

DOCENTE: MARISA ARAVENA

SECCION: PRE- OCUPACIONAL "A"

TURNO: TARDE

AREAS CURRICULARES:

Habilidades Autonomía Personal

Educación Física, Educación Tecnológica, Carpintería, Celadores.

TITULO: HOY COCINAMOS NOSOTROS

ACTIVIDADES:

Día 1:

Hoy vamos a volver a trabajar con los alimentos pero esta vez hablaremos de los beneficios de una buena alimentación y una buena dieta.

- Cuando se levantan ¿qué desayunan? ¿qué comen?
- ¿Cuál es la comida preferida?
- ¿Por qué es importante alimentarnos? ¿qué nos pasa si no comemos bien?
- ¿Qué alimentos son importantes para crecer sanos?

Escribe las respuestas en tu cuaderno.

AREA: EDUCACION FISICA

Actividad N°1: Equilibrios con botella en la cabeza.

Necesitaremos una botella chica, le colocaremos agua hasta la mitad.

Luego la ubicaremos sobre nuestra cabeza y realizaremos distintos ejercicios de equilibrios por 20 segundos, que se describen a continuación.

Consignas

- Realizar sentadilla con talones elevados, luego en punta de pie misma posición.
- Realizando equilibrio sobre un pie, y la otra pierna extendida hacia adelante con la botella apoyada en el empeine. luego cambio de pierna.

- En posición de plancha boca hacia arriba, la botella ira colocada horizontalmente sobre el abdomen. Luego en posición boca abajo, la botella deberá estar ubicada en la espalda. Desafío intentar poner la botella verticalmente.
- Realizar equilibrio colocando la botella sobre el hombro.
- Realizar equilibrio de la botella, sobre el codo, este deberá estar flexionado a 90°.
- La llevo en la palma de la mano abierta y tratamos de derribar la de los demás integrantes, cuidando que la nuestra no caiga.

¡Los retos los realizamos en familia, a divertirse!

Actividad N° 2: "Retos motrices"

- Tomar un libro y colocarlo en la cabeza y trasladarse por toda la casa sin que se caiga.
- Girar el cuerpo hacia la derecha luego a la izquierda.
- Caminar hacia atrás.
- Realizar un pequeño trote por la casa sin perder el equilibrio del libro sobre nuestra cabeza.

Juego: "Atajamos penales"

Nos colocamos enfrentados a un familiar y realizamos un tiro penal, la dificultad que tendremos será seguir manteniendo el equilibrio del libro en la acción de patear y atajar.

¿Quién logrará realizarlo? ¿Te animas a jugar con tus hermanos?



DIA 2:

Hoy te explicaré brevemente el por qué es importante una buena alimentación.

La alimentación es básicamente todo lo que comemos, a través de la alimentación recibimos todo lo que necesitamos como por ejemplo de la leche recibimos el calcio para que nuestros huesos sean fuertes, de la carne recibimos proteínas que permiten que nuestros músculos sean fuertes. De las verduras recibimos las vitaminas que nos van a dan las defensas.

Para comer bien, para alimentarnos bien no es necesario hacer grandes cambios solo que cuando preparemos la comida tiene que tener variedad de colores; es decir preparar una carne con diferentes verduras. Será un plato muy rico en sabor y en variedad de nutrientes. Además debemos incorporar el agua puro no en jugo, eso también facilitara una buena alimentación.

Ahora con ayuda de mamá harás una lista de todos los alimentos que has consumido en el día y al lado pondrás de qué color son, por ejemplo: milanesa es roja, banana es blanca; así conocerás la variedad de colores que comiste y sabrás que incorporaste buenos alimentos para crecer.

ÁREA AGROPECUARIA:

Los alimentos están formados por elementos que se llaman nutrientes. Nuestro organismo los necesita para:

- Crecer y formarse.
- Funcionar bien.
- Tener fuerza para trabajar.
- Mantenerse sano y defenderse de las enfermedades.

Los productos de la huerta nos aportan todo lo que necesitamos para estar sanos.

El contenido de nutrientes en las distintas hortalizas, no es igual. Es por eso que conviene combinar los distintos tipos de colores en las comidas diarias o dentro de una misma preparación ej.: Ensaladas. Te propongo realizar una ensalada fresca en familia.

Ingredientes:

- 1 planta de lechuga picada fina.
- 2 zanahorias ralladas.
- 1 taza de arvejas o porotitos cocidos
- 1 pimiento morrón cortados en tiritas
- 1 huevo duro.

A cocinar!!

En una fuente mezclamos todas las verduras, el huevo picado y le agregamos sal, aceite y vinagre a gusto. Revolvemos bien y listo.

DIA 3:

Recuerdas que ayer hablamos de la variedad de los alimentos y todo lo que nos da de beneficios. Hoy hablaremos un poquito de la calidad de los alimentos. Vas a buscar en casa distintos envases de alimentos, puede ser leche, una lata de conserva, un paquete de arroz... lo que mamá tenga en casa.

MARISA ARAVENA, RAFAEL FLORES, GABRIELA FLORES, JORGE GIMENEZ, SANDRA ABALLAY, GEMA

ILLANES.

DIRECTORA: ANDREA VISAGNO³



Quiero que en casa te ayuden a buscar todo esto en los envases y que elijas 2 envases distintos y los dibujes en el cuaderno marcando estas informaciones.

DIA 4: Higiene alimentaria: "Normas básicas de manipulación de alimentos"

*Lavarse las manos antes de cocinar es importante porque las bacterias o virus nos pueden debilitar y enfermar.

*Estado de los alimentos: no olvides controlar las fechas de vencimientos y el estado de los envases que no estén hinchados, con sello de seguridad dañado. abollados. Las frutas y verduras no deben estar muy maduras ni machucadas, para lograr un agradable sabor.

*Lavar bien vegetales: Antes y después de pelar los vegetales, los debemos lavar bien, con abundante agua Y los vegetales como espinaca, lechuga, acelga, debemos lavar hoja por hoja.

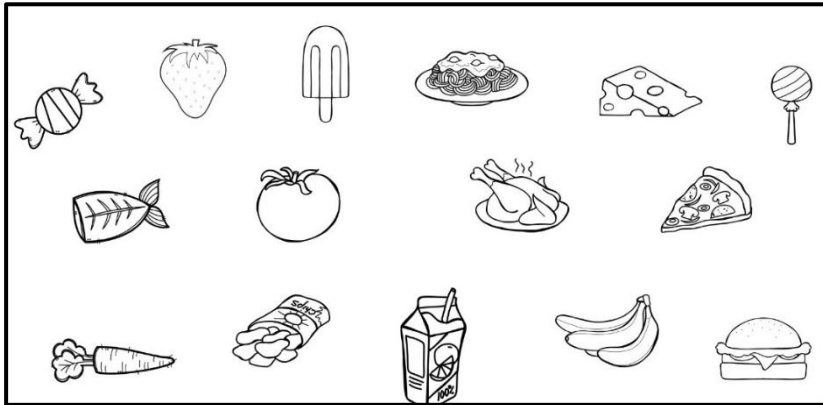
*Limpia al terminar de cocinar: Es importante limpiar las superficies después de la cocción. Limpia los derrames con papel de cocina, y elimina los gérmenes con un spray limpiador de superficies.

Ahora, vas a buscar en revistas fotos que ilustren estas primeras normas. Y vas a armar una ficha donde están las fotos y 1 o2 palabras que te ayude a recordar la norma. Por ej: lavar bien las manos.

DIA 5:

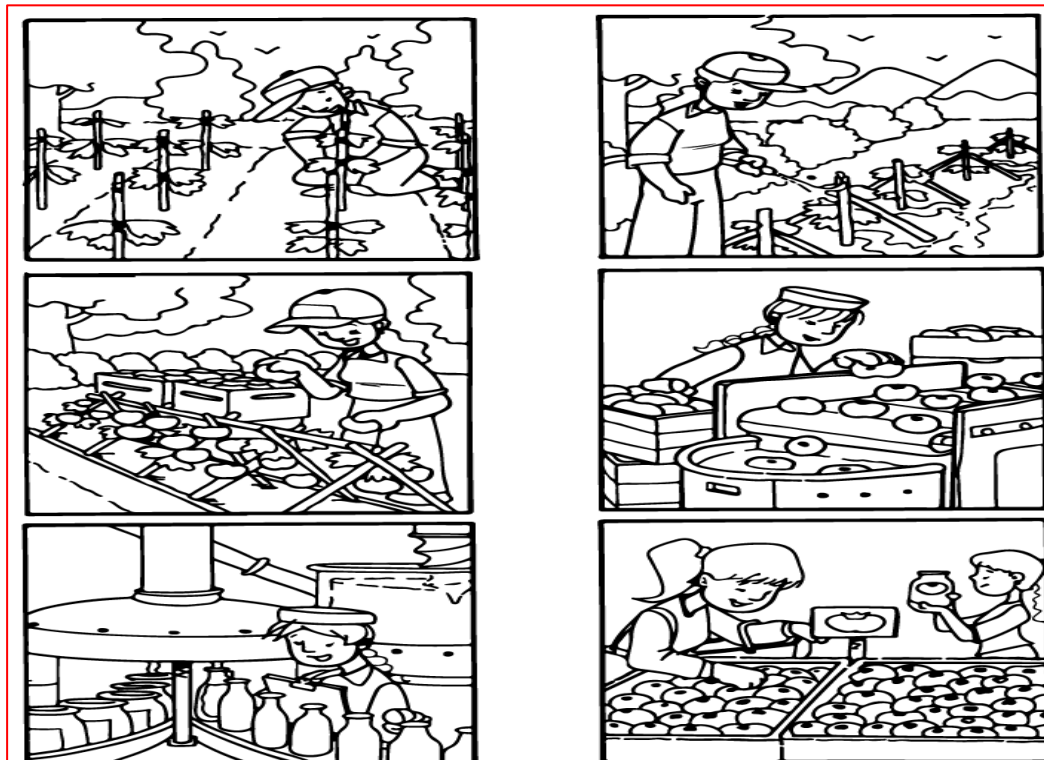
Hoy serás un gran investigador. Vas a averiguar que alimentos son saludables y cuales no. Es decir que vas a observar las siguientes imágenes y les preguntarás a las personas que viven contigo si saben si son alimentos saludables y cuales no.

Pintar de rojo los alimentos no saludables y de verde los saludables.

**DIA 6: ÁREA TECNOLOGÍA: "Productos Alimenticios"**

Actividades: Circuito productivo del tomate

1-Ordenar las secuencias del circuito productivo del tomate y explico cada cuadro. :



2- Mencionar para que se utiliza el tomate en casa:

1) -----

2) -----

3) -----

DÍA 6 A partir de ahora nos volveremos chefs. En estos últimos días vas a cocinar con la ayuda de algún adulto para que sea más fácil seguir los pasos.

Hoy comenzaremos con **GALLETAS DE AVENA Y MIEL.**

Ingredientes: 50gr de azúcar; 180grs de miel, 250grs de avena; 120grs de harina; 2 huevos, ralladura de limón.

Preparación:

- Mezclar en un bols la avena, harina y azúcar.
- Hacer un hoyo colocar la miel y los huevos, revolver hasta hacer una pasta.
- Añadir el limón
- Enmantecar una bandeja y poner varias cucharadas de la preparación, bien distanciadas entre sí.
- Cocinarlas en horno moderado hasta que esté bien doradas. ¡A disfrutar!!!

DIA 7: Hoy haremos **Fideos caseros:**

Ingredientes: harina 500gr, huevos 3, sal cantidad necesaria, aceite una cucharada, agua cantidad necesaria.

Preparación:

Poner en un bols la harina y hacer un huequito en el medio poner el aceite la sal y los huevos; empezar a unir y ponerle un poquito de agua, he ir uniendo todo para ir haciendo la masa. El gua de a poquito para que no te salga muy blandita por que la masa debe ser medio dura. Amasarla hasta que quede lisa sin arrugas, como si hicieras pan. Dejarla reposar media hora o más envuelta en un repasador.

Dividir la masa y estirlarla bien fina y cortar tiras angostas.

Ahora lo cocinas como siempre y lo sirves con una rica salsa a elección.

DIA 8: Tortilla de papas:

Ingredientes:: 500grs de papas, 1 zanahoria mediana rallada, 1 pedacito de pimiento picado chico, ½ cebolla picada chica, 2 huevos, sal y condimentos a gusto.

Preparación:

- Lavar bien la papa y colocarla a hervir con su cáscara, demora un poco pero es más sana.
- Picar bien todas las verduras y reservar.
- Rallar la zanahoria y reservar.
- Batir bien lo huevos.
- Pelar la papa una vez fría y cortarla en cuadraditos.
- Mezclar todas las verduras y papas con los huevos y condimentar.
- Poner una sartén a fuego con apenas un chorrito de aceite, para que no se pegue, colocar la mezcla de verduras y cocinar, primero de un lado y luego del otro la tortilla.
- Una vez cocida se la puede comer con la ensalada que más te guste, puede ser la ensalada de la profe de agropecuaria.

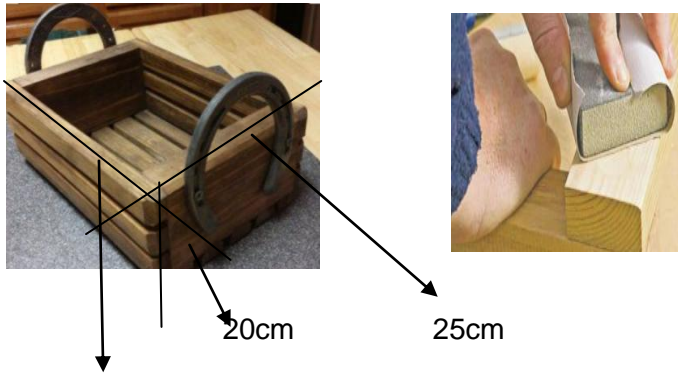
AREA CARPINTERIA "Caja de madera para frutas "

Materiales: un cajón de madera o maderas que encontremos en casa, lijas, serraduras si es posible, sierrita de uso manual o serrucho, clavitos sin cabeza, cola de carpintero, tenaza o alicate.

Día 1 Lijar las maderas que conseguiste para esta actividad, con la ayuda de papá o de un hermano mayor vamos a cortar las maderas para la frutera.

Cortamos 12 listones de 40cm de largo y 5cm de ancho y 1 o 2 de espesor, cortamos 2 maderas de 25cm de ancho por 20 de largo. Lijamos bien los listones.

Día 2 Con la ayuda de la foto y con la colaboración de papá o del hermano armamos la frutera colocamos cola en la madera y clavamos pieza por pieza. Podemos colocar herraduras o manija de madera.



Listones de 40cm

DIA 9:

Hoy haremos algo rico que lo puedes comer en la merienda o de postre, como también en el desayuno, si quieres lo puedes acompañar con dulce de leche.

Panqueques de banana:

Ingredientes: 250 gr de harina; 100gr de avena instantánea; 1 cucharada de miel; 2 bananas pisadas en puré; 1 chorrito de vainilla; 250 ml de leche.

Preparación:

Colocar en un bols la harina, y la avena mezclarlas bien y hacer un pozo en el medio. agregar la miel la vainilla, la leche y las bananas. Mezclar bien y batir un poquito a mano. Dejar reposar 10 minutos. Calentar una sartén y colocar un poquito de aceite como para que no se pegue. Poner una cucharada de masa en la sartén; cocinar primero de un lado y luego del otro. Lo puedes comer caliente o frio y acompañado con frutas y dulce.

DIA 10: Hoy te invito que hagas una receta que sería el postre: **Bombones de avena**

Ingredientes : Manteca, 200 grs. Avena ultrafina, 250 grs. Cacao amargo, 200 grs.
Dulce de leche, 4 o 5 cucharadas. Soperas Coco rallado

1. Derretir la manteca a baño María y, cuando comienza a entibiarse, agregar la avena ultrafina y el cacao amargo.
2. Revolver bien con espátula o cuchara de madera para integrar todo.
3. Incorporar el dulce de leche y terminar de revolver.
4. Llevar a la heladera para que la mezcla tome consistencia.
5. Luego tomar cucharadas y hacer bolitas con las manos.
6. Pasarlas por el coco rallado y dejarlas en un plato.