



Prof. Natalia Lobos Reyes
Colegio Abraham Lincoln M. College
Educación Física y Salud
Tecnología

Plan de trabajo

INTEGREMOS TECNOLOGÍA Y EDUCACIÓN FÍSICA **7°BÁSICO**

Objetivo: Construcción de infografía de receta saludable con los consejos de alimentación saludable.

Habilidad: Aplicar y crear

| Lunes 17 de agosto | Viernes 21 de agosto | Lunes 24 de agosto | Viernes 28 de agosto |
|--|--|--|--|
| Trabajo en casa Desarrollo de guía práctica de receta de trufas saludable e infografía o video | Trabajo en casa Desarrollo de guía práctica de receta de trufas saludable e infografía o video | Trabajo en casa Desarrollo de guía práctica de receta de trufas saludable e infografía o video | Trabajo en casa Desarrollo de guía práctica de receta de trufas saludable e infografía o video |



Prof. Natalia Lobos Reyes

Colegio Abraham Lincoln M. College

Educación Física y Salud

Tecnología

INTEGREMOS TECNOLOGÍA Y EDUCACIÓN FÍSICA

7º BÁSICO

Cocinemos en casa

Para esta semana la tía Ximena cocino unas trufas de chocolate, la preparación la podrás ver en el video que está en página del colegio, las puede preparar en casa y darte un gusto dulce en estos tiempos de pandemia.

Desafío (evaluado)

Las asignaturas de educación física y tecnología trae un desafío para esta octava etapa ¿Cómo transformar la receta y la preparación en trufas saludables? ¿Cómo lo harías?

Sigue las siguientes instrucciones para desarrollar este desafío:

1. Reemplaza los ingredientes de la receta de la tía Ximena por ingredientes saludables, puedes apoyarte en una receta sacada de internet o puedes usar tu creatividad e inventar una receta. Nombra cada ingrediente junto con la cantidad a utilizar ejemplo: 200 ml. de leche descremada.
2. Debes realizar un breve relato de la preparación de las trufas saludable.
3. Incorporarás 3 consejos de promoción para la alimentación saludable.
4. construirás una tabla nutricional con los ingredientes que utilizaras para la preparación de tu receta debe tener ingredientes, cantidad y calorías. Para sacar las calorías puedes buscar una aplicación en internet, ejemplo:

Almendras

100 g

575 kcal



Prof. Natalia Lobos Reyes

Colegio Abraham Lincoln M. College

Educación Física y Salud

Tecnología

5. Realizaras una infografía con los datos de los ingredientes, preparación y los consejos saludables. La debes hacer en computador, en el programa Word o puedes buscar una aplicación en internet para realizarla, si no tienes, lo puedes trabajar en una hoja de block, hoja blanca o puedes realizar un video preparando las trufas saludables nombrando sus ingredientes, explicando su preparación, contando los 3 consejos saludables y la tabla nutricional de la trufas saludable. A continuación un ejemplo :

COMO PREPARAR PALETAS HELADAS DE YOGUR

39 CALORÍAS POR PALETA

RECETA PARA 6 PALETAS

PREPARACIÓN

- 1 Corta la fruta en cuadrillos pequeños.
- 2 Mezcla la fruta con el yogur.
- 3 Vacía la mezcla en vasitos pequeños o moldes para paletas y mételos al congelador.
- 4 Cuando estén semi-congeladas, inserta los palitos de madera, y deja que se terminen de congelar.

¡Acompáñalas con verduras ralladas y gotitas de limón!

¡listo!

Ingredientes

- 2 duraznos amarillos
- 8 fresas en cubitos pequeños
- 1 taza de yogur de durazno, frutos rojos o natural
- Moldes para paletas heladas o vasitos desechables
- Palitas de madera

| INGREDIENTE | CANTIDAD | KCAL |
|---------------------------------------|----------|------------|
| DURAZNO AMARILLO | 2 PIEZAS | 60 |
| FRESAS | 8 PIEZAS | 33 |
| YOGUR NATURAL | 1 TAZA | 139 |
| TOTAL DE CALORÍAS EN 6 PALETAS | | 232 |

¡Disfrútalas!,
contienen fruta fresca que es
fuente de vitaminas y minerales

Síguenos en www.imss.gob.mx



Prof. Natalia Lobos Reyes

Colegio Abraham Lincoln M. College

Educación Física y Salud

Tecnología

¿Cuáles son los pasos para elaborar una infografía?

- Selecciona un tema que desees investigar y sintetiza la información más relevante.
- Busca las imágenes más apropiadas en Internet o en láminas (para pegar). Pero es más recomendable dibujarlas.
- Coloca el título del tema de manera visible en cualquier lugar del esquema.
- Organiza de manera creativa las imágenes articuladas con la información, utilizando símbolos y/o íconos relacionados con los dibujos. Se pueden hacer señalizaciones con flechas, pero es importante hacer una adecuada distribución en el espacio, de manera que no se observe muy cargado o desproporcionado.
- Coloca con letras más pequeñas las fuentes del texto e imágenes. Igualmente, menciona de la misma forma al autor o autores de la infografía al finalizar del esquema.

Recomendaciones:

- Todos los recursos que ocupes deben estar ordenados de tal manera que el lector no se confunda al leerlos.
- Utiliza un lenguaje claro y breve.
- Las imágenes son necesarias, ya que completan el sentido de lo que se quiere comunicar.



Prof. Natalia Lobos Reyes

Colegio Abraham Lincoln M. College

Educación Física y Salud

Tecnología

RÚBRICA DE EVALUACIÓN INFOGRAFÍA

FECHA:

Nombre alumno(a):

CURSO:

| | | |
|---|-------------------------|--------------|
| Puntaje real: 16 | Puntaje obtenido | Nota: |
| Objetivo: Construcción de infografía de receta saludable con los consejos de alimentación saludable. | | |
| Habilidad: Aplicar y crear | | |

| INDICACIONES DE LA EVALUACIÓN ✓ | EXELENTE 4  | BUENO 3  | REGULAR 2  | MEJORABLE 1  | PUNTAJE TOTAL |
|--|---|--|--|---|---------------|
| CONTENIDO | LA INFORMACION QUE CONTIENE ES CLARA ALUSIVA LA TEMA SOLICITADO CON PALABRAS CLAVES | CONTIENE INFORMACION BASTANTE CLARA ALUSIVA AL TEMA SOLICITADO CON ALGUNAS PALBRAS CLAVES | CONTIENE INFORMACION POCO CLARA ALUSIVA AL TEMA SOLICITADO, NO UTILIZA PALABRAS CLAVES | NO CONTIENE INFORMACION CLARA ALUSIVA AL TEMA SOLICITADO, NI PALABRAS CLAVES | |
| ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACION | ORGANIZA DE MANERA CREATIVA LAS IMÁGENES ARTICULADAS CON LA INFORMACIÓN, UTILIZANDO SÍMBOLOS Y/O ÍCONOS RELACIONADOS CON LOS DIBUJOS. | ORGANIZA DE MANERA LAS IMÁGENES ARTICULADAS CON LA INFORMACIÓN, UTILIZANDO SÍMBOLOS Y/O ÍCONOS RELACIONADOS CON LOS DIBUJOS. | ORGANIZA DE MANERA CREATIVA INFORMACIÓN, UTILIZANDO SÍMBOLOS Y/O ÍCONOS RELACIONADOS CON LOS DIBUJOS. | ORGANIZA LA INFORMACIÓN, SIN SÍMBOLOS Y/O ÍCONOS RELACIONADOS CON LOS DIBUJOS. | |
| ILUSTRACIONES O VIDEO | BUSCA LAS IMÁGENES MÁS APROPIADAS AL TEMA EN INTERNET O EN LÁMINAS (PARA PEGAR), DIBUJARLAS O REALIZA VIDEO. | BUSCA LAS IMÁGENES APROPIADAS AL TEMA EN INTERNET O EN LÁMINAS (PARA PEGAR), DIBUJARLAS O REALIZA VIDEO | BUSCA LAS IMÁGENES POCO ALUSIVAS AL TEMA EN INTERNET O EN LÁMINAS (PARA PEGAR), DIBUJARLAS O REALIZA VIDEO PERO FALTAN PASOS | BUSCA LAS IMÁGENES NO ALUSIVAS AL TEMA EN INTERNET O EN LÁMINAS (PARA PEGAR), DIBUJARLAS NO REALIZA VIDEO | |
| CUMPLE CON TODA LAS INSTRUCCIONES INDICADAS | ALUMNO SIGUE TODAS LAS INSTRUCCIONES INDICADAS PARA REALIZAR EL TRABAJO | ALUMNO SIGUE LA INSTRUCCIONES, PERO INDICADAS PARA REALIZAR EL TRABAJO | ALUMNO SIGUE ALGUNAS INSTRUCCIONES INDICADAS PARA REALIZAR EL TRABAJO | ALUMNO NO SIGUE LA INSTRUCCIONES INDICADAS PARA REALIZAR EL TRABAJO | |