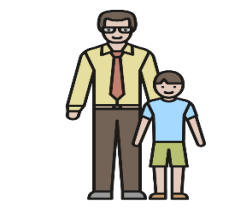
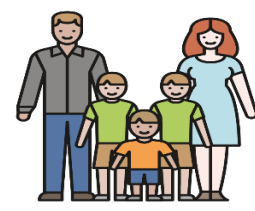
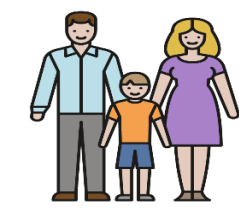
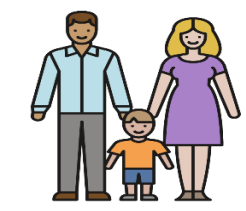
Verde para los alimentos que es saludable consumir diariamente.

3-Pintamos cada semáforo con el color que corresponde mirando los alimentos.



Día 5

1-Los términos diversidad y cultura pueden aplicarse a una Nación, Provincia, Ciudad, Pueblo y hasta a una familia. Dentro de un hogar hay distintos tipos de familia, observa la imagen y comenta como es tu familia.



Taller de cocina

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

2-Así como nuestras familias, los alimentos tienen sus familias, una de ellas es:

Cereales, tubérculos y derivados

Los cereales como el maíz, arroz, trigo, avena y otros, los tubérculos como la mandioca y la batata y sus derivados como la harina de trigo, los panificados, los fideos, la sémola, la harina de maíz, la fariña, el almidón, etc. Están formados principalmente por hidratos de carbono complejos, que son la **principal fuente de energía del organismo**; por ello, deben constituir la base de la alimentación, especialmente en la infancia por la gran necesidad de energía.

3-Escribimos o dibujamos que cereales, tubérculos y derivados comemos en casa.

Día 6

1-Recordamos el término **Cultura: conjunto de modos de vida, costumbres, y conocimientos de un pueblo.**

Ya hablamos de la diversidad familiar, ahora hablemos de la **cultura familiar**, conversa con tu familia sobre aquellas cosas que hacen juntos y que pueden ser parte de su cultura propia, luego coméntaselo a tus señores y compañeros.

Computación

2- Para leer y reflexionar en familia:

[Consejos para el uso seguro de recursos digitales](#)

-  Establecer qué información de la vida cotidiana se quiere compartir en forma pública y cuál no.
-  Acompañar a sus hijos en la configuración de perfiles cuando se registran en un sitio web.
-  Definir criterios para aceptar o rechazar pedidos de amistad en las redes sociales, teniendo en cuenta a quiénes conocen personalmente y a quiénes no.
-  Reflexionar sobre los riesgos de divulgar datos sensibles asociados a la intimidad de las familias o datos que pueden generar condiciones de inseguridad.

3- Dialoga con tu familia y escribe en tu cuaderno otras recomendaciones que les parezcan importantes para utilizar las TIC de forma responsable.

Día 7

1-Algunas costumbres familiares pueden ser: festejar cumpleaños, festejar Navidad, o alguna comida especial. Busca con algún adulto de tu familia fotos de esas costumbres y pega una en tu cuaderno, también puedes dibujarla.



Educación Física

2-Observar atentamente en familia el siguiente **video “la importancia de la actividad física para la salud”** <https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo>

3-Juego **“la moneda”**: Para este juego solo necesitan una moneda y una venda o pañuelo. Primero se le vendan los ojos a uno de los participantes. Luego, el resto se sienta en una rueda y colocan al vendado en el centro de la ronda. Comienzan a cantar una canción mientras se pasan la moneda de mano en mano. Cuando termina la música, la persona que quedó con moneda en mano en ese momento, la esconde en su puño y coloca ambas manos cerradas en la espalda. El resto de los participantes coloca sus manos de esa forma también; entonces, el que esta vendado no sabe quién esconde la moneda y deberá adivinarlo. Si no lo adivina, tendrá un castigo: cantar una canción, saltar en un pie u otras ideas graciosas que proponga el grupo. Ver **gráfico “2”**



Día 8

1-Nos divertimos jugando en familia.

El teléfono descompuesto. ¿Te acuerdas de este juego? En un círculo, el que empieza dice al de al lado al oído una frase que irá pasando de persona en persona hasta el último que dirá lo que ha entendido. ¡Risas aseguradas!



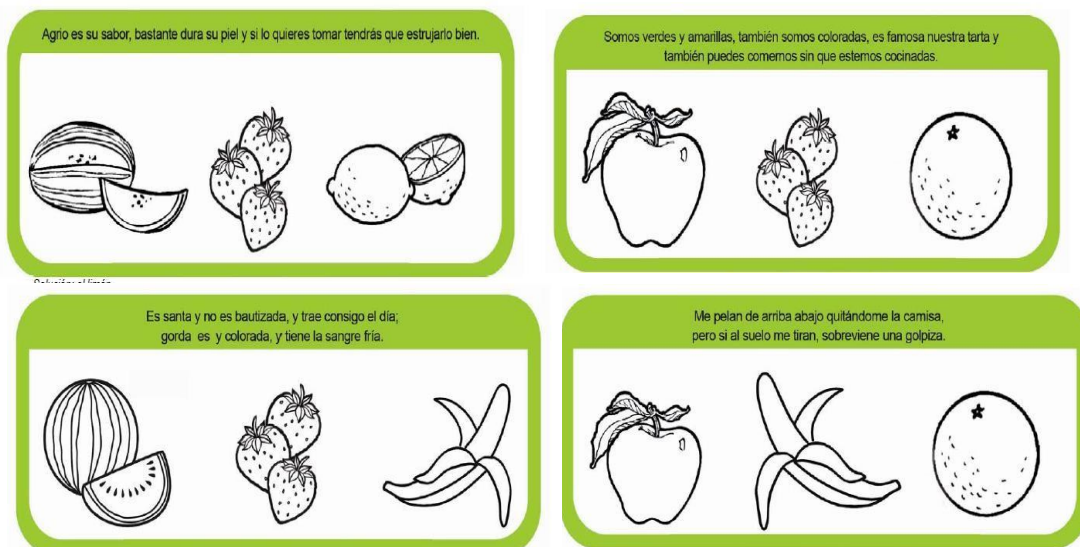
Taller de cocina

2-Escuchamos y aprendemos sobre otros alimentos: **las frutas**.

Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen **vitaminas, minerales, agua y fibras**.

Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, sin pelar las que se pueden, recordando siempre de lavarlas bien antes de comerlas, o en forma de jugos, ensaladas de frutas, etc. Siempre se debe preparar el jugo de fruta en el momento que se va a consumir para evitar que pierda sus vitaminas.

3-En familia jugamos a las adivinanzas, adivinan los hijos de la familia y pintamos



Día 9

1-Seguimos jugando en familia, para este juego solo necesitas un dispositivo para poner música.

Las estatuas con música. ¡Todo el mundo a bailar y cuando la música pare, todos quietos! El que se mueva sale del juego.



Taller de cocina

2- **Escuchamos atentamente**, otra gran familia; **Las hortalizas y verduras**.

Son un conjunto de alimentos de origen vegetal ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales y pobres en proteínas y grasas.

¿Qué nutrientes aportan?

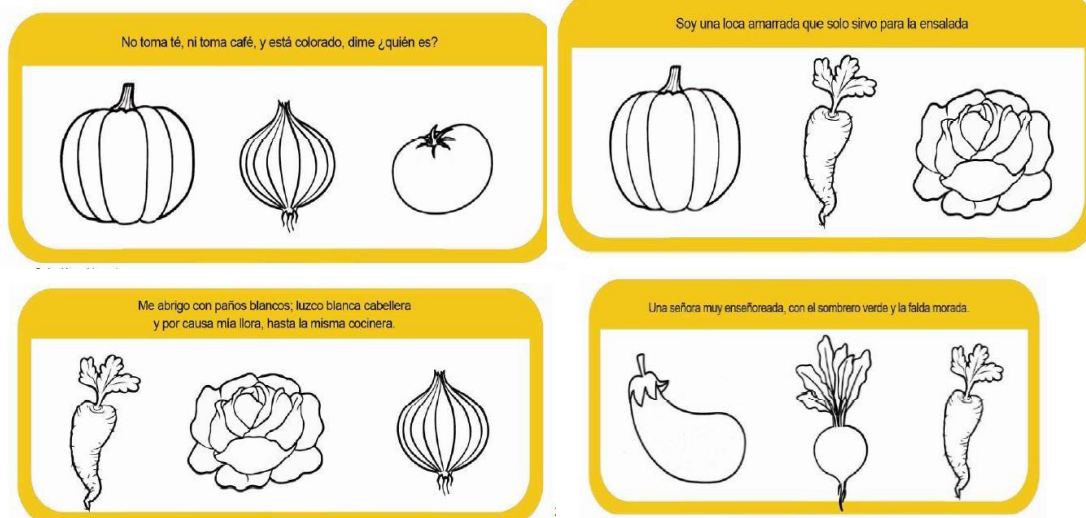
Las verduras de hojas verdes oscuras como la acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita de hoja tienen calcio, hierro, vitaminas del complejo B, vitamina C y vitamina A.

Las verduras amarillas y rojas como la zanahoria, tomate, zapallo, calabaza, choclo tienen vitamina A, C y minerales. Además, las verduras también aportan agua, fibras, Antioxidantes

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

como el caroteno, vitamina C y E, y las raíces como remolacha y papa, poseen mayor contenido de almidón, azúcar y menor cantidad de agua.

3- Continuamos con las adivinanzas, pero ahora la adivinan los adultos de la familia



Día 10

1- Ahora te propongo jugar al tesoro escondido, solo necesitas un objeto que será el tesoro.

Uno de los participantes esconde el tesoro y mientras los demás lo buscan, les dice frío si están lejos o caliente si están cerca del tesoro.

Taller de cocina

2-Escucha atentamente otra familia de los alimentos: Leche y derivados La leche, yogur, queso y cuajada hacen parte de ese grupo de alimentos. Aportan proteínas de buena calidad y minerales como el **calcio**. También se destaca su contenido de fósforo, magnesio, potasio y zinc, además de vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico.

3-Te propongo hacer yogurt, espero que le guste a toda la familia. Pero antes miramos la receta para poder prepararla:

https://www.youtube.com/watch?v=tPKtlu_a6UU

Buscamos leche, azúcar, esencia y yogurt. ¡A trabajar todos juntos! ¡Qué lo disfruten!

Directora: Lic. Verónica Bitrán