

SECCION: PRE TALLER “B”: ORIENTACIÓN EN COCINA

TURNO: MAÑANA

DOCENTES DE ESPECIALIDADES:

ALBARRACÍN PAMELA (TEATRO)  
CORREA ANA MARÍA (COCINA)  
GIMÉNEZ ALEJANDRA (MUSICA)  
RUMILLA MARIELA (ED. FISICA)  
SORIA IRIS (AGROPECUARIA)

GUÍA: N° 03

TÍTULO DE LA PROPUESTA: “TRABAJAMOS DESDE CASA”

IMPORTANTE

- ★ RECORDAR HACER LAS ACTIVIDADES EN EL CUADERNO.
- ★ TENÉ EN CUENTA LA PROLIJIDAD Y EL ORDEN
- ★ DISTRIBUIR LA TAREA EN EL DÍA
- ★ LAVARTE LAS MANOS
- ★ AYUDAR EN LAS TAREAS DE LA CASA
- ★ HACER EJERCICIOS
- ★ ESTA PERMITIDO ABURRIRSE UN RATO
- ★ DESCANSAR



CONTENIDOS SELECCONADOS:

AGROPECUARIA:

- HÁBITOS DE SALUD, E HIGIENE PERSONAL.
- MANEJO DE HERRAMIENTAS DIDÁCTICAS.
- CLASIFICACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE PLANTAS Y ÁRBOLES.

COCINA: HIGIENE PERSONAL Y PROYECTO DE MASAS DULCES Y SALADAS

- LA INDAGACIÓN A MODO DE TRABAJO EN EQUIPO
- HÁBITOS QUE FAVORECEN LA SALUD COMO LA HIGIENE PERSONAL, Estrictamente necesarios para esta preparación
- LOS TRABAJOS, LOS TRABAJADORES EN VARIADOS PROCESOS DE ELABORACIÓN DE PRODUCCIÓN DE RECETAS PARA CELIACOS.

EDUCACIÓN FISICA:



- CAPACIDADES CONDICIONANTES, CUYO OBJETIVO ES, QUE EL ALUMNO EJERCITE LAS CAPACIDADES DE RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA, FLEXIBILIDAD.

DIA 1

AGROPECUARIA:

ACTIVIDADES:

- ✎ TOMAR LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA LLEVAR A CABO LA TAREA DE HIGIENE PERSONAL
- ✎ AVERIGUA EN LA ZONA LOS DISTINTOS TIPOS DE ÁRBOLES, PLANTAS, QUE RODEAN TU VECINDARIO.
- ✎ ESCRIBE SOLO ALGUNOS.
- ✎ BUSCA SOLO DE DOS QUE ELEGISTE, LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS MISMOS EN EL DICCIONARIO.
- ✎ ESCRÍBELAS EN TU CUADERNO.
- ✎ DIBUJA LOS DOS ÚLTIMO.

¡¡¡¡HASTA PRONTO!!!!

ACTIVIDADES DE LENGUA.

- ✎ JUEGA AL TUTTI FRUTTI EN FAMILIA TENIENDO EN CUENTA LAS SIGUIENTES CATEGORIAS. ELIGE LAS LETRAS.

CATEGORIA	LETRA .....	LETRA.....	LETRA.....	LETRA.....	LETRA.....
UN NOMBRE DE PERSONA					
SE ROMPIÓ EL ...					
UN REGALO					
MÁS RÁPIDO QUE UNA TORTUGA					
UNA COSA QUE ENCUENTRES EN CASA					
ALGO PARA COMER					

- JUGAMOS EN FAMILIA AL SI – NO. PIENSA UNA PALABRA, LAS ESCRIBES Y LA OTRA PERSONA TE PREGUNTARÁ PARA ADIVINAR; TUS RESPUESTAS SERÁN SI O NO, DESPUÉS TE TOCA A VOS PREGUNTAR Y ADIVINAR.

#### ESCRITURA CREATIVA

- ESCRIBE EN EL CUADERNO UNA ORACIÓN PARA CADA GRUPO DE DIBUJO. CADA ORACIÓN DEBE TENER MÍNIMO 6 PALABRAS



#### ACTIVIDADES DE MÚSICA:

- OBSERVAMOS EL VIDEO “PERCUSIÓN CON VASOS”
- IMITAMOS EL RITMO REALIZADO CON LOS VASOS DE PLÁSTICO GOLPEANDO EL SUELO.
- JUGAMOS EN FAMILIA EN RONDA COMO EN EL VIDEO.

DIAS 2, 3 Y 4

#### ACTIVIDADES:

##### RECETA: PANQUEQUES PARA CELIACOS

1) REALIZAR LOS RECAUDOS NECESARIOS ANTES DE COCINAR COMO:

- COLOCARSE DELANTAL Y BARBIJO, USAR COFIA
- HIGIENE DEL LUGAR (LIMPIEZA A FONDO DE MODO QUE NO QUEDEN RESTOS DE HARINA COMÚN PARA NO AFECTAR LA PREPARACIÓN)
- USAR SOLO UTENSILIOS QUE SE DESTINARÁN PARA ESTA PREPARACIÓN O QUE NO HAYAN SIDO UTILIZADOS ANTES CON HARINA COMÚN

#### INGREDIENTES:

-3 HUEVOS



-200 GRAMOS DE HARINA PRE MEZCLA



-1 TAZA DE LECHE

-AZÚCAR IMPALPABLE

-DULCE DE LECHE



-ACELGA



-PICADILLO



INGREDIENTES PARA SALSA: CEBOLLA, SALSA, CONDIMENTOS, CARNE MOLIDA.

### PREPARACIÓN:

BATIR LOS HUEVOS, AGREGAR LA LECHE, LUEGO INCORPORAR LA HARINA SIN T.A.C.C. DE A POCO REVOLVER.

DEJAR REPOSAR Y LUEGO UTILIZAR.

EN UNA SARTÉN CON ACEITE VOLCAR LA PREPARACIÓN CON UN CUCHARON PARA HACER LOS PANQUEQUES (ESTOS PUEDEN SER UTILIZADOS PARA RELLENOS DULCES Y SALADOS)

### RELLENO DULCE:

UNA DE LAS PREPARACIONES DE RELLENO QUE MÁS SE USA EN NUESTRO PAÍS ES EL DULCE DE LECHE

- EXTENDER EL PANQUEQUE
- COLOCAR CON UNA CUCHARA EL DULCE DE LECHE
- ENROSCAR Y ASÍ HASTA TERMINAR



PARA DARLE UN TOQUE DE PRESENTACIÓN Y SABOR ESPOLVOREAR CON AZÚCAR IMPALPABLE.

### RELLENO SALADO:

- LAVAR BIEN LAS ACELGAS
- HERVIRLAS EN AGUA
- CUANDO ESTEN A PUNTO ESCURRIR CON UN COLADOR DE FIDEOS
- MEZCLAR EN UN RECIPIENTE CON PICADILLO Y CONDIMENTAR
- EXTENDER LA HOJA Y RELLENAR CON ESTA PREPARACION
- COLOCAR LA SALSA PREPARADA



### EDUCACIÓN FÍSICA:

### ACTIVIDADES:

- ✎ ENTRADA EN CALOR: MOVILIDAD ARTICULAR TROTE SUAVE POR CINCO MINUTOS.
- ✎ ACTIVIDADES: SERIES DE: ABDOMINALES (20) ACOSTADOS PIERNAS FLEXIONADAS, PIES APOYADOS EN EL PISO, FLEXIONAR EL TRONCO.



- ✎ ESPINALES (20) ACOSTADOS BOCA ABAJO, MANOS DETRÁS DE LA NUCA, ELEVACIÓN DEL TRONCO.



- ✎ SENTADILLAS (15) PARADOS DE ESPALDA A UNA SILLA, REALIZAR UNA FLEXIÓN DE RODILLAS Y CADERAS HASTA LLEGAR A SENTARSE EN LA SILLA, PARA LUEGO VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL. (MANTENER SIEMPRE LA ESPALDA RECTA)



- ✎ EXTENSIONES DE BRAZOS (5) ACOSTADOS BOCA ABAJO, MANOS Y PUNTA DE PIES APOYADOS EN EL PISO, REALIZAR UNA FLEJO EXTENSIÓN DE BRAZOS.



ACLARACIÓN, REALIZAR DOS SERIES DE CADA ACTIVIDAD.

FLEXIBILIDAD: ESTIRAR TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES TRABAJADOS DURANTE DIEZ SEGUNDOS.



ACTIVIDADES DE MUSICA:

- 🔪 ESCUCHAMOS Y CANTAMOS EN FAMILIA EL “RAP DEL RESPETO”
- 🔪 CREAMOS UNA COREOGRAFÍA SENCILLA ENTRE TODOS Y CANTAMOS EN FAMILIA.
- 🔪 CONVERSAMOS ENTRE TODOS: ¿QUÉ NOS ENSEÑA ESTA CANCIÓN?
- 🔪 REPETIMOS LAS ACTIVIDADES QUE MOTIVARON LA EXPRESIÓN DEL ESTUDIANTE

DIA 5

TEATRO: TÍTULO DE LA PROPUESTA: MI PERSONAJE

ACTIVIDADES:

- 🔪 OBSERVEMOS EL VIDEO <https://www.youtube.com/watch?v=v1QBVbehr3U>
- 🔪 COMENTAMOS EL VIDEO EN FAMILIA Y REALIZA LO QUE DICE.
- 🔪 INDICA AL LADO DE CADA PERSONAJE 2 CARACTERÍSTICAS Y ANOTA.



-----  
-----

-----  
-----



-----  
-----

-----  
-----

**QUEDATE EN CASA**