2.1.6 ESTILOS DE VIDA SUSTENTABLES

1. Plan de trabajo taller de gastronomía

Nombre del Proyecto: Rico y saludable

Monitora del taller: Daysi Chamblas

Período de ejecución: Segundo semestre año 2019

Objetivo general:

Nuestro taller permite a estudiantes del taller de gastronomía aprender y aplicar técnicas de elaboración de alimentos saludables, los cuales se ofrecerán en eventos de cocteles o coffe break saludables para diversas instituciones de Lebu

AREA / ASIGNATURA	Vocacional/ Gastronomía
modulo	Sándwich y productos para coctel saludables
PERIODO /FECHA:	Segundo Semestre Julio a Diciembre

Objetivo de Aprendizaje	**Objetivo Adaptado/alumnos**	**Actividades/Estrategias**	**Recursos/Materiales**	**Evaluación**
Promover la adquisición de conocimientos significativos, que permitan la	Aplicar técnicas de decoración y montaje de los alimentos (Yoselyn, Carla y Sofía). Elaborar variedad de productos en base de la cocina saludable (todo el	Mise & place Confección lista de compras Realizan compras en supermercados y verdulerías	Utensilios y herramientas de cocina Materia prima Taller de gastronomía	Observación directa Pauta de cotejo

participación de las alumnas en la confección de productos saludables.	curso). Potenciar conocimientos adquiridos sobre la manipulación de alimentos (todo el curso).	Organización en brigadas de trabajos Reúnen ingredientes y utensilios para las preparaciones. Miden, unen y mezclan ingredientes Elaboran tapaditos integrales Canapés de galletas de arroz Crepes rellenos con pasta de quesillo y espinacas Chiskaque light de fresas Galletones de avena y frutos secos Jugos naturales Presentación y degustación de productos saludables.		

2. Promoviendo hábitos de vida saludable

Nombre de la iniciativa: Movámonos

Período de ejecución: Julio a Diciembre 2019

Descripción:

En nuestro establecimiento se realiza una formación diaria después del primer recreo, en donde se utiliza esta instancia para dar recomendaciones, avisos y fechas importantes, recreación y vida saludable; dentro del ámbito de recreación y vida saludable se realizarán 2 veces por semana pausas activas con diferentes dinámicas participativas para promover hábitos saludables de vida diaria, mejorar relación entre pares, liberar estrés y mejorar capacidad de concentración tanto en estudiantes como el resto de la comunidad educativa.

Actividades a realizar:

- Ejercicios de estiramientos
- Ejercicios para articulaciones
- Bailes (Zumba)
- Dinámicas de juegos en equipo

Escuela Diferencial F-793
Juan Sandoval Carrasco/
Lebu / 2019

Turnos segundo semestre año escolar 2019

PROFESORA	TURNO	Días
María Inés Silva Barra	29 de Julio al 02 Agosto	Miércoles y Viernes
Ana María Ulloa Accardi	05 al 09 Agosto	Lunes y Jueves
Claudia Ávila Cabrera	12 al 16 Agosto	Martes y Miércoles
Cecilia Puga Donoso	19 al 23 Agosto	Lunes y Miércoles
Daysi Chamblas Salas	26 al 30 Agosto	Lunes y Martes
Carolina Astete Ortiz	02 al 06 Septiembre	Martes y Jueves
Carla Padilla Leal	09 al 13 Septiembre	Miércoles y Viernes
Andrea Tapia Alarcón	23 al 27 Septiembre	Lunes y Jueves
Margarita Lobos Gutiérrez	30 Septiembre al 04 Oct.	Martes y Miércoles
Hortencia Venegas Cerda	07 al 11 Octubre	Miércoles y Viernes
María Inés Silva Barra	21 al 25 Octubre	Lunes y Martes
Ana María Ulloa Accardi	28 al 30 Octubre	Martes y Miércoles
Claudia Ávila Cabrera	04 al 08 Noviembre	Lunes y Jueves
Cecilia Puga Donoso	11 al 15 Noviembre	Martes y Jueves
Daysi Chamblas Salas	18 al 22 Noviembre	Miércoles y Viernes
Carolina Astete Ortiz	25 al 29 Noviembre	Lunes y Martes
Carla Padilla Leal	02 al 06 Noviembre	Lunes y Jueves
Andrea Tapia Alarcón	09 al 13 Diciembre	Miércoles y Viernes
Margarita Lobos Gutiérrez	16 al 20 Diciembre	Martes y Miércoles
Hortencia Venegas Cerda	23 al 27 Diciembre	Miércoles y Viernes

Escuela Diferencial F-793
Juan Sandoval Carrasco/
Lebu / 2019

3. Fomentando hábitos de vida Saludable al aire Libre

CURSO/NIVEL	NIVEL LABORAL, MULTITALLER.
ÁREA/ASIGNATURA	EDUCACION FISICA
UNIDAD:	N°1 Planes y Programas de Estudio Educación Física y Salud 4° Básico
PERIODO /FECHA:	Segundo semestre

Objetivo de Aprendizaje	**Objetivo Adaptado/alumnos**	**Actividades/Estrategias**	**Recursos/Materiales**	**Evaluación**
Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie. (OA N° 6) Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de	Realizar ejercicios que involucren habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación. Practican actividades físicas en forma segura demostrando la	-Utilizan diferentes habilidades motoras de acuerdo a los requerimientos del entorno natural: caminatas, en parques en plazas y cerros. -Ejecutan actividades orientadas al desarrollo de habilidades motoras: caminatas en un parque y juegos de orientación, entre otros. -Participan en forma activa en las actividades realizadas al aire libre. -Ejecutan circuito motriz con material alternativo. -Conocen la importancia de la hidratación durante y después del ejercicios	-Plazas activas -Parques -Parlante	Pauta de observación Lista de cotejo

higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física. (OA N°9)	adquisición de hábitos de higiene y de vida saludable.	-Conocen y preparan comida saludable Realizan actividad de aseo e higiene personal de forma autónoma, 10 minutos antes de finalizar la clase.		

4. TALLERES CON NUTRICIONISTA

Nombre profesional : Katherine Sepúlveda González

Objetivo: instaurar en los estudiantes y comunidad educativa en general actitudes que ayuden a promover la salud, reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

Fecha de ejecución: Septiembre, 2019

Escuela Diferencial F-793
Juan Sandoval Carrasco/
Lebu / 2019

CALENDARIO MENSUAL DE ACTIVIDADES NUTRICIÓN EN ESCUELAS

Septiembre 2019

HORARIO EN ESCUELAS	ESCUELA ESPECIAL	ESCUELA DOMINGO FAUSTINO	ESCUELA PEHUÉN	ESCUELA REBECA CASTRO
1.- Escuela especial de 14:00 a 17:00 hrs. **2.- Escuela domingo Faustino 14:00 a 18:00 hrs.** **3.- Pehuén 09:00 a 13:00 hrs.** **4.- Escuela Rebeca castro 14:00 a 19:00 hrs.**	**Lunes 2** • Taller practico en cocina • Tema: Frutas y verduras • Preparaciones jugos, batidos • Brochetas • Aporte nutricional y función	**Martes 3** • • • • •	**Miércoles 4** • • • • • •	**Jueves 5** • • • • •
	Lunes 9 • Taller practico cocina • Tema: cereales • Preparaciones; galletas de avena, barritas de cereal • Aporte nutricional y función	**Martes 10** • • • • • •	**Miércoles 11** • • • • •	**Jueves 12** • • • • •
	Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18** • • • • •	**Jueves 19** • • • • •

Escuela Diferencial F-793
<u>Juan Sandoval Carrasco/</u>
Lebu / 2019

Lunes 30	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26
	• Taller practico cocina • Tema: frutos secos • Preparaciones: cocadas • Aporte nutricional y función nutriente	• • • • •	• • • • •	• • • • •

Escuela Diferencial F-793
Juan Sandoval Carrasco/
Lebu / 2019

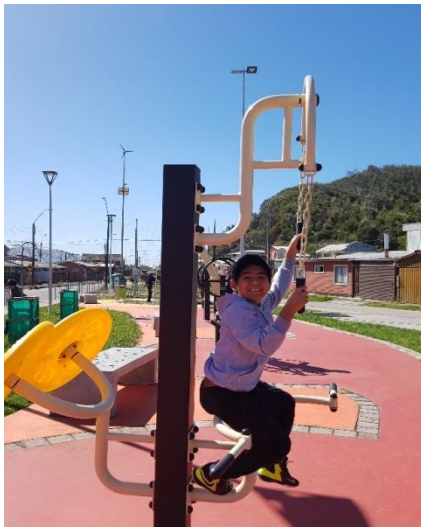
Evidencias fotográficas estilos de vida saludable:

Coffe break saludable ofrecido a seminario de discapacidad

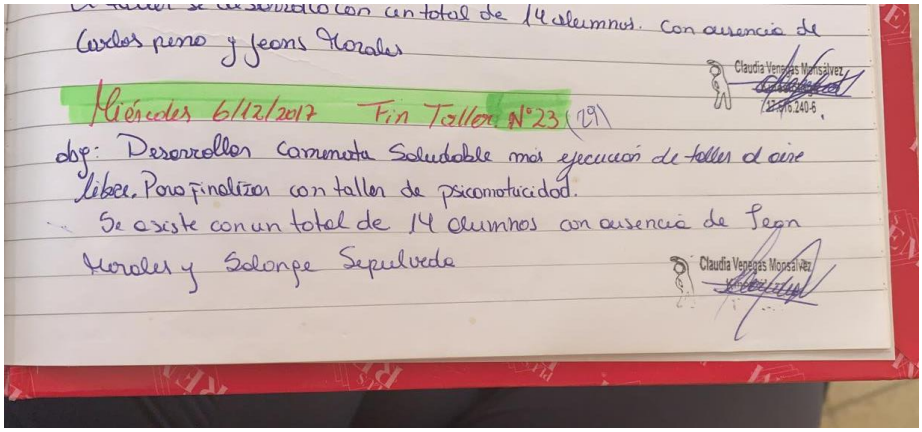
Talleres de comida saludable asesorados por nutricionista

Caminata a cerro de Lebu

Escuela Diferencial F-793
Juan Sandoval Carrasco/
Lebu / 2019

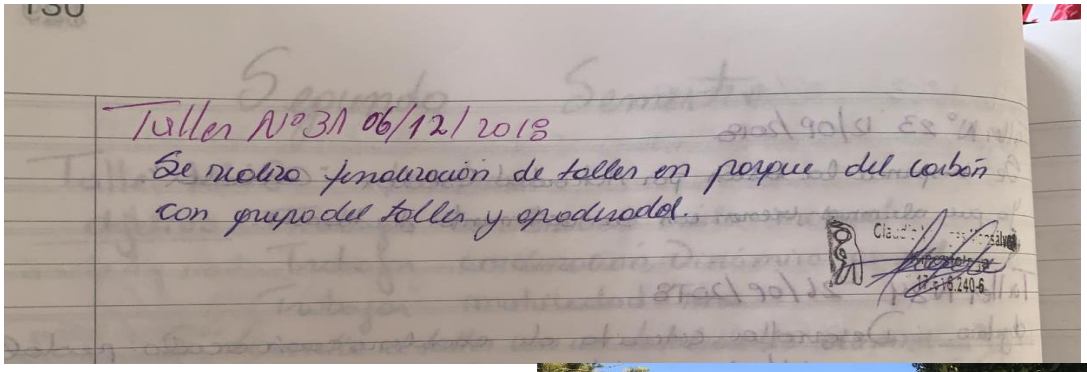


Clases de educación física en plaza inclusiva de Lebu



Ejecución de taller de Psicomotricidad en parque del carbón

Escuela Diferencial F-793
<u>Juan Sandoval Carrasco/</u>
Lebu / 2019


Taller N°31 06/12/2018
Se realiza finalización de taller en parque del carbón con grupo del taller y apoderados.

Taller psicomotor en parque del carbón

Formaciones activas dos veces por semana

Escuela Diferencial F-793
Juan Sandoval Carrasco/
Lebu / 2019