

**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: Biología

Título de la propuesta: Reciclado de residuos

Leer en familia: En nuestro hogar desechamos todos los días residuos que utilizamos en la cocina y otras actividades

Existen distintos **tipos de basura orgánica** como, por ejemplo:

Alimenticios (cáscaras de frutas, restos de verduras y vegetales, semillas, aceite, leche en mal estado etc.).Residuos de papel o cartón.Residuos de poda de plantas y arbustos.

La basura inorgánica es aquella que no procede de organismos vivos y que, en muchos casos, es producto de procesos de transformación y fabricación ejecutados por el hombre. Algunos ejemplos de basura inorgánica son las botellas de vidrio, los envases de plástico, los materiales fabricados con PVC, las latas de aluminio, las pilas, etc.



Área curricular: Educación Física

Título de la Propuesta. ¡Vamos a Jugar!

“En el hombre auténtico siempre hay un niño que quiere jugar “Practica y amplia tus posibilidades” Vas a necesitar: pelotas pequeñas, discos y paletas. Recuerda que, si no

tienes estos elementos en casa, se pueden improvisar con facilidad con un cartón rígido o un plato de plástico.

Actividad N°1 Lanzamiento con el disco volador. Coloca el disco paralelo al suelo y cerca del abdomen. Con un giro de muñeca, pásalo a tu familiar situado enfrente. Aumentar la distancia entre los dos y volver a intentarlo.

Actividad N°2 Coloca el disco detrás de las rodillas con piernas algo flexionadas. Realiza un giro de muñeca y pásaselo a la persona que tienes en frente.

Segundo día

Área curricular: Biología

Título de la propuesta: Armado de la COMPOSTERA

La composta es un tipo de abono que se consigue a través del proceso de descomposición de materiales orgánicos para formar tierra con alto valor nutritivo para las plantas y así contribuir al medio ambiente. Esta puede ser elaborada naturalmente con productos que desechamos diariamente en nuestros hogares.

Buscamos los siguientes elementos para armar nuestra COMPOSTERA

Materiales que necesitas

- Compostera(cajon de verduras)
- Desechos orgánicos aptos
- Un rastrillo.
- Regadera o botella
- Bolsa de plástico para cubrir.



Área Curricular: Psicomotricidad

Título de la Propuesta: “Somos coordinadores de una actitud saludable”

Contenido: Motricidad Gruesa – Distensión del cuerpo a través de diferentes posturas y movimiento.

En casa buscar una silla. Si se cuenta con la posibilidad de buscar música tranquila relajante por celular se puede utilizar, caso contrario es posible trabajar sin música.

¿Qué haremos?

Nos convertiremos en coordinadores o guías de las siguientes actividades y cualquier miembro de nuestra familia puede seguirnos imitando nuestros movimientos y lo que les indicamos en cada paso de los ejercicios que realizamos.

Comenzamos: -En posición de parados, pensamos en cómo es la postura adoptada por nuestro cuerpo y frente a quienes quieran acompañarnos en esta actividad (hermanos, padres o algún familiar) les mostramos los ajustes necesarios para tener una buena postura. *Espalda derecha -Mentón apenas elevado - Hombros ligeramente hacia atrás
- Piernas algo separadas para asegurar equilibrio del cuerpo.

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

-Parados frente a ellos con los brazos al costado del cuerpo, le enseñamos como se inspira todo el aire posible al mismo tiempo que elevo los brazos sobre la cabeza extendidos, mantengo en esa posición unos segundos y poco a poco exhalo bajando los brazos lentamente hasta llegar nuevamente a la posición de inicio (ambos brazos al costado del cuerpo).

-Del mismo modo en posición parados realizamos trabajos de columna para descomprimir las distintas partes de la misma.

-Luego tomamos la silla nos sentamos y ajustamos la postura a la posición correcta.

2- Posibilidad de otros movimientos y distensión de otras partes del cuerpo.



-Realizamos estos ejercicios varias veces según sea necesario hasta reconocer el modo de hacerlo efectivamente. Es importante que al realizarlo sientan su cuerpo, si algún movimiento les genero tensión o si les resulto agradable realizarlo.

Tercer día

Área curricular: Formación Laboral

Título de la propuesta: Cocinamos Verduras asadas

RECORDEMOS GUARDAR TODOS LOS RESIDUOS DE LAS VERDURAS

Ingredientes

- 1 Berenjena, 1 calabacín, 2 zanahorias medianas
cebolla grande, Perejil fresco. Sal y pimienta



PROCEDIMIENTO

Para empezar, lavamos y cortamos la berenjena en trozos grandes. Mientras tanto, lavamos y picamos el calabacín y la cebolla, también en trozos grandes. Las zanahorias, en cambio, las vamos a picar en trocitos más pequeños ya que son más duras y si no necesitarían más tiempo para asarse. Ponemos todas las verduras en una fuente para horno. Lavamos y picamos el perejil y lo espolvoreamos por encima de las verduras. Salpimentamos y, por último, regamos con un chorro de aceite. Revolvemos bien y horneamos. Condimentar a gusto

Área: Música

Título de la propuesta: Árbol genealógico musical

La música forma parte de nuestras vidas casi desde que nacemos, y para muchos es considerada el alimento del alma, nos acompaña en todo momento. Existe gran

variedad de géneros musicales, pues la música ha evolucionado a lo largo del tiempo y cada cultura ha desarrollado sus propios estilos musicales.

1. Investiga que música escuchaban tus padres a tu edad o cuando salían a bailar.
2. Pídeles que te hagan escuchar al menos 3 ejemplos y contesta:
¿Te gusto? ¿En qué año se puso de moda? ¿Volverías a escucharlas? ¿Qué instrumentos escuchas?
3. Consulta en casa que música escucha cada integrante y compara los resultados para ver si sus gustos son similares

Cuarto día

Área curricular: Biología – Formación Laboral

Título de la propuesta: Preparación de COMPOST

Procedimiento1. El paso número uno es buscar un lugar para colocar la compostera puede estar sobre pasto o en un piso, solo coloca previamente una base de ramas secas en la base del cajón para permitir la circulación de aire.

Una vez ubicada la compostera, mezcla los restos orgánicos que desechamos de la preparación de la ensalada de verduras.

*IMPORTANTE: se puede desechar en la Compostera:
YERBA MATE (sin azúcar)CAFÉ Y TE.



Área: Teatro

Título de la propuesta: “Mi playback favorito “.

Contenido: Desinhibición y espontaneidad de gestos y movimientos.

En esta actividad vamos hacer mímica o playback de una canción que sepas bien y te guste mucho, para ello busca y escuchas varias veces hasta aprenderla de memoria. Busca un lugar en casa, coloca el equipo de música, vestirse lo más parecido a nuestro artista, improvisamos un micrófono con un lápiz o una lapicera y que comience el show. Escucha la música y canta.

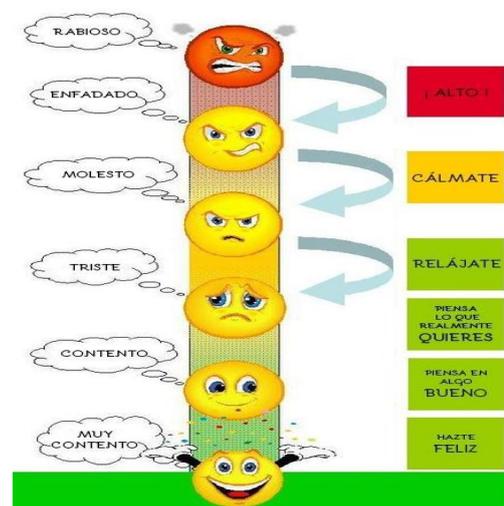
Quinto día

Área curricular: Lengua

Título de la propuesta: Las EMOCIONES

En familia observamos la siguiente imagen Leer las diferentes emociones que sentimos diariamente.

Reconocer, percibir y comprender las diferentes señales que nuestro cuerpo nos envía cuando experimentamos una emoción.



-Pueden ser agradables o no.

-Debemos aprender a regular las negativas como:

enojo, ira tristeza de esta manera la convivencia con nuestra familia

la familia, amigos, compañeras resulta armoniosa.

Área curricular: Autonomía Personal-Habilidades relacionadas con la limpieza en el hogar.

Título de la propuesta: Lávate las manos.

1-Observar y reflexionar. ¿Cómo podemos protegernos?



¿Cuándo hay que lavarse las manos para evitar contagiarnos ?

Enviar un audio al grupo de whatsapp contando los pasos para lavarnos las manos.

Sexto día

Área curricular: Formación Laboral

Título de la propuesta: Cocinamos en familia

TARTA DE MANZANA

Ingredientes:

100 gs de manteca

2 tazas de harina leudante

1 taza de azúcar

3 manzanas 🍏

3 huevos 1 taza de leche 3 cdtas de azúcar impalpable o común



Preparación:

Mezclar la manteca fría cortada en trocitos con el azúcar y la harina. Hasta formar un arenado. Volcar la mitad de la preparación en un molde enmantecado y enharinado.

Arriba poner las manzanas 🍏 cortadas en rodajas finitas, y sobre las manzanas el resto del arenado, pueden agregarle ralladura de limón, batir los huevos con la leche, y volcar sobre la torta, espolvorear con azúcar y llevar al horno por 45 minutos. Desmoldar, dejar enfriar y

Disfrutar 😊

Área: Educación Física.

Título de la Propuesta ¡Vamos a jugar!

Actividad N°1 Juegos con paletas. Camina picando la pelota con una paleta. Luego debes variar el desplazamiento, en carrera rápida, en carrera lenta, haciendo zig-zag.

Actividad N° 2 Golpea la pelota con la paleta, de forma que salga hacia arriba y llegue cada vez más alto ¿Puedes hacerlo sin mover los pies?

En familia ubicarse frente a frente a una distancia de unos cuatro metros y pasarse la pelota mutuamente, haciendo un toque de control.

Séptimo día

Área curricular: Biología

Título de la propuesta : Continuamos el proceso del COMPOST



RECORDAR COLOCAR LOS DESECHOS UTILES PARA EL COMPOST, por ejemplo, las cascara de las frutas. Luego, agrega una capa delgada de material seco (hojas y déjalo sin tocar por una semana, cubre la compostera con una bolsa de plástico para protegerla de la intemperie. Si el proceso se hace correctamente, no debería desprender olores desagradables, ni atraer ningún tipo de insecto. Una vez pasada la primera semana, revuelve una o dos veces por semana para airear la mezcla. Puedes ir agregando más material orgánico y siempre volver a tapar con un plástico.

El proceso total dura entre 1 y 3 meses en estar completo, dependiendo del material que hayas utilizado y las condiciones ambientales. El resultado debe ser una composta de color negro, húmeda y sin olor, que puedes usar como abono para tus plantas.

Área: Psicomotricidad

Título de la Propuesta: Somos coordinadores de una actitud saludable

Contenido: Motricidad Gruesa – Distensión del cuerpo a través de diferentes posturas y movimiento.

1- Colocamos toallón o manta en el piso y nos acostamos apoyando la espalda en el piso.

Prestamos atención nuevamente a la respiración al inhalar y exhalar.

¿Qué pasa con nuestro pecho en cada respiración? y esa sensación que percibimos lo comentamos en familia. ¿En ese momento nos sentimos tensos o relajados?

Una vez que logramos ese estado intentamos tomar las posturas como vemos en las imágenes, lo podemos hacer acompañados por otra persona.



2- Una vez lograda la experiencia de adoptar estas posturas y trabajar acompañados de otra persona volvemos al primer ejercicio. Tendidos en el piso logrando la relajación total del cuerpo.

Octavo día

Área curricular: Historia

Título de la propuesta: 12 DE OCTUBRE “Día de la diversidad cultural”

-Leer en familia y reflexionar sobre el respeto a las diferencias

Valorar el día de la diversidad cultural.

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

- Todos tenemos sueños, todos amamos la libertad, cuidemos nuestras raíces
- No se trata de tener derecho a ser iguales, sino de tener derecho a ser diferentes.
- Porque todos somos diferentes y la diversidad nos enriquece, vivamos con respeto, tolerancia y aceptación para disfrutar de un mundo en paz y armonía.
- Las diferencias nos enriquecen, el respeto nos une.
- Día de la Diversidad... Tolerancia y respeto.
- La diversidad cultural es importante, debemos defenderla y hacer que la respeten, igualmente, nosotros debemos respetar las demás culturas.
- La diversidad cultural es la multiplicidad e interacción de costumbre, religiones, lenguas y modos de vida.
- La diversidad nos enriquece, apostemos al respeto, a la solidaridad, a la libre expresión, a la unión entre los pueblos.
- Tengo el deber de respetar las opiniones y costumbre de los demás, aunque no sean iguales a las mías.
- Aceptar las diferencias es valorar la diversidad.

Área Curricular: Música

Propuesta de trabajo Recursos de la voz hablada: poesía en prosa

Lo tradicional se ha transmitido oralmente de generación en generación como una parte más de los valores y de la cultura de un pueblo. Somos herederos de estas tradiciones y para evitar que se pierdan en el tiempo debemos fomentar su práctica. ¿Conoces el Martín Fierro? Se leen los versos con entonación poética y expresiva para resaltar alguna palabra importante. 1. Lee o pide que te lean el siguiente fragmento que honra a la familia. Utiliza distintos tipos de voces, imagina situaciones: léelo con voz grave, imaginando que eres un gaucho, con voz de locutor, etc.

Los hermanos sean unidos, porque esa es la ley primera

Tengan unión verdadera en cualquier tiempo que sea

Porque si entre ellos se pelean los devoran los de afuera.

2. Busca otra frase más del mismo autor y aplica las mismas técnicas del punto anterior.

Noveno día

Área curricular: Biología

Título de la propuesta: Reciclado

Realizamos la botella del AMOR

El hábito de la "**Botella de amor**" se trata de llenar y acopiar en un recipiente los plásticos de un sólo uso, para evitar tirarlos a la basura y así fabricar "madera plástica". Una manera fácil, pero efectiva de contribuir al cuidado del medio ambiente y el planeta.

-Buscar en casa una botella plástica o bidón.



-comenzar a llenar la botella con los plásticos (ver imagen)-empujar con un palito o caña
-una vez llena tapar -colocar en la vía pública para ser retirada por personal del municipio

Área Curricular: Teatro **Título de la propuesta** “Hay un artista en la familia”.

Muchas veces cuando salimos, ya sea en micro o en auto en algunas esquinas encontramos chicas o chicos haciendo malabares, tocando un instrumento etc. En esta actividad vamos a interpretar a uno de ellos. Busca un lugar en el hogar donde haya espacio, ubica a la familia y con un palo de escoba, una pelota o dos pelotas chicas realizamos nuestra presentación de malabares. Para la presentación: utiliza lo que tengan en casa vestimenta, calzado, objetos, maquillaje, etc.

Como alternativa a los objetos de malabares, realiza el show con uno o más objetos imaginarios y los espectadores deben identificar de qué se trata.

Décimo día

Área curricular: Biología

Título de la propuesta: Prevención de DENGUE



-Leer en familia y poner en práctica los consejos para evitar la propagación.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR? 1. Evitar tener recipientes con agua estancada.

2. Tapar los tanques de agua.

3. Realizar tareas de limpieza frecuentemente en patios y alrededores de los hogares.

4. Destapar los desagües de lluvias de los techos. 5. Mantener piletas limpias y tratadas con cloro. 6. Limpiar con frecuencia los bebederos de las mascotas.

Área curricular: Autonomía Personal-Habilidades relacionadas con la limpieza en el hogar.

Título de la propuesta ¿Cómo desinfectar mi celular?

1- Observar detenidamente el siguiente paso a paso y leer los consejos con ayuda de un adulto para limpiar tu celular.



Directora: Marianela Camargo – Vice Directora : Daniela Sirera