



CICLO BÁSICO TÉCNICO

♦ Corresponde a
1º año CBT
de las ESCUELAS
AGROTÉCNICAS N° 9 y N°11



Gobernador de la Provincia de Formosa:

Dr. Gildo Insfrán

Vicegobernador:

Dr. Eber Wilson Solis

Ministro de la Jefatura de Gabinete del Poder Ejecutivo:

Dr. Antonio Emérito Ferreira

Ministro de Cultura y Educación:

Dr. Alberto Marcelo Zorrilla



Queridas y queridos estudiantes

Respetados directivos y docentes

Apreciadas familias

Los pueblos del mundo, incluidos por supuesto el argentino y el formoseño están padeciendo una pandemia con características nunca vistas que pone a prueba a la capacidad de respuesta de los estados.

En nuestra provincia, el *Modelo Formoseño*, conducido por nuestro Gobernador **Dr. Gildo Insfrán**, acompañado por el pueblo, ha podido desarrollar desde hace 24 años los sistemas necesarios para afrontar esta adversidad, como ser el de salud, seguridad, educación, infraestructura de servicios como energía eléctrica, agua, conectividad, escuelas, hospitales, caminos, cuidados ambientales, producción con énfasis en los productores de poca superficie, conocidos como paipperos, sin dejar de atender a los medianos y grandes productores.

Nuestro sistema educativo se basa en el **desarrollo de capacidades cognitivas y socioafectivas y espirituales**, que nos permiten reconocer y apreciar los valores que ayudarán a afianzar nuestra unidad solidaria para organizarnos y podamos salir de la crisis lo mejor posible.

El tema alimentario es hoy lo más urgente por eso desde educación queremos centrar nuestros estudios en este tema tan necesario y cotidiano, estudiando y aprendiendo todo lo referente a ello desde todas las disciplinas y en todos los niveles y modalidades, afianzando nuestras culturas y nuestras lenguas que conforman nuestro ser formoseño.

Hoy no podemos estar en las aulas por eso estamos llegando a sus casas a través de los docentes de sus escuelas con diversos medios a los que se agregan estos cuadernillos que son guías de estudio e incentivos para profundizar los conocimientos.

Les pedimos a los familiares de nuestros estudiantes apoyarlos con alegría y comprensión para que puedan continuar con el proceso de formación como personas que van construyendo su proyecto de vida al servicio de los demás y así poder reencontrarnos en las aulas cuando, entre todos superemos este tiempo.
Dios los Bendiga

Dr. Alberto Zorrilla
Ministro de Cultura y Educación

Sobre la organización del cuadernillo

La situación de pandemia que se vive actualmente hizo que las actividades diarias deban replantearse. Por ello, para continuar con las tareas educativas presentamos el primer cuadernillo para las agrotécnicas N° 9 y N° 11. Para la organización de este cuadernillo se tomaron dos ejes que creemos muy importantes para el desarrollo de nuestros estudiantes, el fortalecimiento de las comunidades educativas y de las familias:

En el **Ciclo básico**, el eje integrador fue **“La Huerta en Casa y La alimentación saludable”**. A partir de este eje y con los contenidos desarrollados en todos los módulos se propone que el estudiante ponga en práctica en su casa la realización de una huerta, realizar su propio abono, aprender sobre alimentación sana (incluimos recetas), conocer y revalorizar las costumbres alimenticias de los pueblos originarios, criollos y conocer sobre el lugar donde viven.

En el ciclo superior el eje integrador fue **“Higiene, seguridad y alimentación”**. Con este eje como guía se propone que los estudiantes desarrollen prácticas productivas en sus hogares realizando un manejo adecuado de los recursos materiales y humanos durante el proceso, atendiendo a las medidas que le permitan conservar su salud y la de sus familias. Al mismo tiempo se continúa con la formación técnica con una **visión emprendedora** que les permitirá formular un proyecto y realizar el seguimiento y evaluación del mismo.

Los contenidos de los cuadernillos para ambos ciclos fueron consensuados entre docentes y directivos de ambas instituciones considerando realidades coincidentes, pero también con características específicas de cada comunidad educativa. Por ello se abordan aspectos relacionados con la riqueza pluriétnica y multicultural del departamento Bermejo, incorporándose actividades en cuatro idiomas: español, wichí, toba e inglés.

Índice

| SEMANA 1: | | Pag. |
|--|--|------|
| MÓDULO PRACTICA PRODUCTIVA | | 6 |
| MÓDULO RELACIÓN CON EL ENTORNO NATURAL | | 8 |
| MÓDULO RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA Y PRODUCTOS TECNOLOGICOS | | 9 |
| | | |
| SEMANA 2: | | |
| MÓDULO COMUNICACIÓN | | 10 |
| MÓDULO PRÁCTICA PRODUCTIVA | | 11 |
| MÓDULO RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA Y PRODUCTOS TECNOLOGICOS | | 13 |
| | | |
| SEMANA 3: | | |
| MÓDULO CIENCIAS EXACTAS | | 14 |
| MÓDULO PRÁCTICA PRODUCTIVA | | 17 |
| MÓDULO DESARROLLO EXPRESIVO Y CULTURAL | | 18 |
| | | |
| SEMANA 4: | | |
| MÓDULO RELACIÓN CON EL ENTORNO SOCIAL | | 19 |
| MÓDULO EDUCACIÓN FÍSICA | | 20 |
| MÓDULO RELACIÓN CON EL ENTORNO NATURAL | | 22 |
| | | |
| SEMANA 5: | | |
| MÓDULO RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA Y PRODUCTOS TECNOLOGICOS | | 23 |
| MÓDULO COMUNICACIÓN | | 25 |
| MÓDULO RELACIÓN CON EL ENTORNO NATURAL | | 27 |

| | |
|--|-----------|
| SEMANA 6: | |
| MÓDULO CIENCIAS EXACTAS | 28 |
| MÓDULO COMUNICACIÓN | 29 |
| MÓDULO EDUCACIÓN FÍSICA | 30 |
| | |
| SEMANA 7: | |
| MÓDULO RELACIÓN CON EL ENTORNO SOCIAL | 32 |
| MÓDULO COMUNICACIÓN | 33 |
| MÓDULO CIENCIAS EXACTAS | 34 |
| 20/06: FECHA PATRIA | 35 |
| SEMANA 8: | |
| MÓDULO PRÁCTICA PRODUCTIVA | 36 |
| MÓDULO DESARROLLO EXPRESIVO Y CULTURAL | 37 |
| MÓDULO RELACIÓN CON EL ENTORNO SOCIAL | 38 |
| 28/06: PROVINCIALIZACIÓN DE FORMOSA | 39 |
| SEMANA 9: | |
| MÓDULO RELACIÓN CON EL ENTORNO NATURAL | 40 |
| MÓDULO PRÁCTICA PRODUCTIVA | 41 |
| EQUIPO DOCENTE | 43 |

La Huerta en Casa

La huerta orgánica es una forma natural y económica de producir hortalizas sanas durante todo el año.

Económica: porque ahorramos dinero al producir nuestros alimentos

Sana: porque producimos sin usar productos químicos

Natural: porque imita los procesos de la naturaleza

ACTIVIDAD N°1

a. Buscar y marcar en la sopa de letras las siguientes palabras.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | K | H | B | N | I | H | A | C | C |
| F | E | O | T | A | B | O | N | O | E |
| L | W | R | Q | S | C | J | K | S | B |
| E | O | T | E | O | P | M | W | E | O |
| C | M | A | B | J | N | G | I | C | L |
| H | X | L | F | R | I | Z | X | H | L |
| U | Ñ | I | Z | O | Ñ | L | J | A | I |
| G | P | Z | Y | P | X | K | N | R | T |
| A | G | A | C | E | L | G | A | I | A |
| Y | L | V | J | C | U | V | O | Ñ | W |

- ❖ Hortalizas
- ❖ Abono
- ❖ Cosecha
- ❖ Lechuga
- ❖ Acelga
- ❖ Perejil
- ❖ Cebollita

b. Unir con flechas para formar las oraciones.

La huerta orgánica

encontramos distintos tipos de verduras.

La zanahoria

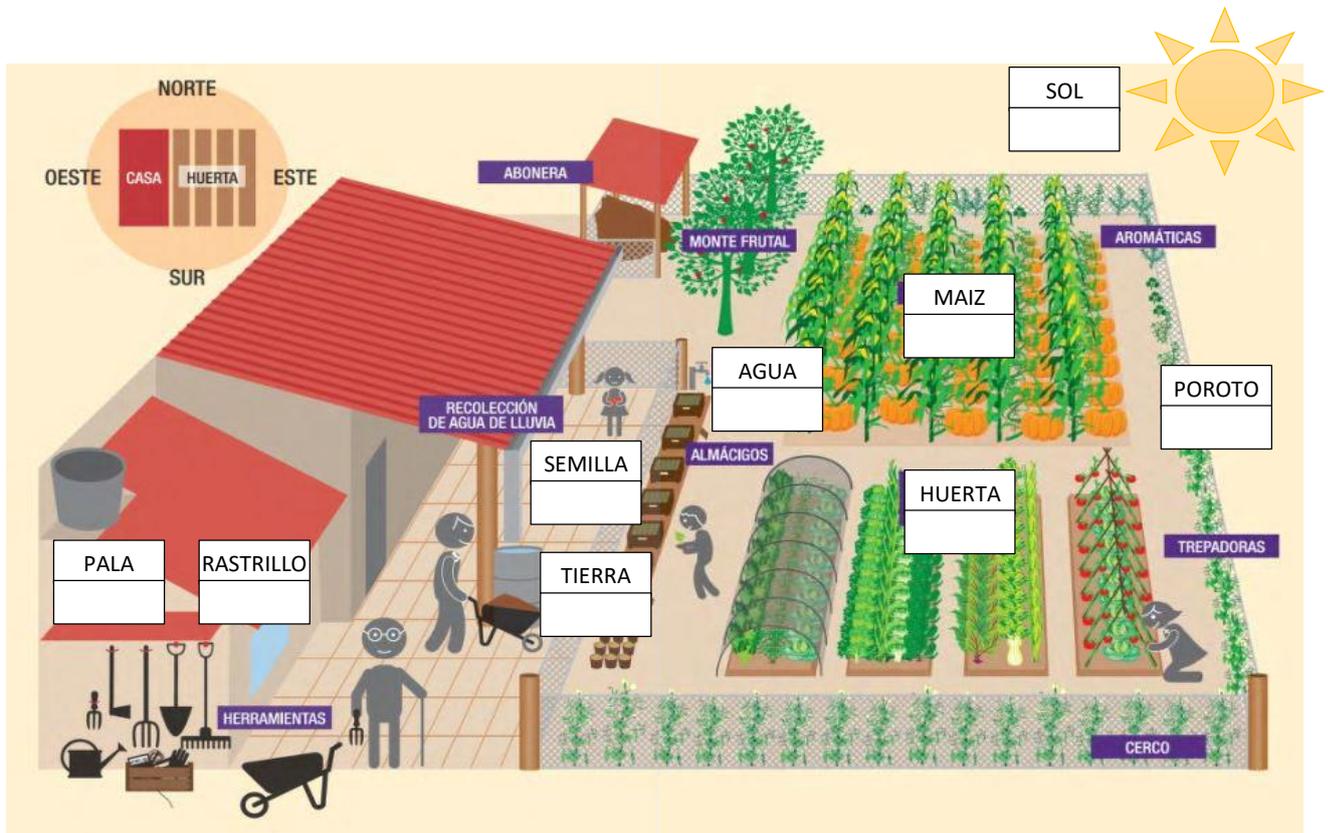
es una forma natural.

En la huerta

recién cosechadas están riquísimas.

En la Huerta podemos encontrar muchas cosas que nos permiten producir. Mirá la siguiente lista, y ubicá en la imagen los elementos que se presentan. Completá en Wichí o Toba las palabras, agregando a las escritas en español.

| Español | Wichi | Toba | Inglés |
|-----------|------------|---------------|------------------|
| Agua | inot | Nogöp | Water |
| Huerta | Selku | qop'adit | Vegetable garden |
| Zapallo | sapayu | tañi | Pumpkin |
| Maíz | siputkay | tavaga | Corn |
| Semilla | Tokos lhuy | petá (jala) | Seed |
| Sandía | Sanlia | coda'a | Watermelon |
| Poroto | ony'etas | Pichi l'aeté | Bean |
| Sol | fwala | aJea | Sun |
| Tierra | huhat | aleva | Soil |
| Pala | Pal'a | nejedánagat | Spade |
| Rastrillo | rastriyu | Lajoyiñi Lo'ó | Rake |



Nutrientes que aportan las hortalizas

¿QUE SON LAS HORTALIZAS Y QUE NUTRIENTES APORTAN?

Las hortalizas son un conjunto de plantas cultivadas generalmente en huertas o regadíos, que se comen como alimento, ya sea de forma cruda o cocidas, y que incluyen las verduras y las legumbres.

Los nutrientes que aportan son: hidratos de carbono, fibra, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Las hortalizas, según la parte que se consuma, pueden ser subterráneas o de hojas:



ACTIVIDADES

- a) En el siguiente cuadro, clasifica las hortalizas según la parte de la planta que se consuma: subterráneas o de hojas.

| Hortalizas subterráneas | Hortalizas de hojas |
|-------------------------|---------------------|
| | |

Las Herramientas

Las herramientas son objetos que nos permiten hacer mejor, más fácil y con menor esfuerzo nuestro trabajo.

Una clasificación sencilla puede ser:

Herramientas manuales: son las que se utilizan aplicando la fuerza muscular humana.

Herramientas mecánicas: utilizan una fuente de energía externa, por ejemplo, la energía eléctrica.

Existen muchos y variados tipos de herramientas, aquí tenemos algunas que podemos encontrar en nuestra casa, escuela o comunidad:

- ✓ Pala de punta
- ✓ Pala ancha
- ✓ Azada
- ✓ Rastrillo
- ✓ Escardillo
- ✓ Plantadores
- ✓ Palita de trasplante
- ✓ Carretilla
- ✓ Regadera o manguera
- ✓ Estacas e hilos
- ✓ Horquilla
- ✓ Machete

ACTIVIDADES

1. Encuentra en la sopa de letras el nombre de las herramientas:

Pala, rastrillo, carretilla, azada, machete.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | A | R | R | E | T | I | L | L | A |
| P | B | F | G | P | Q | M | Y | B | W |
| A | C | A | Z | A | D | A | Q | U | X |
| L | D | T | S | L | R | L | X | Ñ | T |
| A | M | A | C | H | E | T | E | G | S |
| T | Ñ | U | W | K | Z | E | C | F | R |
| S | O | V | X | J | A | P | D | A | P |
| R | A | S | T | R | I | L | L | O | N |

2. Colócale el nombre a las imágenes de herramientas.



Reglas de acentuación

Recordemos: Según su acentuación podemos clasificar las palabras en: **agudas, graves, esdrújulas y sobreesdrújulas**. Algunas palabras llevan tilde (signo gráfico sobre una vocal) según algunas reglas:

- ✓ Las palabras **agudas** llevan tilde si terminan en **vocal** o en consonante **n, s**.
- ✓ Las palabras **llanas** o **graves** llevan tildes si terminan en consonante **diferente a n, s**.
- ✓ Las palabras **esdrújulas** y **sobreesdrújulas** siempre llevan tilde

1- Sepáralas en sílabas, subraya la sílaba tónica

| Palabras | Separo en sílabas |
|-----------|-------------------|
| Café | ca- <u>fé</u> |
| Capitán | |
| Zapatos | |
| Gato | |
| Escribir | |
| Mundo | |
| Romántico | |
| Déjame lo | |
| Mármol | |
| Lámpara | |
| Átate lo | |

2- Fíjate bien en la posición de las sílabas que has subrayado y clasifica las palabras del modo siguiente.

| La sílaba tónica es la: | | | |
|--|------------------------------|----------------------|-------------------|
| Antes a la antepenúltima (Sobreesdrújula) | Antepenúltima (Esdrújula) | Penúltima (Grave) | Última (Aguda) |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

Recursos para iniciar la huerta

Para comenzar a trabajar necesitaremos:

- ❖ Un cerco para proteger el terreno de la entrada de animales
- ❖ Un terreno soleado al menos 5 horas
- ❖ Asegurarnos una buena estabilidad de agua
- ❖ Semillas
- ❖ Herramientas

Vamos a necesitar una pala de punta, un rastrillo o laya, semillas y una regadera o una lata de durazno agujereada. Para marcar el terreno usaremos estacas e hilos

Al cerco lo podemos aprovechar para sembrar plantas altas y trepadoras como las arvejas, porotos, etc. También aromáticas y flores.

ACTIVIDADES

a. Marca con una X.

Te gustaría hacer una huerta en tu casa.

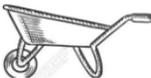
Sí No



¿Qué sembrarías o qué te gustaría sembrar?

| | |
|-----------|--|
| ACELGA | |
| ZAPALLO | |
| TOMATE | |
| MORRON | |
| ZANAHORIA | |
| MAIZ | |
| POROTO | |

b. Escribir el nombre de las distintas herramientas en **toba** o **wichi**.

| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| | | |
|  |  | |
| | | |
|  |  |  |
| | | |
| | | |

Herramientas alternativas

Herramientas Alternativas

Son aquellas que se construyen con el objetivo que se reutilice materiales reciclables, tanto por el aporte a principios ecológicos como también por las limitaciones de presupuesto.

Clasificación de algunas herramientas tradicionales que podríamos hacer en la escuela, casa o comunidad, con materiales y herramientas que podemos encontrar en el contexto.

| HERRAMIENTA | MATERIALES PARA LA CONSTRUCCIÓN | PARA QUE SIRVE |
|----------------------|---|--|
| Plantador | Palo de escoba, tornillo para madera y cinta adhesiva. | Sirve para preparar un hoyo en el cantero para el trasplante. |
| Rastrillo | Madera dura, clavos de 3 y 1 pulgada, alambre galvanizado, palo de escoba, un trozo de chapa fina o madera. | Emparejar el suelo, limpiar la tierra de terrones y piedras. |
| Horquilla o laya | Un caño de acero, un perfil de acero redondo. | Para remover la tierra, aflojar malezas y airear el suelo. |
| Escardillo | Hoja de sierra sin fin, un palo de escoba, tachuelas de zapatero, alambre de atar, cinta adhesiva. | Desmalezar alrededor de la planta, airear el suelo y raleo. |
| Pala para trasplante | Chapa galvanizada, un palo de escoba. | Para trasladar los plantines que se encuentran en los almácigos hacia los canteros |
| Aspersor de riego | Botella plástica, alambre de atar, una caña. | Para el riego de la huerta. |
| Cinzel manual | Un espiral de suspensión, un cabo de madera, caño negro o galvanizado. | Para airear el suelo entre las plantas. |

ACTIVIDADES

1) Completa las siguientes oraciones con las palabras que faltan.

- El.....sirve para preparar un hoyo en el cantero
- Rastrillo: sirve para emparejar.....y limpiar de terrones y piedras.
- Escardillo: para.....alrededor de la planta.
-: para trasladar los plantines hacia los canteros.

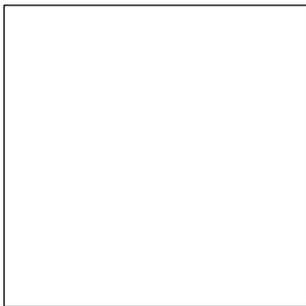
2) Coloca en las oraciones cual es falsa y cual es verdadera.

- El cinzel manual sirve para airear el suelo entre las plantas.....
- Pala de trasplante: se utiliza para el riego de la huerta.....
- Horquilla: para remover la tierra, aflojar malezas y airear el suelo.....
- Aspersor de riego: sirve para regar la huerta.....

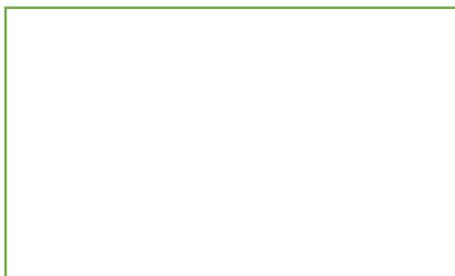
Figuras Geométricas

Cada una de las **figuras geométricas** tiene sus propias características, que veremos a continuación.

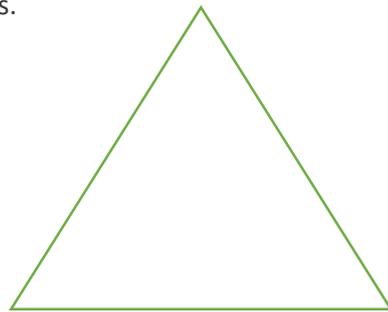
Por ejemplo, el **cuadrado** tiene cuatro lados iguales.



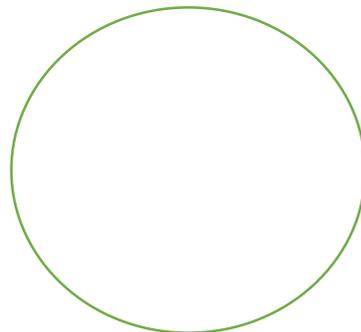
Un **rectángulo** tiene cuatro lados, dos parejas de lados con diferentes medidas o lados iguales «dos a dos».



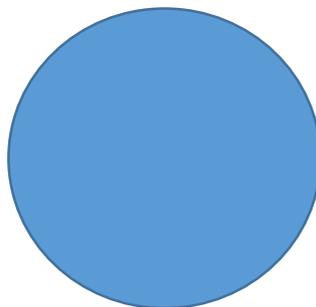
El **triángulo** es una figura geométrica que se caracteriza por tener tres lados y tres vértices.



La **Circunferencia**, es una línea curva cerrada.



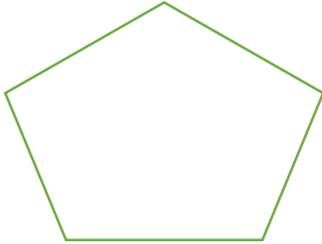
El **círculo**; es una Figura geométrica delimitada por una circunferencia.



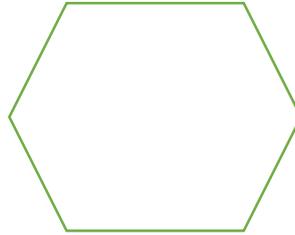
El **polígono** Figura geométrica plana que está limitada por tres o más rectas y tiene tres o más ángulos y vértices.

Ejemplos de polígonos

Polígono de cinco lados se llama pentágono



Polígono de seis lados se llama hexágono.



Poniendo a prueba los que aprendimos

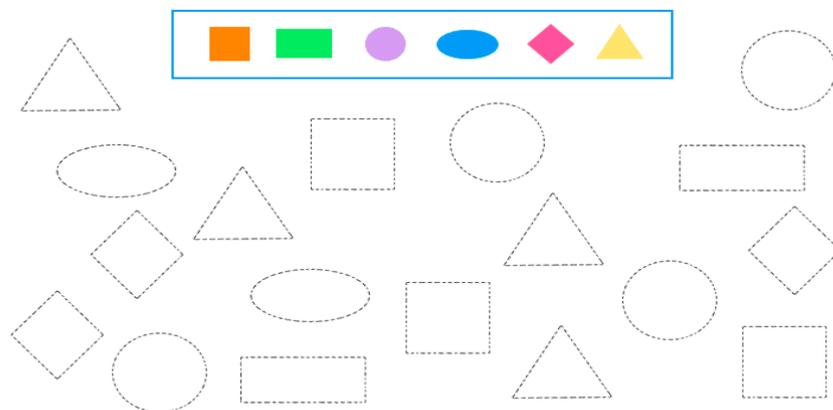
1) Relacioná con flechas y coloreá:

triángulo cuadrado rectángulo círculo circunferencia

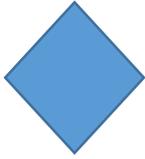


a) ¿Las siguientes figuras, tales como el triángulo, rectángulo, cuadrado, son polígonos?
¿Por qué?

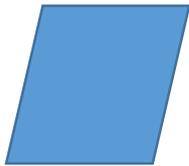
2) Colorea

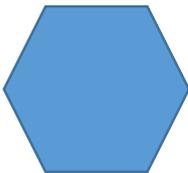


3) Proyecta las siguientes figuras









4) Observa los elementos y partes de la huerta y relacionalos con las figuras geométricas estudiadas. Hacé un dibujo de esos objetos.

Los tipos de Siembra

Hay distintos tipos de semillas, por eso hay dos formas de sembrar:

Semillas grandes:

Siembra directa

En el cantero directo sembramos las semillas grandes y las que no se trasplantan

Zapallo, zapallito, poroto, maíz, sandía

Zanahoria, perejil, espinaca, remolacha

Semillas chicas:

Almácigo

Sembramos semillas pequeñas que después se trasplantan

Lechuga, apio, brócoli

El calendario: Las semillas se siembran en ciertas épocas. Esto figura en un calendario, que dice cuándo sembrarlas.

| Especies | Forma de siembra | Época | Distancia (cm) | Días de cosecha (Días) |
|-----------|---|------------------|----------------|------------------------|
| Acelga | Almácigo y trasplante o siembra directa | Todo el año | 15 x 30 | 130 |
| Lechuga | Almácigo y trasplante | Todo el año | 20 x 20 | 50 – 80 |
| Perejil | Directa | Todo el año | 1 x 7 | 75 – 100 |
| Zanahoria | Directa | Todo el año | 5 x 30 | 110 – 150 |
| Zapallo | Directa | Primavera-verano | 10 x 25 | 120 – 150 |
| Espinaca | Directa | Otoño-invierno | 10 x 25 | 45 – 60 |

ACTIVIDADES. Mirar el calendario y responder:

- ¿En qué época puede sembrarse el zapallo?
- ¿En qué época puede sembrarse la acelga?

Fecha Patria: 25 de Mayo

Introducción

El 25 de mayo es una fecha especial para todos los argentinos, especialmente porque la misma reviste un carácter sin dudas patriótico para cada argentino. En las escuelas tanto primarias como secundarias no saber de qué se trata aquel día de mayo es no saber cómo llegamos a ser lo que somos hoy, es decir libres, soberanos y dueños de un sentimiento nacional

Por ello, aquella fecha marca el primer grito revolucionario en busca de la independencia un lejano **25 de mayo de 1810**, que fue el escalón fundamental hacia la independencia.

Lectura Conmemorativa: "25 de mayo de 1810"

Había una vez un lugar que todos ustedes conocen. Un lugar que tiene montañas, mar, ríos, cataratas, glaciares, campos, árboles y mucha gente. Alguna de esas personas eran vendedores, otras damas, otros caballeros, y aunque ellos querían mucho a su tierra, en el lugar donde vivían no eran felices porque no eran libres. Tenían que obedecer todo lo que el rey les ordenaba. El rey vivía en un país lejano llamado España y ni siquiera conocía este hermoso lugar. Esa gente poco a poco se fue dando cuenta de que no era justo vivir así, por lo que comenzaron a reunirse y a pensar cómo se podría vivir de otra manera para hacer las cosas que les gustaba, para terminar la esclavitud y luchar por un futuro mejor. Por lo que eligieron un 25 de mayo de 1810, un lugar, el cabildo, y allí fueron damas, caballeros, niños, ancianos, vendedores, negros y blancos. Los que no pudieron ir desde su ventana gritaron **¡LIBERTAD! ¡LIBERTAD!** por fin los patriotas congresales salieron, desde el balcón del cabildo, y anunciaron que formaron la junta de gobierno con un presidente que se llamaba Cornelio Saavedra. Toda la gente celebraba feliz bailando y aplaudiendo y la palabra Libertad calada en todas las almas se transformó en un hermoso y eterno sentimiento

ACTIVIDADES

- 1) Leer el texto con detenimiento y las veces necesarias para su comprensión
- 2) Luego, se pasará a la ilustración en escenas gráficas de la secuencia de lo que se cuenta.
(DIBUJO)
- 3) Resaltar y pintar las escenas

El Departamento Bermejo: Ubicación

El departamento Bermejo

Bermejo es un departamento de la provincia de Formosa, Argentina. **Está ubicado en el oeste de la Provincia.** Su cabecera es Laguna Yema. El departamento tiene una superficie de 12.850 km². El departamento **limita** al norte con la Republica del Paraguay, al este con el departamento Patiño, al sur con la provincia del Chaco y al oeste con los departamentos de Ramón Lista y Mataros.

Algunas de las localidades que pertenecen al departamento son: Fortín Soledad, Guadalcazar, Lamadrid (sobre la Ruta Nacional 86); La Rinconada, Vaca Perdida, Pozo Sargento, Pozo de Maza (yendo por la Ruta Provincial 39); y Los Chiriguano, Pozo del Mortero (sobre Ruta Nacional 81) También son muy importantes Ing. Juárez y Las Lomitas por las conexiones viales (rutas) y servicios con los que cuentan, aunque ninguna de las dos estén en el departamento Bermejo.

ACTIVIDADES

- 1) Marcar con una "x" la opción correcta.

El departamento Bermejo está:

- Al Este de la provincia.
 Al Sur de la provincia.
 Al Norte de la provincia.
 Al Oeste de la provincia.

- 2) Unir con flechas las opciones correctas

El Departamento Bermejo está rodeada por los siguientes departamentos, provincias y países:



- Misiones
- Chaco
- Paraguay
- Chile
- Ramón Lista
- Formosa
- Patiño
- Salta
- Mataros

DEPORTES

EDUCACION FISICA es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

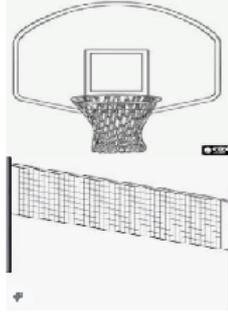
DEPORTE: Es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencia del simple entretenimiento.

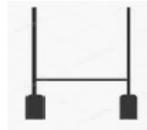
ACTIVIDADES

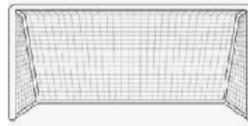
- ✓ Buscar en la sopa de letras los siguientes deportes: NATACIÓN, ATLETISMO, VOLEY, FUTBOL, BASQUETBOL, RUGBY.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | A | T | A | C | I | O | N | X | D | J | W |
| I | W | K | R | T | F | U | T | B | O | L | A |
| M | X | B | S | H | Y | Q | U | W | L | C | T |
| V | O | L | E | Y | Z | G | Y | O | U | X | L |
| Ñ | Y | X | S | Q | P | R | B | T | G | W | E |
| P | J | T | Q | R | P | T | W | H | T | J | T |
| Y | Ñ | O | T | A | E | X | H | G | F | Y | I |
| D | Y | J | R | U | G | B | Y | V | Z | N | S |
| T | Y | W | Q | M | H | L | D | W | T | J | M |
| V | U | S | B | F | J | T | J | Q | H | U | O |
| I | A | J | T | K | I | Q | O | J | M | Ñ | Z |
| B | I | Z | H | Q | O | C | Ñ | M | W | C | I |

- 2- Unir con flecha según corresponda y colocar el nombre del deporte que corresponde.
- 3- Investigue como se escribe cada deporte en su idioma materno y en Ingles y coloque al lado con otro color.
- 4- Realice un resumen de los 4 deportes explicando cómo se juega.





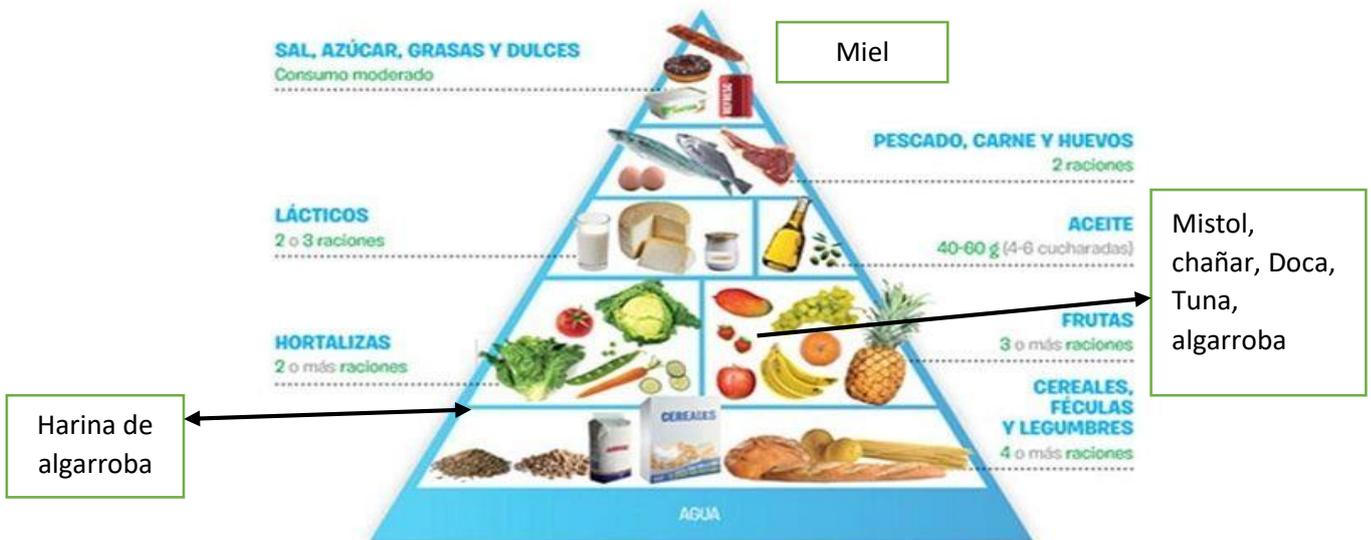


Futbol

Pirámide Nutricional

En nutrición, la pirámide alimentaria es una referencia de la proporción, que nuestro cuerpo necesita para mantener una dieta sana y balanceada. Se recomienda la ingesta diaria de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y fibras.

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA



ACTIVIDADES

1. ¿Consumes alimentos de todos los grupos que figuran en la imagen?
2. ¿Qué grupo de alimento es el que más consumes?
3. Analiza el alimento o comida que más consumes en tu zona y determina si es saludable o no
4. Complete el siguiente cuadro de análisis.

| NOMBRE DEL ALIMENTO O COMIDA DE TU ZONA | DESCRIPCION DEL ALIMENTO O COMIDA DE TU ZONA |
|---|--|
| | |

5. ¿Es saludable el alimento o comida que consumes? Si o No. Fundamenta tu respuesta en base a lo analizado en la pirámide alimenticia.

La Abonera

La **abonera** es un recurso de gran utilidad en la huerta para fabricar abono aprovechando restos vegetales, enriquece y acondiciona el suelo. Es la mezcla de tierra, restos de verduras y de frutas que se ponen a descomponer para utilizarlos unos meses después.

Los materiales que se incorporan dentro de la abonera son:

- ✚ Restos de cosechas.
- ✚ Cascaras de frutas.
- ✚ Cascaras de huevo.
- ✚ Yerba.
- ✚ Café.
- ✚ Hojas verdes y secas.

Abonera reutilizando baldes de plásticos

Materiales Necesarios: baldes de pinturas de 20 litros con sus tapas y limpios

Pasos a seguir para su armado:

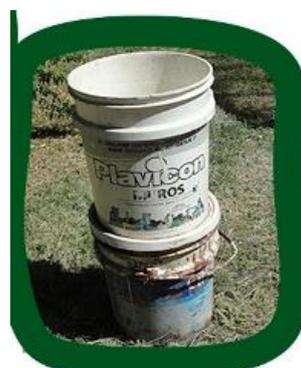
Primer paso: realice varias perforaciones en el fondo del balde para asegurar el drenaje

Segundo paso: tire en el balde los residuos orgánicos y luego tape. Después de algunas semanas puede agregarle lombrices.



Tercer paso: una vez completo el balde puede utilizar otro y coloque por encima del primer balde con el fondo perforado y comience arrojar desperdicios.

Cuarto paso: deje que el primer balde continúe con el proceso de descomposición. El abono estará listo cuando ya no puedan distinguirse los materiales incorporados. Al terminar el compostaje del primer envase, reinicie el ciclo.



ACTIVIDADES

1. Encierra con un círculo los materiales que se incorporan en la abonera.



Cascara de frutas

Hojas verdes y secas

Aceites o grasas

Carnes y huesos

Cascara de huevos

Restos de yerba y café

Vidrios

Productos lácteos

2. Te invitamos a que armes tu propia abonera con ayuda de tus padres o hermanos, a continuación, hay imágenes de aboneras hechas con diferentes materiales y te servirán para elegir cual deseas hacer.



Abonera hecha de madera



Abonera hecha con recipientes plásticos y madera



Abonera hecha con baldes plásticos



Abonera hecha con ladrillos

CLASES DE PALABRAS

En el idioma español, para poder expresar nuestras ideas existen distintos tipos de palabras. Algunas designan objetos, otras movimientos, otras unen palabras... A continuación recordemos cuáles son:

CLASES DE PALABRAS

SUSTANTIVOS

Describen cosas, personas, lugares o ideas.

techo, piso, ventana, nubes, montañas, María, perro, Formosa, televisor, celular, moto, mesa

PRONOMBRES

Sustituyen al sustantivo.

Yo, Tú, Él, Ella, este, aquel, mío, nuestro, tuyo

VERBOS

Expresan acciones o estados.

Saltar, correr, jugar
Caminar, trabajar, nadar

ADJETIVOS

Describen sustantivos o pronombres.

Alto, lindo, blanco, gordo, grande, viejo, divertido, amable, malo, inteligente,

DETERMINANTES

Van junto al sustantivo y lo determinan.

La pelota, **mi** padre, **aquellos** coches. **El** caballo, **las** mariposas

ADVERBIOS

Complementan al verbo, adjetivo u otro adverbio.

acá. ej: Ven acá en cuanto puedas.
delante. ej: Es mejor estar delante de todos.
detrás. ej: El gato está detrás de la mesa.
arriba. ej: El perro salta arriba de la cama.
abajo. ej: Hubo una discusión abajo del edificio.
cerca. ej: Juan vive cerca de casa.
lejos. ej: España está lejos de Argentina



a, ante, bajo, cabe, con, contra, de, desde, durante, en, entre, hacia, hasta, mediante, para, por, según, sin, sobre, tras

y, e, ni.
o, u.
bien, ya.
pero, mas, sino.

¡Ah! (asombro)
¡genial! (aprobación)
¡Arre! (orden de avance al caballo)
¡Ay! (dolor)
¡Caray! (sorpresa)
¡Ey! (llamada)
¡Guau! (asombro)

1- Unir con flechas según corresponda

Inteligente
La
¡genial!
Ella
Nadar
Y
Mesa
Divertido
Entre

Sustantivo
Pronombres
Verbo
Adjetivo
Determinante
Adverbio
Preposición
Conjunción
Interjección

¿QUÉ COMEMOS EN NUESTRA ZONA?

La alimentación de la zona, se centra en la cultura de cada comunidad, sus costumbres y hábitos alimenticios se basan en porotos y frutos silvestres como ser algarroba, mistol, chañar, tuna, doca etc.

- En las siguientes imágenes, marca con una (x) los alimentos que consumes en tu zona.

Alimentación

Su alimentación se basaba en el maíz, la teca, los porotos y la calabaza, también se complementaba con semillas y frutos silvestres de algarrobo, chañar cactus (tuna).

La carne la obtenían de las aves y roedores que cazaban, de las llamas y guanacos; y de los mariscos y pescados obtenidos de los trueques.



Alimentación

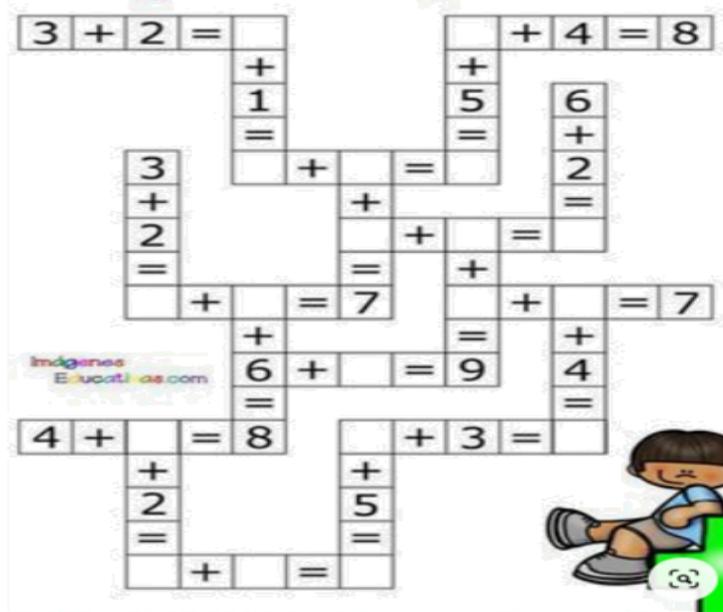
Su alimentación se basaba en el maíz, frijoles, papa, quinua, algarrobo y los chañares, de estos dos últimos hacían un jugo.



Operaciones Básicas

Resolver las siguientes operaciones básicas

a) Crucigrama de operaciones



b) Halla cada respuesta.

| | | | |
|--|---|---|---|
| $\begin{array}{r} 26 \\ - 11 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 187 \\ \div 17 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 234 \\ \div 13 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 8 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$ |
| $\begin{array}{r} 4 \\ \times 12 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 2 \\ \times 16 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 152 \\ \div 8 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 30 \\ \div 3 \\ \hline \end{array}$ |
| $\begin{array}{r} 10 \\ \times 19 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 15 \\ \div 1 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 4 \\ + 1 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 180 \\ \div 10 \\ \hline \end{array}$ |
| $\begin{array}{r} 19 \\ + 16 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 80 \\ \div 8 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 2 \\ \times 19 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 6 \\ \times 12 \\ \hline \end{array}$ |

c) Completa el siguiente cuadro

| a | b | c | a+b | b-c | c+a | a-b |
|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 15 | 10 | 2 | | | | |
| 20 | 17 | 14 | | | | |
| 30 | 28 | 13 | | | | |
| 35 | 24 | 19 | | | | |

LOS SUSTANTIVOS

SUSTANTIVOS

Los sustantivos son palabras que nombran a
Per _____, ani _____, ob _____, ide _____ y senti _____.

SUSTANTIVO PROPIO, son los que nombran a un ser en forma concreta, ya sea un objeto o un sujeto, de manera particular. Los sustantivos propios siempre se escriben con mayúscula y puedes ser, por ejemplo, nombres de personas o lugares (Juan, María, Uruguay).

SUSTANTIVO COMÚN, son los que designan una persona, animal y objeto de manera general, como por ejemplo mesa, silla, vaca, perro, montaña, amor, etcétera. Los sustantivos comunes se dividen, además entre concretos y abstractos.

1- Localiza los sustantivos y colócalos en la casilla correspondientes.

Aurelio y su mujer Griselda viven en una granja cerca de Salta. Todos los días se levantan temprano para cortar la hierba y ordeñar su vaca Feliciano. A los tres le gusta mucho vivir en el campo.

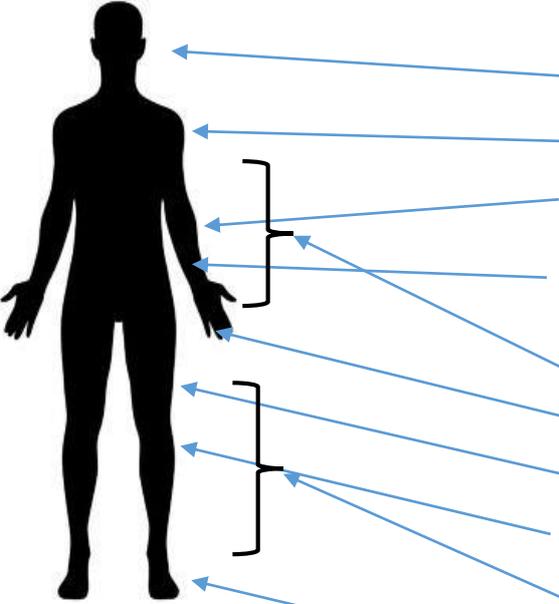


| Sustantivos propios | Sustantivos comunes |
|---------------------|---------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

ANATOMÍA BÁSICA

NUESTRO CUERPO TIENE TRES PARTES: CABEZA, TRONCO Y EXTREMIDADES.

- En la **cabeza** se encuentra la cara y el cráneo. Y en la cara están la frente, las cejas, los ojos, los párpados, las pestañas, la nariz, las mejillas, la boca, los labios y la barbilla, A ambos lados de la cara se sitúan las orejas. La cabeza se une al tronco por el cuello.
- En el **tronco** se encuentran, delante, el pecho y el vientre, y detrás, la espalda.
- Las **extremidades** superiores son los brazos y las extremidades inferiores las piernas.



| Partes | Ingles | Toba | Wichí |
|-----------|----------|--------------------------|---------------------|
| Cabeza | Head | Naqaec | Ihetec |
| Hombro | Shoulder | Navague | Lafwapu |
| Codo | Elbow | Noqote | Law'u |
| Antebrazo | Forearm | Novaq la'jot - N'alte | Takw'ey ti t'ichien |
| Brazo | Arm | ----- | Takw'ey |
| Mano | Hand | Novaq | Takw'ey |
| Muslo | thigh | L'añagaqui | ----- |
| Rodilla | Knee | Neliquite | Lap'ulhak |
| Pierna | Leg | Not'etá | Ihechie |
| Pie | Foot | Napi'a | Lapach'u |

Actividades:

- 1) Buscar las partes del cuerpo en la sopa de letras que se encuentran nombradas al costado en castellano.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | W | T | Y | U | G | C | G | H | K | Z | A | E | T | C |
| A | S | D | G | X | E | T | U | I | O | K | B | F | C | A |
| SS | E | T | U | I | G | X | B | J | K | P | H | F | G | B |
| H | S | E | T | B | R | A | Z | O | F | T | Y | U | O | E |
| O | A | E | R | T | Y | U | H | D | F | G | H | J | O | Z |
| M | X | E | R | Y | G | V | H | J | A | Z | P | F | Y | A |
| B | M | A | N | O | Y | U | L | O | F | C | I | X | R | Y |
| R | D | X | C | G | T | S | F | G | E | R | E | I | O | L |
| O | A | X | C | R | T | Y | U | J | F | D | R | F | G | H |
| S | D | F | G | N | M | M | N | M | X | D | N | T | R | G |
| D | R | O | D | I | L | L | A | U | Z | S | A | R | T | Y |
| Z | E | R | T | Y | U | F | G | S | X | T | G | U | G | E |
| Z | E | R | T | Y | H | F | S | L | S | T | I | O | P | P |
| C | G | Y | U | I | C | O | D | O | O | Ñ | M | N | V | C |
| Z | A | N | T | E | B | R | A | Z | O | F | U | P | I | E |



- 2) ¿Con que partes del cuerpo se puede tocar la pelota? y con cuales no, según los siguientes deportes: futbol, básquet, rugby y vóley. Nombre que parte del cuerpo es la más utilizada para cada uno.
Ejemplo: Futbol: no se podrá tocar la pelota con la mano, antebrazo y brazo., con las demás partes del cuerpo sí. Los pies son la parte del cuerpo que más contacto tiene con la pelota
- 3) Completar el cuadro con los nombres faltantes de las partes del cuerpo:

| Partes | Ingles | Toba | Wichí |
|-----------|----------|-----------------------|---------------------|
| Mano | Hand | Novaq | |
| Pierna | | | Ihechie |
| | Foot | Napi'a | Lapach'u |
| Antebrazo | Forearm | Novaq la'jot – N'alte | Takw'ey ti t'ichien |
| Cabeza | | Naqaec | Ihetec |
| Brazo | Arm | | |
| | Shoulder | Navague | Lafwapu |
| Codo | Elbow | | Law'u |
| Rodilla | | Neliquite | Lap'ulhak |
| Muslo | thigh | L'añagaqui | ----- |

El Departamento Bermejo: Hidrografía

El agua es el principal recurso de la vida. Hay agua que podemos ver, y otras que están bajo el suelo. Las que podemos ver sobre el suelo se llaman aguas superficiales. Las que están bajo el suelo se llaman aguas subterráneas.

Aguas superficiales: Pueden presentarse en forma de corrientes, ríos y arroyos, o quietas si se trata de lagos, reservorios, embalses, lagunas, humedales, estuarios, océanos y mares.

Agua subterránea: Por ejemplos los manantiales, pozos, cuevas. Un acuífero es un volumen (espacio) subterráneo de roca y arena que contiene agua.



ACTIVIDADES

- 1) Transcribir en sus carpetas el texto y las actividades.
- 2) Unir con flechas según corresponda:

Ríos

Aguas Subterráneas

Mares

Lagunas

Acuíferos

Aguas Superficiales

Océanos

- 3) Buscar en la sopa de letra las siguientes palabras: agua, subsuelo, río, lago, cueva, laguna.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | A | G | U | M | A | C | U | R | A |
| C | U | E | N | A | G | U | J | I | L |
| A | S | U | B | S | U | E | L | O | A |
| R | I | E | M | U | A | V | A | M | G |
| L | A | G | I | O | G | A | G | A | U |
| S | U | B | S | U | E | L | O | D | O |
| L | A | G | U | N | A | A | G | U | H |
| L | A | U | N | A | A | G | A | I | N |

LOS ADJETIVOS

ADJETIVOS

Los adjetivos son palabras que se usan para dar información sobre los sustantivos (personas, cosas, lugares o animales). **Por ejemplo:** La pelota **verde**. En este ejemplo, pelota es el sustantivo (la cosa) y verde es un adjetivo calificativo que sirve para dar información sobre la pelota.

Los **ADJETIVOS** pueden indicar:

- TAMAÑO** → GRANDE PEQUEÑO → Pelota grande 

ALTO BAJO GRUESO DELGADO → Niña alta y delgada 
- FORMA** → REDONDA CUADRADA → Mesa redonda 
- COLOR** → AMARILLO, ROJO, AZUL, VERDE, ... → Coche rojo 
- TEMPERATURA** → FRÍO CALIENTE → Sopa caliente 
- SABOR** → DULCE SALADO ÁCIDO → Sopa salada 

1- Completa con estos adjetivos.

| | CASTELLANO | En idioma WICHI O TOBA |
|------------------------|------------|------------------------|
| Las hormigas son _____ | PEQUEÑAS | ----- |
| La tortuga es _____ | ----- | ----- |
| Los tomates son _____ | ----- | ----- |
| El niño está _____ | ----- | ----- |
| Los aviones son _____ | ----- | ----- |
| Mi casa es _____ | ----- | ----- |
| La sopa está _____ | ----- | ----- |
| La pera es _____ | ----- | ----- |

Medición. Unidades de Medida

5) Pedro, Juan, David y Pablo tiene cada uno un instrumento.



a) ¿Para qué los utilizan?

6) Anota en qué se parecen y en qué se diferencian cada uno de los instrumentos del punto anterior. Tené en cuenta el largo, la utilidad de cada uno, etc.

| SE PARECEN EN | SE DIFERENCIA EN |
|---------------|------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

7) Mide con tu regla el largo y ancho de una hoja.

a) El largo de la hoja es de _____ cm.

b) El ancho de la hoja es de _____ cm.

c) Utiliza tu regla para medir:

- El largo de tu lápiz.....
- La altura de un vaso.....
- El largo de tu borrador.....
- El largo de tu carpeta.....

d) ¿Cuál es el objeto más corto?

e) ¿Cuál es el objeto más largo?

FECHA PATRIA



Este día se honra al creador de la bandera nacional **Manuel Belgrano**, quien el 20 de junio de 1820 en Buenos Aires pasó a la inmortalidad. La bandera fue creada el 27 de febrero de 1812, durante la gesta por la Independencia de las Provincias Unidas del Río de la Plata.

Además Belgrano fue uno de los más notables economistas argentinos, precursor del periodismo nacional, impulsor de la

educación popular, la industria nacional y la justicia social, entre otras muchas cosas. Las ideas innovadoras de Belgrano quedarán reflejadas en sus informes anuales del Consulado.

La fecha fue decretada por ley 12.361 del 8 de junio de 1938, con aprobación del Congreso, por el entonces Presidente de la Nación Argentina, Roberto M. Ortiz. A partir del año 2011, por decreto nacional, dicho feriado es inamovible

Mi Bandera

Marcha

Aquí está la bandera idolatrada,
la enseña que Belgrano nos legó.
Cuando triste la Patria esclavizada
con valor sus vínculos rompió.
Aquí está la bandera esplendorosa
que al mundo con sus triunfos admiró.
Cuando altiva en la lucha y victoriosa
la cima de los Andes escaló.
Aquí está la bandera que un día
en la batalla tremoló triunfal,

y, llena de orgullo y bizarría,
en San Lorenzo se erigió inmortal.
Aquí está como el cielo refulgente,
ostentando sublime majestad.
Después de haber cruzado el Continente,
exclamando a su paso:
¡Libertad! ¡Libertad! ¡Libertad!

Letra: Juan Chassaing

Música: Juan Imbroisi

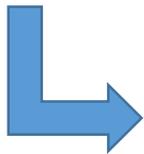
CUIDADOS DE LA HUERTA

Para que el trabajo en la huerta tenga buenos resultados, tenemos que tener ciertos cuidados

Los principales cuidados son: abonos, riegos, protección contra el frío, protección contra el calor, desbrote, control de plagas.

Trasplante: es cuando llevamos las plantas del almácigo

al cantero

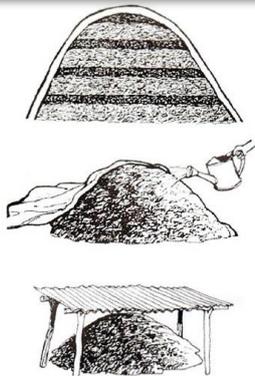


¿Cuándo? Cuando las plantas tengan 3-4 hojas, o cuando tengan 8-10 cm

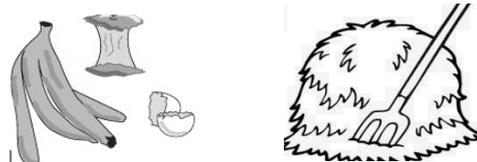
Lo ideal es usar tierra con nutrientes. Este tipo de tierra se llama tierra abonada, que podemos hacerla nosotros mismos en una abonera.

La abonera: es un lugar donde preparamos suelo para las plantas.

El abono: es una tierra buena para las plantas.



Abonera: se intercalan tierra con restos orgánicos como: Cáscaras de frutas, verduras y huevo, restos de infusiones, hojas y pasto cortado.



Por supuesto, debemos regar a las plantas y controlar que no aparezcan plagas y enfermedades.



- ✓ Riego diario
- ✓ Control

ACTIVIDADES: juntá con tu familia los restos orgánicos que nombramos para formar una abonera.

EL ESPANTAPÁJAROS

Cuando hacemos una huerta, muchas veces los animales quieren apoderarse de lo que producimos. Las aves pueden traer complicaciones, por lo que hacer un espantapájaros puede ser una buena idea.

El **espantapájaros** es un muñeco de forma humana que sirve para espantar los pájaros de los cultivos.

Los materiales que necesitas para armarlo son palos, ropa vieja, ramas, algo redondo para darle forma a su cabeza, si conseguís un sombrero viejo o gorra, y todo lo que se te ocurra para darle forma humana al espantapájaros.

Puedes armarlo en forma grupal si tienes algún familiar en otro curso.

A continuación, veremos unos sencillos pasos para construir un espantapájaros a partir de cosas que podamos conseguir con nuestra familia.

1-Para empezar, hay que armar una estructura **formando una cruz**. Se usarán 2 palos o estacas. El palo horizontal tiene que ser de 1,5 metros, y el vertical de 2 metros. El palo horizontal será el hombro y brazos del espantapájaros



2- Ponele una camisa vieja, atando las mangas y la cintura con sogas, hilo o alambre.



3- Rellená la camisa para hacer que el espantapájaros sea más grande. Se pueden usar trapos viejos, hojas, pasto. No hay que usar papeles de diarios o revistas.



4- Ponele un pantalón largo y atalo a la estructura. Rellenalo. Podés ponerle zapatos y guantes viejos. Siempre rellená todo para dar forma.



5- Armá la cabeza rellenando una bolsa arpillera o un balde viejo. Atado sobre la parte alta de la estructura.



6- Para decorar el espantapájaros, solo falta **darle un toque a la cara**. Podemos usar botones viejos, latas de picadillo, carbón, plástico, pintura o lo que la imaginación diga para hacer un gran espantapájaros que sea el terror de los pájaros.



Departamento Bermejo: Ambiente, Flora y Fauna

En el departamento Bermejo conviven distintas plantas y animales, que son se desarrollan según las características de clima del lugar. Conozcámoslas:

Flora (Plantas): en este territorio se encuentran agrupaciones naturales de quebrachos blanco y colorado, palo santo, guayacán, el algarrobo y el palo santo. En las cercanías del río Pilcomayo, se conservan como el aliso de río (palo bobo) y el palo borracho de flores blancas, crecen sauces y extensos palmares.



Fauna: hay distintos tipos de animales

Los mamíferos: el yagareté, el puma, el gato montés, armadillos como la mulita, quirquincho, el tatú carreta, el tapir (anta), las corzuelas, los zorros y zorrinos, las vizcachas y comadrejas overas y diversos roedores. También encontramos una gran variedad de peces.

Aves: se pueden encontrar ñandúes, perdices, garzas, teros, charatas, cuervos, caranchos, urracas, pájaros carpinteros, martín pescador, distintas especies de palomas y patos, chuñas, horneros, tijeretas, chiflones, búhos y lechuzas, monjitas, cotorras comunes y los loros hablador y real.

Reptiles: encontramos yarará, cascabel, coral, lampalagua, iguanas, lagartijas, curiyú



ACTIVIDADES

- 1) Mirá las fotos y poné el nombre de cada animal. Si sabés el nombre en Wichí o Toba completalo.
- 2) Dibujar un algarrobo blanco, un palo borracho y un palmar. Averiguá el nombre de estas plantas en wichí y toba y escribilos.
- 3) Dibujar un pato, una iguana y una lechuza. ¿Son reptiles, aves o mamíferos?

65 AÑOS DE LA PROVINCIALIZACIÓN DE FORMOSA

28 de Junio

Movidos por la necesidad de ser reconocidos por Nación y lograr el pleno ejercicio de gobierno, los habitantes del territorio organizaron una comisión para realizar un pedido al gobierno nacional durante la presidencia del General Juan Domingo Perón. Dicha comisión pro-provincialización estaba presidida por el docente y militante político Vicente Arcadio Salemi.

Fue el **28 de junio de 1955 por ley 14.408 que se reconoce a Formosa como provincia**. La provincialización de Formosa implicó la concreción del proceso histórico-político formoseño, jalonado en la perseverancia por adquirir el reconocimiento de la Nación y el pleno ejercicio del gobierno. Este, se remonta al 8 de abril de 1879, con la fundación de Villa Formosa como capital del Chaco Argentino, continúa el 16 octubre de 1884 con la creación del Territorio Nacional de Formosa, mediante la sanción de la ley 1532 y culmina el 28 de junio de 1955

“Fue sin dudas la idealización de un sueño libertario, en busca de los más nobles propósitos, una soberanía provincial que nos permitiera un gobierno que surgiera del pueblo, para los formoseños. Felizmente eso se pudo concretar gracias al entusiasmo, esfuerzo y pasión de todo el pueblo. Y también gracias al eco favorable que se recibió del gobierno central de aquella época histórica para los argentinos” (Vicente Arcadio Salemi)



Evocando la promulgación de la ley 14.408 que declaró Provincia al Territorio Nacional de Formosa, el **gobernador GILDO Insfrán** fue quien tomó la decisión política de establecer el 28 de junio de cada año como **fecha histórica provincial y fiesta cívica formoseña**.

Lo hizo a través del decreto 1361 del año 2005 en coincidencia con la celebración del Cincuentenario de la gesta de un grupo de ciudadanos formoseños que logró el objetivo de alcanzar la jerarquización institucional del entonces territorio, tras entrevistarse con el entonces presidente de la Nación, general Juan Domingo Perón.



1959: Mediante el decreto 741 queda establecido el escudo provincial



1991: Se aprueba la bandera provincial.

RECETARIO

UTILIZANDO NUESTRA PRODUCCIÓN DE HORTALIZAS

Recetario para estudiantes de la huerta familiar

CROQUETAS DE LECHUGA

Ingredientes

2 Huevos

150g de harina común

Sal a gusto

8 hojas de lechugas (o una planta mediana de lechuga)

100ml de leche o agua

Preparación

En un bol agregamos la harina, la sal, los dos huevos y la leche, mezclamos todo y agregamos la lechuga bien cortadita. Y en una sartén con bastante aceite bien caliente vamos agregando con una cuchara de a poquito la mezcla. Damos vuelta y cuando se dore lo sacamos y listo.

Consejo para que no se queme. En la primera tanda bajamos a fuego medio.

ENSALADA COMPLETA

Ingredientes

- 1 planta grande o dos chicas de Lechuga
- 2 Tomates
- 2 Zanahorias,
- 2 Remolachas,
- 1 Cebolla,
- 3 Huevos,
- Sal, aceite y jugo de limón o vinagre, a gusto.

Preparación

– Cocinar los huevos 10 minutos en agua hirviendo, pelarlos y cortarlos en cuartos a lo largo.

- Lavar muy bien la lechuga, escurrirla y cortarla en trozos con la mano.
- Pelar y rallar las zanahorias.
- Lavar las remolachas, descartar los cabos con las hojas y cocinarlas en una olla con agua hasta que estén tiernas, unos 15 minutos.
- Retirar del agua y cuando se enfríen pelarlas y cortarlas en trocitos pequeños.
- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar a último momento con una vinagreta hecha con 3 partes de aceite y una de vinagre o jugo de limón.
- Salar, revolver muy bien y servir.

TORTA DE CEBOLLITA DE VERDEO

Ingredientes

- 4 plantas de cebollita de verdeo
- 2 taza de harina
- 100g de queso
- 2 huevos
- Agua y sal, a gusto.

Preparación

En un bol agregamos la harina, la sal, los dos huevos y la leche, mezclamos todo y agregamos la cebolla de verdeo bien cortadita. Y en una bandeja aceitada y enharinada se vuelca la mezcla y se lleva al horno a (160°C aproximadamente) moderado.



BUÑUELOS DE ACELGA Y PAPAS

Para este caso me armé de paciencia y los preparé aprovechando que tenía un gran atado de acelgas y un par de papas en casa.

Ingredientes:

- 1 paquete de acelga
- 2 papas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- ½ taza de harina
- sal, orégano, aceite

Preparación:

1. Lava bien las hojas de acelga y corta las pencas -no las tires, hazlas rellenas -.
2. Trocea y cocina con agua y un poco de sal hasta que queden tiernas.
3. Pela las papas y corta en cubos, cocina en agua y sal.
4. Pica la cebolla y el ajo y saltea levemente con aceite. Condimenta al gusto.
5. Cuando las verduras estén cocidas filtralas. Haz un puré con las papas y retira todo el agua de las acelgas.
6. Combina junto al sofrito de cebolla y ajo.
7. Bate los huevos y échalos a la preparación. Agrega el harina y mezcla bien. La idea es que te quede una consistencia entre líquida y sólida para que los buñuelos no se te desarmen al colocarlos en la sartén.
8. Caliente bien el aceite y vierte de a cucharadas la preparación, para que se doren de ambos lados.

9. Escurre el exceso de grasa con papel absorbente y come lo más caliente posible.

CROQUETAS DE ACELGA Y ZANAHORIA.

- 1/2 paquete de Acelga
- 2 huevos
- 1 zanahoria mediana
- 1 Cebolla
- 1 cucharada de Queso rallado
- 2 cucharadas de Harina
- 1 diente de ajo
- Sal pimienta y aceite

Se pica la cebolla y el ajo, y se lo pone a rehogar.

Se ralla la zanahoria y una vez que la cebolla este transparente se agrega la zanahoria rallada, se tapa la sartén y se mezcla un poquito. (Esto no más de 2 o 3 minutos para que la cebolla no se quemé)

Se lavan bien las hojas de la acelga, y se las cortan aproximadamente en tiritas de 1 cm (más o menos claro, yo agarro de a muchas y le doy a ojo), y se van agregando en la sartén tratando de mezclar junto con la cebolla y la zanahoria, se le agrega sal, y se deja tapada un rato hasta que la verdura este bien tierna (5 o 10 minutos, hay que probarla)

En un bol se baten dos huevos, con sal y una vez que este tierna la acelga, se agrega... seguramente la mezcla va a ser muy líquida, entonces se le agrega la harina y el queso de rallar, si sigue estando muy líquida se pueden seguir agregando de estos (harina y queso rallado)... hasta que se pueda agarrar un poco con una cuchara y no se deshaga de tan líquido que es.

Bueno para finalizar se pone a calentar aceite, y se frien

ACTIVIDAD: ELIGE UNA RECETA QUE PUEDAS HACER EN TU CASA Y SIGUE LOS PASOS.

DOCENTES

**ESCUELAS
AGROTÉCNICAS N° 9 Y N° 11**

**El presente cuadernillo ha sido elaborado por el Equipo de Coordinación, Directivos y Docentes
de las Escuelas Agrotécnicas N° 9 y N° 11**



COVID 19

Medidas para evitar el contagio

Lavate las manos con agua y jabón con frecuencia, y al volver a tu casa.



Para toser o estornudar, cubrite la nariz y la boca con el pliegue del codo, lavate las manos enseguida.



No te lleves las manos a los ojos, nariz ni boca.



Ventila los ambientes.

