

Escuela: E. E. E. Merceditas de San Martín

Docentes: Valeria Martín- Daniel Mallea -Lic. Anabel Veragua - Liliana Olivera

Nivel: Jóvenes y Adultos

Sección: PP.P. Cocina

Turno: tarde

Área curricular: Gabinete técnico, Taller de cocina, Educación física y Computación

Título: **Conocemos un poco más de San Juan**

Contenidos

- Computación: valorar espacios culturales de la provincia a través de soportes digitales.
- Educación Física: Deportes más populares de San Juan y su aprendizaje. Actividades y juegos de iniciación deportiva: básquetbol.
- Gabinete: Lenguaje comprensivo oral y escrito de la fundación de San Juan
- Cocina: Recetas sanjuaninas tradicionales

Desarrollo de Actividades.

Día 1

1-Escucha con atención el texto, leído por un familiar.

Nuestra querida Provincia de San Juan cumple años!! Festejamos su aniversario.

La ciudad de San Juan de la Frontera fue fundada el 13 de junio de 1562. Su fundador fue el Capitán Juan Jufré de Loaysa y Montesa. La ceremonia se cumplió a orillas del río que los indígenas del lugar llamaban Tucuma o Tulumá y sólo 32 expedicionarios acompañaban a Jufré. Ellos fueron los primeros pobladores españoles de lo que hoy es San Juan.

:



Estatua de Juan Jufré

Computación

2- Ingresa al siguiente enlace haciendo clic! Te llevara a la página del teatro del bicentenario de nuestra provincia: <http://www.teatrodelbicentenariosanjuan.org/>

Cuando veas la ventana de la página debes hacer clic en las siguientes pestañas:

VISITAS

EN CASA



3- Una vez dentro de la pestaña VISITAS puedes realizar una visita virtual al teatro y sus instalaciones (podrás ver el teatro por la pantalla de la computadora o el celular).

Día 2

1- Te invito a que busques por youtube el siguiente video: “FUNDACIÓN DE SAN JUAN”

<https://youtu.be/rbYVEwEZqsE>. Luego de ver el video conmemorativo de la Fundación de la ciudad de San Juan, comentamos en familia que significa para nosotros, qué nos emociona de nuestra provincia.

Educación Física

2-Buscar en familia, información (fotos, imágenes, gráficos, entrevistas, etc.)de los deportes más populares de nuestra querida provincia, destacándose entre ellos: el fútbol, el ciclismo, el hockey sobre patines, el básquetbol, el vóleibol, el rugby, el tenis, el automovilismo, el boxeo.

3-Elaborar con la ayuda de la familia un cuadro, poster o collage con los deportes que más te gustan. Colocar tu creación, en el lugar que más te guste de tu casa.

Día 3

1-Investiga ¿Cuántos años cumple San Juan? Te doy una ayuda:

45..... años QUE MUCHOS!!!!!!

Taller de cocina

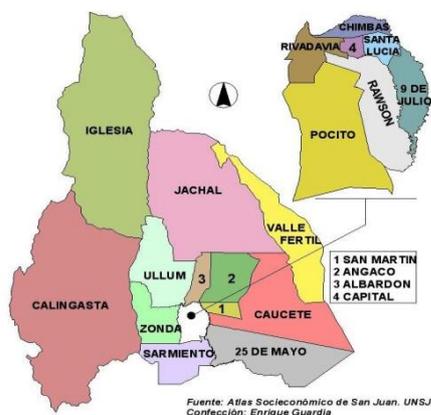
2-Escucha con atención, sobre las comidas tradicionales de San Juan

El tomaticán, quesillo de cabra saborizado, bombones de dulce de leche de cabra, humita en olla, dulce de alcayota y nueces. También empanadas criollas, locro de choclo, ambrosía, chuchoca, pastel de choclo, puchero a la criolla, aceitunas negras, tortitas jachalleras, y dulce de membrillo. Son las recetas sanjuaninas, casi todas rescatadas de la memoria de las abuelas.

3-¿Qué receta tradicional comieron o comen en casa? Escribe con ayuda de un adulto.

Día 4

1-Con ayuda de tu familia encuentra en el mapa de San Juan el departamento en el que vives: ¿Cómo se llama el departamento donde vives?



Taller de cocina

2-Aquí tenés la receta del **tomaticán**. Si en casa tienen los ingredientes, ayudá a realizarlo.

Ingredientes:

1 kg de tomates pelados, sin semilla y bien maduritos, 1 Cebolla, 3 Huevos, Sal y pimienta a gusto, 1 cdita de azúcar, • Tostadas de pan caserito para acompañar

Preparación:

En una sartén se pone un poquito de aceite y se rehoga la cebollita picada muy chiquita. Una vez que se rehogó la cebolla, se coloca el tomate picado en cuadraditos, la sal, la pimienta a gusto. Una vez que se cocinó el tomate se le agregan tres huevos enteros, se revuelve a modos de que queden integrados a la mezcla. Luego se le agrega una cucharadita de azúcar para que no quede ácido. Se puede comer con cuchara en el plato, o servido en una tostadas bien crujientes de pan caserito, hechas al horno, untadas con un poquito de aceite.

3-Dibuja en el cuaderno un plato con Tomaticán.

Día 5

1-Dibuja algún objeto o alimento característico de Nuestra Provincia:

Taller de cocina

2-Escucha con atención

Materia Prima; Es el componente principal de un producto elaborado. Ejemplo; del dulce de leche la materia prima es la leche.

3-Piensa y escribe la materia prima de estos productos sanjuaninos.

Tomatán..... semitas:.....dulce de membrillo.....

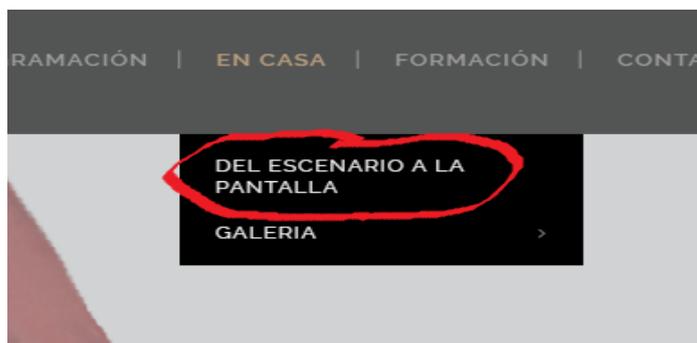
Vino:.....queso de cabra:..... dulce de alcapota.....

Día 6

1-Escuchamos en familia: <https://youtu.be/Q8D9z22Mtw4>. ¿La conocían?

Computación

2-Ingresa nuevamente la página del teatro del bicentenario de nuestra provincia: <http://www.teatrodelbicentenariosanjuan.org/> . Dentro de la pestaña EN CASA hay una opción que dice DEL ESCENARIO A LA PANTALLA. Ahí podrás seleccionar alguna obra de teatro que te guste para poder verla y disfrutarla en tu casa.



3- Si no dispones de internet o algún dispositivo para ingresar (computadora, celular), o por alguna razón no puedes ingresar a la página, puedes preguntar en tu casa si conocen el teatro del bicentenario o el teatro Sarmiento y como es, que se hace en los teatros. También puedes buscar en internet imágenes de otros lugares culturales o deportivos de San Juan, como el autódromo Eduardo Copello, etc.

Día 7

1-Escucha atentamente

El básquet es uno de los deportes que practican los sanjuaninos. Algunos de los equipos más reconocidos son: Club Del Bono, Club Inca Huasi, Unión Vecinal de Trinidad, Urquiza , Lanteri , Universidad nacional de San Juan , Isca Yacú

Educación Física

2-Jugamos en casa, en familia,

Básquetbol: en pareja, con una pelota de goma o trapo, pasar la misma rodando por el piso. Luego pasar la pelota por el aire sin que toque el piso. Finalizar la actividad con pases desde el pecho.

3 –Seguimos jugando

Básquetbol “lanzar y embocar”: jugar en familia; colocar un balde o recipiente a 2 metros de distancia del piso. Luego marcar a dos metros, una línea en el piso y realizar lanzamientos en forma libre, tratando de embocar. Se puede variar la distancia de lanzamiento y colocar puntajes por haber embocado. Por último, realizar lanzamientos con pies separados ancho de hombros, una pierna ligeramente adelantada con respecto a la otra, flexión de piernas y espalda bien recta.

Día 8

1-Escuchá esta curiosidad de la gastronomía sanjuanina

Sabias que en San Juan hay muchos cocineros que trabajan haciendo exquisitos platos .Pero algo muy curioso es que tenemos tres muy famosos que se llaman igual.

Mauricio Barón, Mauricio Tedesko y Mauricio Savoca. Ellos trabajan en sus emprendimientos y participan de programas de televisión haciendo conocer los platos sanjuaninos.

Taller de cocina

2-Escucha atentamente

Un cocinero cocina con distintas técnicas o métodos para poder realizar un plato: hervir, asar, freír, baño maría, hornear, al vapor y saltear.

3-Escribe que método se utiliza para hacer

Un loco:..... sopaipillas..... empanadas.....

Punta de espalda..... Semitas..... Humita.....

Día 9

1- Escucha con atención y comenta en familia.

En San Juan comemos en el desayuno y en la merienda, semitas y tortitas. Las semitas le llamamos a la masa horneada redonda con chicharrones y a las tortitas a la masa horneada cuadrada o redonda sin chicharrones. En otras provincias se les llama distinto.

2-Ahora te doy la receta de semitas de Mauricio Barón, cocinero sanjuanino

Ingredientes: Harina 000 1,5 kg. levadura 25 grs. chicharrón y grasa 250 grs .Agua c/n

Sal fina a gusto (2 cucharadas)

Preparación: Colocar la harina cernida con la sal. Armamos un volcán..Realizar el fermento con agua tibia, una cucharada de harina y una de azúcar Dejar levar.

Volvemos al volcán. Incorporamos la levadura, la grasa y 100 cc de agua tibia. Empezamos a mezclar y amasar todos los ingredientes. Posiblemente necesitemos agregar más agua Dejar levar la masa hasta que su tamaño se duplique. En ese momento debemos incorporar los chicharrones y retomar la tarea de amasar y mezclar.

Separamos bolitas de masa y armamos pequeños bollitos. Aplastamos el bollito y lo dejamos levar tapado.. Las colocamos en una placa y hornear a unos 200° unos 20 o 30 minutos.

3-Cuando puedan, realicen en familia las semitas

Día 10

1-Escucha lo que te lee tu familiar

Los argentinos preparamos la infusión de yerba que se prepara con agua caliente en un mate con bombilla.

Sin embargo, no es la única forma de ingerir yerba. Otra manera muy común de hacerlo es a través de lo que en esta zona denominamos 'mate cocido', pero en San Juan, por ejemplo en la región de Cuyo, se le dice *yerbiado*.

Taller de cocina

2-Dibuja en que servirías un yerbiado

3--Prepara con ayuda de un familiar

Ingredientes:

3 tazas de agua.3 cucharadas colmadas de yerba mate azúcar al gusto

Preparación: Hervir el agua en un jarro, cuando entre en ebullición disminuir el fuego e incorporar la yerba mate. Aumentar el fuego permitiendo subir la preparación sin que se vuelque.

Apagar el fuego, dejar asentar la yerba mate y servir colando la yerba con colador. Endulzar a gusto.

Directora: Lic. Verónica Bitrán