



Educación General Básica - Subnivel Elemental

PROYECTO 5

COSTA 2020 - 2021

PLAN EDUCATIVO APRENDEMOS JUNTOS EN CASA

2.º EGB

PLAN DE CONTINGENCIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Lenín



Recuerda:

- 1 Se propone un proyecto mensual, relacionado con un objetivo de aprendizaje. El proyecto incluye actividades para cada semana, que podrás realizar individualmente o con el apoyo de tu familia. Te recomendamos trabajar en tu proyecto durante al menos 50 minutos diarios.
- 2 El Ministerio de Educación propone diversas actividades y/o recursos educativos, a los que puedes acceder a través del enlace <https://recursos2.educacion.gob.ec/>, programas educativos en radio y televisión (*AprenderLaTele*), o mediante mensajes de WhatsApp, SMS y redes sociales.
- 3 En los proyectos, las actividades planteadas para cada semana no requieren de material impreso. Trabaja con los recursos disponibles en casa.
- 4 Para consultar información y fortalecer tus aprendizajes, utiliza los textos escolares de este año o de años anteriores. Los textos de este año escolar los puedes encontrar en: <https://recursos2.educacion.gob.ec/textos/>
- 5 Sigue una rutina, con horarios regulares para tus actividades de aprendizaje, y también para los juegos, la recreación, las tareas del hogar y el descanso.
- 6 Lleva un registro de tus actividades y guarda las evidencias en tu portafolio. Este portafolio se utilizará para evaluar tu proyecto.
- 7 Un/a docente tutor se pondrá en contacto contigo. Si no lo ha hecho, pide la ayuda de una persona adulta y comunícate con él/ella, con un directivo de la institución o con el distrito educativo.
- 8 Realizar diferentes actividades a lo largo del día mantiene la mente y el cuerpo saludables. Esta ficha te ofrece muchas opciones para mantenerte activo y aprender al mismo tiempo.
- 9 Si eres víctima de violencia, o conoces de algún acto violento, cuéntaselo a una persona adulta de confianza o a tu docente. Con su ayuda, llama al 911 o al 1800 DELITO (335 486) para revelar estos casos.
- 10 Haz tu mejor esfuerzo al realizar las actividades de la ficha. No olvides que las personas somos siempre distintas y aprendemos de maneras diferentes. Lo más importante es encontrar tu propia forma de aprender al hacer estas actividades.

Consejos para mantenerte saludable física y emocionalmente:

- Mantén la calma, pronto volveremos a la escuela, a los parques y compartiremos entre todos y todas.
- Recuerda que la higiene personal es muy importante para combatir el virus, lava tus manos con frecuencia y de forma adecuada.
- Mantén una alimentación saludable y realiza actividad física para que tu cuerpo y mente estén saludables.
- Es importante que te #QuedesEnCasa todo el tiempo que sea necesario. Te acompañaremos en esta nueva forma de aprender, porque sí se puede #AprenderEnCasa.
- Si es necesario que salgas de casa, recuerda utilizar siempre la mascarilla y al volver, lavarte las manos con agua y jabón.

FICHA PEDAGÓGICA DEL PROYECTO

Objetivo de aprendizaje

Los estudiantes comprenderán que la salud, la cultura y el entretenimiento son ejes fundamentales en el desarrollo del proyecto de vida y que su difusión es importante, a través de manifestaciones artísticas y culturales.

Objetivos específicos

Al finalizar mi proyecto estaré en capacidad de:

- Indagar sobre los alimentos saludables, conocer los buenos hábitos alimenticios y mantenerme sano.
- Practicar actividades que generen diversión y entretenimiento como los juegos, los bailes y las fiestas culturales.
- Comunicar, a través del arte, las diversas manifestaciones culturales de mi parroquia.

Indicadores de evaluación

- Completa secuencias numéricas ascendente o descendente con números naturales de hasta dos cifras, utilizando material concreto, simbologías, estrategias de conteo y la representación en la semirrecta numérica. (Ref. I.M.2.2.1.)
- Explica la importancia de mantener una vida saludable en función de la comprensión de habituarse a una dieta alimenticia equilibrada. (Ref. ICN.2.4.2.)
- Reconoce las características más relevantes (actividades culturales, patrimonios, acontecimientos, lugares, personajes y diversidad humana, natural, cultural y actividades económicas y atractivos turísticos) de su localidad, parroquia, cantón, provincia y país. (Ref. I.CS.2.4.1.)
- Elabora producciones artísticas basándose en la observación de otras creaciones, tomadas como referente. (Ref. I.ECA.2.4.1.)
- Construye con pares diferentes posibilidades de participación en prácticas corporales expresivo-comunicativas propias de la región. (Ref. I.EF.2.6.1.)
- Learners can interact using a range of basic functional exponents for interpersonal conversations in everyday contexts. (Ref. I.EFL.2.10.1.)

Nombre del proyecto

Entre juegos, cultura y diversión informo mi tradición.

Indicaciones

Lee la ficha pedagógica con la ayuda de un familiar y desarrolla las actividades. Este proyecto tiene la finalidad de ayudarte a comprender y apropiarte de la cultura, la buena salud y del entretenimiento como parte de la comunidad en donde vivimos, desarrollando a su vez una actitud positiva y afectiva hacia las tradiciones, enriquecidas con quienes nos rodean. Crearás una función de títeres como producto final, que represente la cultura y tradición de tu comunidad.

Para desarrollar las actividades del proyecto, puedes utilizar los recursos que tengas disponibles en tu hogar. Si son reutilizables, mucho mejor. Entre estos están:

- Hojas de papel con espacio para escribir o dibujar
- Revistas, periódicos o láminas
- Tijeras, témperas, marcadores o lápices de colores
- Semillas o granos secos y un recipiente
- 4 palos de pincho o de helado
- Goma o cinta adhesiva
- Tarjetas rectangulares con cantidades del 10 al 90
- Música “San Juanito”, lana o cinta, palos de chupetes
- Una cuerda, 10 cintas o corbatas, una bicicleta o palo de escoba
- 10 botellas de reciclaje, una pelota

Queridas familias, a fin de facilitar la comprensión de las indicaciones que se proponen para el desarrollo del proyecto, algunas actividades llevan un icono cuyo significado es el siguiente:



Conocimiento nuevo



Trabajo en familia



Trabajo solo o sola

ACTIVIDADES SEMANA 1

En esta semana se trabajará con las asignaturas de **Lengua y Literatura, Matemática, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Educación Cultural y Artística y Educación Física e Inglés.**

Tema: Soy lo que como

Actividad 1: Me animo a alimentarme sanamente

● **Observa** el video sobre el dilema de Juanita en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=Drl477HTWNY>. Si no te es posible acceder al enlace, a continuación te contamos su dilema:

Había una vez una niña llamada Juanita. No le gustaba comer las verduras. Un día, su mamá le preparó una ensalada de zanahoria y brócoli. Su madre tuvo que salir y le indicó a Juanita que se comiera toda la ensalada. Apenas se fue, las verduras tomaron vida y conversaron con Juanita sobre lo nutritivas que son. De pronto, apareció una funda de salchipapas y le dijo que ella era más sabrosa que la ensalada. Juanita recordó que la última vez que comió muchas salchipapas le dolió el estómago. Entonces, decidió comer todas las verduras y eliminar la salchipapa. Colorín colorado, y Juanita la ensalada se ha terminado.

● **Contesta** oralmente: ¿qué comida no le gustaba a la niña? ¿Qué le dejó preparado su mamá? ¿Quién apareció para tentar a Juanita? ¿Qué decidió comer Juanita? ¿Qué aprendió la niña?

● Luego de **leer** el cuento, **dibuja** en una hoja a Juanita, las verduras y la salchipapa. **Recorta** sus siluetas y **pégalas** en palitos de helado para formar unos títeres, con los cuales realizarás la dramatización del cuento.



Fuente: <https://cutt.ly/8fdNLHL>

● **Menciona** tres oraciones que contengan las siguientes palabras: Juanita, verduras, salchipapa.

Actividad 2: Mi alimentación saludable



Observa la imagen sobre alimentación saludable y comida no saludable.



Fuente: <https://cutt.ly/GfRioua>

- Trabaja en una hoja con **dibujos** la **rutina de pensamiento Veo - Pienso - Me pregunto**, sobre la imagen previamente observada: ¿qué ves en la imagen? ¿Qué piensas sobre la imagen? Pide a un familiar que te ayude escribiendo tus preguntas en la última parte de la rutina. ¿Qué preguntas te haces al ver la imagen?

Veo	Pienso	Me pregunto

- **Conversa** con tu familia acerca de las siguientes preguntas: ¿qué alimentos deberías consumir más para mantener una buena salud? ¿Qué comida es la que debes consumir menos porque en gran cantidad puede perjudicar tu salud? ¿Cómo puedes mejorar tu alimentación?

Si necesitas más información sobre la alimentación, lee la página 50 del libro de Ciencias Naturales.

Actividad 3: Clasifico los alimentos

- **Lee** en familia las páginas 51 y 52 del libro de Ciencias Naturales, sobre la clasificación de alimentos.
- **Recorta** o **dibuja** varios alimentos, como frutas, carnes, pescados, mariscos, vegetales, hortalizas, entre otros.
- **Clasifica** en una hoja los alimentos previamente cortados o dibujados, según su origen **animal o vegetal**. **Guarda** esta actividad en tu caja/ portafolio.

El origen de los alimentos	
Animal	Vegetal

- Una vez que ya conocemos la clasificación de alimentos según su origen, **conversa** con tu familia sobre la importancia y adquisición de hábitos para el manejo de los alimentos, lo que te ayudará a mantener una buena salud. Puedes leer las páginas 48 y 53 de tu libro de Ciencias Naturales sobre hábitos para mantener nuestra salud y cómo prevenir enfermedades.
- **Dibuja** en una hoja los hábitos establecidos en familia para el buen manejo y consumo de alimentos. **Guarda** esta actividad en tu caja/ portafolio.

Actividad 4: Juego con los números y me alimento



Busca granos secos como arvejas, maíz, fréjol o lentejas ricas en nutrientes, que te ayuden a ser más fuerte. **Cuenta** del 1 al 69 y luego cuenta del 1 al 79.

- **Observa** el gráfico. Es la familia del 60, que está formada por 6 decenas acompañados por las unidades. Se presenta en **secuencia numérica ascendente**.



- **Dibuja** en una hoja, 10 veces, la fruta que más te agrade. **Escribe la secuencia numérica descendente** del 69 al 60.

- **Observa** la familia del 70, que está formada por 7 decenas acompañadas por las unidades. Esta familia forma una **secuencia numérica ascendente**.



- **Dibuja** en una hoja, 10 veces, la verdura que más te agrade y **escribe la secuencia numérica descendente** del 79 al 70. **Guarda** esta actividad en tu caja/portafolio.

- **Recuerda** esta adivinanza:

Tengo **6** decenas y **6** unidades: ¿quién soy? **Respuesta:** soy el **66**.

- Ahora vamos a realizar la descomposición de números. **Mira** el cuadro y su ejemplo. **Dibuja** en tu hoja o cuaderno y **completa** el cuadro. **Guarda** esta actividad en tu caja/portafolio.

Número	68	65	74	79
Descomposición	6D y 8 U			

• Si deseas realizar más ejercicios de secuencia y orden, descomposición, escritura y lectura de números, busca en las páginas 146, 147, 148, 149, 150, 151 del libro de Matemática.

Actividad 5: Ordeno números mientras me divierto



Pide ayuda a un familiar o adulto y **amarra** una cuerda a dos postes. La cuerda debe estar a la altura de tus brazos extendidos. **Observa** el gráfico.

- **Amarra** en la cuerda 8 cintas, dejando un hoyo como se muestra en la imagen. En cada cinta o lana, **coloca** una tarjeta que contenga una cantidad de 2 cifras.
- **Invita** a los miembros de tu familia a participar en este juego. Todas y todos necesitan un palo de chupete, o algo parecido, para iniciar el juego.
- Cada participante, por turnos, debe correr y ensartar el palo de chupete en el hoyo de la cinta y tomar la tarjeta.
- El primer participante debe buscar el número menor. El segundo la cantidad que sigue, y así ordenar las cantidades de menor a mayor.
- Puedes hacer este ejercicio con una bicicleta o con un palo de escoba, simulando que es un caballo. Si usas la bicicleta, toma más distancia y ten cuidado al frenar.



Ahora puedes proponer otras cantidades y realizar la misma actividad ordenando los números de dos cifras de mayor a menor, por ejemplo, 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80.

ACTIVIDADES SEMANA 2

En esta semana se trabajará con las asignaturas de **Lengua y Literatura, Matemática, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Educación Cultural y Artística, Educación Física e Inglés.**

Tema: Organizando mi tiempo libre con diversión
Actividad 1: Me divierto con los números y el dinero



Observa las imágenes y contesta: ¿en qué lugar se encuentran estas personas? ¿Qué están haciendo? ¿Qué están vendiendo? ¿Por qué usan mascarillas?



Fuente: <https://n9.cl/k5txp>



Fuente: <https://n9.cl/hr28x>

• **Responde** de forma oral las siguientes preguntas: ¿en qué lugares se compra alimentos saludables? ¿Con qué pagas los productos que compras? ¿Sabes cómo se llama la moneda oficial de Ecuador? ¿Crees que es importante el dinero? ¿Qué puedes comprar con el dinero? ¿Por qué es importante ahorrar dinero? Si vas a comprar y el vuelto que te dan es más de lo que corresponde, ¿qué haces?

• **Pide** a tu familia que te indique las monedas, los billetes y sus respectivos valores. **Observa** el gráfico:



Fuente: <https://recursos2.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/3egb-Mat-F2.pdf>

- **Dibuja**, en una hoja en blanco, las monedas de 1 ctv., 5 ctvs., 10 ctvs., 25 ctvs. y 50 ctvs. Luego, **recorta** y **propón** sumas que den como resultado 1 dólar. **Observa** el ejemplo.



Dos monedas de 50 ctvs. son 1 dólar.

- Si deseas realizar más ejercicios sobre la unidad monetaria, busca en las páginas 196, 197, 198, 199 del libro de Matemática.

Recuerda que la unidad monetaria representa el precio de las cosas, bienes o servicios. Permite vender, comprar o intercambiar. El signo de dólar es \$ y el de centavos es **ctvs.**

Actividad 2: Juego a los ensacados

¿Sabías que...?

La carrera de sacos es un juego tradicional al que los niños han jugado desde hace varios siglos. Se trata de un juego muy sencillo, en el que sólo se requiere una bolsa o saco y bastante habilidad y equilibrio por parte de los niños y las niñas. Es un juego clásico ideal para fiestas de cumpleaños, reuniones familiares o pasar un día divertido al aire libre.

- **Busca** un costal y un lugar amplio en tu casa, en donde puedas practicar este divertido juego.
- **Establece** un punto de partida y uno de llegada en el lugar donde vas a realizar el juego. **Mide** con pasos la distancia entre el punto de partida y el de llegada.
- **Utiliza** las partes de tu cuerpo como la palma de tu mano o el pie para medir el ancho y el largo del costal. **Contesta** oralmente las siguientes preguntas: ¿cuántos palmos tiene el largo del costal? ¿Cuántos pasos de distancia hay entre el punto de partida y el punto de llegada?

Observa el gráfico:



Fuente: <https://n9.cl/b3yfn>

Fuente: <https://n9.cl/usbp>

- **Mete** tus pies dentro del costal y empieza a saltar sosteniendo el costal con tus manos desde el punto de partida hasta el punto de llegada.

¿Sabías que...?

La magnitud es una propiedad física de la que la longitud forma parte.

La longitud es una magnitud que expresa la distancia entre dos puntos. Para medir esta distancia, podemos utilizar unidades de medida no convencionales de longitud, como el pie, el paso, el codo, la palma, la pulgada.



Observa el gráfico:

Fuente: <https://n9.cl/b3yfkx>

Si deseas realizar más ejercicios de medida, con unidades no convencionales de longitud, busca en las páginas 132 y 133 del libro de Matemática.

Actividad 3: Creo mis títeres

- **Escoge** a personajes de una tradición, fiesta o cultura de tu comunidad (diablo huma, mama negra, la fiesta de San Pedro y San Pablo, etc.).
- **Dibuja**, en una cartulina o en una hoja, los personajes que vas a representar. Hazlos de la forma en la que te los imaginas y del tamaño de tu mano, desde las rodillas hacia la cabeza.
- **Pinta** los personajes que dibujaste y córtalos con la ayuda de un adulto.
- **Dibuja** dos pequeños círculos del tamaño de la punta de tus dedos en la parte inferior de tus dibujos. De tal manera que por estos círculos puedan pasar tus dedos.
- **Recorta** los dos círculos que dibujaste. Ingresas tus dedos por los agujeros. Guíate en la imagen de referencia.



Fuente: <https://n9.cl/275g>

Recuerda que para tu obra de títeres necesitas un diálogo. Te proponemos uno, sin embargo, puedes planear otro junto con tu familia para el día de la función.

Ejemplo de diálogo con los títeres: Diablo Huma y Mama Negra:

Diablo Huma: Hola soy el Diablo Huma y soy un personaje de las Fiestas del Inti Raymi, que es la fiesta dedicada al Sol.

Mama Negra: -Hola soy la Mama Negra y represento las fiestas en honor a la virgen de las Mercedes, mi ciudad natal es Latacunga, donde como allullas y queso de hoja.

Practica imitando diversas voces divertidas para cada uno de tus títeres.

Actividad 4: Juego con los bolos de la suma y resta.



Emili debe repasar las operaciones de suma y resta. Su mamá y su papá han buscado material para armar en su casa un juego de bolos. Anímate y sigue sus pasos para tener un juego de bolos en casa, al igual que Emili.

Fuente: <https://bit.ly/3jtojnk>

¡Empecemos!

- **Recorta** papel en rectángulos de 5 cm por 3 cm. **Escribe** números de dos cifras de 10 en 10 hasta llegar al 90, por ejemplo, 10, 20, 30, 40, 50, etc.
- **Pega** en botellas plásticas de cualquier tamaño el rectángulo de papel donde escribiste los números. Estos representarán un puntaje.

¡Vamos a jugar!

- **Coloca** todos los bolos juntos y **busca** una pelota.
- **Colócate** a 10 pasos de distancia de los bolos. **Marca** una línea para establecer el punto desde donde vas a **lanzar** la pelota para derribar los bolos.
- **Anota** en un papel los números de los bolos que derribas y suma para verificar el puntaje que has obtenido en el primer lanzamiento. Recuerda colocar de forma correcta las cantidades.
- **Escoge** un bolo de los que se quedaron de pie y **resta** esta cantidad al puntaje que obtuviste en la suma.

Juega con un rival para que el juego sea más emocionante. Practiquen las operaciones de suma y resta.

Activity 5: Numbers

Look, point and repeat the numbers. (**Mira, señala y repite** los números.)

11 eleven	12 twelve	13 thirteen	14 fourteen	15 fifteen
16 sisteen	17 seventeen	18 eighteen	19 nineteen	20 twenty

Look at the numbers and **write** the words. (**Mira** los números y **escribe** las palabras.)

13		19	
16		17	

ACTIVIDADES SEMANA 3

En esta semana se trabajará con las asignaturas de **Lengua y Literatura, Matemática, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Educación Cultural y Artística, Educación Física e Inglés.**

Tema: Expreso mi cultura mediante el arte

Actividad 1: Conozco la cultura de mi entorno

- **Observa** el video sobre el Paukar Raymi en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=4cBV6zljHE>.

Si no tienes acceso al enlace, a continuación, está el texto para que, con ayuda de un familiar lo puedas leer sobre el Paukar Raymi.

Paukar Raymi (Carnaval)

El 21 de marzo empieza la fiesta del Paukar Raymi o fiesta del florecimiento, donde se cosechan los granos y frutos tiernos que entrega la Pacha Mama o Madre Tierra. Estas festividades se unen con la fiesta mestiza del Carnaval, donde se elige al taita y a la mama Carnaval.

El Paukar Raymi se celebra con bailes y fiestas, donde se comparten la chicha y la pamba mesa, que es una comida comunitaria compuesta de varios granos, papas, cuy entre otros.

Fuente: <https://n9.cl/zlmm>

- **Menciona** oralmente las palabras kichwas de esta lectura. ¿Qué fiestas tradicionales celebran en tu parroquia?
- **Dibuja** en una hoja una fiesta tradicional que hayas observado. **Guarda** esta actividad en tu caja/ portafolio.

Si necesitas más información sobre manifestaciones culturales de tu localidad, busca en las páginas 84 y 85 del libro de Estudios Sociales.

Actividad 2: Danzo y bailo un San Juanito

Para esta actividad necesitas ropa que ya no uses, música del San Juanito y un espacio adecuado.

- Diseña con tu ropa y accesorios un traje parecido al que utilizan los danzantes de San Juanito. No tiene que ser exactamente igual, sino algo simbólico.
- Busca la música y pon en práctica los siguientes pasos básicos del San Juanito.

- Junta tus pies y alterna con el movimiento de cadera.

Si tienes acceso a internet, puedes acceder al siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=Bjb1jDLDjkw>

Variantes:

1. **Salta** elevando de forma alternada tus rodillas.
2. **Desplázate** lateralmente en 2 tiempos.
3. **Desplázate** lateralmente elevando tus rodillas e inclinando el tronco.
4. **Mueve** tu pierna derecha hacia adelante y atrás, coordinando con el movimiento de tus brazos. **Observa** las imágenes como referencia:



1



2



3



4

Pasos

Fuente: <https://bit.ly/2Ew67dV>

Actividad 3: Presento mi obra



A continuación, elaboramos un escenario para la presentación de los títeres que creamos en las actividades de las semanas 1 y 2.

- Para crear un escenario donde presentes tus títeres, **recorta** la parte frontal de una caja de cartón y decórala con diversos materiales, como témperas, lana o cartulina.
 - **Recolecta** los títeres de frutas que realizaste en la primera semana e inclúyelos en la presentación de tu obra, junto a los títeres que hiciste para tus dedos.
 - Recuerda, una obra de títeres debe contar una historia con diálogos.
 - **Escribe** con ayuda de un familiar los diálogos para la obra y ponle un título.
- Escoge** uno de los temas tratados en cada semana, como la alimentación saludable, tiempo libre y diversión o arte y cultura .
- **Fija** un valor de entrada para la función de títeres.
 - **Reúne** a tu familia y coméntales que vas a presentar una función con los títeres que creaste.

- **Pídeles** que durante la función de tus títeres guarden silencio para escuchar los diálogos.
- Luego de tu presentación, **dialoga** con tu familia tomando como base las siguientes preguntas: ¿qué les gustó más de la obra? ¿Qué mensaje les dejó la obra? ¿Qué títere llamó más la atención? ¿Te pareció justo el valor de la entrada? ¿Cuánto recogiste en total por las entradas?



Fuente: <https://n9.cl/rf36o>

Activity 4: My clothes

Look, point, and repeat the sentences. (Mira, señala y repite las oraciones.)

Draw your favorite clothes. **Ask** your partner about his/ her clothes. (**Dibuja** tu ropa favorita. Pregúntale a un compañero por su ropa.)

Questions:	Is this your ...?	Are these your ...?
Answer:	Yes, it is. This is my ...	Yes, they are. These are my ...

Activity 5: Sentences

Read the sentences out aloud. (**Lee** las oraciones en voz alta.)



I wear a t-shirt.



I ask questions.



I play soccer.



I study English.

Write the correct action words on the lines. (**Escribe** la acción correcta en las líneas.)



I _____ soccer.



I _____ English.



I _____ questions.



I _____ a t-shirt.

Fuente: MinEduc English Module 4

COMPROMISOS

Me comprometo a:

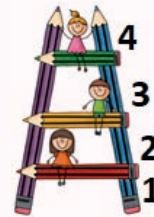
- Incentivar en mi familia el consumo de alimentos nutritivos para crecer sano y fuerte.
- Aprovechar el tiempo libre practicando juegos tradicionales divertidos.
- Valorar, respetar y contribuir en la conservación de la cultura, el arte y las tradiciones de mi localidad.

AUTOEVALUACIÓN / REFLEXIÓN

Revisa las actividades que has trabajado semana a semana y reflexiona sobre los aprendizajes que has alcanzado. Toma como guía las preguntas de la escalera de la metacognición:

Expresa en forma oral y con dibujos, las respuestas:

1. ¿Qué he aprendido?
2. ¿Cómo lo he aprendido?
3. ¿Para qué me ha servido?
4. ¿En qué otras ocasiones puedo usarlo?



DIARIO

Responde las preguntas en tu diario personal. Puedes dibujar si así lo decides:
¿Cómo te sientes al pertenecer a una localidad enriquecida de cultura y tradición?

¿Qué piensas cuando compartes y participas de los juegos tradicionales en tu localidad?

¿Cuál es tu actitud frente al consumo de alimentos saludables?

De todas las actividades realizadas en estas 3 semanas, ¿cuál fue tu favorita y por qué?

Actividades de recreación y buen uso del tiempo libre

A continuación, te proponemos actividades que puedes realizar en compañía de tu familia, en cualquier momento del día, de la semana o del mes.



¡Divirtiéndonos con nuestros sentidos!

Nuggets de brócoli

Objetivo: brindar a las familias nuevas recetas nutritivas, que aporten con el crecimiento saludable del cuerpo.

El brócoli contribuye a eliminar el colesterol que, en exceso, puede ser peligroso para el organismo. De esta manera, protege la salud del corazón y previene las enfermedades cardiovasculares. Además, tiene un alto contenido de hierro, clorofila y ácido fólico, que hacen del brócoli un alimento muy recomendable para personas con anemia.

Ingredientes

- 1 brócoli
- 2 huevos
- 1 taza de avena en hojuelas
- ½ taza de queso fresco
- 1 cebolla blanca larga
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina para engrasar el molde

Implementos

- 1 cuchillo
- 1 tabla de picar
- Licuadora
- 1 lata o molde para horno
- 1 cuchara

Preparación:

1. Lava tus manos con agua y jabón. Coloca todos los ingredientes y los implementos necesarios sobre una mesa bien limpia.
2. Enciende el horno a 180 grados centígrados, con ayuda de un adulto.
3. Lava y corta en trozos medianos el brócoli. Pide ayuda a un adulto
4. Coloca el brócoli en una licuadora y licúa hasta que todo el brócoli esté finamente picado.
5. Pica el queso en cubitos pequeños.

6. Pica la cebolla con ayuda de un adulto.
7. Agrega en la licuadora los huevos, la avena, el queso (en trocitos), la cebolla, la sal y pimienta al gusto. Licúa hasta que todos los ingredientes se integren bien.
8. Engrasa el molde con margarina o mantequilla. También puedes usar aceite.
9. Con ayuda de una cuchara, coloca las porciones de la mezcla sobre el molde o lata. Procura que todos tengan el mismo tamaño y haya aproximadamente dos centímetros de separación entre cada nugget.
10. Coloca el molde en el horno entre 20 y 25 minutos, o hasta que la superficie esté dorada.
11. Retira del horno con ayuda de un adulto y deja que se enfríen antes de servirlos.
12. Finalmente, comparte con toda tu familia. Cuéntales cómo preparaste esta receta deliciosa.

Nuestra apreciación del trabajo que realizamos

Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
¿Comprendo la riqueza nutritiva del brócoli?				
¿Puedo lavar, picar y licuar los ingredientes?				
¿Puedo colocar la masa en el molde?				



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Objetivos de
Desarrollo
Sostenible

Oficina en Quito
Representación para Bolivia,
Colombia, Ecuador y Venezuela



**DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA**

 @MinisterioEducacionEcuador

 @Educacion_EC

 /MinEducacionEcuador

 /EducacionEcuador

www.educacion.gob.ec ● 1800-EDUCACIÓN (338222)

Dirección: Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa ● Código postal: 170507/Quito-Ecuador ● Teléfono: 593-2-396-1300