

**SAU DAKLANA ALAS YALAHWA LÂN –
SAUN TINGRAM TAN KUS KARIBI NICARAGUA YAK**

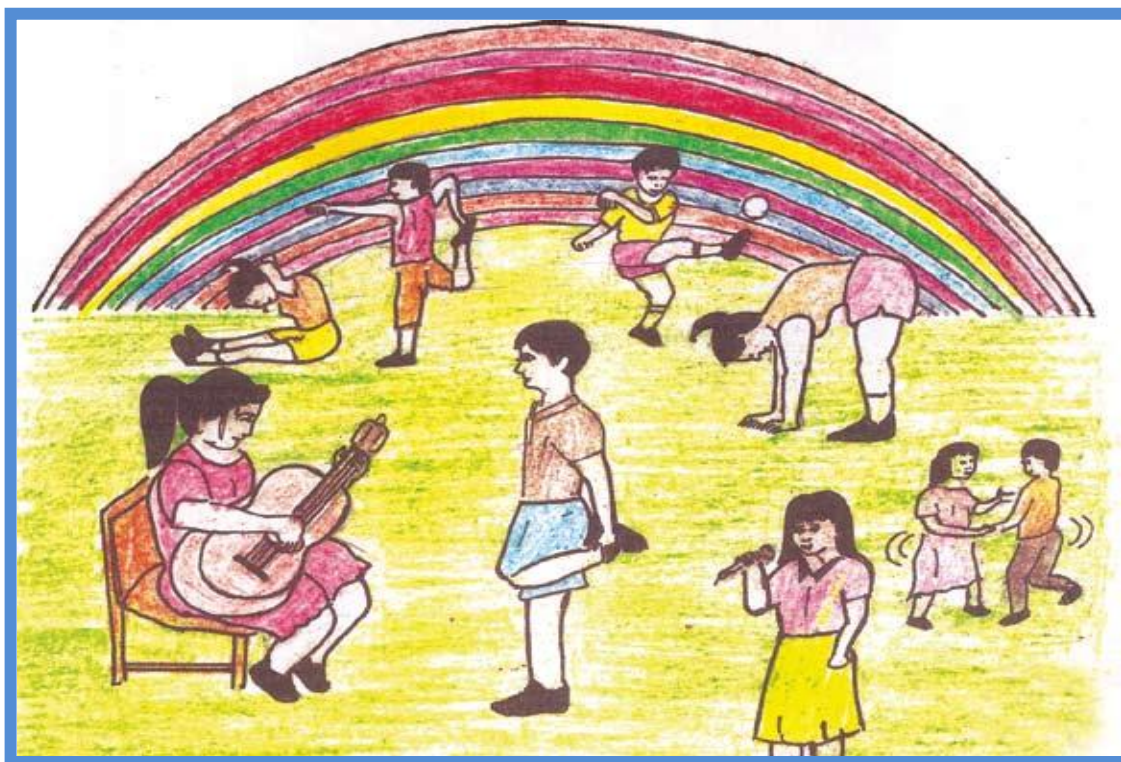
Samalyang Samalnin Yulnpu

(Guía Metodológica)

**Ting kau lai Yamwa, Sauda Dûwa dawak Muinh
Lubuihwa**

(Arte, Recreación y Educación Física)

IRIN KILNA



ALAS YALAHWA SAUN SAHYAKNA KAU KÛL TUNUN DUWA - SEAR

**Orientaciones metodológicas de Arte, Recreación y Educación Física
Quinto grado**

Gobiernos regionales autónomos RAAN – RAAS

ISBN: En trámite

Yamna muinh

Profesor: Neddy Ismael Jhonson

Minit talna muinh:

Lic. Edgar Salazar Francis

EQUIPO DE COORDINACIÓN Y MONITOREO BICU CIUM

MSc. Reynaldo Figueroa Urbina: Bice rector BICU - CIUM

MSc. Jamileth Rodríguez Aburto

MSc. Olga Taylor Obando

MSc. Caroline Palmer Marley

Lic. Edgar Salazar Francis

Tuahka kau wirlana

Profesor: Neddy Ismael Jhonson

REVISION

Equipo técnico SEAR RAAN - RAAS

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Financiado por:

Tunun bahwa

Adi samalyang ampat samalnin yulnpu adika laih **Ting kau laihwada yamwa, Sauda dūwa dawak muinh lubuihwa** waunhtaya irinkil singk minit kau as balna kau samalnin, adika yulnpu laih sahyakna bās dūwi: sahyakna as kidi laih muinh lubuihwa, sahyakna būwa kidi laih ting kau laihwada yamwa kapat sahyakna bās kalaih wiritnin dawak inbaunin. Adika sahyakna bāni kidi samalnin tingnamil adi laih kūl sinsni lân kidi baisa yamni samalwada tanit barakwada kiunin yuln kau yamna, kūl sinsni lân binmak (transformación cirricular) lân karak yamwada kiwi, kidi laih alas yalahwa usnaking dawak Nicaragua usnaking karak laihwada yayamna.

Adi yulnpu adi laih, mimbinina muinh mukulnh kidi lubuinh yamnin, munlau yakisdanin balna, bāl yakisdanin balna bitik kau yakisdada ningkanin kapat laih mimbinina sawanni kidi waraih lap sauda baraknin.

Samalnin sahyakna būwa kidi ting kau laihwada dī yaksunh yamnin (habilidad practica) laih mimbinina dī yaksunh bīnin balna, dīwil balna mānh yamwada wayaunli balna kahnin, tat balna karak, tunun asanan karak, asna, wauhtaya balna kau dīwil balna yamnin, mā pirik kau dī balna bang kidi karak talwada yamnin kapat bik wayaunli sātni mānh balna bān āwada wayaunli as balna yakwada dīwil balna kau kahnin.

Samalwa sahyakna bāswa kidi laih mimbinina kau sinsni lân balna ningkawi munlau inin balna ampat dī namangh balna yuln kau mā muik barak balna inbauwa dai kidi kūlkayang balna kau samalnin, prias inin balna dawak kūl inin balna bik samalnin, duran binni ampat baisa yaksunh yaknin kidi yamni samalnin kapat bik inbaunin dīn balna muih barak balna yus munwa dai kidi dawak waradi inbaunin dīn balna ampat kanghnin balna kidi mimbinina kau samalnin, munhlaui waiku tinnanh puyun kau muihbarak balna sausubang nunh balna kau wiritwa balna dai kidi mimbinina kau samalnin kapat mā sauk sahyakna Atlantik Kus saun kau tapaimak sātni bitik kau wiritnin balna duwa kidi bik yakisdada ningkanin.

Adi samalyang ampat samalnin yulnpu adika irinkil singk minit kau as balna kau samalnin waunhtaya, upuna singk mint kau bū dūwi sahyakna pisni bās yak, yulnpu a kat ningkawi tingmil balna yamnin kidi baisa paln kidi ting kau laih yamnin, muinh balna wiritwada sauda dūnin, inbaunin balna yamwada sauda dūnin, adika sinsni lân balna kidi mimbinina sawanana kau dawak kūlni ūn kau, mā takalk balna kau wifina laklau kalawak baisa barakwada kinin.

Adi yulnpu adi samalwada ningkawi wauhtaya yamni yul talwada amanglanin, mimbin wana, al balna kidi dī kul talyang kanin, dī laihwada yamyang kanin, angkat angkat karang bik muih as dī amanglayang kidi muih balna ningkanin.

Upuna bâni kau samalnin balna sâtni kau ningkawi: **Inbauyang kanin, yul yaksunh balna yamyang kanin, yul bauyang kanin, dî bîyang kanin, wirityang kanin, yakisdanin mânh amanglawa kanin, dî balna utuln kau laih talyang kanin.**

Samalyang man tingma kau sak ki, adika samalnin wauntaya adi mimbinina karak laihtada baisa sinsni lân yamni laihtada yamnim, mimbinina kau ais tingmil yamnim kalatam kidi ramh kat yamnin, man laklau kalatam kat mimbinina sinsni kidi baraknin, yahan mân mimbinina kidi takal adika witina laihwada tanit kau kalawak barakwada dukinin.

Yul kau manh yulnin (expresión oral) kidi laih baisa muih karak ampat yul baunin kidi amanglawada kiuwi, kapat bik muih yul bauwa balna kau lakwada talwada lan kalanin, muih yuln dakanin, ampat laklawwada muih balna mûnh kau yul baunin kidi yamwada amanglawada kiuwi.

Adi yulnpu adi yamna mimbinina sins lân dûwa balna kidi karak dawak samalyang ais amanglawa munh sins lân balna yamwada kinin.

Samalnin tunun sâtni balna kidi tingmil yamnin balna mânh kalahwi kidi karak kûl samalwada sauda yamnin samaltun kidi biri biri yul bauwada amanglawada kinin kapat laih kulna tân dûwa kidi minit laklanin.

Adi yulnpu adika laihwada yus munnin, sins lân balna kidi amanglawada yamwada kinin kidi yuln kau dîwil bikis (icono) balna karak ningkawi ampat tingmil balna yamwada kiunin kidi Dîwil bikis (ícono) ais yamnin balna kidi ningkawi binmak lân balna karak yamna



Tingmil balna, yakisdanin balna, ais ais yamnin balna bitik kau yulpu kau kalahwarang kidi dînwil namangkawi



Adika laih ampat tingmil balna yamnin kidi isning ilwi

- Yuln yulwa as as balna kidi ningkawi.

Samaltun basan

Samalnin tunun balna	Basan
Upuna 1 Mâ muik pisni balna lubuihdada yamni barakdangh	
Tunun bahwa	
Mâ muik pisni balna karak lubuihdada maisdangh	12
Mâ muik lubuihwa balna kidi laih talnin	1
Mâ muik pisni as as kau lubuihnin	17
Sirinh - kal lungwas kiranin	18
Mâ muik papatni bapnin	20
Surnin balna	22
Pamnin sâtni balna	27
Upuna 2: Divirtámonos jugando para vivir mejor	
Juegos variados	30
Juegos tradicional	35
Juegos mata de yuca	38
Gavilan la gallina y su polluelo	40

Upuna : I

Mâ muik pisni balna lubuihdada yamni barakdangh



Mâ muik pisni balna lubuihdada maisdangh. (Pruebas de eficiencia física).

Tingmil tunun bahwi.

Mimbinina muinh nunh kidi yuln apis walakwada talnin, kûl tunun bahwas kau sip tunun bahwa laih talnin as yamnin kiranin balna kau, muinh sirinh balna, surnin, urunhnin, palan kau lubuihwa balna, utun sau kau unukwada lubuihwa balna kidi bitik sip pa yamnin kidi balna laih talnin as yamnin.



Yakisdanin balna baisa tunun bahwas kau, pas tunun kau kidi mimbinina muihnana mukulnh kidi tân, tân dân yamnin.

Kûl saran laihwa kau bik, laih talnin balna kidi yamnin, kûl samalnin tunun bâhwa saran laihwa kau yamnin, sip tunun bahwa kau yamna kapat yamnin.

Sip mukulnh kau muinh lubuihwa yamna balna bitik kidi ramh mimbinina bitik kidi kulna tân balna kidi lân kalahna pa kapat bik sip tunun bahwa kau laih talna as yamna kidi karak libitwada talnin mimbinina kidi ramh amanglana pa muihnana lulungwa kûlni kau laih talnin.



Tingmil yamnin paln

Adi laih talnin balna yamnin puyun kau, samalyang kidi pirin arauk ais ningkawa sak kidi karak yamnin

Laih talnin	nayasni	Puyun balna kat, kat yamnin
Sirinh kiranin (velocidad)	60 mita kapat	Sikat balna kau
Lamwada muinh lubuihwa balna (abdominal)		Wat, wat yamnin balna
Surnin barangni kau, pirinhta kau sirinh karak awas yamnin		Sintimita balna kau
Palan kau lubuihwa (planchas)		Wat, wat yamnin balna
Kal lungnin awas (resistencia)	500 mita kapat	Minitzni dawal sikatni balna.



Isning kilwi

Laih talnin as bâni ampat yamwada kinin kidi.

1. Sirinh kiranin:

Sirinh yakisdanin balna baisa tunun bahwas kau umun puyu talnin dîn balna kidi duwa kanin (cronometro, reloj) kau yak mimbini Kira puyun kau sikatni (segundo) balna mark munwa kanin, adika tingnamil yamnin balna kidi yakisdanin pân kidi nunh kanin ki, mimbini kirada kalah kinin kidi barangni as kauhni dawak kaikawa lainni balna kauhni. Kûlkayang balna kidi kauhna balna kidi wina pirin kau kalahni awas ki, ais parasni kirada kina kapat wat tulwada kapat kaikawarang.



2. Kalangwada muinh lubuihnin:

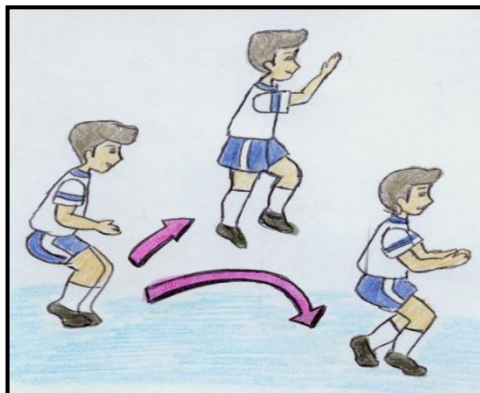
Adika muinh lubuihnin yamni balna adika yakisdanin pân as salainh, kanin, kûlkayang balna kidi sau kau kalahni yakainmak kidi libitwada duwa kanin, muihnana balna kidi sirinh itikwa kanin.



Adi yakisdanin kidi muinh bû, bû karak yakisdi, wais kalangwarang kidi tingni bikisni balna kidi biri, biri laihnin, usnit dawak tingni laiha duwa kidi arangnamak yak laihwada duwi, parnana as kidi kaln burnamak pisni yak putwada duwak kalahna tus kidi yaklauwa yalahwada muinh lubuihnin, tân, tân kau siringnamak kidi pangnatak kau dukiu pakwa kanin, samalyang kidi wat yapak kalangwada laklawa kidi kulwarang, usnit dawak mimbini as kidi biri as wais yamna kapat yakisdada muinh lubuihwarang.

3. Mûnh kau mâ sâtni dawak pirin kau kal lungwas karak surnin balna:

Adi yakisdanin balna adi laih, pâ as barangni yamni as kau dataIn lap kanin, mimbin angkat surnin kidi umun kauhna kanin, namangh surnin puyun mimbinina kidi kalnana kidi wahwada duwa kanin, pahpahn balna kidi dulauwada dunin, tingni namangh surnin kat ridi kalahwi, tingni nas as kidi mûnh saitni lawada, tingni nas as kidi laih dangni kau lawada kaln bûpak, ais sip kidi karak parasni surwada kalahwi ais kauhna sak kidi kat putnin kulwi kapat bik tingni balna kidi âwada kiu bukni.



Surwarang usnit dawak kulwada talnin surna pân kidi wina angkat kiu bukna kidi kat, mimbin as balna ais sip kidi kat yamna kidi praisni balna kalanin.

Yakisdayang bâni kidi wat bû bû susurwarang wais baises nayas kau surna kidi lakwada talwada anawada yaknin.

4. Palan kau lubuihwada yakisdanin (planchas)

Yakisdayang balna kidi sau kau kalangwarang tinapas sau saitni kau, dîwil kau talam kapat yamnin, samalyang kidi mimbinina kau kal yulwarang wat yapak palan kau lubuihnin kidi, mimbinina kau yamni samalnin kalangwarang puyun kau kaln bikisni minsut kidi manh sau kau putnin dawak tingni bû kidi bik muinh nunh kidi laih sau kau kanghnin awas ki.

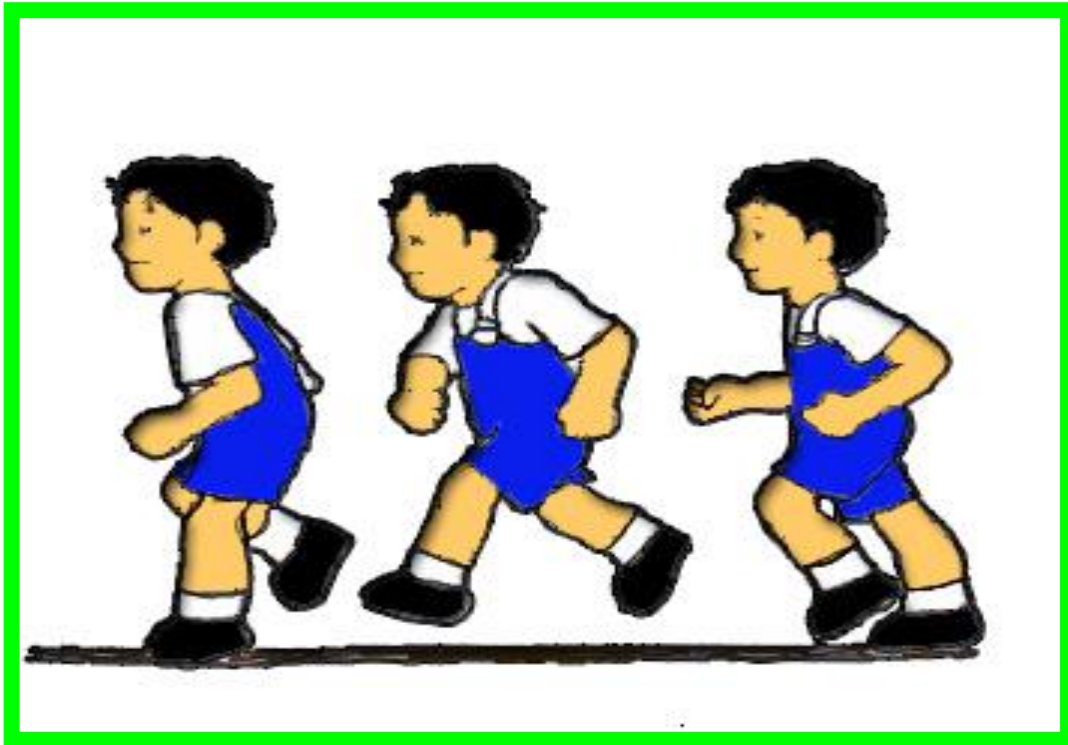
Samalyang kidi yamni talnin mimbinina namanh kalangwa puyun kau, ais yulna kapat yamnin. Samalyang kulnin wat yapak laklau bukwa kidi, parasni bitnana kidi kulnin mimbin yamwa sak kidi bik alas tapan karak dakanin.

5. Kirak kal lungwas kanin (Resistencia)

Adi yamwa puyun balna kidi laih puyu kulwa din kidi (cronometro) duwa kanin awas kat mâtal (reloj) duwa kanin.

Adika yamnin balna kidi yakisdanin pân kidi nunh, mansikinh awas kanin, pan yak kîpala balna bik lap kanin.

Kiranin balna yamnin pas tunun kau mimbinina kidi tân tân kalawak kiranin, yakisdanin pân balna kau kauhwada kalawak kiranin, yakisdanin pân pirin balna kau kalawak kiranin kapat muinh balna lân kalahnin



Usnit dawak namanh mâtal karak kalawak kikiranin, samalyang kidi ais praisni kiranin, angkat kiuwada putwada tul kainin kidi kapat ais mākira as sikantni kalatam kidi bik mimbinina kau kal yulnim.

Mimbinina samaltah minits arauk awas kat singk kiranin kidi wina minits aslah laih yaknuhdanin kidika yamnin balna kidi wat wat yamwa kanin, kiranin manh awas ki kunh puyun as kalanin apis yaknuhdanin bik.

Waralaih mimbinina balna kikirada minit laklanin (competencia) balna kau kânin, uduhna kau, bû bû kau, bês bês kau kalawak kikiranin. Samalyang kidi yak talnin angdika mimin baises kîra kal lungwas (Resistencia) duwa kidi amanglanin.



Isning kilnin

Mâ muik lubuihwa balna kidi laih talnin (Evaluación del Desarrollo Físico General)

Mâ muik lubuihwa laih talnin kidi laih, kulna tân binbin balna kidi karak dawak samalnin tunun balna ningkana kidi kapat bik muinh lubuihwa kûlni kau sak puyun kau laih talnin (indicador de evaluación) balna yamwa kidi dawak mimbinina yamnin balna (cuaderno de calificación) kalawa waunhtaya balna, ayang yakapda waunhtaya balna bitik karak aslah uduhwada laih talwi.

Kidi waunhtaya kau sip tunun bahwa kau muinh nunh laihwada talna kidi duwa kanin, kapat bik kûlkayang as bâni lân balna ampat duwa kidi wasakwada duwa kanin kapat bik wauhtaya as duwa kanin mâ bitik kau yakisdanin balna, yamnin balna ais kalahna kidi bik duwa kanin. Samalyang kidi wauhtaya as pirin kau duwa kanin mimbin as waraih kapanh duwa kat kûl kau kaiwas dana kidi wasakwada duwa kanin.

Laih talnin bitik kau kidi mimbinina yakisdada muinh lubuihwa kidi karak yamwi, mimbin as waraih kat pân basan ûn (centro de salud) wina wauhtaya as dainin, kidi waunhtaya kau ais waraih duwa kidi wasakna kanin ki, mimbin as sakahwa bik kulnin lân as kalanin, kidi sâtni mimin kidi kûl bitik sip yakisdas karang 60% kûl kau kiwada yakisdas karang bik kûlni kâwa waunhtaya kau tingmil yamna kapat ânin.

Sinsni lân dawak muinh nunh baraknin lân balna duwada kiwa kidi laih talnin yamwi bitna balna karak (evaluación sumativa) sip papas kau kulwada yakwi.

Samalyang laih talnin sâtni balna yamwa kidi mimbinina kau ningkawa kanin, ais praisni bitnana kalawa kidi mimbinina bik kidi karak yamni kal dakanin.



Isning kilnin

Sinsni barakwa kiwa kidi dawak muinh kau yamna balna (capacidad y habilidades).

- Mâ barahkamak lubuihnin.
- Sirinh kiranin (carrera).
- Parasni duwa.
- Mâ muik tangnin (estiramiento).
- Pamnin (lanzamiento).
- Barangni bapnin (equilibrio)
- Sirinh (rapidez)
- Kal lungwas (resistencia)
- Surnin

Mâ muik pisni as, as kau lubuihnin



Tingmil tunun bahnin

Adika yamnin balna bitik adi kulnin as duwi mimbinina balna kau barahnamak balna kau kapat yakainmak, pahpanh balna kau kasak parasnana kalawi.

Mâ muik balna kau kal parasdada tangnin (ejercicios de fuerza y estiramiento)

Kal uduhnin (organización)

Adika yamnin balna adi mimbinina kau samalwi yakisdanin balna kau ampat adar kat dawak kulnin lân dunin balna kidi ningkawi

Tuyuln kau, barangni nain kau, barangni pirihta kau kal parnin balna kau ampat yamnin kidi amanglawi, mimbinina kidi sins lân balna amanglawi puyun kau angkat, angkat uiwarang bik ais amanglana kidi kapat yamwi.

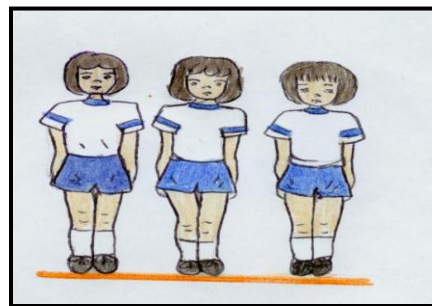
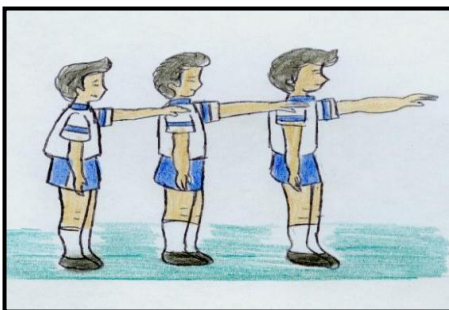
Mimbinina kau sansni kalatah yul babaunin, ais kulwa kidi yul yaknin, adika yamnin balna kidi ais nunhni duwa kidi yulnin.

Mimbinina kau yamni samalnin yakisdanin balna kau nakan dunin awas ki, tanitna yamni talnin wiranh as balna kau tingni karak tuknin awas ki, kapat bik mâ pak parasni karak dī namangh bahawa kidi yuln bik samalnin.

Kal parwada yamnin balna kidi, sinsni lân yayamni balna kalawi:

1. Kûlkayang balna kidi bitik barangni nain tan, pirihta aslah papatni kal parwada minit laklanin yakisdanin amanglawi.
2. Mimbinina bitik kidi yamni barangni bapwa pa minit talnin.

Barangni nain kau dawak pirihta kau kal uduhnin.





Tingmil yamnin paln

Yamnin balna baisa tunun bahwas kau, mâ muik tangnin dawak kal parasnin balna as as yamwada ningkanin kal parna bapna bang kidi yak samalnin ais nunhni duwa kidi mâ muik nunh kau kal parasnin balna kidi, mâ muik tangnin dawak itiknin balna kidi mâ bitik kau ais ilpni mayawa kidi yulnin.

Kal parasnin balna, mâ barahkamak lulungnin balna kûl ûn kau, û kau ais ilpni mayawa kidi yulnin.

Mimbinina kau yamnin balna yamwada ningkanin ampat mâ muik kau kal parasnin yamnin kidi

Ningkanin balna kau talnin, mimbin wana kidi tingni dawak muinh mukulnh kidi **kal paraswi** kapat bik mimbin al kidi bik mimbin wana lainna sak kidi tihin kasak paln kal paraswi. Adi yamnin balna adika kalawak mimbinina yamnin, kunh nakan dunin awas ki, lân kat duwada yamnin, mâ sinikwah balna kidi tangwi kapat bik kal paraswi.



Yamnin as balna bik sip ki ningkanin, pirihta kau kal parna as yamwada muk kapat surnin kaln dawak tingni balna kidi sau kau putwada surwada kauhna as yamna sakyak surwada kinin.

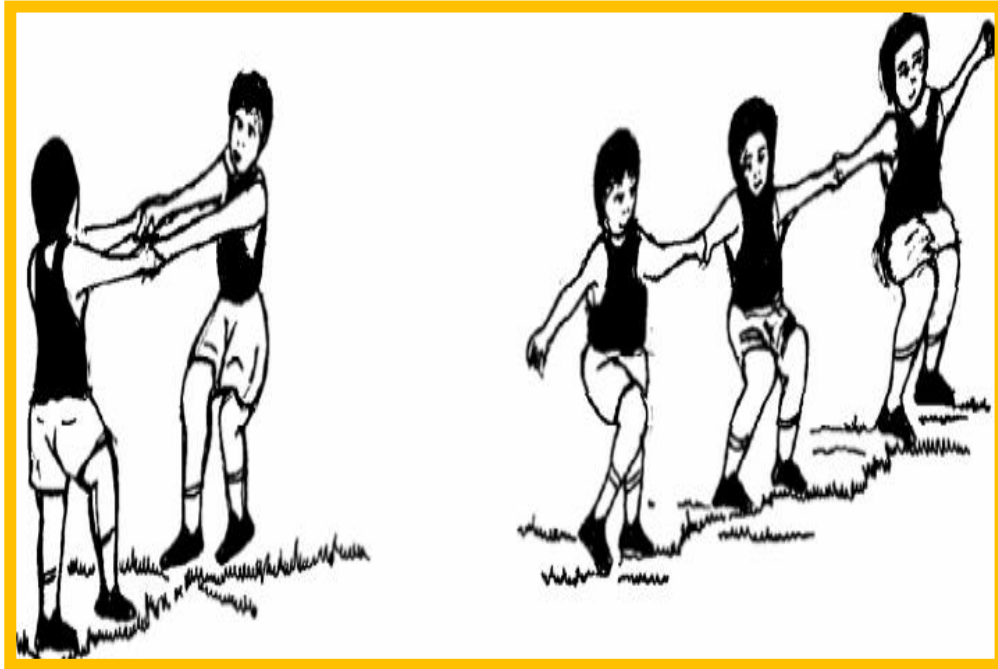
Ningkanin as yamnin kidi dîwil kau talnimna sip ki, samalyang man bik mimbinina kau kalatah kapat yamnin, mâ muik balna **tangnin** dawak **kal parasnin** balna yamnin. Adika yamnin balna kalatah mimbinina bitik yamwada wat wat kanin, man samalyang kapat mimbinina kau minit talnim, nakan dunin awas ki, kulnin aslah karak yakisdanin. Yamnin balna as as bik tangnin balna yamnin tingni bahban balna karak, kalnana karak baisa as as bik man samalyang kapat yamnin sip man.



Surnin balna kalawak yamnin, makau, pirin kau dangni kau mûnh kau, surwada barahnamak dadasni yamnin.

Usnit mimbinina kal talyang pirihta kau bapwada muinh balna tangnin pirin tingramh dawak tingdau tan kau tangnin, tunun muinh mukulnh kidi pirin nas, nas tangnin.

Uduhna kau, bû bû kau dawak bās bās bik tingnana biri biri laihwada murwada kal paraswada kapat bik kal tangwada yakisdanin.



Tingmil saran laihwi

- ❖ Kûl ûn kau baises kâwas kau mimbinina kidi bitik kau kalatah muihnana balna apis sannin yamnin. Ân dân karak kâkinin awas ki.
- ❖ Yul dakanin as, as yamnin, ampat kal dakawih yamnin balna yamwada yakisdana kidi, ais kidi dutni talna yah, ais kidi yamni kal dakana yah.
- ❖ Alas alas kalatah yul babaunin.

Sirinh – kal lungwas kîranin: (Carreras de rapidez - resistencia)



Tingmil tunun bahwi

Samalnin tunun adika yamni paln ki, mimbinina kau kalawak ramh yakat yamnin balna yamwada muinh lubuihnin, muinh pisni sahyakna bitik kau, urupnin balna kau mai paraswi

Samalyang mimbinina kau yamni samalnin muih as muinh kidi mâ bitik kau itikwa kanin, mâ muik pisni balna mâ durak wânih, mâ tingki bahbanh, mâ kal bân balna dawak mâ barahkamak balna aslah yamna ki.

Kal lungwas kiranin kidi mâ muik balna kidi uba paln dân yamnin awas ki, kunh sirinh kamanh kanin ki.

Sirinh Kiranin balna mâ muik kidi ridi kanin ki

Mimbinina muihnana kidi namanh Kal lungwas kiranin kidi mâ muik balna kidi uba paln dân yamnin awas ki, kunh sirinh kamanh kanin ki.

Mâ muik itiknin balna kidi ais sip kidi kat yamnin uba minit laklanin awas ki,

Mimbinina muihnana kidi namanh dân yamnin baisesa yamnin paln kâwas kau tân tân muinh kidi lubuihnin.

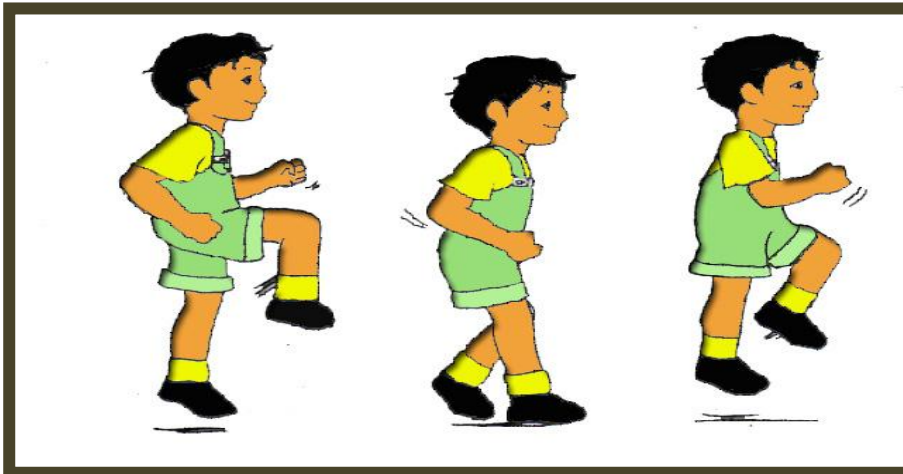


Tingmil yamnin paln

Samalyang kidi tunun kau yamnin balna yamwada ningkanin, sirinh kiranin dawak yamnin bitik kal lungwas yamnin.

Samalyang kiranin sâtni balna yamnin kaln bû karak dawak kaln as karak kirada minit laklanin balna yamwada yakisdanin.

Mimbinina karak kal parna pirihta kau kal uduhnin mimbinina bapna bang as bânî 6 mita pirihta nayasni kal dak kalahna kanin, kalnana balna makau ilwada yaknuhdanin, usnit dawak pirin kau, yakainmak bânî kidi naskau as as (6) dulauwa kanin, sirinh kirada kalahnin nayasni kidi 25 mita duwa kanin wat tulwada kainin laih yaknuhdada kainin.



Uduhna kau, bās bās, bû bû bik unukwada kiranin balna yamnin surhsurh kira kapat yamnin.

Yamnin as yamni kidi kalnana bûpak dawak tingnana bûpak sau kau pawada yaknuhdanin.

Mimbinina bitik kidi Parna pirihta as yamnin, kunh dangni kau manh kiranin, tingnana bûpak kidi banamak kau laihnin usnit kau 15 - 20 mita ununukwada sirinh kiranin.

Kal lungwas kiranin (Resistencia)

Mimbinina bitik kidi parnana balna karak kal lungwas kiranin sâtni yamnin. Parna barangni nain kau takaswas minits arauk yaknuhdanin, kiranin (minits bû kidi urunhnin, dawak minits bû kidi laih yaknuhdanin).

Yamnin balna (ejercicio) dawak kiranin sâtni balna (carrera) singk minit kau as yamnin balna yakisdanin:

Minits as minit kau papas dak kidi laih urunhnin kamanh yamnin, minits papas dak kidi laih ting bahbanh balna karak manh lubuihnin, minits as minit kau papas dak as kidi laih urunhnin usnit pak minits papas dak kidi laih muinh nunh kidi manh itiknin: saran laihwa kau minits as papas dak kidi urunhnin dawak minits papas dak kidi laih yakainmak balna lubuihnin.

Yaknuh talnin as yamnin 200, 250, 300 kapat bik 500 mita kidi tân, tân urunhnin yakisdanin as balna yamnin awas ki.

Saran laihwa kau ã namangh balna yakisdanin pân kau lakna bang kidi minit munh minits singk kirada laklawa kanin

Mâ muik papatni bapnin (Itikwas paln kanin)



Tingmil tunun bahwi.

Adika yakisdanin adi uba yamni paln ki mimbinina kau ningkanin muinh nunh balna kidi papatni yamwada itiknin balna dawak itikwas balna bik yamnin, bapnin satni balna ningkawi, yaknuhdanin, kiranin.

Adika yakisdanin balna baisa tunun bahwas kau tanit kau, mimbinina kau sins lân balna samalnin, yakisdanin pân kau kalangnin puyun kau sirhsirh balna kau bân kalangnin awas ki, sip ki dî balna bang kat nakan dunin.

Samalyang yul bauta sak man puyun kau, yamni talah mimbinina kidi ramh mâ dakawa pa, kalatah yamni amanglanin, yul samalta sak man puyun kau yul baunin awas ki, yul bau saran laihram puyun kau yulta dakah ais yulnam kidi mâ yulnin.

Yamnin paln kau, ais yamnin balna kidi yamni samalnin, kapat bik muinh nunh kidi dân yamnin baisa yamni paln kâwas kau, man samalyang kapat mimbinina pirin kau lik anim ki.



Tingmil yamnin paln

Mâ muik papatni bapnin (Equilibrio Estático y Dinámico) yamni sâtni balna mimbinina kau man samalyang kapat pas yantada ningkanim.

Mimbinina muihnana balna kidi yamni **papatni itikwas bapnin** (equilibrio estático). Ningkana as

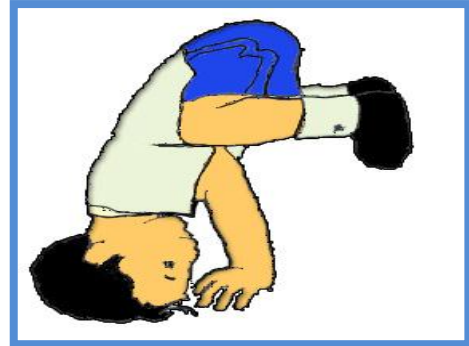


Adika bapna sak adi kuduk papatni itikwas bapna as ki, mimbinina bitik kidi, adika yamnin balna kidi yamnin ki.

Kalnana balna biri, biri lawada bapnin, dî balna minit kau kiwada bapnin balna yamnin sip ki. Sau kau kauhna nain as yamnin kidi minit yakat itikwas bapnin pirin kau, mâtal kau talwada makira balna karak kalawak bapnin.

Ningkana bôwa kidi laih mimbinina kidi yakisdanin pân kau tununana kidi sau kau pawada kalnana kidi makau dulau dunin 20 sikant praisni itikwas sak kanin

Waralaih yamni balna bôwa kau talnin, mimbinina kidi umun fikwas bapnin balna amanglana dawak yamnin bik yayamna. Adika yamnin laih muihnana balna dî balna minit kau kilwada itikwa kanin.



Yamnin as kidi sau kau kauhna nain as kauhnin, kidi minit munh mimbinina kidi yaknuhdanin kun kauhna pirin kau kalahnin awas ki, kauhna minit munh yaknuhdanin.

Yamnin balna bôwa kidi laih dî balna minit munh yaknuhdada laklanin, tingni bahban balna kidi muinh pirin nas, nas kau dulauwada dunin



Ningkana bôswa kidi laih dîwil kau tala sak man kapat yamnin kun mimbinina tingni bûpak kau dî duwada laklanin kapat bik tunun kau dî duwada yaknuhdada laklanin

Tingmil Saran laihwi

- ❖ Mimbinina kau yul dakanin as as yamnin, ampat kal dakawih yakisdanin balna yamna kidi.
- ❖ Yakisdanin balna bô yamna wina angdika baisa yamni kal dakana kidi yul dakanin, ais yuln yamni kal dakana yah, ais balna baisa yamwas dana yah.

Surnin balna (Saltos)

Tingmil tunun bahwi



Adi muinh lubuihwa sâtni balna adika mâ barahkama balna kau dadasni yamwi, mâ yakaimak barahnamak balna kau parasni kalawi kapat bik mâ tumik barahnamak kidi parasni kalahwi

Samalyang kidi mimbinina kau yamni samalnin, witina ais paln yamnin kidi, surwada bukwa puyun kau muinh pisni bikisni balna kau ampat parasni kalawa kidi ningkanin.

Surnin balna yamwa puyun kau makau dawak nayasni kau surnin balna uba talnin awas ki, baises paln kidi surwada sau kau bukwa puyun kau yakainmak balna kidi kalanh dawak itikwada (flexionando) kiu buknin

Samalnin tunun adika baises tunun bahwas kau pas kidi mimbinina muihnana dawak yakainmak balna kidi yamni dâñ yamnin.

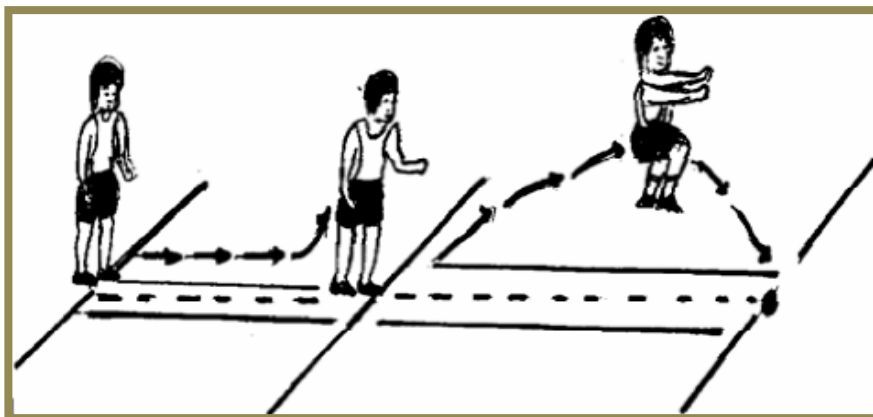
Mimbinina susnana kidi kaln makau kanin awas ki, sip ki nakan dunin.



Tingmil yamnin paln

Barangni nain kau surnin

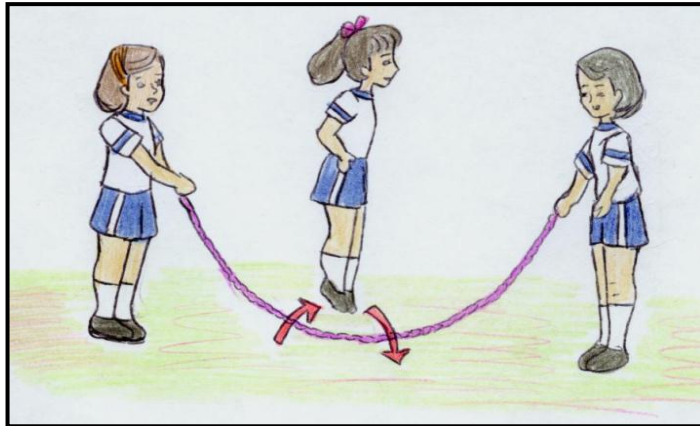
Kal uduhnin mita as minit papas dak (1½ metro) kidi mimbinina kidi kal parna nain dangni kat, kat bapnin, waralaih samalyang kidi ais yamnin kidi ningkawangar ki, tingni bahban balna wat singk balna dulauwada alahn



yamnin, kalnana balna kidi karak kîranin sirinh balna yamnin 25 mita kapat pitni, wat tul kainin laih yaknuhdada kainin

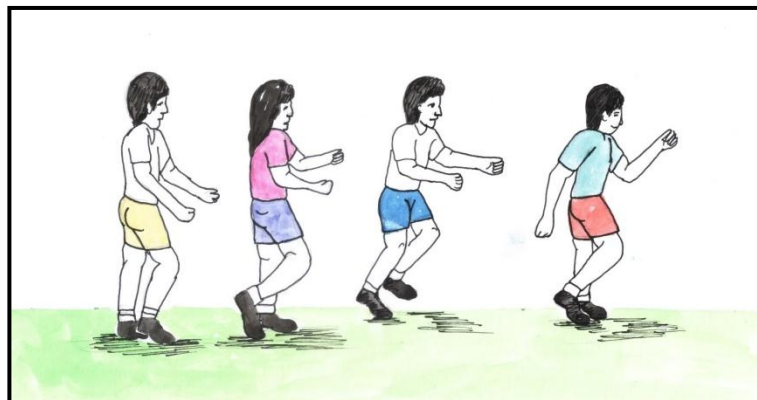
Kal parwada dangnana kau manh sirinh kîranin balna yamnin mita (15 a 20), pitni balna, nakan dunin awas ki man samalyang kapat tala lik anim.

Wah karak surnin balna (la cuerda) yamnin, mimbinina bās, bās karak yakisdanin, mimbin bû kidi wânh minit as as kau laihnin, mimbin as kidi laih wanh kidi wauhwak surnin. Mimbinina as bâni wat salap surnin



Yamnin balna as kidi laih surnin balna bû yamnin, as kidi laih mûnh kau surnin, bû kidi laih makau surnin.

Tingmil as yamnin kidi laih kauhnin balna kauhwada kalanin (200, 250,300 500 metro) saran bahwa kalu laih tân tân kiranin kun namanh kirada saran laihwa minit laklanin walanh kaiwa yak laih parasni kiranin



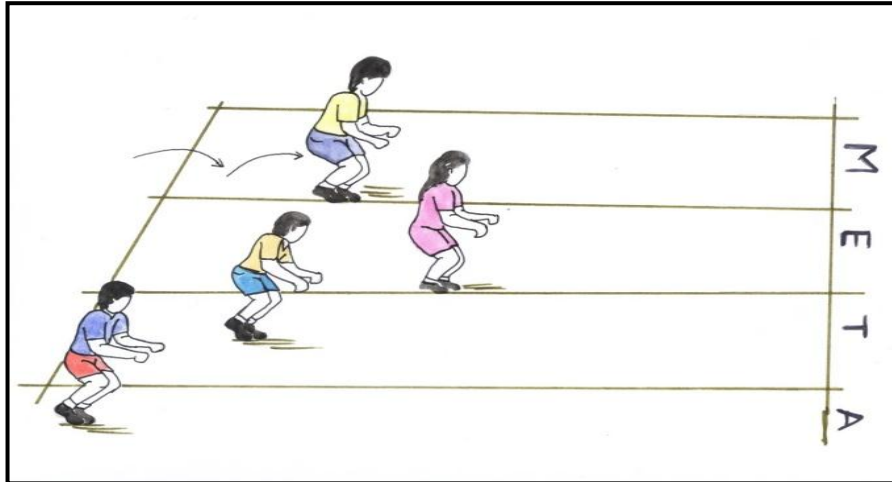
Pirihta kau surnin (Saltos horizontal)

Uduhna kau parna nain pirihtah as yamnin, mimbinina kau kal yultah pân kat pirin kau kalahnin, minits papas dak as surnin.

Usnit dawak parna kau bang kidi kat, pirihta kau wat bû, bû tingramh saitni kau kamanh surnin, kidi wina wat tingdau saitni kau wat bû, bû surnin.

Kiranin pân kau mimbinina kiranin kidi sainni (seña) balna bû yamnin kalah kiwada putwa sainni dawak kai kawa sainni balna kauhnin, kidi wina uduhna kau kiranin.

Waralaih minit laknin balna yamwada surnin balna yamnin, bû bû kau bâs bâs kau dawak uduhna kau bik 12 mita kau surwada kinin.



Wat wat yamnin balna as kidi laih, wah karak wauhwada 20 mita kau surwada yakisdada kinin.



Tingmil saran laihwi

- ❖ Samalnin tunun wina ais amanglana yah
- ❖
- ❖ Yakisdanin balna yamna wina angdika baisa yamni kal dakanah
- ❖ Angdika yakisdanin balna kidi dutni talna yah
- ❖ Mimbinina kidi yakisdanin balna yamna kau duwa daih
- ❖ Yakisdanin yamna balna as ayangni paktah

Dî pamnin balna



❖ Yakisdanin balna yamna kidi ais ilpni mayawi

Tingmil tunun bahwi

Adi yakisdanin adika laih ilpni nunh as Malawi mâ pahpak, mâ tingki barahnamak balna parasni Mayawi.

Bâl pamnin balna mânh yamwada ningkanin, pas tunun kau bâl ingni balna karak mimbinina kau kalawak pamwada yakisdanin.

Bâl pamnin muinh kidi barangni yamni pamnin dawak laihnin muinh kidi bik ridi kanin.

Bâl nai kau pamnin awas ki, tân tân kau ninkanin duwada amanglawada usnit dawak nai kau pamwarang.

Bâlni balna kidi tihin kanin awas ki, ingni kanin baisesa paln kidi tas, asna balna bâlni kanin.

Pahpanh dawak tingni balna dân yamnin.

Dî as kau bâl karak pânin tihing as karak pânin, usnit dawak ting nas as karak bik pâwada yakisdanin tân, tân kau nai kau pamnin.

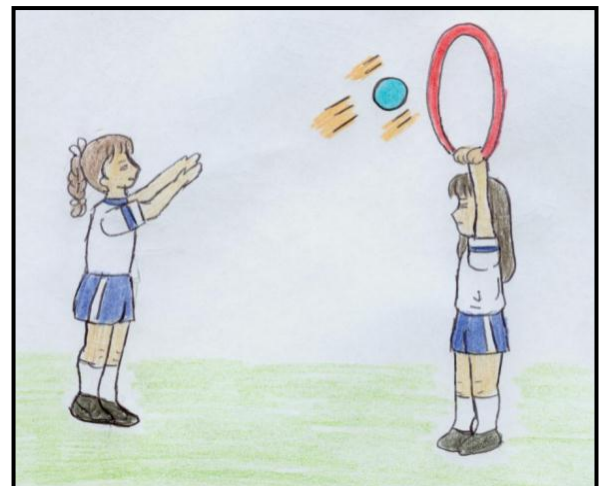


Tingmil yamnin paln

Pamwada pân kat panin (Lanzamiento de precisión).

Samalyang kidi ais tunun bahna kau samalna kidi lân balna karak yakisdanin.

Dîwil kau ais talda kidi kapat yamnin, mimbin as kidi tuyuln kidi laihnin. Waralaih mimbin as kidi mûnh saitni wina tuyuln payak pamwada ânin. Tunun bahnin kau mita 3 wina pamwada ânin kidi wina tân, tân baisesa nai wina pamwada ânin.

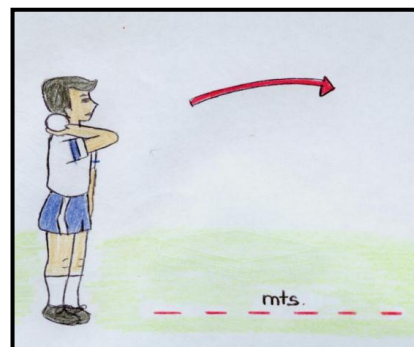


Naikau pamwada ânin. (Lanzamiento de distancia)

Samaltah ampat pahpanh minit munh bâl pamnin kidi: tân tân naikau pamwada lân kalahnin.

Alas alas awas kat uduhna kau sain as kauhna sak kidi kat pamwada pânin mita 3 wina tân tân kau naikau pamnin, pas kidi ting aslah karak usnit dawak ting nas as karak bik pamnin.

Mimbinina kau kal yultah, ampat bapwada bal lispamnin kidika:



- Bal lispamnin puyun kau muihnana kidi piri kau lawi.
- Angkat lispamnin awa kat, munh kidi kauk bapna sak ki.

Namangh pamnin tunun bahwa kau ma tingki kidika ma pahpak minit munh ma dangki saitni kau, ma kalk kidi as lispamdi mimbinina kau kal yultah, ampat bapwada bal lispamnin kidika:



Uduhna balna kau kalahwada bâl kidi 10 mita as makau pamwada ting as karak laihnin. Usnit dawak 15 mita makau pamwada ting bû karak laihwada kapat yamnin.

Yamnin balna as, as bik yamnin sip ki, bâl pamnin balna kidi mânh yayamwi, kidi yuln yamnin balna baises as as bik yamnin ki

Tingmil saran laihwi

Laih talnin as yamnin samalnin tunun yamnin balna yamna kidi yuln yuldaka balna as as yamnin.

Yakisdanin balna kidi ampat talna dai, ais as amanglana yah yakisdana balna yamna wina, angdika yakisdanin kidi baises yamni kal dakana daih, ais yuln, angdika yakisdanin balna yamni kal dakawas dai, ais yuln, waralaih ais kidi duna kalawih.

Yakisdana balna kidi ayangni ais yah

Unidad 2

“Divirtámonos jugando para vivir mejor”



Juegos variados.

Actividades iniciales.

El propósito de los juegos es brindar alegría y entusiasmo a los educandos y completar el trabajo técnico deportivo y fisiológico realizado con los ejercicios de desarrollo físico y carreras.



Se contemplan para el quinto grado tres tipos de juegos: Variados, tradicionales y predeportivos.

Estos juegos son de gran valor biológico ya que permiten desarrollar todas las capacidades físicas y las habilidades matrices básicas.

También tiene un gran valor formativo ya que propician la práctica de actitudes y valores de manera constante y metódica.

Para mayor efectividad se le sugiere al docente:

- Preparar con suficiente tiempo las condiciones y materiales a utilizar.
- Hacer un buen calentamiento general y una buena lubricación de las articulaciones antes de desarrollar estos juegos.
- Inducir a la elección de un capitán en forma democrática que aliente y dirija las actividades de su equipo.
- Realizar tres repeticiones de cada juego: una de inicio, otra de revancha y la última de desempate.



Actividades de desarrollo

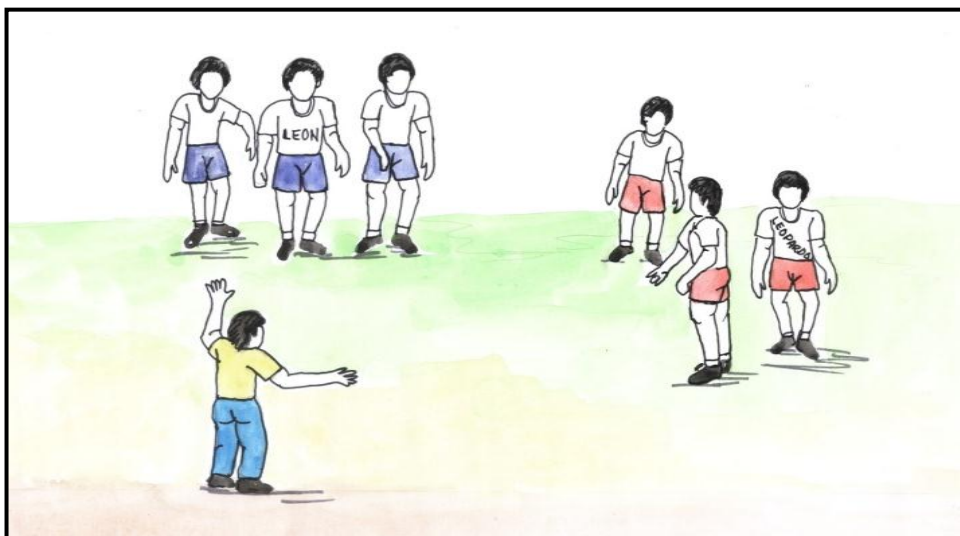
Para el desarrollo de cada uno de los juegos variados se sugiere, seguir las indicaciones orientadas en cada uno de ellos.

León y leopardo

Para desarrollar este juego se deben hacer dos equipos cada uno de ellos con su respectivo nombre de león y leopardo. Cuando el docente diga León el que sea del grupo del León inmediatamente se trasladara a su espacio que le

será asignado por el docente y así viceversa. El grupo que mejor lo realice sin cometer errores gana un punto.

Ejemplo:



Pan caliente.

Para desarrollar este juego formar dos círculos de igual número de jugadores a una distancia tal que con sus brazos extendidos se rocen la yema de los dedos uno al otro.

Uno de cada grupo tendrá un balón, el cual pasará de mano en mano lo más rápido posible al escuchar una señal. Dada una segunda señal, el que se quedó con el balón correrá alrededor del grupo y se lo entregará al siguiente compañero que hará lo mismo y así sucesivamente hasta que pase el último.

Ganará el grupo que logre completar primero todos sus recorridos.

Luego puede efectuar el mismo juego pero con las variantes siguientes:

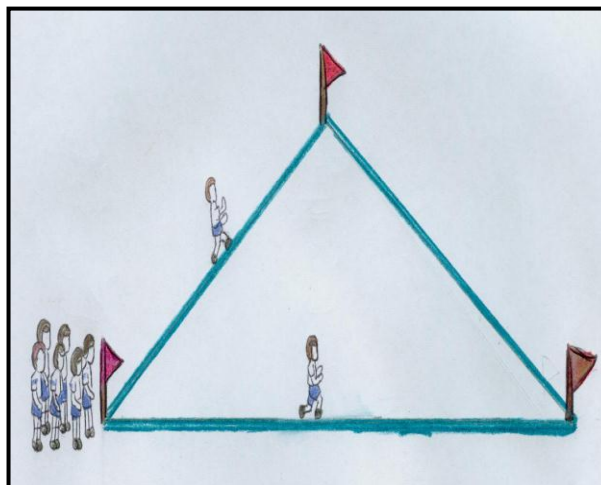
1. Corriendo en zig zag entre sus compañeros.
2. Rebotando un balón en el piso.
3. Conduciendo un balón con los pies.
4. Colocarse a 3m. entre sí o más para que el balón sea lanzado y no entregado.

Corre en triángulo.

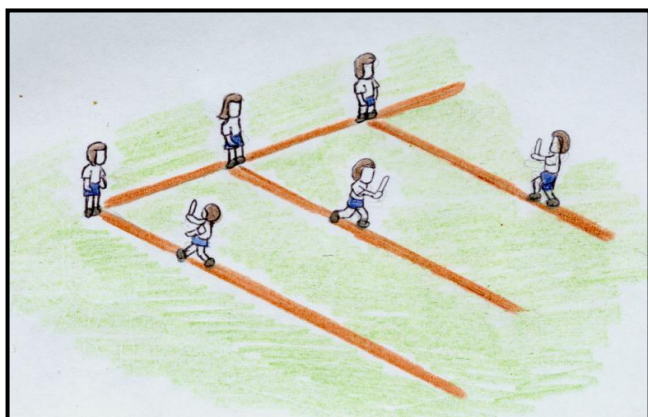
Para realizar este juego, el docente debe indicar que formen un triángulo equilátero, colocando una banderita en cada vértice a una distancia de 15 metros entre sí.

En uno de los ángulos se formarán dos hileras que tengan el mismo número de estudiantes.

A una señal, los dos primeros de las hileras saldrán corriendo a darle la vuelta al triángulo en sentido opuesto. Luego salen los siguientes y así hasta que todos hayan corrido por todo el triángulo, cada estudiante que llegue primero al lugar gana un punto para su hilera.



Carrera de bastón y equilibrio

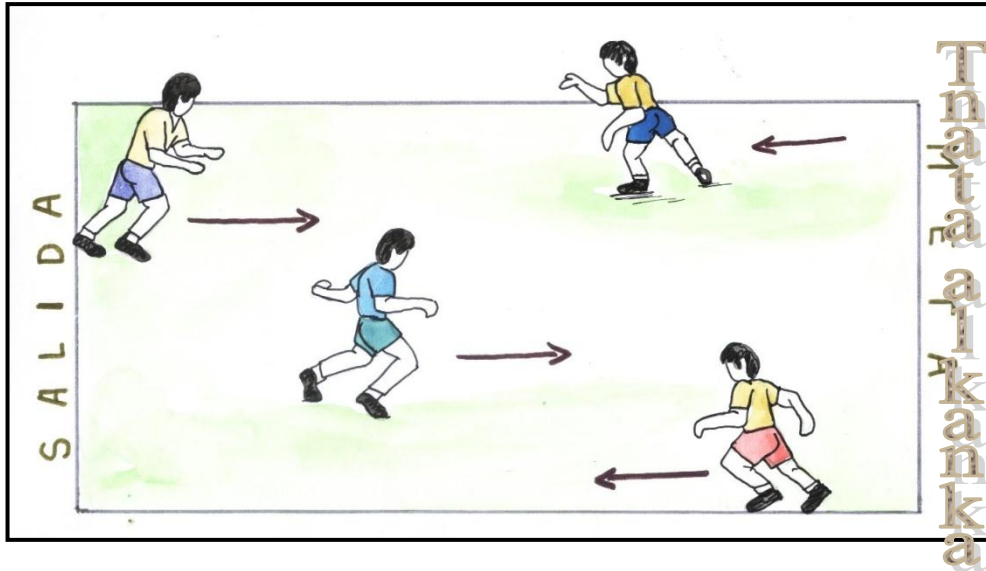


Para realizar este juego el docente orienta que formen hileras, el primero de cada una saldrá con el bastón en equilibrio apoyado en la palma de la mano, realizando el recorrido señalado (15 metros), entregará el bastón al siguiente compañero y así sucesivamente hasta que todos pasen.

Arrancada y llegada

Para este juego se sugiere un fuerte calentamiento con énfasis en las piernas y tobillos.

Para comenzar el juego, los alumnos deben hacer un recorrido de 15 a 20 metros, como ejercicio de calentamiento, luego continúan el juego recorriendo solamente 10 metros (ida y vuelta). Los choques frontales son terribles y por eso se recomienda hacer hileras impares y dejar una distancia mínima de un metro entre cada estudiante.



Para este ejercicio el docente o facilitador dirá: en sus marcas, listo y a continuación mencionará un número, los jugadores de ambos equipos que tenga el número mencionado correrán hacia la línea central. Pisarán esta y regresarán a su punto de partida, ganará un punto para su equipo el que llegue primero.

Los integrantes de cada equipo estarán ordenados, en fila, separados un metro entre sí y a dos pasos de su línea de salida.

El número de integrantes de cada equipo debe ser par. Jamás impar porque habría peligro que choquen los corredores frontales.

Corre y tira

Para realizar este juego el docente orienta a los estudiantes hacer de 4 a 6 hileras, cada una de ellas con una pelota u objetos variados, empezando el primer set a una distancia de 10 metros.

El calentamiento previo debe enfatizarse en los movimientos de brazos y piernas y es preferible hacerlo con una pelota de trapo.

Forme hileras ubicándose como aparece en la gráfica. Al percibir una señal, el primer jugador de cada equipo correrá hacia la línea, tomará la pelota y se la lanzará al siguiente, quien se la regresará para que la deposite otra vez sobre la línea y regrese velozmente a su hilera, ubicándose al final de la misma, inmediatamente el jugador que está al inicio de la hilera realizará el mismo procedimiento del primero y así sucesivamente.

Quién es más rápido: Conduciendo un balón con los pies

El docente orienta a los alumnos que formen hileras de seis a ocho jugadores, empezando el primer set organizados en equipo, como indica la gráfica.

En forma democrática procederán a elegir al capitán de su equipo el cual se ubicará al principio de la hilera.

Al escuchar una señal el capitán se desplazará hacia la meta velozmente conduciendo un balón con los pies al llegar a ella pateará el balón hacia el siguiente corredor y se ubicará al final de su hilera.

El que recibió el balón esperará a que su compañero de equipo se ubique en la hilera para repetir las acciones que el realizó y así sucesivamente hasta que pasen todos y todas.

Juegos tradicionales

Actividades iniciales



Estos juegos son importantes por que brindan alegría, permiten desarrollar especialmente la agilidad y el equilibrio. Así como la personalidad; cultivan su espíritu, imaginación, creatividad y además forman parte de la cultura de nuestra comunidad, región o país.

Si en la comunidad se reconocen algunos juegos que tradicionalmente se han jugado y son adecuados para el nivel de los niños y niñas pueden incluirse haciendo arreglos necesarios para que resulten bien educativos y alegres, siempre y cuando cumplan con el objetivo propuesto.



Actividades de desarrollo

Para estos juegos se sugiere que el docente indique a sus estudiantes seguir las orientaciones siguientes:

Carrera de cinta

Forme hileras y frente a cada una, a unos 25 metros de distancia, dos estudiantes sostendrán sobre su cabeza una cuerda, de la cual cuelgan tantas cintas como miembros tiene la hilera.

A una señal cada estudiante correrá a toda velocidad procurando ensartar en el aro una cinta con su dedo índice, resultando ganador, el equipo que al concluir el juego haya ensartado más cintas.

Carreras de zanco

Formen hilera ubicándose detrás de una línea de salida. Frente a cada hilera y a una distancia de 15 metros, colocar un obstáculo. A una señal, el primero de cada hilera se desplazará en zanco hasta darle la vuelta al obstáculo y regresará a la hilera a entregarle los zancos al siguiente jugador para que este realice la misma acción.

Gana la hilera que concluya primero.

El docente debe motivar explicando que este juego además de ser alegre permite desarrollar agilidad y equilibrio. Los zancos se pueden hacer con envases de lata y mecate o bien con dos varas y dos tacos de madera utilizando mecate. El docente debe eliminar los zancos cuya confección constituya peligro para los estudiantes.

Este juego ayuda a los estudiantes a distraerse, sobre todo en época de lluvia.

Para confeccionar un tablero siga las siguientes orientaciones:

En un cuadro de 16cm. en cada lado, dividálos en cuadritos (64) de 2cm. ocho en cada lado pintándolo como aparece en esta gráfica.

Para realizar el juego, los estudiantes deben organizarse en parejas, en donde cada una contará con un tablero.

Jugador

1

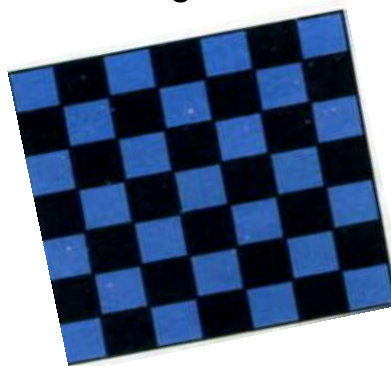
Juega con fichas cuadradas



Jugador

2

Juega con fichas trianguladas



La jugada consiste en mover las fichas diagonalmente y hacia el frente sobre los cuadros del mismo color, pudiendo avanzar en cada turno o jugada.

Cada jugador realiza una jugada y espera hasta que le den oportunidad o espacio para el equipo.

Si uno de los jugadores encuentra en su trayectoria una a dos fichas contrarias y existe un cuadro del mismo color desocupado detrás de estas, salta sobre ellas y se las apropia.

El jugador que logra llevar una de sus fichas a la última fila de los cuadros del campo contrario convierte esta en una dama o corona.

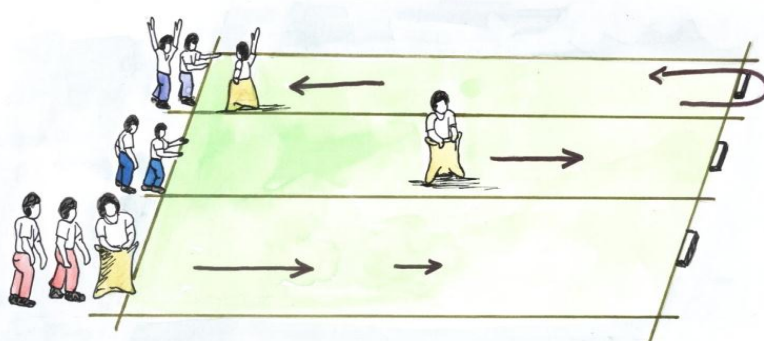
La corona puede desplazarse y correr hacia atrás o hacia delante, a lo largo de toda la línea diagonal del cuadro del mismo color.

Gana el jugador que imposibilite el movimiento del contrario o deje a este sin ficha.

Encostalado

Para efecto del juego se hace una limpieza general del área del juego ya que los estudiantes caen a cada instante, deben eliminarse del terreno las estacas, piedras, vidros y otros, cualquier objeto que ponga en peligro la integridad física de los estudiantes.

Organizar en hileras detrás de una línea de salida. A una distancia de 10 metros se traza una línea de llegada, donde se colocará un obstáculo. El primero de cada hilera estará listo con su saco; a una señal, saltará hasta la línea de llegada, pasando por detrás del obstáculo y regreasará de la misma forma. Entregará su saco al siguiente compañero, luego se ubicará al final de su hilera y así sucesivamente, hasta que todos participen.



Gana el equipo que termine primero.

Bolicho (kitiali)

En este juego se requiere mucha concentración al lanzar con precisión una pelota hacia un punto determinado de manera que requiere un calentamiento preciso de brazos antes de realizar la actividad.

Fórmese en hilera y lance por debajo del hombro una pelota a una distancia de 8 metros de largo, donde se encuentran 10 tacos puestos en un trecho de 1 metro de ancho. El equipo que logre bajar o tumbar los 10 tacos gana el máximo puntaje y el equipo que logre tumbar 3 o 5 tacos, gana un puntaje mínimo.

Pullover

En este juego se necesita un previo calentamiento de brazos, porque se requiere de fuerza en los brazos.

Forme 2 equipos con la misma cantidad de participantes, ambos equipos competirán jalando una cuerda sin pasar una línea establecida por el docente. El equipo que se pase de la línea establecida es el perdedor.

Culminación

Realizar una evaluación con todas y todos los estudiantes, de forma oral, preguntándoles: ¿Cuál juego les gustó más y cuál no les gustó? ¿Por qué?

Juegos: mata de yuca

Actividades iniciales

Observan la lámina del juego tradicional



- Manifieste ¿qué mensaje tiene la lámina?
- ¿Cómo se sabe el nombre del juego tradicional?
- ¿Ya tiene práctica sobre este juego tradicional?
- ¿Cuál fue el procedimiento del juego?



Actividades de desarrollo

Malai yakisdanin (juego mata de yuca)

Formar grupos de 5 o más participantes que puedan realizar este juego.

En primer lugar se elige del mismo grupo un niño que sea el dueño de ese juego ya que el tendrá que arrancar a esos que están pegados en la hilera, otro estará de primero sujetado a una base del árbol o a un poste, de esa forma todos los niños se sujetarán de la cintura como se presenta en la lámina.

El siguiente procedimiento es ubicarse de acuerdo al tamaño, de mayor a menor para que pueda facilitarle arrancar al niño que está de primero ya que tiene poca fuerza, de esa manera se va enfrentando con todos y todas las matas de yuca, al finalizar, la que está en la base o en el poste sujeta quien tiene mayor fuerza se enfrentará con el dueño un buen tiempo hasta vencerlo, algunas veces si vence el dueño, el juego "mata de yuca" tiene su propia regla.

El profesor ante este juego tiene su papel de dirigir el juego para que todos los estudiantes participen organizándose, dependiendo de sus tamaños.

Actividades finales

Indagar cómo se sintieron nuestros estudiantes ante el juego realizado.

Nos pueden mencionar otros juegos tradicionales que ellos juegan en su comunidad.

Comentar con nuestros mayores acerca de los juegos tradicionales que ellos conocieron en su momento. Que nos mencionen algunos y los expliquen, para compartir con los demás.

Gavilán, la gallina y sus polluelos

Actividades iniciales

Observe y comente la ilustración.



Ya has visto jugar el gavilán, la gallina y sus polluelos.
Si alguno de ustedes lo ha visto, explique sobre el juego.
Mencione algunos juegos tradicionales que usted conoce.



Actividades de Desarrollo

Organizar el equipo de juego, elegir un alumno (a) que represente al gavilán, luego se elige otro (a) alumno (a) que represente a la gallina; posteriormente se organiza un equipo de 5 a más estudiantes que sean como polluelos.

Ahora se procede a la realización del juego en sí, la gallina saldrá en busca de alimento con sus polluelos, algunos polluelos se

separan una buena distancia y algunos se quedan cerca de su madre.

Luego el gavilán de repente se acerca a atrapar a los polluelos, pero los polluelos se escapan propiciando su propia defensa. La madre se le acerca velozmente socorriendo a sus polluelos y se cubre con sus alas, "levantando los brazos se defiende" mientras se está enfrentando cara a cara defendiendo a sus polluelos de 10, 15 a 20 minutos, así de esa manera el gavilán con la agilidad que tiene y la gallina con tantos polluelos, logra atrapar a los polluelos, de esa manera el juego continúa, por un tiempo, a veces la gallina gana y el gavilán pierde, otras veces el gavilán gana y la gallina pierde.



Enseguida se asignarán tareas de investigación acerca de los juegos tradicionales, con los ancianos de la comunidad, con su papá y otros de sus mayores.

Luego de esa investigación elaborarán un álbum sobre los juegos tradicionales investigados.

Esta actividad se asignará en grupos de trabajo, luego se defenderá en plenaria.

Una vez terminado el contenido se hara una evaluación oral y escrita.

TING KAU LAIHWADA YAMWADA DUWI

(Habilidades técnicas y prácticas)



Samaltun basan

Samalnin tunun balna	basan
Upuna 1: Alas dī balna kul yakda puyun kau, dī baises yaksunh yamdi	
Dīwil yaksunh	45
Dīwil yaksunh yamnin yus munnin dīn balna	48
Dī balna mâ pirik kau bang kidi karak talwada dīwil balna wayaunli kahnin	50
Pirinh mânh dīnwil yamnin	53
Dī punin ûn yamnin	55
Unidad 2: Pintando expresamos nuestra creatividad artística	
Pintura	58
Instrumentos y materiales utilizando para pintar	59
Cuadros rusticos	62
Cuadros de botones	63
Flor de tusa de maiz	64
Upuna 3 Kasnin dīn balna yamni kasda puyun kau mâ sawanki yamni dudi	
Dī lahnin ûn	66
Kasnin dīn balna	69
Kasnin dīn mâ muik kau mai salawas kidi	73
Kasnin dīn apaknin dawak yamni lahnin	78
Mayangna takaln kau kasnin dīn dawak dīnin balna	81
Pasipik saun kau munlau kaswa balna	84

Upuna: I

**Alas kul yakda puyun kau, dî balna baises
yaksunh yamdi**



Dîwil yaksunh. (Dibujo técnico)

Tingmil tunun bahwi



Adika dîwil yamnin balna adi uba kulna nunh as duwi, dîwil yamwa munh tingni balna ingni kalahwi kapat bik kauhnin balna barangni yamni dakwada bik amanglawi

Samalyang **dîwil yaksunh** tingnamil yamnin kat yamni amanglanin ais kulna tân yamnin duwa kidi, dîwil yamnin kau lakwada talnin yus munnin dîn balna bitik duwa pa, angkat pân kau tingnamil balna kidi yamnin awa pa. Baisa paln kidi namanh dîwil yamnin tunun bahwa kau mimbinina kulnin dulaunin kalawak dî balna ampat yamnin kidi kulwada yakwa kidi yamnin.



Tingmil yamnin paln

Namanh tunun bahnin kau, mimbinina kau yul dakanin balna yamnin, dîwil yuln ais amanlawa kidi kalawak yulnin.

- 1) ¿Wayauñli balna kahnin duna mawih?
- 2) ¿Ais dîwil balna yamnin duna mawih?
- 3) ¿Dîwil yaksunh yamnin yuln kau ais amanglatamh?
- 4) ¿Dîwil yaksunh balna kidi wais balna yayamwih?

Mimbinina dîwil ampat yamnin kidi yulwarang puyun kau, samalyang ampat dîwil yamnin tânnaka balna samalwarang, dîwil yaksunh yamnin kidi ais nunhni duwa kidi kapat pisni balna duwa kidi ningkawarang. Dîwil yaksunh kat ais dîn balna yus munwa kidi, ampat yus munwa kidi bik samalnin.

Samalyang samalnin tunun kidi, mimbinina karak yamnin ki, mimbinina kau kalawak adi samalnin yulnpu ais sinsni balna ningkawa kidi karak yamnin. Dîwil yaksunh as ampat yamnin ningkana kidi karak yamnin.

Minik disnin awas ki, dîwil yaksunh yamnin puyun kau ais dîn balna yus munnin kidi umun bitik duwa kanin.



Isning ilnin

Dîwil yaksunh yamnin (Dibujo técnico)

Yuln paln balna kidi (Concepto y tipos)

- Ampat yamnin balna
- D = dîwil balna yamnin
- Técnico = yaksunh lâ kat yamnin

Munhlau mân wina muih al kidi sain balna dawak dîwil balna yamna munh dî balna talwada amanglawa dai, munhlau kidi kîpala balna kau dîwil balna yamwa dai, ais mâ yalahda lân balna kidi yamwada ningkawa dai, baisa yamwa dai kidi diauh balna, mukus, pumakir (estrella), muih balna baisa dî as as bik yamwa dai.

Puyu balna laklana kidi, muih balna ais duna kalawa kidi biri, biri yul bau talwada, baisa paln kidi muih balna kidi dîwil balna karak dî talwada amanglawa dai, dîwil as yamnin kidi yamni amanglawa kanin ais nunhni duwa kidi kal yulnin dawak yamnin, ampat yamnin balna bitik kidi amanglanin.

Baisa tunun bahwas kau pas kidi yamni samalnin ais balna yamnin kidi, yul dakanin mimbinina kidi ais duna kalawi, dîwil yaksunh as yamnin kat ais lân balna duwa kidi kapat bik yamnin kidi ningkanin. Dîwil as ampat yamwak yamni kalahnin kidi kulwada talnin, ais wayaunli balna ânin kidi ningkanin, dîwil as kauhwada laklana sak kidi wina laklanin awas ki, salainh lân balna bik praptis munnin, ais nunhni yamnin awa kidi ningkanin.

Dîwil yaksunh kidi muih as ban laihwada yamwas ki, pas kidi ais yamnin awa kidi amanglanin, ais nunhni yamnin awih binbin, walunh awas kat nunh, ais wayaunli kahnin awa kidi bik amanglanin, ampat kuhnin balna bitnana balna bik amanglanin kapat bik kidi dîwil kidi ais nining kau dînh kalahnin awih, ayangni ais yah, ais yamnin balna umun bitnana balna kidi duwa kanin.

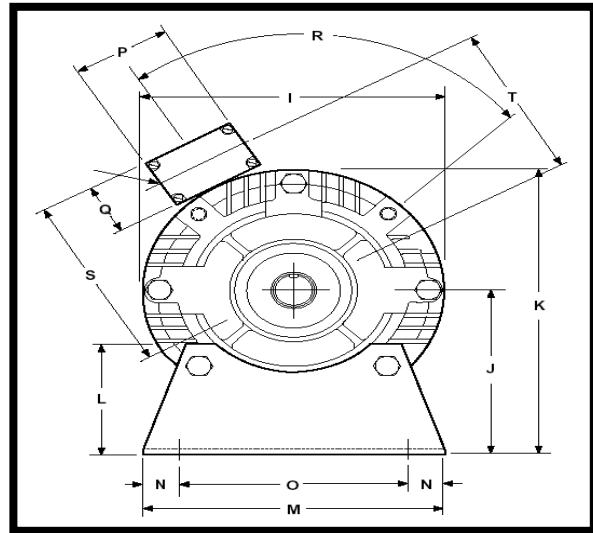
Samalyang kidi witin alas bik yamni amanglanin kidi awas kat, mimbinina sip tingmil as yamni yamwas karang.

Tinanh balna kau yakwada, dî namngh balna takal pirin kau bang kidi mimbinina kau kalawak lakwada talnin.

Dîwil yamnin pisni sahyakna balna (Ramas del dibujo)

Dîwil yamnin kidi pisni sahyakna bû duwi.

- 1) Dîwil yamnin balna kapat ais duna kalawa kidi yamnin ki.
- 2) Dîwil yaksunh yamnin laih sins lân as balna karak kapat dî as karak libitwada yamnin.



Dîwil yuln paln dawak dîwil yaksunh (Concepto de dibujo técnico).

Dîwil yaksunh kidi laih kauhna balna yamwada sins lân balna mânh duwi. Adika yulwa balna kidi yamnin ki, pisni balna yulwa kidi kat laihwada yamnin, pisni (características) balna ampapat (formas) ais yamwada kiunin kidi usnit uinin ki.

Dîwil as yaksunh yamnin kat, yamnin dîn balna kidi karak yamninki, yamnin dîn balna karak yamwas puyun kau dîwil yamwarang ayangni pakwi **dîwil ting kau laih yamna** awas kat **kauhna dînwil**.

Dîwil yaksunh yamna balna. (Tipos de dibujo técnico)

Dîwil yamnin balna kidi pisni sahyakna 3 duwi, kidi sinsni lân balna kidi dîwil as yamnin yuln kau ramh kulnin ki.

- 1) Kauh wada sainni balna yamnin (gráfico)
- 2) Ais balna sip dunin kidi ânin (universal)
- 3) Ais sinsni lân yulwa kidi kat yamnin (preciso)
Dîwil yamyang as kidi dîwil yamni balna ais lân yulwa kidi bitik yamnin ki (kahnin, wayaunli, ais yamnin kidi baisa yaksunh kanin)

Tingnamil laihwada yamnin

D̄wil yaksunh yamnin yus munnin d̄in balna (Instrumentos empleados en el dibujo t̄cnico)

Tingmil tunun bahwi

D̄wil yaksunh yamnin kidi adi d̄in balna yamnin yulwi.

Yamni kulnin kauhna barang balna yamnin daknin

Kauhnin balna p̄an kat kat ānin, bitna balna karak kauhnin



Tingmil yamnin paln

Tat kau d̄wil yamnin: Adika kuduh d̄wil tat kau ampat yamnin kidi ningkawi

Tat as kau d̄wil yamnin kat tat kidi 40 sintimita duwa kanin, p̄a t̄an laih 60 sintimita duwa kanin. Sip ki nunhni s̄atni kau bik yamnin.

Tatni kidi namanh d̄wil yamnin puyun kau salainh yamni yamnin kapat bik dataln yamnin d̄in kau yamni datalnin.

Tatni d̄wil namanh yamnin puyun apis arain laihnin.

Tat karak kidi d̄wil s̄atni m̄anh kau yamnin sip ki, d̄i minik karak birwada ais duna kalawa kidi yamnin



Panwih kaln (escuadra): panwih kaln adika yus mundi kauhnin balna puyun kau ampat m̄a tan kau barangnin balna kaunin kidi, pirinh t̄an bitnana balna kidi barangni kalahwi.

1. Kilitna (grados) pirin tan, barangni nain tan ais yamnin kidi kulnin



- Adika kulnin dîn adi laih 60 kilitna (grados) duwa balna dîwil yamni balna kau yus munwi



- sukna sâh kau sainni balna kauhni dîn:** Adika dîn kuduh kauhni balna kau sukna kat kat kauhwa da barangni dîn as ki, dîwil yamni kau yus munwi.

- COMPÁS:** Adika dîn laih ayan karak awas kat plastik karak yamwi, adika dîwil yamni dîn as ki, baysa paln kidi kauhna kawain balna, tuyuln kauhni balna kau yus munwi



- Wasak pan (Lápices):** wasak pan kidi nitni nunh as duwi dîwil balna yamni puyun, dîwil balna bitik yamni kau wasak pan kidi karak kauhwi, wasak pan kidi mânkh kau bang ki, as as kat wayaunli balna bang ki, as laih sâh wasan duwi, wasak pan dîwil yamni ilpni nunh kalawi
- Usni dîn (Goma de borrador):** kauhni balna as kau bahawa puyun kau uswada yakwi, dî as dadanh pinh ki.

5. Tunun bahni kau ampat wasakni kidi

Wasakwada ningkana as yamni puyun kau, uba dî mânkh wasakni awas ki. Ais yamni kat tunun kat kat mankh wasakni, yul balna wasakni kidi sinsni lân yamni duwa kanin, muh balna yul talwarang kat amanglawa kanin

Tingmil saran laihwi

Dîwil yaksunh yamni dîn balna ayangni paktah, kapat bik ampat yus munnin balna kidi yulnin.

**Dî balna mâ pirik kau bang kidi karak talwada dîwil
balna wayunli kahnin**



Tingmil tunun bahwi

**Dîwil kau ais taling kidi ayangni balna dawak wayaunli
balna yulting**



Wayaunli balna: wayaunli balna bân âwada wayunli as kau yakwada ningkanin, yamni samalnin wayaunli balna yapak bang kidi ningkanin kapat bik wayaunli bânî ais balna kau âwa kidi bik samalnin.

Wayaunli balna mânh kau bang ki, wayaunli as as kat wasan kau bang ki, as as kat wasak pan (lápiz) kau bik bang ki, kapat bik wayaunli namangh balna bik bang ki yuldarang kat: pan basan balna, dítang sâtni balna, kustu, awal, saubala wasan yamnin. Kidi bitik kidi wayaunli balna manh ki, wayaunli balna bakannin pân kau kapat mâ pirik kau dî namangh balna wayaunli balna yamnin.

Mimbinina kau yul dakanin baises balna bang pa wayaunli balna yamnin, mimbinina sinsnanara kidi kalawak dī kulwada yaknin, dīwil yamnin puyun kau wayaunli balna umun ridi duwa kanin, wauhtaya pinh balna bik umun duwa kanin, kauhni dīn balna bik umun duwa kanin kapat bik yamni lân, biri biri lân bik dunin, salainh lân bik dunin.

Dīwil baises yamwas puyun kau mimbinina kau samaltah, wayaunli as kahnin kat parasni putwada kahnin awas ki, dīwil as kau kidi wayaunli balna kidi bâhcai kahnin kapat bik ais dīwil yamna kidi kat wayaunli kahnin.

Samalyang kidi mimbinina balna pirin wina kalahnin awas ki:

Samalyang kidi mimbinina kau yul dakanin as as yamnin. Ais wayaunli balna umun yus munna kat mimbinina yuyulwangh, wayaunli bakanna balna kidi umun talna kat yulnin, umun wayaunli namangh balna karak dīwil kau wayaunli balna kahnin kat yulnin?

Samalyang kidi mimbinina kulnin dulaunin ampat wayaunli balna kahnin kidi yuln kau, wayaunli bāni ayangni balna kidi bik amanglanin, wayunli bān âwada yakna kidi bik yus munnin dawak ais nunhni duwa kidi yulnin, wayaunli namangh balna kidi bik ais karak yakwak wayaunli as kalawa kidi amanglanin.



Wayaunli balna bitik kidi ais kau kahnin balna kidi amanglawak kanin, was as murwa sak kat amanglanin ais wayaunli balna kahnin kidi, muih as kat yamna kat ais wayaunli kahnin kidi yamnin amanglanin. Dīwil bitik ais wayaunli as duwi kidi sinsni lân kidi yamni amanglanin

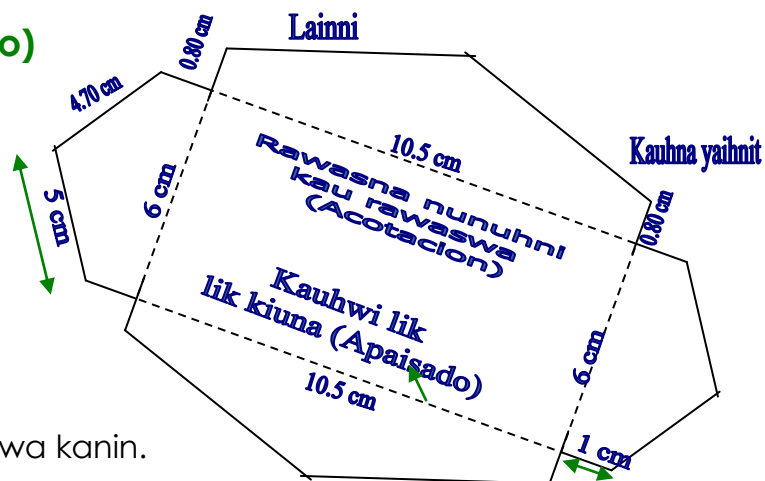
Tingmil paln yamnin

Karaun (cuadro) as kau, wauhtaya as balna karak minit kau birwada dīwil balna yamnin (wayaunli balna mânh bânâwi)

Dīwil yaksunh (Dibujo técnico)

Tingmil yamnin balna:

- Tât pisni as
- Takal as dīwil yamnin
- Ayan tuyuln as yamnin.
- Wauhtaya wayaunli mânh duwa kanin.

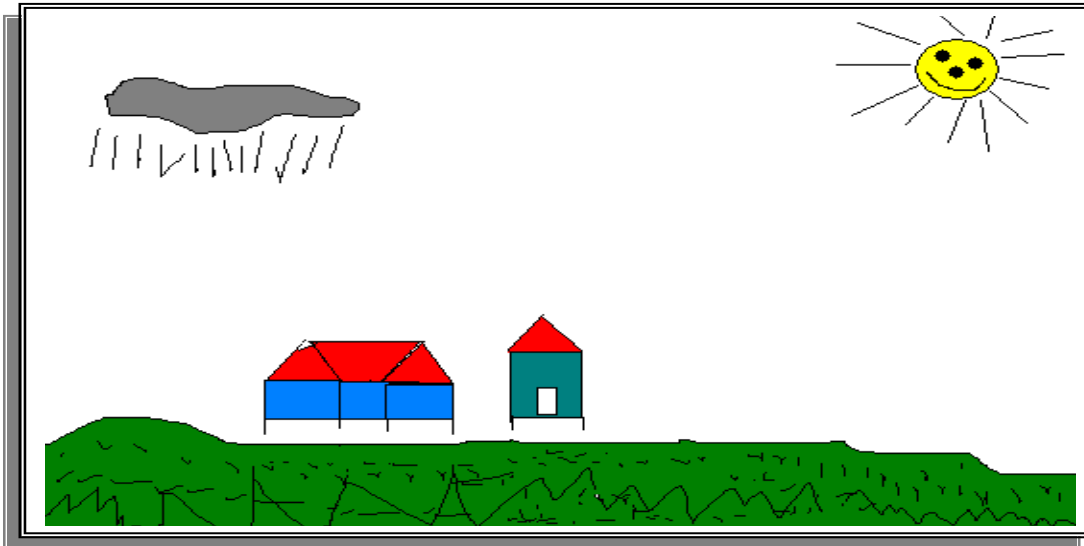


- Daknin dîn (tijera) brus, wasak pan, usnin dîn balna, barang kauhinn dîn (regla) dawak wayaunli balna bik duwa kanin.

Tingmil ampat yamwada kinin:

- Dîwil as ampat yamninn kidi bitnana balna yamni dunin.
- Tatni minit kau sukna balna sainni balna yamninn.
- Waunhtaya balna kidi birnin balna yamni bahwada lampakda dawak birnin.

Man sip man dîwil as kau ais sâtni duna mawa kidi bik yamninn



Baisa paln kidi dî namangh balna karak baisa tingmil balna yamninn, wayaunli bana kidi yamni lakwada talnin.

Tingmil saran laihwi

samalnin tunun mimbinina amanglana kidi, laih talnin as yamninn, yul dakana balna munh, wasakna balna karak yamninn.

Samalnin tunun saran laihwa bâni kidi dîwil wasakpu as mimbinina kau kalawak yamninn.

Tingmil balna yamna kidi karasbir kau manh ilwada birnin.

Mimbinina tingmil yamna balna bitik kidi samalyang man laih talnim.

Tingmil tunun bahwi

Adika samalnin tunun adika nunhni as duwa kidi, mimbinina sinsni uluhwi, tingni balna ingni kalahwi kapat bitna kulnin sinsni balna amanglawi. Mimbinina kidi umun yamni amanglawi pirin m̄anh d̄inwil ampat yamnin kidi kun samalyang kapat yamni talah pirin balna, subangni kawain balna kauhni balna kidi ramh yakat yamnin:

Barangni kauhni d̄in (regla)

Wauhtaya nunh dadas (cartulina)

Dakni d̄in (tijera)

Wasak pan (lápiz)

Ampat yamwada kinin kidi

Sukna as wina tunun bahni (partir de una base)

Ais pirin m̄anh d̄inwil yamnin kat nunhni balna kidi yamnin (dimensión y medida)

Tingmil yamnin paln

Samalyang kapat pirin m̄anh d̄inwil yamni balna tanit kau man pas ampat as b̄ani angk wina tunun bahwa kidi samalnin, pirin b̄as (angulo) as ampat tunun bahwa kidi ningkatah, pirin m̄anh d̄inwil as b̄ani kidi t̄annaka balna alas alas duwi, kidi yuln yamni mimbinina kidi amang

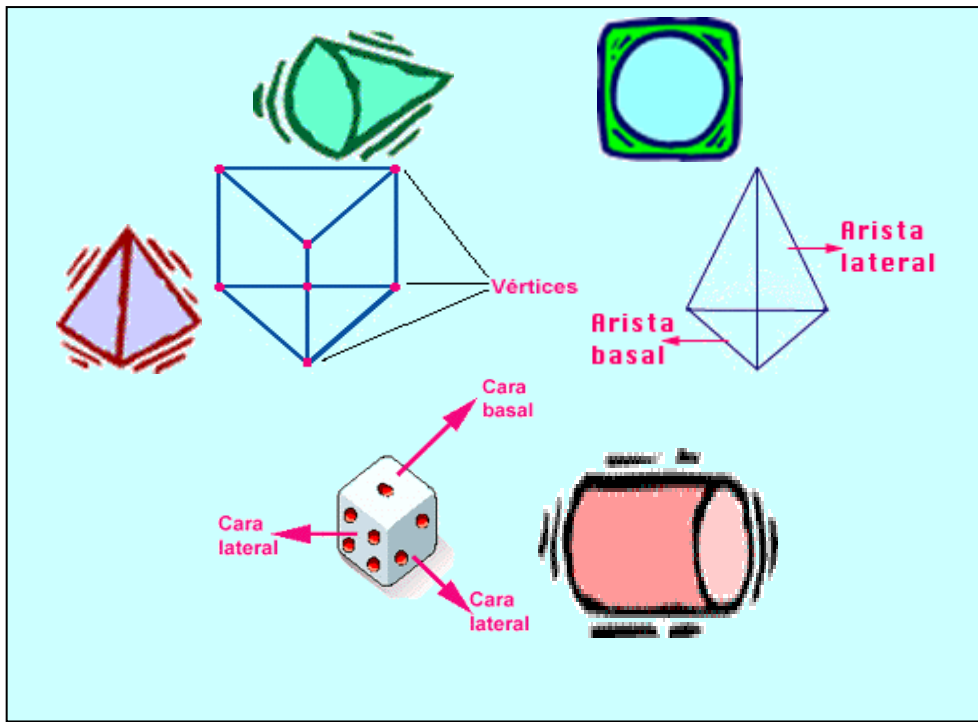
Adika tingnamil balna adi sip ki wauhtaya nunh dadasni kau yamnin, sau kau bik kauhada yamwada dunin, wasak p̄an balna kauhada talnin kapat bik t̄at balna kau yamnin sip ki.

Pirin m̄anh d̄inwil kidi ayangni balna yamnin, pirin balna kidi bitnana balna duwa kidi wasakwada ningkanin.

Ais nunhni duwa kidi kulwada talwada wasakni.

Tingmil yamwarang bitik kidi karas pirin (rincón de aprendizaje) kau birnin

Ningkana 1



Waralaih mimbinina uduhna kau tingmil balna yamwarang

- ❖ Mimbinina pirin mânh dñwil yamwarang kidi kûl ûn kau laklau samalwada ningkwarang.
- ❖ Pirin mânh dñwil balna pisni dakwada dñwil as balna yamwarang.
- ❖ Pirin mânh dñwil balna mânh yamwada dñwil wasakpu as yamnin

Tingmil saran laiawi

Samalnin tunun kidi ayangni ais dai

Ais dñwil balna yamna yah

Ais sinsni lân binmak as amanglana yah tingmil balna yamna bitik kau

Pirin mânh balna yamna kidi wauhtaya nunh dadasni kau yamwada dñwil sat as balna yamnin yuldarang kat: û dñwil balna, diauh, awas panan balna, baisesa dñ, dñ balna bik yamnin

Dî punin ûn yamnin (carteles)

Tingmil tunun bahwi



Adika samalnin tunun adi nunhni duwa kidi laih, mimbinina sinsnana kau kalawak baises barakwi, yamni kalahwi ampat yul sinsni balna as paranh kau wasakwada yaknin kidi.

Mimbinina kau kalatah ais amanglawi dî ûn punin kidi yuln ais amanglawi kidi yulnin.

- ❖ Ais yuln kau dî punun ûn kidi yamwih
- ❖ wais balna yayamwih
- ❖ Dî punin ûn kidi ais muh kau ilpni kalawih
- ❖ Angkat sak kat talnamh

Tingmil paln yamnin

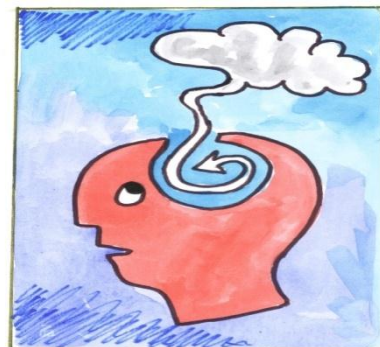
Dî punin ûn (cartel) as yamnin kidi pân tân dawak mâ tân bik 1 mita as duwa kanin, wauhtaya dadasni nunh balna as yus mundi, mûnh as kau ânin dîn balna as bânî duwa kanin yuldarang kat: tunun bahwa, kulna tân (objetivo) ânin as duwa kanin, ampat yamna balna (metodo), ais yuln balna yakna kidi (resultado) saran laihwa (conclusión) as bânî ânin Pân balna duwa kanin.

Dî punin ûn as kau kidi lain kauhna 10 – 15 duwa kanin, isning pakna paranh balna âwa kanin, ais yuln kau yulwa kidi samalwa tunun balna kidi bik wasakwada ningkanin.

Ais yuln kau Dî punun ûn balna kidi yamwi tingmil balna yamna kidi, ais sinsni lân karak yamna kidi amanglawi, pisni sahyakna balna, sinsni lân balna kidi adar kat kat âwi.

Dî punin ûn as kau yulwasak (lectura) as yul talnin kat tingdau wina tingramh kau yul talwi, mâ wina dînit kau yul talwi. Sip ki pisni as bânî bik yul talnin.

Dî punin ûn as kau kidi mûnh balna dîwil yaksunh balna yamwada birnin.



Dĩ punin ûn yamnin puyun kau adi dĩn balna yus mundi:

- wauhtaya
- kauhni dĩn (regla)
- wasak pan (lápiz)
- usni dĩn balna (borrador)
- dakin dĩn (tijera)

Ais nunhni yamnin awa kidi kapat bik wasakni (letra) dawak bitna (número) ampat yamnin kidi amanglanin dawak kapat kauhni.

- Wasak balna kau 0.5 sintimita duwa kanin
- Bitna balna lai 0.5 sintimita kanin

Ningkana 1

	} 0.5 cm
VELOCIDAD	} 1 cm
MAXIMA	
	} 0.5 cm
15 KPH	} 1 cm

Tingmil saran laihi

- Uduhna kau, alas alas Dĩ punin ûn yamnin
- Tingnamil yamwarang kidi yaklawada kũlkayang as balna ningkawada samalwarang.
- Tingnamil yamna wina ais amanglana kidi yulni.
- Yulpuyang ûn kau walwada talni as yamnin, ais yah Dĩ punin ûn kidika
- Alas alas û wina as as yamwada dainin
- wais baises yamni yamna kidi mimbinina witina alas yuyulwarang.

Unidad: II

Pintando expresamos nuestra creatividad artística



Tema: Pintura

Importancia de la pintura artística

El arte: Es un acto mediante el cual, valiéndose del material visible, imita o expresa el hombre lo invisible, y crea copiando o fantaseando, en sentido amplio, podemos denominar como arte a toda creación u obra que expresa lo que el hombre desea exteriorizar, obedeciendo a sus propios patrones de belleza y estética, el artista para crear, requiere ante todo estar dotado de imaginación, a través de la cual responde al vasto y multiforme mundo externo expresando sus sentimientos por medio de palabras, formas, colores y sonidos.

Concepto: Arte que representa en superficie plana cualquier objeto real o imaginario por medio del dibujo y el color.

Clasificación de la pintura

Pintura plana: es la representación de pintura a un solo tono o color, ejemplo: al pintar una puerta o al elaborar el fondo de un mural.

Pintura artísticas: Es la conjugación o la combinación de diferentes colores, reflejando profundidad, volumen y cercanía de un paisaje u otra figura.

Concepto de pintura: Es la representación de un objeto por medio de líneas que limitan sus formas y contorno. Se trata de una abstracción de nuestro espíritu que permita fijar la apariencia de la forma, puesto que el ojo humano solo percibe masas coloreadas de diversas intensidades luminosas.

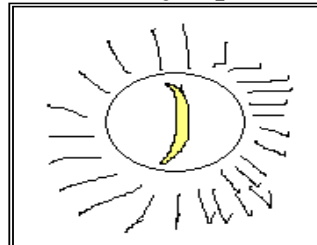
El dibujo es el arte de representar gráficamente sobre una superficie plana de dos dimensiones objetos que por lo regular tienen tres, también, debemos tomar en cuenta que el dibujo es la base de toda creación plástica y es un medio arbitrario y convencional para expresar la forma de un dibujo por la línea, un trazo, juego de sombras y luz.

Lo que caracteriza al dibujo es la limitación de las formas mediante líneas; esto lo diferencia de la pintura, en la cual la estructura de los planos se logra mediante masas coloreadas. El dibujo es un elemento abstraído del complejo pictórico, que en virtud de su fuerza expresiva, se convierte en un arte independiente.

Ejemplo



Ejemplo



Instrumentos y materiales utilizados para pintar

Actividades iniciales

En este contenido los estudiantes vienen viendo desde primer grado por lo que no se requiere de mucha profundización en lo que respecta a lo teórico, sino más bien se sugiere realizar trabajos prácticos empleando adecuadamente los diferentes tipos de materiales para pintar.

Presente a los estudiantes ilustraciones o modelos de instrumentos y materiales, utilizados para pintar de tal manera que despierten en ellos el interés y entusiasmo para pintar.

Preguntarles, ¿cuáles conocen y dónde los han visto?

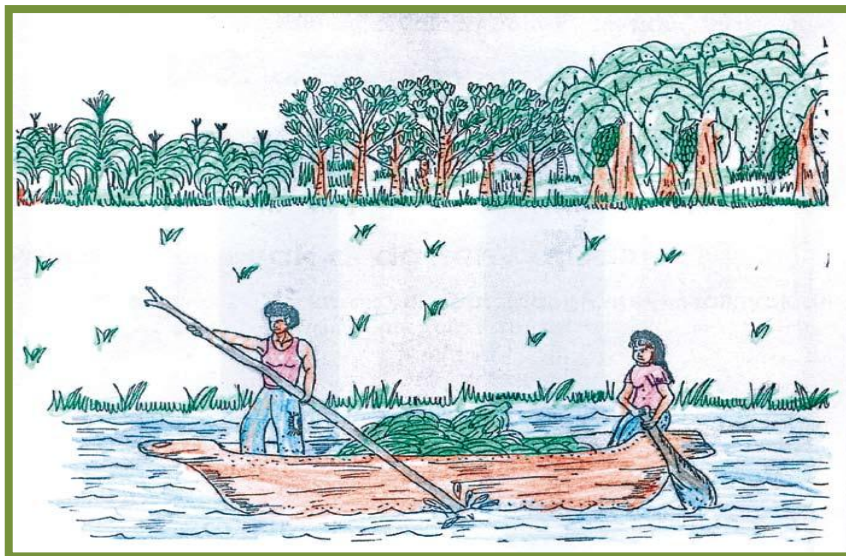
Actividades de desarrollo

Explorando los conocimientos previos, el docente da una breve explicación sobre el tema, para ello puede utilizar la información que presentamos.

Posteriormente el docente motiva a los estudiantes a realizar actividades o proyectos, cuyo objetivo es desarrollar las capacidades creativas en el uso de materiales como: acuarelas, crayolas, arcillas, aguacate, achote, hojas, flores y aceites (artificiales y naturales).

El docente orienta a los estudiantes elaborar un dibujo donde se manifieste la cultura de los pueblos o sus propias vivencias.

Ejemplo

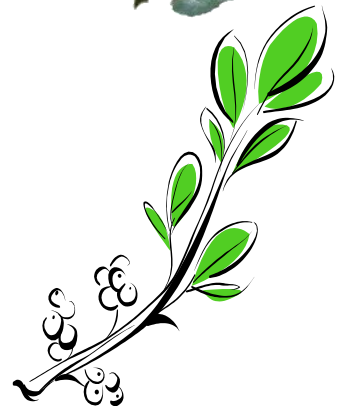
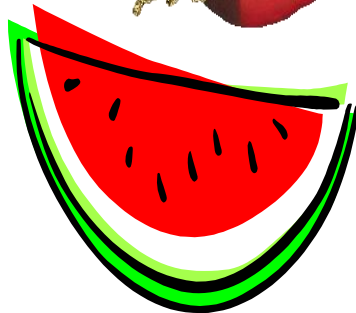


Dar a conocer al interlocutor (a) los colores que se van a utilizar durante el trabajo práctico.

Los colores se pueden combinar con los de la naturaleza, extrayéndolos a través de las hojas, de las flores y de las frutas.

Hay cinco (5) colores que son básicos para pintar.

- ❖ Rojo + amarillo = anaranjado
- ❖ Rojo + azul = violeta
- ❖ Azul + amarillo = verde
- ❖ Rojo + blanco = rosado



Les indica a los estudiantes que experimenten con diferentes colores naturales, aplicandolo en el dibujo y ia pintura.

Para usar las pinturas naturales puede solicitar apoyo a los padres de familia en la preparación de las pinturas naturales, el nombre de la fruta o árbol donde se extrae la pintura.

Otros elementos utilizados para dibujos y pinturas:

Dibujo	Pintura
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lápiz ❖ Pincel ❖ Brocha ❖ Papel blanco ❖ Regla 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lápiz de color ❖ Acuarela ❖ Crayolas ❖ Óleo ❖ Colores naturales

Realizar en grupos de trabajo

- Experimentación de colores naturales y artificiales.
- Elaboración de un álbum sobre los instrumentos y materiales utilizados para pintar.
- Elaboración de un paisaje de los pueblos indígenas.
- Presentación en plenario los resultados obtenidos por los estudiantes.

Culminación

- Realizar una evaluación de los contenidos.
- Mencionar los nuevos conocimientos adquiridos.
- Enumerar los colores obtenidos a través de la naturaleza y de forma artificial.

Trabajos prácticos

Cuadro Rústico (combinación de colores)

Estos proyectos que aquí te presentamos son de fácil realización para los estudiantes de la región. Para elaborarlos tomen en consideración las orientaciones dadas en cada uno.

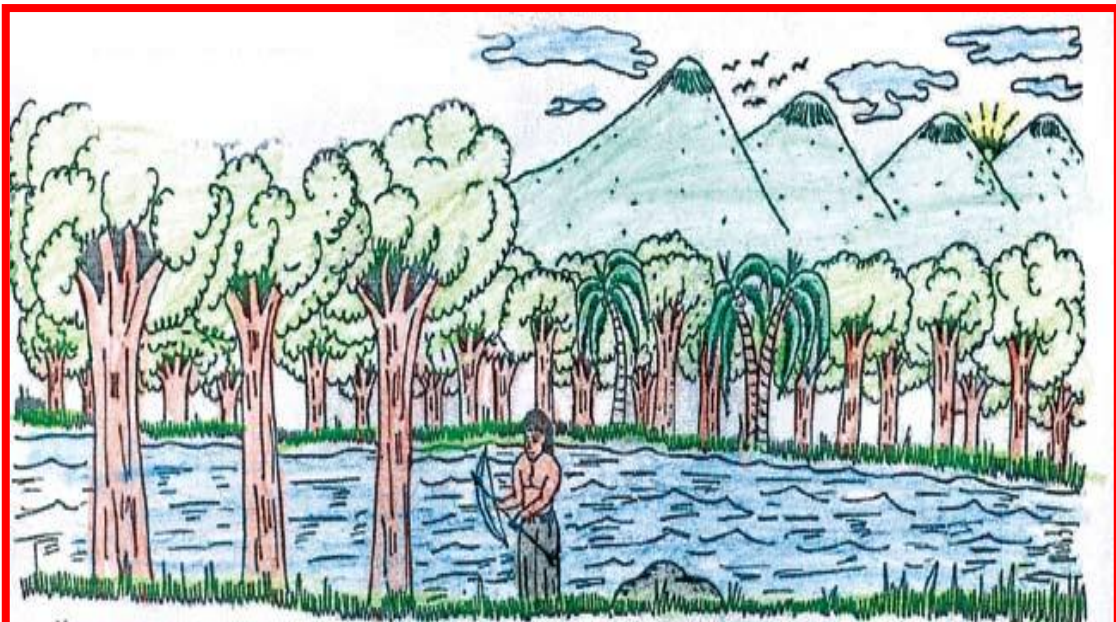
Materiales:

- Una tabla de madera
- Dibujar el paisaje de la comunidad
- Dos argollas pequeñas
- Un trozo de mecate o cáscara
- Tijera, brocha, barniz o colores naturales

Procedimientos:

- Seleccione el dibujo deseado o el paisaje de la comunidad.
- Escoja un pedazo de tabla más larga y ancho que el dibujo.
- Clave las argollas en los extremos de la tabla fijando con ellas los extremos de la cáscara de guano o mecate.
- Pinte la madera por todos sus lados y deje secar.
- Finalmente aplique dos manos de pintura ya sea artificial o natural.

Ejemplo



Nota: Es importante hacerlo con esmero, limpieza y orden. No necesariamente tiene que ser un paisaje sino otro dibujo que tenga algún significado en la cultura indígena.

Cuadros de botones

Materiales:

- Botones de diferentes colores o semilla de frijol o maiz
- Un pedazo de tuno o manta de 40 x 50cm
- Aguja e hilo
- Tiras de madera de 3cm. de ancho
- Engrapadora.

Procedimientos:

- Utilice una hoja de papel y elabore el boceto a lápiz.
- Seleccione los colores y tamaños de las semillas que va a emplear.
- Marque sobre la manta las posiciones de la pieza.
- Cósalos formando las figuras y combinaciones de colores.
- Fabrique un marco con tiras de madera y coloque ahí la manta.

Ejemplo



Nota: Haga su propios diseños.

Flor de tusa de maíz

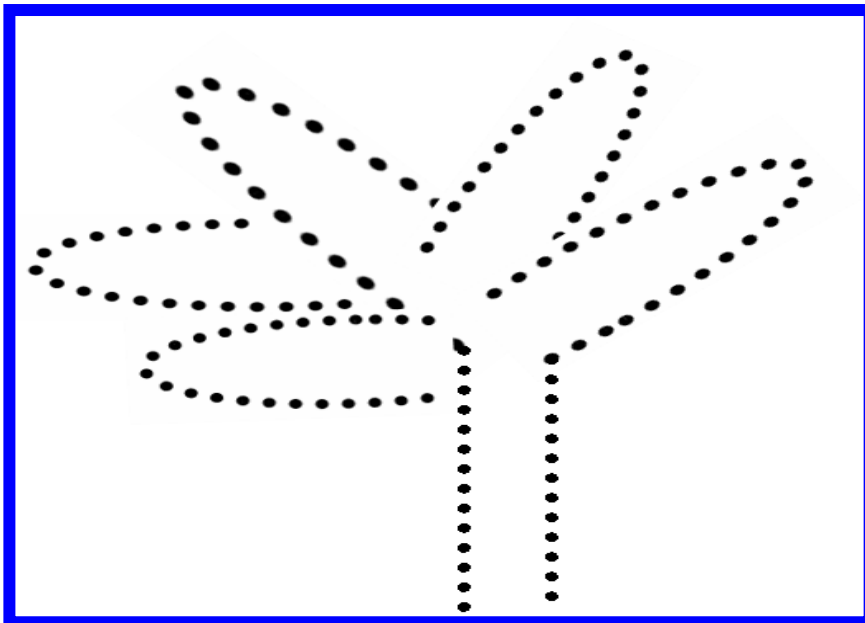
Materiales:

- Hojas de tusa
- Palitos secos para el tallo
- Tijera
- Pegamento
- Bejucos o mimbres

Procedimientos:

- Con una tijera corte los pétalos.
- Humedecer un poco con agua la tusa para moldear los pétalos.
- Ponga a cada pétalo un poco de pega para adaptarlo al tallo.
- Forre el tallo con el mimbres o bejuco.

Ejemplo



Nota: Se puede pintar o si es posible ponerle barnis.

Upuna: III

**Kasnin dîn balna yamni kasda puyun kau
mâ sawanki yamni dûdi.**

(Nos alimentamos bien y conservamos la Salud)



Dî lahnin Ûn (La Cocina)

Tingmil tunun bahwi.



- Tanit daknin lân balna
 - Salainh lân
- Adika samalnin adi samalyang mimbinina kau lâih ningkanin ampat mâ takit daknin kidi dawak salainh ampat dî lahnin Ûn kau yamnin kidi kapat bik dî pân salainh dunin kidi ningkanin waraih balna mai laihnin awas yuln kau mâ takit daknin.
 - Samalyang mimbinina karak yul bau talnin as as yamnin, ampat mâ takit daknin nakan dunin wina kapat bik dî lahnin Ûn balna kau salainh lân praptis dunin
 - Yakisdanin as karak uduhna bû yamnin, uduhna bâni kidi tingmil as as kalawak yamnin. Kidi laih, uduhna as kidi yul bau talnin salainh lân yuln kau, uduhna bûwa kidi yuln ampat mâ takit daknin kidi yuln yul bau talnin

Tingmil paln yamnin

- Samalyang mimbinina uduhna kau kal yulwi, biri, biri ais amnglana kidi yuyulnin samalnin tunun bûwa kidi yuln, usnit dawak laklawada samamalnin uduhna bâni ais sinsni lân balna yakna kidi yul talwada ningkanin. Saran laihwa kau samalyang sinsni lân paranh as samalwarang, salainh lân yuln kau dawak nakan dunin awas ampat mâ takit daknin yuln yulwarang.
- Angdika dîn pân (utincilio) kidi baisesa yus munwa kidi ningkanin, ayangni balna bik ningkanin as bâni ais kau yus munwa kidi samalnin.

Nakan dunin awas tanit daknin lân (Normas y medidas de seguridad)

Lahnin Ûn kau mimbinina nunit kau kinin awas ki. Dî lahnin Ûn nunit kau diauh balna kinin awas ki, dî lahwak puyun kau tuturnh kidi piwada dunin. Suba was dîn lahwa sak puyun, mimbinina nunit kinin awas ki Sikirauh dawak isparah balna mimbinina mûnh kau danin awas ki.

Lahnin dîn balna, dî auhn yamnin dîn balna mimbin laihnin awas ki.

Disil dawak dî wasan balna sahnin dîn kat dî lahnin Ûn kau danin awas ki.

Ningkana as

Kiasalin



Kiarasin



Disil bik



Salainh lân balna. (Higiene).

- Dîpân (utincilio de cocina) balna salainh dunin kapat bik mûnh paknin balna putwada dunin.
- Dî lahna balna kidi yamni putwada dunin.
- Kasnin dîn balna kidi, kaswas tanit kau suhwada kasnin.
- Kasnin dî balna lahnin tanit kau, pas kidi mâ tingki balna suhnin.
- Dîpân balna kidi tanit kau dawak usnit kau bik suhwa kanin
- Dî lahnin ûn kidi tanit kau dawak usnit kau salainh yamwa kanin



Dî pân balna.

Lahnin ûn balna yus munwa kidi.



Puyun laklana kau Nicaragua muinh balna kidi **dî pân** balna yayamwa dai, saubala balna karak lahnin dîn balna kau yayamwa dai, mâ muik barak balna kidi mâ ritski balna karak **dî pân** balna yayamwa dai pan balna karak baúl, kurkas nunh, bikisni balna bik yayamwa dai.

- Mâ as lahnin dîn balna bakannin puyun kau (suba, paila) laihwada talnin ûntak kau dî as âna duwi, as as kat kidi lap balna kidi kapanh balna kalahwi kidi bangh munlauh mân kau muih barak balna alas, alas yalahnin lân dîn balna yus munwa dai, kidi yuln witna waraih kapanh balna kal kalahwas dai.
- **Dî pân** balna kidi baisa yamni ki yus munnin, saubala karakyamwa dîn balna kidi kapat bik **dî pân** batakni balna kidi yamni yus munnin, ramh lai prisni minit ki kunh baisa yamni ki, mâ sawanki balna kidi main talnin, baisa paln kidi mâ yalahda balna kidi bik nunh kulnin ki.

Uduhna kau tingmil balna yamni

Tanit daknin nakan dunin awas lân balna kidi dawak salainh lân balna sinsni lân kidi ramhapat yamyakis (dramatizasion) as yamwada yakisdanin

Saubala dawak pan balna **dî pân** yamwada kûl ûn karasni kau dukiu ilnin

Dî pân balna dînwil yamwada as bâni ayangni dawak ais yak yus munwa kidi wasakwada dîwilwasakpu as yamnin

Kasnin sâtni balna.

Tingmil tunun bahwi



Adika samalnin tunun mimbinina kau ningkanin kasnin dîn balna muih mayang kau ais parasni mayawa (vitamina) kidi mâ âk balna kau kapat bik mâ sawanki kau ais ilpni mayawa kidi amanglanin.

Mimbinina kau yul dakanin ais amanglawi dî kasnin balna yuln kau, kasnin dîn balna kidi ais nunhni duwih, mimbinina kulnin dulaunin sauda kalahnin, kasnin dî kasnin balna kidi mai parasni mayawa kidi ningkanin. Kasnin dîn balna as bâni parasni balna sât sât duwi (vitamina proteinas y minirales)



Tingmil yamni paln

Samalyang namanh mimbinina uduhna kau yakwi, usnit dawak ais yamnin kidi ningkwi, yulpu dî sawanni yuln kau yulwa (ciencia natarales) kau walwada talnin, kasnin dîn balna parasni (nutrientes) duwa balna kidi lawada talwada wasakwada yaknin, usnit dawak kûlkayang balna kau laklau samalnin

Uduhna tingmil balna yamna kidi as bâni ais sinsni lân yakna kidi yuyulwarang, kidi wina baisa ais as yulwas dana kat samalyang tangpakwada yamni lâih samalwarang.

Usnit dawak samalyang yul ting rarah kau (cuadro sinoptico) as kau kasnin dîn balna parasni duwa balna ningkawarang.

Kasnin dîn parasni duwa balna

Mûh tân wasan

Mûh tân wasan dadas (cuajada)

An bikis

Wahminik

Dauh muinh

Was diaunh

kasnin dîn balna ânawada yakna Ningkana balna

- Vitamin
- Miniral
- Proteina



Kasnin dîn parasni duwa (proteína):

- Wahminik
- Dauh muinh
- Kalina muinh
- Was diaunh
- Kalina suman



Mûh tân wasan

Mimbinina dawak muih wana bantuk kidi mâ as pakau **mûh tân wasan** kidi kap as as dîwa kanin.

Wasan pinh bukuinh kau (leche en polvo) balna kidi bik yamni ki dînin, mimbin dadan binina kidi bayahnin yamni ki.

Mûh tân wasan wina kasnin balna mânĥ yakwi, bitik kidi mâ muik kau parasni mayawi, as bâni parasni balna duwi. Mûh muinh kidi bik kasnin yamni

“Vitamin duwa balna ”.

Pan basan dawak pan minik bitik kidi pasnini duwi, muih bitik nit ki pan basan dawak pan minik balna kasnin.

Pan minik warauhbas dawak pahaun balna kidi mâ muik kau parasni mayawi (vitamina A). Adi dĥn balna adika waraih balna nining kau mai paraswi, kapat mâ mikpa kau bik mai paraswi.

“Paumak” (tomate).

Anbikis (arroz), tupuk sâtni bitik (şereal, avena, cebada) parasni nunĥ as (vitamina B) duwi balna kidi bitik dĥnin yamni ki, kapat bik pan minik bikisni balna bitik kidi yamni kasnin.

“HIERRO”

Pan basan sapanĥ balna kidi parasni (hierro) duwi, muih ân lap kapanĥ duwa kidi (Anemia), yamni ki pan basan kasak yus munnin

“Pan minik wasan yakwa balna” (Citricus).

Yalmis, yalmis sapanĥ, kaubris, masah, waki lalanĥ, ulmak balna bitik aunĥ paln ki, kapat bik (vitamina C) bik duwi, adika dĥn balna mâ ûktak kau dĥ mai kalahwa kidi yamni ilp mayawi, waraih as balna kau yamni ki. Adika pan minik balna adika mâ bitik kau wasan kidi dĥwa kanin dawak kaswa kanin.



“Am wauhna balna” (Pozol).

Am wauhna balna adika yamni yus munwa kanin, mâ âk kau parasni mayawi, muih balna ân pinĥ warainĥ duwa kidi mânĥ dĥwa kanin, kapat bik parasni yamni (hierro) duwi.

“Vitamin D duwa balna”

- Mâ ûktak kau mâ dân mai laihoa puyun kau mai kalahwi, kidi bang yamni amanaglanin mâ dân kapanh mai yamwa kat kalahnin awas ki, kun nit ki mâ dân kidi mai laihoan.
- Mâ ûktak kau mâ dân mai laihoa puyun kau mai dî balna mai kalahwa kidi, mâ ûktak kau parsni (calcio) lap puyun kau kapat mai kalahwi kidi bang muh kidi nit ki vitamina D kidi yus munnin.
- Mâ barahkamak balna parasni lap puyun kau kapat mai kalahwi, mimbin as kapat kapanh duwa kat namanh vitamina D kalanin.

Tingmil saran laihoi

Uduhna kau yamnin balna

Waunhtaya kau kauhna yul tang pak (esquema) as yamnin, kasnin balna takaln kau yakwa balna kidi wasaknin.

Yamnin balna yamwarang kidi kûl ûn karasni kau birnin

Û kau yamnin balna

Wasak nain as wasaknin ais warainh balna â lap (vitamina) puyun kau, ais warainh balna mai laihoa kidi wasaknin

Kasnin dîn balna kidi mâ sawanki kau ais mai paraswih

Uduhna kau kasnin dîn balna as bâni kau ais ilpni mai yawa kidi yul tangpak (cuadro sinoptico) as kau yamwada ningkanin.

Kasnin dñ balna mâ muik kau mai salawas kidi. (Dieta balanceada)

Tingmil tunun bahwi.

Samalnin tunun adika mimbinina kau ningkawi angdika kasnin dñ balna kidi muih sawanni kau ilp munwa kidi ningkanin

Samalyang mimbinina kau kalawak yulbautal (dialogo) as yayamnin, kasnin dñ balna muih kau parasni (dieta balanceada) kalawa yuln kau laihwada talnin

Mimbinina kidi takaln pakau, saun sahyakna dawak sau mukulnh kau ais kasnin balna kaswa kidi ayangni balna papakwarang.

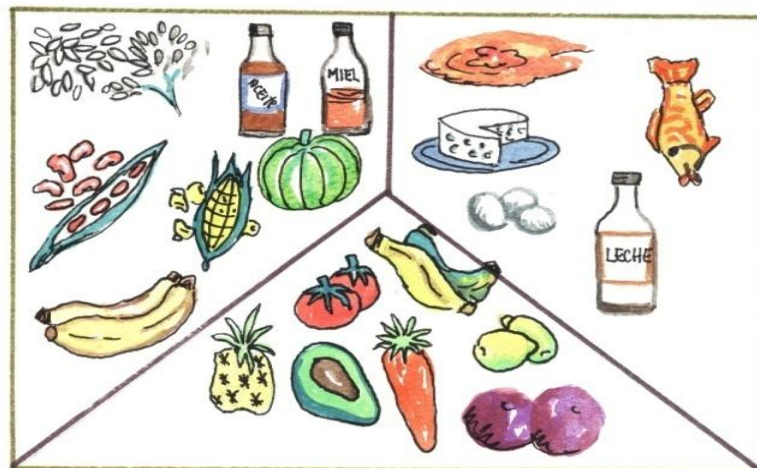
Mimbinina balna angdika kasnin balna aunh dawak parasni duwa balna kidi ayangni paknin.



Tingmil yamnin paln

Mimbinina uduhna kau ais sinsni lân balna walwada yayakna kidi amanglana kidi laklau samamalwarang, kiwi wina samalyang bik mimbinina ais amanglawada yul babauna kidi karak laih talwada, mitin bik kidi sinsni lân karak kalahwa kat baisa lâih yakwada mimbinina kau ningkawarang.

Samalyang dñwil kau bik ningkawarang, angdika kasnin balna parasni muih kau kalawa balna kidi.



- ❖ Samalyang yul dakanin dîwil kau ais talamanah.
- ❖ Dîwil sahyakna yapak talamanah.
- ❖ Dîwil kau ais sâtni kasnin dîn balna bang yah
- ❖ Ais yuln kasnin dîn balna sâtni bang yah.

Samalyang kidi wat, wat yamni yul dakanin, kalawak mimbinina kidi ramh yamni samalnin tunun kidi amanglanin.

1. Takal pakau munlau kasnin balna kakaswa kidi ayangni paknin
2. Angdika kasnin balna kidi baisa yamni muih kau parasni kalawa kidi ayangni pakwada yulnin
3. Kapanh balna as as sak kidi yuln takalm kau sip pan minik balna muih balna yus munwas kidi yulnin.
4. Ais yuln kasnin balna parasni duwa kidi yamni yah, muih balna yus munnin
5. Yamnin balna yamna kidi kûlkayang as balna kau ningkatah kapat bik samalyang kau kalatah lakwada talwangh.

Uduhna kau tingmil yamnin balna

- Mimbinina kidi uduhna kau kalahnin, kûl ûn kau kasnin dîn mai paraswa dîn balna lahwada dukinin.
- Samalyang laklau mimbinina kau samalnin, kasnin dîn balna ais parasni duwa kidi ningkanin
- Usnit dawak tingmil balna yamwarang puyun kau, dîwilwasakpu as kasnin dîn balna baisa parasni duwa kidi yamnin.
- Tingmil yamna balna bitik kidi kûl ûn karasni kau birnin

Mimbinina kau angdi kasnin dîn balna baisa â parasni duwa kidi kal yulnin kapat bik ayangni bik pakwada ningkanin.

Pan minik balna

- a) Manku
- b) Yalmis
- c) Yalmis sapanh
- d) Sawankas

Dĩ minik balna dahwada yakwa balna

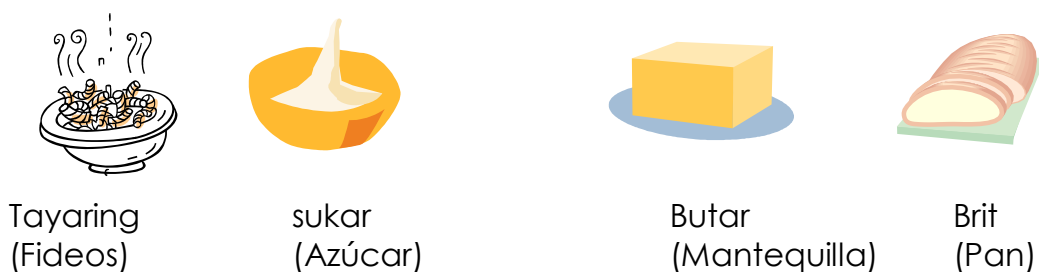
- a. Mukata
 - b. Paumak (Tomate)
 - c. Anmak rain awas (Chiltoma)
- Mimbina kau kalatah biri, biri yul bau talnin, dĩ minik yuln ais amanglawa kidi yulnin, usnit dawak samalyang yamni samalnin as bāni ais parasni duwa kidi lâih yakwada ningkanin.

Angdika kasnin dĩn balna mâ muik kau mai paraswa kidi dawak â (vitamina) balna mayawa kidi yamnin ningkanin.



Mũ tân wasan karak kasnin dĩ balna yamwa balna

1. kasnin balna mâ muik kau parasni kalawa kidi



2. kasnin dîn balna as as mâ nunh kau parasni mayawa balna



Pausang



Zanahoria



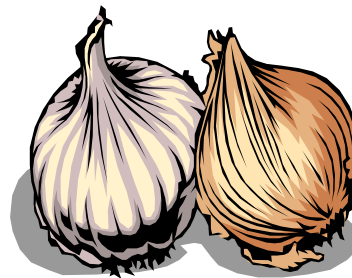
Repollo



Papas



Lechuga



inian

Dî minik balna adi sau wina dahwada yakna manh ki, as bâni parasni nunh duwi muh balna sawanni ki nit ki adi minik balna kasnin, adika minik balna muh kau â (vitamina) prasni kalawi, dî balna as as kat sawan kanin dîn balna ki, as laih lahwada kasnin dîn ki, mimbin dadan kau kidi adi din balna adika bayahnin barahnamak dadasni kanin yuln kau, kapat bik adi minik adika mayang tuahka yuln kau lap ki, kunh muh as as laih dahwada yayakwi. Diauh muinh wasan balna kau puwada lahwada wasan kidi mânh dînin, kapat laih mâ âk kau parasni mayawi.

Kasnin dñn as as umun lahna ridi bik bang ki, bakannin pân balna kau kidi balna bik parasni duwi, kidi balna laih adi balna ki:



Adika kasnin dñn balna adika, dñ minik balna ki, muih pipnh balna kidi anbkis (arroz) uba kakaswi, balsa kidi adika talaman adika manh balsa kakaswi, dñ salan uba yus munwas ki, balsa kidi adika dñn balna manh balsa kakaswi.

Dñwil as kau talaman adika laih diauh muinh balna ki, adika kasnin balna bik parasni duwi, muih kidi nit ki diauh muinh kaswa kanin, kunh puyu duwa kanin uba mâ bitik kau laih awas ki, diauh muinh kidi sâtni mânh bang ki, bitik kidi yamni kasnin.



Mimbinina kau ningkanin, adi diaun muinh balna takal binina kau tatalwi, mayangna Tuahka balna ais muinh kidi balsa kakaswi, diauh muinh kaswa balna kalatah aynagni

pakwada yuyulnin dawak wasaknin.



Takal nunh kau muih balna kalina fima (maquina) kau yakwa balna manh kakaswi, diauh muinh kidi sannu yamnin (refrigeradora) kau manh duwi.

Tingmil saran laihwi

U tingnamil balna mânh kalanin yamwada praptis duwada balsa amanglalanin.

Man samalyang kapat amanglatam, ais tingnamil yamnin adi samalnin tunun ningkatam adika karak, kunh man bik ilp munnim ki



Kasnin dñ apaknin dawak yamni lahnin **(Conservación y preparación de alimentos)**

Tingmil tunun bahwi



Adika samalnin tunun adika kulna tñ duwa kidi laih, mimbinina kidi kasnin dñ balna kau nunh kulnin dawak ampat main talnin kidi ûn pakau kapat bik mâ yalahda lân balna kau ais dñ balna kasda kidi dawak dñwa kidi mâ sauk sahyakna kau kapat sau mukuln kau kidi sinsni lân balna kidi amanglanin.

Kapat bik mimbinina kau kalawak ampat dñ lahnin kidi samalnin, kasnin dñ dawak dñin dñ balna mâ yalahda lân kat kalawak amanglanin



Mimbinina kau sauda yamnin, usnit dawak kal yultah ampat kasnin dñ balna dawak dñin dñ balna kidi ampat main talnin dawak lahwa balna kidi yuyulnin.
Mimbinina bitik kalawak yul baunin

Tingmil yamnin paln

Samalyang mimbinina kau kal yulwak wal talnin as as yamnin (investigación) mâ yalahda lân kat ampat kasnin dñ balna main talnin dawak lahnin kidi ais takal muinh balna wina yakwarang kidi wasakwada dainin.

Mimbinina bitik kidi kal uduhna bâni kau muih 3 awas kat 4 kau tingmil balna yayamnin.

Usnit dawak ais walwada yakna kidi laklawada biri biri ais amanglana kidi yuyuwarang. Kidi wina samalyang kidi baisa ais balna mimbinina yulwas dawarang kidi yulwada ningkawang. Muhi yalahwa as as balna bik ningkanin

Kasnin dñ balna kidi yamni main talnin, bahanin awas ki, kasnin dñ kidi yamni main talwa puyun kau waraih mai laihwas dawak mâ sawanki yamni dñdi.

Samalyang kidi mimbinina kau tingmil balna yamnin kalawi, û kau ais yamni kidi ningkawi. Yuldanin (preguntas) balna as as kalawi samalnin tunun karak kalahwa balna kidi mimbinina kau kalawak wal talwada wasakwada kûlkayang balna daiwada biri, biri yul bau tatalnin.

Samalyang kidi mimbinina karak yulbau tal as yamwi, ampat kasnin dîn dawak dînin dîn balna yamwa kidi yul bau tatalwi.

1. Wais balna mana pa wina dî lahnin lân yah.
2. Mana pâ wina pasifik saun munlau kasnin dawak dînin dîn balna yus munwa kidi ayangni balna amanglatamanah.
3. Wais balna sau sahyakna dawak takal kasnin dawak dî balna kidi yamtamanah.

Mimbinina kal kau yultah, sins lân balna kasnin dîn kau dawak dînin dîn kau yulwa kidi wauntaya kau wasaknin.

1. Ais kanin dîn lahnimtam kidi waunhtaya (receta) kidi dutah
2. Lahnin waunhtaya (receta) kidi yamni yul talah
3. Yul talah ampat yamnin balna kidi bitik kalahwa pa
4. Tingmana kidi yamni sutanauh
5. Tunum kau asna as yamni sirtah
6. Ais nitman dîn kidi dutam kidi lakkas (mesa) minit kau laktah
7. Lahnin wauntaya kau ais praisni kat lahnim mâ yulwa kidi kat yamtah
8. Lakkas pirin kau dî bubuinh ânin ûn as danin, ais bubuinh kalahwarang kidi kau yak punin.
9. ais lahnin waunhtaya mâ yulwa kidi karak yamnim ki
10. Lahtada saran laihrum puyun kau dî balna bitik kidi salainh yamnin danim
11. Lahnam dîn kidi kûlkayang as balna kau ningkanin

Samalyang mimbinina kau samalwi, sau sahyakna bâni dawak muih tapaimak bâni kidi kasnin dawak dînin balna alas, alas duwi, mayang as, as talna mayang.

Samlayang samalnin tunun balna duwa kidi bitik samalwarang, usnit kau waralaih praptis yayamwarang ki.

Uduhna 1. Takal kasnin dîn as ridi yamwarang

Uduhna 2. Pasipik dînin dîn as ridi yamwarang

Uduhna bûpak kidi ais yulpu yulwa kidi karak yayamwarang, baises lahwat tanit ais aunh yamnin dîn balna kidi bitik ridi duwa kanin

Samalyang kidi mimbinina kau yamni isning ilnin, kasnin dîn lahnin tanit umun aunh yamnin dîn kidi ridi duwa kanin.

Kapat samalnin tunun balna as as kalana, yulpu as balna walwada talwada wasakwada dainin.

Samalyang mimbinina karak kasnin dîn bakannin balna lahwada, kûlkayang as balna kau dawak takal muinh balna bakanwada, lalah yakwada kûl tingnita balna bang kat kidi lalanh karak yamnin.

Kasnin dîn balna dîn dîn balna ampat main talnin kidi

Mayangna takaln balna kau, kasnin dîn balna kidi sât sât bahanin awas yuln kau main talwi. Diauh muinh, was daiaunh balna kidi salh âwada dudûwi. Wahminik (frijol, anbikis (rais) balna buhwada batal kau puwada awas kat wayau minit kau manh dudûwi, bahanin awas yuln kau kapat main talwi

Takal nunh kau sanni yamnin dîn (refrigeradora) kau manh dî balna puwada dudûwi.

Mimbinina baisa mâ takal kau dawak yulpu as balna kau wal talnin balna yayamwarang, ampat kasnin dîn balna maintatalwa kidi takal binbin kau dawak takal nunh kau bik, ais yakwarang kidi wasakwada yaknin.

Uduhna kau kalawda tingmil yamnin

Ramh kapat yamyakis (sociodrama) as yamnin, ampat kasnin dîn balna main talnin dawak salainh lân kau lahwada kanin.

Kasnin balna ampat lahnin kidi dîwilwasakpu as yamnin.

Tingmil saran laihwi

Mimbinina kau kal yulwak ais tingnamil yamna balna kidi laklawada samalnin.

Laih talnin balna yamnin samalnin tunun samalna mayang kidi mimbinina ramh yamni amanglana kidi talnin.

Kasnin dîn ampat lahnin (receta) balna kalawak wasak yamnin, mâ takalk kau ais kasnin balna lahwada kaswa kidi wasakwada yaknin.

Dîn dîn balna bitik kidi ampat yamwada dîwa kidi wasakwada yaknin dawak kûlkayang as balna karak biri biri tingmil yamna kidi pakwada talnin.

Mayangna takaln kau kasnin dîn dawak dînin dîn balna



Tingmil tunun bahwa

Samalyang mimbinina kau yuldana balna as as yamnin, ais ûnana kau kakaswih, kasnin balna kaswa kidi ayangni pakwangh.

Ampat kasnin dîn balna kidi ampat lahwi, ais dîn balna bân âwada yahwi.

Kasnin dîn as nangtapuna ta kidi umun kaswada talna yah, ais dîn balna puwada lahwi.

Ais dînin balna ayangni balna amanglalawih, ampat yamwi, sip yah witina bik yayamnin.

Kitsi wabauln kidi ampat yamwih dawak bunia kidi sâtni yapak takal muinh balna yayamwih.

Tingmil yamnin paln

Waralaih samalyang mimbinina kau samalnin ampat nangtapuna as yamnin kidi.

Ampat yamnin kidi

Nangtapuna was diaunh karak

Lahnin dîn balna

Siksa, waki kurura

Was diaunh

Salh

Ampat lahnin kidi ningkawi

- Siksa ûntak kidi sânin
- Suba as kau lahnin
- Siknasa minit kau wasan diaunh kidi ilwak lahwi, 15 minits, wasan diaunh kidi lahwarang kat
- Wâwi nunh as kau wasan kidi utuhwada didîwi
- Û muinh balna bitik karak kakaswi

Nangtapuna daiuh muinh karak

Lahnin dîn balna

Waki kurura

Sal

Daiuh muinh
Kisauhri

Ampat lahnin kidi ningkawi

Adika lahnin laih, pas kidi diauh muinh, imana muinh, mulkus muinh, sana muinh, ukmik muinh balna pas pihwada sauba kau ilwak lahwada dadan kalahwa puyun kau, diauh muinh miniy yak nangta balna kidi ilwak lahwi, salh âwi, was kidi mânh utuk yamni lahwi. Puyun balna laih mâ kîra 1 (una hora) lahnin ki. Umun lahna ridi ki kasnin manh ki.

Subang busna balna

Wasdiaunh balna kidi salh âwada, waha nunh as kau balakwada, tuturnh minit yak ilwa tân tân buwak kakaswi.

Dî kuruhna

Kidi laih baisa paln kidi am sapanh dawak siksa balna karak yamwi. Diauh muinh wasan kidi manh yakwi, usnit dawak wasan kidi ilwak lahwa sak kat am sapanh kidi was yamwada uth apam dawak baihwa sak kat, tunuh dawak salh âwada namanh lakwak sanni kalahwak kaswi.

Dî nangta karak laih, diauh muinh kidi lahna umun ridi duwa puyun kau, siksa kurura lahwak dadan dawak wabaul panan kau tulwak yamni bukiuh dawak diauh wasan lahna kidi utuh ânin, diauh wasan lahna dawak siksa kapna karak bân âwak umun dî kuruhna ridi ki kasnin

Waralaih dînin balna ampat yamwa kidi amanglanin (bebidas típicas)

Dînin dîn balna kidi sâtni mânh bang ki yudarang kat; wabul, am sapanh, bunia. Waralaih as bânî ampat yamwa kidi talnin.

Am sapanh

Kidi laih, am kurura kidi kitwada mil kau wauhwada dawada, wayah as kau aman wauhna dai kidi was laihwada usnit dawak balak sak dawak mâ as laklawak sapanh kalahwak didîwi.

Ampat lahwi

Tuturnh kau suba as kau was kamanh utuhwada ilwak lahwa sak kat, am sapanh kidi was âwada baihwa sak dawada, was lahwa sak yakat utuh âwak namanh lahwi kunh muh as sak kanin am sapanh kidi busnin awas ki, kurkas (cuchara) as karak baiwa sak kanin, 20 minits puyun umun ridi dînin kamanh ki.

Wabul : kidi laih malai, wilis, kitsi, waki lalanh karak kidi wabaul yamwi, dî nangta kidi ûntak sâwada da suba kau ilwak lahwi 20 minits kapat dawak lakwada wabul panan karak tulwada bukuinh yamwada dawak was utuhwada tân tân wauhwada tubunh yamni yamwi.

Bunia : kidi laih supa, malia, dīnangta lalanh balna karak bik yamwi. Pas kidi supa laih ûntak yakwa dawada, minik pa wina yakwi kidi wina wabul panan karak kapwada, was laihwada, waha as karak balak sak wak sapanh kalahwi.

Malai kidi bik, sâwada dawak tuturnh kau ilwak lahwak, lak sak dawa, namanh wabul panan karak kapwada yamni bukuinh yamwada, was laihwada, waha karak balakwak mâ as laklawak sapanh dawak dīwi

Isning ilnin: mayangna kasnin balna baises as as bang kidi sip ki mimbinina kau bitik samalnin



Pasipik saif kau kaswa balna

1. Indio viejo



2. Baho

(Nangtapuna)



Gallo pinto
3) Wahminik



4) Kâma tupuk

pinul ka



Pasipik saun kau munlau kaswa dîn balna

Tingmil tunun bahwi

Mimbinina kau yul dakanin balna yamnin makawa muinh (Pacífico) kaswa balna yuln.

Makawa muinh balna kasnin balna ayangni as as yultanauh.

Ampat lahwa kidi sip manh yulnim.

Ais yuln am kidi uba paln yus munwa kidi, mayang balna laih ais balna baisa kasdih

Tingmil yamnin paln

Angdi kasnin balna kakaswa kidi

Indio viejo
Baho
Gallo pinto
Pinol de iguna



Indio viejo

Am
Mûh muinh
Awal
Paumak, unyan, anmak paun (chiltoma)

Ampat lahnin balna kidi

Am kidi ûtak yakwada wauhwi, di muinh kidi ilwak lahwi, am wauhna kidi awal karak dawak salh bân âwi, pansah biwak am wauhna dî salanh karak bân âwada kalawak tân paln lahwi, usnit dawak diauh muinh kidi bikisni biswada am wauhna kau âwi.

Lahwa sak kat namanh paumak balna, anmak paun balna, unyan balna âwi, am kuruhna kidi wauhwa sak kanin, aman wauhna kidi yam lahna kat, tuturnh wina laknin, tân ânin yamn sanwarang kat â

Vigorón

Yamni dîn balna

Malai
Kutsi ûntak kiswa (chicharrón)
Paumak
Panbas (repollo)
Salh
Yalmis sapanh

Ampat yamnin kidi

Malai kidi sâwada ilwak tuturnh kau lahnin, dadan dawak malain kidi bikis sahnin, kidi wina pasbas (repollo) dawak paumak balna bikis daknin, usnit dawak yalmis sapanh awas kat binikar karak bân ânin, lâs yak kutsi ûntak salan kiswa kidi malai minit kau ilwi kapat bik paumak dawak panbas bik minit yak ilwada kasnin.

Kuruhna (Indio viejo) lahnin kat adi dîn balna adika duwa kanin

INDIO VIEJO



Aya



Aulala



Bip wina



Inyan



Tomate, siltoma,

Dînin dîn balna pasipik kau didiwa kidi?

- 1) Am sapanh
- 2) Am lahna wauhna (posol)
- 3) Tiste

Am saph (chicha)

Yamnin dîn balna

Am

Damni yamnin dîn



Ampat yamnin kidi

Am kidi suhwadada wauhnin, usnit dawak ilwak lahnin, lahwak tubuh dawak pã as utuh lanin, sanni kalahwarang puyun namanh damni ânin. Kidi wina yamni put sak danin, kidi wina namanh dînin.

Am lahna wauhna

Yamnin dîn balna

Am lahna wauhna

Wasan pinh (leche)

Damni yamnin

Ampat yamnin kidi

Am kidi suhnin, ilwak tuturnh kau lahwak dadanh dawak wauhwi, kidi wina aman wauhna kidi yamni was karak dadan yamwada usnti dawak munnin. Lãs kau damni âwada sanni yamnin. Namanh dînin.

Tiste

Yamnin dîn balna

Am

Kakau

Damni yamnin dîn

Ampat yamnin kidi

Am kidi yamni suhnin, usnit dawak aman kidi bukulnin kidi wina sanni kalahwarang puyun kau wauhnin, kidi wina tupukni kidi dawak kakau karak bân ânin, usnit kau was karak yamni laihiwi, lãs kau was awada damni âwada sip ki namanh dînin.

Isning kilnin: mayangna Tuahka balna dînin dîn balna mânh dudi, yamni samaltah witina yamwada praptis kalahnin yuldarang kat wabul, am sapanh, bunia, baises as as.

Tingmil saran laihwi

Yuldaka balna yamnin

- ❖ Yah adika samalnin a kat ais amanglana yah
- ❖ Kasnin d̄in balna dawak d̄inin d̄in balna ampat main talnin kidi yulnin.
- ❖ Kasnin d̄in balna d̄inin d̄in balna ampat yamnin balna kidi yulwarang dawak lahwada ningkanin
- ❖ M̄a takalk kau kasda balna dawak d̄ida balna ayangni paknin
- ❖ Ispilh balna kaswa dawak d̄iwa balna as as ayangni pakna
- ❖ D̄iwilsakpau as yamni kasnin dawak d̄inin d̄in balna d̄iwil balna karak yamwada yuln balna bik wasaknin

IN DAWAK WIRITNIN
Música y Danza

KUL KILITNA SINGK



Samaltun basan

Samalnin tunun balna	Basan
Upuna 1:	
Aslah mâ durak binni balna yakwa puyun kau baises yaksunh inbaudarang	
In	91
In tuinni dīnwil balna	95
Inbaunin balna	101
Tūbalak	105
Yul yaksunh balna	107
Inbaunin dīn balna	109
Inbaunin dīn bīnin	112
Inbaunin dīn balna kanghdada lân kalahnin	117
Upuna 2:	
Bailando con ritmo y armonia conseravamos la salud	
La danza	122
Tipos de danza	124
Danza tradicional	128
Danza nacional	130
Yul utuln kau balna	137
Yulpu as balna wal talna	138

UPUNA: I

“Aslah mâ durak binni balna yakwa puyun
kau baisesa yaksunh inbaudarang”



In (música)

Tingmil tunun bahwi



Dîwil kau yamni laktada talada yul bautah

Tuinni yamni yamnin

Samalnin tunun adika laih, ampat in baunin puyun kau, binni balna lâih yaknin, duran karak manh binni balna yaknin.

Samalyang mimbinina karak tuyuln as kau yalawada yul babauwi.

Mimbin kau yul dakanin balna yamnin.

-Man inbaunim laik manh.

-Ais inin balna kidi yamni dakatamanh.

-In as inbauwa puyun kau, yuln wasakna kidi tapam karak yamni dakataman.



Tingmil yamnin paln

Mimbinina karak yul baunin, in baunin yuln kau manh, sip laklana kau kilitna arauk kau in as lân kalahna kat inbauwak dakanin.

Inin kidi ais yuln kau yulwa kidi, muinh inbauna kidi yulwarang.

Waralaih, samalyang mimbinina kau samalwarang, in ampat inbaunin kidi yuln samalnin.

In (música): in kidi laih yamnin balna as ki, binni balna sâtni mânh kau kalahwi, inbaunin dîn balna bân âwada yamwi kapat bik muih balna kirinhma karak binni balna yakwak tunni balna yakwi.

In folklore kidika laih yuln yayamni manh yulwi, yuln yaksunh yayamni yulwa kidi danh kalahwas ki, mâ takalk binina dawak takal nununh yalahwa kapat bik yuln balna kidi yaksunh yamwada inbauwi

Munlau inin balna marimba kidi kitara (requinto, panderetas awas kat guirro) balna karak binni yamwada inbauwi kapat bik mayang Tuahka inin balna inbauwa puyun kau inbaunin dñ balna karak binni balna yamwada yuln yaksunh balna binni balna yamwada inabuwi



Armonía: in nutni kidi inbaunin dñ balna karak bñn âwa puyun kau binni yaksuh balna kalahwak dakadi; in balna wasaknin kat yamni amanglanin yuln binni balna dawak tuinni balna ais yulwa kidi kapat wasaknin. Kapat in as ais binni kalahwa kapat yamin yul talwada inbaunin.

Melodía: in nutni ais in balna yuln balna wasakna karak binni balna yaknin, kapat bik inbaunin dñ balna karak aslah libitdada binni yakwi.

Sucesión: in tuinni balna uluhwada binni yamni papatni dukiwi

Tuinni yamni yamni (educación rítmica):

Kidi laih in balna mâ muik pisni balna itikwada kapat bik in binni dawak tuinni sâtni kau amangladi inbaudi

Ningkana as:

Uduhna kau mâ muik balna sauda karak itikdada yamnín

Mâ mûk pisni, mâ tingki dawak mâ kalk balna karak itikdada sauda yamnín

Tiunka binka yamni nani paski ba bara pana pana ta manki bak kau pain dauki saki ba.

Tuinni balna dawak binni yamnín dñ balna

Tuinni dawak binni balna yaknin dñ balna kidi mânh ki, kun bitik kidi puyun kat, kat yamnín, angkat binni bauwa kidi karak tuinni balna kinin. Îsi ki praptis kalahnin kun in as ampat inbauwada ais binni balna yakwa kidi karak laihdada yamnín

Tuinni dawak binni balna karak yamni

Yul damni (poesia) dawak in binni balna kidi adar kat kat dukiwi. In binni balna dakada puyun kau mâ isking awas kat mâ sawanki balna kidi makau kilwi muih as as kat isning kidi saukau bik bukwi, yuln balna uba yamni minit laklawada yulwa puyun muih balna bitik kidi sauda paln ki.

Ais in binni balna kalahwa kidi karak usnit unin.inbauwa taim puyun balna kidi mâ itikda kidi karak bik bân ânin

Ningkana as.

Ais ais inin karang bik tuinni binni balna karak tân, tân yakisdanin, inbauwa puyun kau dakawa kanin tân tân wina sirinh kau bik yakisdanin sip ki, ais in as kau tuinni balna bauwa kidi karak usnit uiwada yamnin.

In as kidi tapan karak yamni dakanin, ais binni kalawa kidi karak tunun, kaln balna kidi ais in kau yulwa kidi karak yakisdanin.

Muih itikwada praptis yamni balna

Bû bû kau, bês bês, alas alas kau dawak uduhna kau kalawak in tuinni binni balna dakanin.

Bû bû kau, bês bês, alas alas kau dawak uduhna kau in as kalawak dakawada muinh pisnin balna adar kat, kat itiknin.

Angdika inin balna kidi mimbinina baisa yamni dakakawa kat âwada kalawak binni balna dawak tuinni balna karak muinh balna itiknin.

Bauwada kanghnin



In binni balna kidi mâ durak karak manh pas kidi inbauinin, baisa tanit kau yuln wasakna kidi pas yul talnin, ais yuln kau yulwi, ais yuln kau yulwih, angkat binni balna bauwa kidi yamni talnin

Usnit dawak inin tuinni balna ampat inbaunin kidi amanglanin, binni balna kidi ampat yulwi, mâ tikapas kidi putwada inabunin yah awas kat mâ tikapas putda inbaunin kidi yamnin balna kidi mimbinina kau yamni samalnin.

Binbin balna sâtni bû ki yul balna kasda yulnin as kidi yul balna wapahda yulnin.

Kidi wina in as yuln balna, tuinni balna bitik amanglawarang karak waralaih inbaunin dîn balna karak praptis dunin

Panan laihda singhnin



Tingmil saran laihwi

Laih talnin balna mimbinina karak yamnin

In yuln ramh paln kidi isning wina yulnin

Ais kidi tuinni yamni yamnin yah

Tuinni dawak binni yamnin din balna kidi angdika yah.

Baisa angdika tuinni dawak binni balna bang yah.

In balna dakana wina ais sinsni lân balna yaka kidi wasakwada samalyag kau kalanin.

In tuinni dînwil balna (figuras mûsicales)



Tingmil tunun bahwi

Samalyang sauda as yamwarang, usnit kau kûl tiingnamil ais yamni duwa kidi namanh yamwarang, kidi wina namanh samalnin tunun binmak kau samalwarang.

Samalyang mimbinina kau yul dakanin as as yamnin.

In nutni balna yuln kau ais amanglawih

In nutni kidi ais ilp kalahwih

In nutni dînwil kidi dîwil balna ampat yah

Wayaunli dawak pisni balna ampapat yah



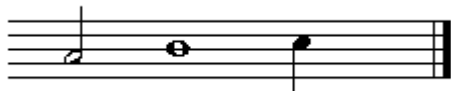
Tingmil yamnin paln

In nutni balna (notas musicales)

- Pinh (blanca)
- Sân (negra)
- Kawaiisâ (corcha)

Figura	Nombre	Valor
	semicorchea	Es igual a 2 fusa Media corchea
	Fusa	Es igual a 2 semifusa Media semicorchea
	Semifusa	Media fusa

Nut dīnwil bâni kidi yamni ningkanin, kauhna lainni balna kau ais bâni ampat tingta yamwa kidi samalnin ayangni balna kalawak amanglanin.



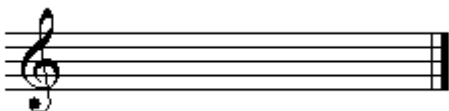
Ampat dīnwil as bâni kidi ampat wina tunun bahnin kidika kapat dīnwil kidi ampat kauh kauhna tus kidi ningkanin.

Nut (nota): yul as kauh barang pirih (pentagrama) kidi krik balna wina kalahna (penta significa cinco y grama escrito).

Sainni balna (las claves)

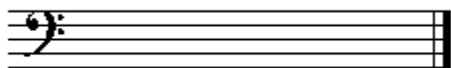
Kauh barang pirih bitik kau kidi sainni as karak taldi (clave).

Sainni (clave) balna kidi sâtni mânh ki. Baisa sainni as yus munwa kidi laih



sol:

Kapat bik sainni (clave) *fa*:



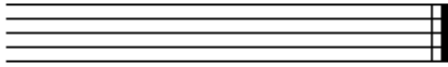
Sainni *sol* kidi laih binni baisa nunh yamnin dīn as ki, inbaunin dīn balna (violín, la flauta, la trompeta) karak binni balna kalahwi kapat bik sainni *fa* kidi laih inbaunin dīn balna (violonchelo, el fagot y el trombón) kidi balna karak binni balna kalahwi.

Nota: kawaišâ (corcheas) wasaknin puyun kau, kawaišâ bû (semicorcheas), kawai bâs (fusa) dawak kawai arauk (semifusa) adika nutni balna bitik kidi aslah kau libitwada puyun sainni balna yul talnin. Waralaih ningkana as talnin:



Kauh barang pirih (pentagrama)

Kidi laih lain pirihtha singk kauhna as ki, kidi kauhna bâni kau in nutni balna ayangni as, as pakwi. Lainni kauhna as bâni kau in nutni dīnwil as as âwi kapat nutni dīnwil bâni kidi ayangni as as duwi.



Nut balna ayangni as bânî duwa kidika binni balna alas alas kalahwi.

Lainni balna dawak kauh barang piri (pentagrama) kidi dinit wina mayak kulwi, kauh barang piri (pentagrama) as kidi lainni 5 duwi dawak pã (espacio) 4 duwi

Kauh barang piri kidi in namangh (musica natural) balna wasakdada yus mundi (*do, re, mi, fa, sol, la y si*). Yamni laih talah sip ki lainni aswa kau dinit kau wasaknin (línea inferior) dawak lainni singkwa minit kau (superior):

Nit nutni balna (las Notas Musicales)

In nutni balsa wasakwas kau talnin ampat kauh barang piri (pentagrama) kau in nutni dîwil kidi wasakwi, nut dîwil balna ayangni balna as bânî lakwada talnin.

In nutni kidi nas kau bû kamanh duwi. Adar kidi adi balna ki *do, re, mi, fa, sol, la y si*.

Sol sainni balna (la clave de sol)

Sip ki talnin, kauhna pirihta kau kapat bik kauhwas pinh (espacio blanco) kau bik in nutni balna bang ki sainni (clave) *sol*. Pas tunun kau lainni kau nut dîwil (la línea inferior) *mi kidi sak ki dawak kauhna pinh kau laih fa kalahwi*. In nutni kauh barang piri minit kau dawak kauhwas pinh kau bik bang ki (línea-espacio-línea) adar kat (*do, re, mi, fa, sol, la y si*). Talah, sip ki pas tunun kau kauhna dinit balna wina wasaknin (línea inferior) kauhna lainni singkwa minit munh (superior):



Lain balsa tang ânin (lineas adicionales)

Kapat bik kauhna minit yak dawak kauhwas pinh kau nutni dîwil kau wasaknin, sip ki lain balna tang ânin binni îsi kidi dawak balsa dadasni kidi wasaknin (agudas o graves):



Binni adika do pas lainni tang âna bang adika saukau kidika laih do kidi laih akin papas yak putnin ki.

La clave de fa

Tanit kau kiwa yak nut inin kidi lain kauhna bânî kau dawak lain kauhwas bânî kau sianni (clave) fa. Lainni kauhna tang âna kidi saran laihwi.

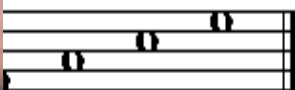
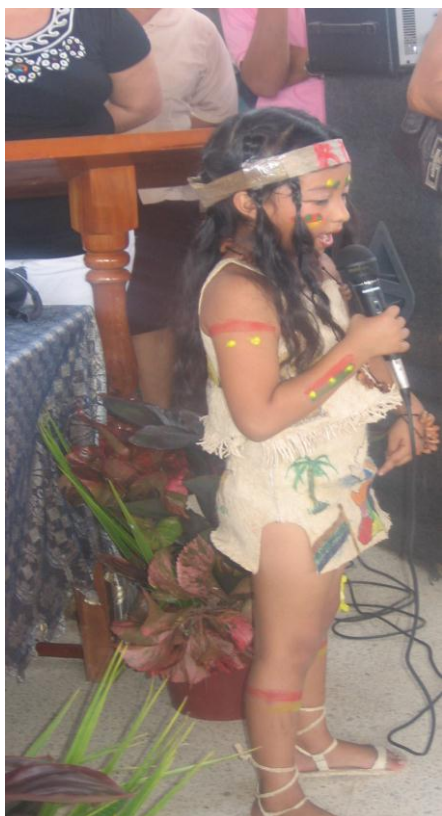


Binni do baises más îsi (agudo) pas lainni makau kalahwi kidi laih I do papas (central).

Nut balna kidi mâ tunuk wina yulnin (memorización de notas)

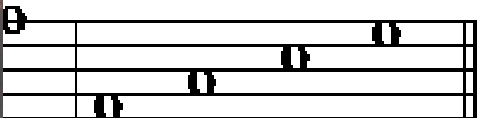
In as yul talnin kidi laih uba nitni nunh sak ki, lainni kauhna bânî kau kapat kauhwas pinh balna kau bang kidi sirinh yul talnin. Tãn dawak wat wat praptis muwada amanglanin ki.

Kauhwas pinh (espacio blanco) dawak kauh barang pirih (pentagrama) balna kau in nutni balna bang kidi pas tunun kau mâ tunuk kau manh laihnin ningkna as: sainni (clave) *sol kau*, nut dñwil lain kauhna minit kau bang kidi laih *mi, sol, si, re* dawak *fa*. Kauhwas pinh (espacios) pakau bang kidi laih *fa, la, do* dawak *mi*:



la do mi

Sainni fa:



fa la do mi sol

Kauh barang pirih (pentagrama) lainni kau. Tân tân dawak wat wat praptis dunin.

Tingmil kau yamnin balna

Nut dñwil sainni yangni balna tunun wina manh yulnin.

Nut dñwil kauhwas pakau kau dawak lainni kauhna minit kau sainni balna bang kidi ayangni yulnin

Nut dñwil binni balna dinit wina dawak ma wina binni balna yamnin

Dñwilwasakpu (album) as kau nut sainni as bâni dinit wina dawak mâ wina kalahwa kidi dñwil balna yamnin.

In dawak wiritnin karasni kau (rincón de aprendizaje) ais in nutni balna lân kalahna kidi bitik yamwada birnin

Tingmil Saran Iahwi

- ¿Ais yuln in nutni balna inbaunin as kau ilpni nunhni kalawi?

Inbaunin nutni dñwil balna kidi ayangni asi yah.

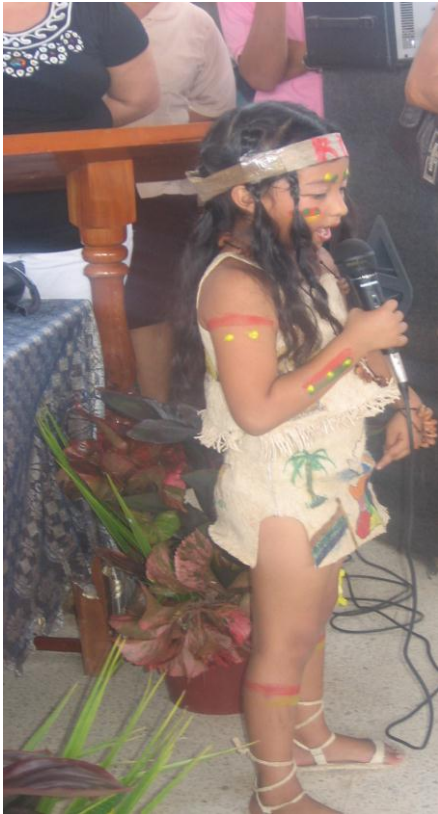
- Samalnin tunun bahwa dai wina ais sinsni lân amanglana mayang kidi wauhtaya as kau wasakwada samalyang kau kalanin.
- Kauh barang pirih (pentagrama) dñwil as yamtanauh.
- ¿In dñwil kidi ais (figuras musicales) ais yah?
- ¿Ais yuln in dñwil kidi yamna yah?
- ¿Ais ilpni mai yawih?

Inbaunin balna (el canto)



Tingmil tunun bahwi

Dîwil kau yamni lakwada talwada yul bauni



- ❖ In yuln ais amangtamh
- ❖ Munlau mân balna ais inin balna inbabauwa dai.
- ❖ War mân laih ais inin balna in baudih.
- ❖ Ais inin balna amanglatam kat sip man as as ayangni yulnim
- ❖ Munlau inin as amanglatamh.
- ❖ Muih barak balna kidi ampat in balna yayamwa dai.
- ❖ Ais inin balna kidi baisa inbabauwa dai,
- ❖ Man kûl ûn kau ais inin balna lân alahnam, ais yuln kau in bautamh

Tingmil paln yamnin

Samalyang namanh in yuln paln (concepto) balna samalwarang, usnit muih balna ampat in balna yamwa kidi bik ningkanin.

In balna kidi laih binni dawak sâtni mânh kau dakawada inbauwi, wasakna balna bik bang ki, muih balna in yamyang balna bik bang ki, in balna bang ki muih as kau nunh kulwada inbauwi **ningkana as**: In balna as as kat muih kau nakan talwada yamwi kapat bik sauda duwada bik in balna yayamwi.

Muih balna mânh kidi dî namangh balna yuln kau in balna bîwada inbauwada sauda duwi, in bîyang balna in as yamnin kat pas kidi kulwada talwi ais yuln balna âwak baisa yaksunh yuln balna dawak binni balna kalahwarang kidi kulwada tatalwi.

In as kidi una binni makau kanin awas ki (tono alto), kapat bik uba bik inin kidi parauh kau kanin awas ki (bajo) kidi awas kat muih kidi sip yamni inbauwas ki, duran nakan kalawi, duran kidi karak binni balna yaknin ki.

Inbauyang as yamni kalahnin wat kat, yamni ki inbaunin lân balna kidi bitik kidi yamnin. Adika balna yamnin ki, pas kidi muih kirinhmah kidi inbaunin dñn balna karak binni balna yaknin.

Munlah mân kau mâ muik barak balna kidi in balna duduwa dai, uhipi (fiesta) yamwa puyun kau inbauwada sauda duduwa dai, baises paln kidi saun ritsni balna kidi nunh kulwada inin balna bibiwa dai kapat bik alas Danwan duwa dai kidi yak bik inin balna inbauwa dai, inin balna alas yalahwa lân balna kidi kau kulwada yayamwada inbabauwa dai.

Kulnin lân nunh as duwi mâ takalk yuln, mâ sauk sahyakna pisni balna kapat bik sau mukuln (pais) pisni balna ampat kidi amanglanin, mâ sinsni lân balna, mâ

Duran ampat yamnin (Educación de la voz)



Tingmil yamnin paln

Mâ durak ampat lâih sang yakdada inbaunin kidi lâih, inbauwas tanit kau kidi pas lân kalahnin, mâ fikapas kidi inbaunin kau yamni wahwada binni balna yakninkapat lâih binni sang lâih yaknin. Kapat bik inin inbauwa kau angkat binni balna bauwa kidi kat kiu takaswa kanin, duran binni sâtñi mânñ kau yakwada lân kanin kapat lâih in as inbaunin kau kapanh lap yamni binni yaksunh balna yaknin.



Mâ durak kidi yamni binni balna yaknin kat ais ais inin (canciones populares) balna kidi inbauwada praptis dunin, mâ durak binni balna kidi wapahwada dawak putwada (sílabas libres y trabadas) praptis dunun, diauh kaida kapat kungduda yamnin binni makau dawak binni saukau (agudos y graves), kapat bik yulyaksunh dawak tûbalak balna bik mâ durak sang yakwada yulnin.

Kapat bik isning ilnin kûl inin balna bik binni sât, sât yaknin ais yuln wasakna kidi kat binni balna yakwada inbauwada praptis dunin.

Diauh kaida balna kapat duran binni balna kidi makau dawak binni saukau yamnin, duran balna binni balna kidi lâih sang yaknin lân kanin. Adika yamnin balna kidi mâ durak balna binni balna yaknin yak mai paraswi kapat bik sauda kalahwi.

Ningkanin:

Mâ kungkamak karak lukusni balna kalawak yaklanin, binni balna sautima kaln bû (motocicleta) kiranin balna binni kalawangh karang kat.

Kûl inin (la ovejita)

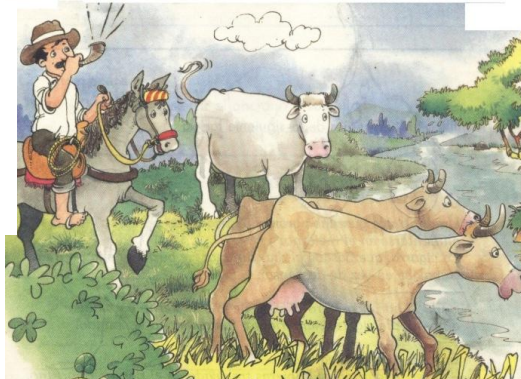
1. Sau mûh duyang
Mûhni dikiwa lik ki
Tâ dakwa yak
dukiwi
Main talwinh
2. Pukta sannu kau
Mûh duyang as balna
Sau tuturnh irwa yak
Yamduwas lik ki
3. Yamni main talah
Sau
Mûhma main talah
Pukta kidi sannu ki
Dawak nawah



4. Muhi as tamni Sau
Sauda karak kiwi
Puhnin puhwinh
kiwi
Dîtang pirin munh

Sau mûhduyang

1. Me, me, me
Sip bin kaidi
Yuh kalawa puyun
kau kaidi
Me, me, me
Sip bin



2. Juanita wiritwa puyun
kau,
Wiritwi, wiritwi, wiritwi
Juanita wiritwa puyun kau

3. Tingni karak wiritwi

Tingni, tingni, tingni
karak

- Tunun
- Banamak
- Tumin
- Pagnatak

Kûl inin yulsah balak kau inbauwi

As minit as bû
Fla, fle, fli, flo, flu
Bû minit as bâs
Fra, fre, fri, fro, fru
Bâs minit as arauk
Arauk minit kau as

Baisapuk yaksunh
Baisapuk yaksunh
Ampat manh, ampat manh,
yang laih uba sauda yang,
Yang laih uba sauda yang.

Yamnin balna

- Ismang wina in yuln paln (concepto) kidi wasakwada yulnin
- Munhlau inin balna muh barak balna in bauwa dai kidi walwada talwada wasaknin
- Munhlau inin balna kamanh dîwilwasakpu as yamnin

Tingmil yamna bitik kidi kûlkayang balna mûnh kau laklawada yul talwada ningkanin



Saran laihwi

- Samlanin tunun kidi ayangni ais yah
- ¿Ais amanglatamh mâ durak ampat yamnin kidi (educación de la voz)?
- ¿Aisn ning kau duram yamni sang yamnin kidi ilp mawarang yah?
- Mâ yul dakanamh:
¿Duram kidi ampat binni kalahwi?

Tûbalak

Mimbin wana kidi ais yamwa sak yak



Wais sip yah tûbalak as as yulnin.

Tûbalak kidi ais ilpni mayawih.

Wais sip yah yul yaksunh as yulnin.

Yulyaksunh kidi ampat yayamwih

Samalayang parasni kau tûbalak tânnaka balna as as mimbinina kau ningkanin.

Tûbalak kidi yulwasakdak (verso) paranh kau yul binni dadasni balna kidi kalahwi, kunh tûbalak kidi yulnin puyun kau tûk balna kidi alanh dunin.

Tûbalak mai samalwi mâ tûk balni yulna kau binni yamni yaknin kapat bik sirinh yul baunin ilpni mayawi

Tûbalak kidi yul balna karak yakisdi, mâ tûk balna kidi yul baunin balna kau sirinh kanin.

Yul balna karak maisda puyun kau binni balna aslah kalahwa kidika ki **tûbalak**

Ningkana as.

Tringham trit karak trisu laihwada Tirisa kau kalana



Kukuk kûku krukup kau kalana, Krukup Kiku kau kûku kalana



Tingmil yamnin paln

Samalyang mimbinina kau ningkana ampat tûbalak balna yamnin kidi dawak yulnin kidi

Kûlkayang balna uduhna kau tûbalak balna yamnin.

Ningkana bû

1. Kiku kaln kau kîki kasna, kiku kukuk karak kîki balna kau îna.
2. Pipi pikpik laihna pupu dawak papak karak pikpik kau laihna.
3. Titik tisnak duwi, Titu Tina karak tisnak suwi.

Tingmil saran laihwi

Tûbalak yuln kau ais amanglatamh

Tûbalak as as yultah

Tûbalak dîwilwasakpu as yamnin

Dîwilwasapuk as yamna kidi mimbinina kau kalawak yulnin



Yulyaksunh (Poema)

Dîwil kau mimbinina kidi ais yamwa bang yah



Yul yaksunh kidi ais yah

Yul yaksunh as yulnim sip manh

Yul yaksunh kidi ampat yamnin sip yah

Nicaragua saun kau yulyaksunh yulyang kidi ayangni ais yah.

Yul yaksunh as yulnin kat ais yamnin balna kidi

Yulyaksunh as yulnin kat sauda karak yulnin, mâ tingki balna, mâ mûk dawak mâ muik mukulnh kidi wauhdada itikdada yulnin.

Yulyaksunh as kau, yuln balna wasakna kidi lâih yulwada yaknin.

Yul yaksunh yulnin puyun kau, pâ aslah kau bapwada yulnin awas ki, kunh yaknuhdinh yulnin

Tingmil yamnin paln



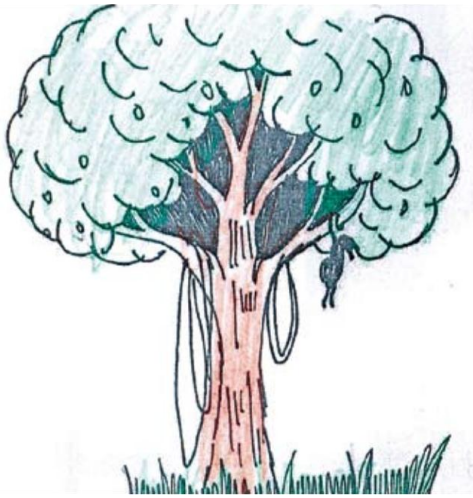
¿Yulyaksunh as kidi ampat yamwih?

Yul yayamni manh wasaknin, yuln yulnin balna kidi mayunwada yulnin kapat bik binni balna yulnin kidi bik tuinni karak yulnin (lenguaje literario y musical)

Ningkana:

Pan

Pan yangma yaksunh, basam balna kidi wayaunli yaksunhni sâtni balna dûtam, wingma urumtam muih balna sanni yamni dudûwi, tingni balna kidi itikwa puyun kau balh san (viento) yamni balna dûdi, pan wayaumli warauhbas dîmtang balna kidi pahaun, lalanh, paun dawak pinh balna bik ki, dîmtang walapnin kidi sau bitik kîrada laklawi. Pan man kidi muih balna kau dî dûyang yamtam, man laklau muih balna utun bangh yamtam, pan ayangma yaksunh, pan man kidi nunh, walaunh dawak bibin bik baraktam, pan yaksunh yangni yamni pan.



Wiskak balna kidi man tingma balna kau kilwa Kaidi, kuamh, panwih balna kidi masan puyun kau tingma balna kau kilwada inbauwada sauda duwi, pan ayangma yaksunh, pan man uruptam puyun kau muih, diauh balna bitik kidi sauda duwi, pan ayangma yaksunh.

Uduhna kau yamnin balna

Uduhna arauk arauk kau kalahwada yulyaksunh as as yamnin, pan yuln kau, was, sausubang, takal, dîtauh, diauh balna yuln kau kapat muih wana yuln kau yulyaksunh yamnin.

Yulyaksunh yamwarang usnit kau, praptis kalahnin ampat laklau yulnin kidi.

Kûlkayang balna bitik mûnh kau uduhna bâni laklau yulyaksunh yamna kidi yulwarang.

Tingmil saran Laihwi

1. ¿Tûbalak yuln paln kidi sinsma wina yultah?
2. ¿Tûbalak as as laucada yultanauh?
3. Yulyaksunh as lauwada yultah
4. Yulyaksunh wasaknam kidi ramhkapat yamyakis (dramatizacion) as yamtah.
5. Tûbalak dawak yulyaksunh Dîwilwasakpun as, as yamnin

Inbaunin Dîn Balna (Instrumentos Musicales)



Tingmil tunun bahwi



Ais dîn balna dîwil kau talamh.

Ais kidi inbaunin dîn balna yah

Angdika inbaunin dîn balna amanglatamh

Ampat bînin kidi amanglatamh.

Inbaunin dîn balna binni balna as as yamtah

Inbaunin dîn balna kidi as wina binni balna as awas kat baises mành yakwi, inbaunin dîn balna kidi inbauyang balna kasak yus munwi kapat bik prias ûn balna kau kidi karak muih isning balna sauda yamwi.

Inbaunin dîn balna pã balna mành kau yus munwi, kidi lap kat sip muih balna sauda kalahwas ki, inbaunin dîn balna kidi sâtni mành kau bang ki, binni balna sâtni kau duwi

Inbaunin dñ balna kidi pân kat kat ningkanin as bâni angk wina tunun bahnin ki (clasificación por categoría) ningkanin as ningkawi, binni balna yakwa kidi karak anawada yaknin.

Ningkana as:

Inbaunin dñ tuyul (cuerda) ta kidi sip ki bâs kau sahyaknin, suda yakwa kidi karak yudarang kat.



Bâs sahyakna: kidi laih adika balna ki (punteada, de cuerda y de cuerda percutida).

Inbaunin dñ balna sahwada yakna:

- De cuerda
- De viento
- De percusión
- Pawa (eléctrico)

Inbaunin dñ as wina binni balna a awas baisa mânh yakwi

Inbaunin dñ balna wânh kau manh kidi (Clasificación de los instrumentos musicales de cuerda)

Inbaunin dñ wânh singk duwa kidi in tuinni balna yakwa kidi. Yamni amanglatah wânh bâni kidi binni as as duwa kidi dakanin dawak lân kalahnin.



Violín

Wânh sibiln(Cuerda punteada):

Mâ tingki bikisni balna kidi wânh yak kanghwada yakisdi

Wânhurus (cuerda frotada)

Wânh balna kidi kau tingkau kuswinh binni balna yaknin, inbaunin dñurus ki (violin, viola, violoncelo, y contrabajo)

Wânh balna karak kanghnin (cuerda percutida)

Kidika laih kanghnin ki wânhal balna kau awas putnin dîn balna bang kidi yak kanghwak binni balna yaknin.

Wânhal balna kau kanghwangh binni balna kidi naikau kiwi, binni balna pirihta kau dawak makau bik binni balna kalahwi.

Yamni amanglanin adika sâtini balna kidi binni ais praisni bauwa kidi yamni lakwada talnin, pirinh kau dawak barangni nain tan bik.

Inbaunin dîn balna pasa kau kalahwa kidi kuduh, binni balna parasni bauwada yakwa kidi, muih balna binni balna naikau bik dakawada muihnana itikwada ahawi, ninit kau lap ki kunh binni paraskalahwa kidi yuln dakawi.

Inbaunin dîn binni balna pasa kau kalahwa kidi

Pâ as kau putwada inbauwa puyun kau uba binni balna naikau dakawas ki.

Pâ as wakwada inbauwa puyun, binni balna baisa naikau kalah kiwi.

Inbaunin dîn amapt yamna balna kidi as bâni yamni lakwada talwada pisni ampapat kidi yulnin.

Inbaunin dîn balna mayang balna talda kidi dawak laihdada yus munda kidi

Tumhtumh



Akin



Wâwisingh



Tingmil saran laiwhi

Mimbinina karak laihwada talnin as yamnin, ais amanglana kidi yulnin.

Inbaunin dîn balna angdika balna baisa binni balna yamni lân kalahna yah. Ais amanglana kidi sinsni lân paranh kau wasakwada samalnayang kau kalanin

Inbaunin dîn balna bînin (elaboración de instrumentos musicales)



Tingmil tunun bahwi Dîwil kau yamni laktada talada yultah

Ais dîwil talamh



Ayangni ais yah

Binni balna ampat yakwi

Inbaunin dîn as baises ayangni amanglatamh

Inbaunin dîn as ampat yamnin sip yah

Ais dîn balna karak yayamwih

Ampat yamnin kidi amanglanin

Tumhtumh (tambor): diauh îwa puyun kau ûntak bisukwada mâ dîn kau buhnin, usnit dawak pan walunh as daknin kidi wina pâ tân kubur yakwada yamni salainh yamwada diaunh ûntak dai kidi yamni rapangwada panan dakna minit munh birnin.

Puhnin dîn (flauta): adika laih baises îsi kidi laih pila panan kidi daknin, kidi wina mâ dîn kau yamni buhnin, usnit dawak panan kidi yamni salainh yamwada wayaunli kahnin.

Singhsingh (sonaje):

Adi laih pas kidi bîtal mûnh pakni walnin, kidi wina mûnh pakni kidi amar karak bauwada labanni yamnin kapat bik sulinh bik yamnin, usnit dawak wayar nain as kuruswada mûnh pakni balna dai kidi punin

Wâwisingh (marraca): kidi laih wâwi bihlana binina balna kidi dakwada sulinh bin as yamwi, kidi wina sulinh kidi munh wânwi bân balna kidi bitik yakwi, usnit dawak tuturnh kau ilwak lahwi, kidi wina mâ dîn kau buhwi, usnit dawak dî minik balna puwi, lâs kidi laih pan nain bin as wânwi sulinh kidi munh tuk âwi umun wâwisinghas yamna:

Tingmil yamnin paln



Uduhna kau tingmil balna

Samalyang kidi mimbinina kidi uduhna kau aslah yamwarang.

Uduhna bâni kidi inbaunin dîn as as yamnin

Uduhna bâni kidi inbaunin dîn balna
yamnin dîn ais yus munnin kidi bitik umunh ridi duwa kanin.
Kiwa wal paskan tulska nani: Naha binka dauki ba sika kiwa nani briba.

Mimbinina bitik kidi namanh tingmil balna yamnin, samalyang laih mimbinina
pirin wina kalahnin awas ki, sinsni lân balna kal yulwa kanin.

Mimbinina uduhna yak, al wana balna kidi papatni tingmil balna yamwa
kanin.

Tingnamil yamwarang kidi usnit dawak kûlkayang as balna mûnh kau laklau
ningkawang dawak kal yulwarang, ampat yamna kidi dawak ais karak
yamnin kidi bitik yulwarang.

Waralaih ningkana as as yak talah



**Adika dîn balna adika mayang bik yamnin
sip ki, yamnin dîn balna duda kat, kunh
yamni ki praptis munnin.**



Acordeón

Adika inbaunin dîn a laih binni balna kidi yaksunh kapat bik binni balna mân
duwi.

Adika dñn laih mayang sip yamdas ki kunh kanghdada talnin sip ki.

Bakannin pân balna kau manh bangh ki, kunh yamni ki, ampat murnin kidi lân manin, adika ayangni laih **tangmur**.

Yamni amanglanin inbaunin dñn kidi sâtni mânh paln ki, kûl sinsni lân mukulnh mâ nikingawi.



Trompeta

Adika sâtni kapat laih yardas ki kunh mâ yalahda lân dñ balna dudi yamnin, adika binni yamni bakba sât mânh yamwi



Adika bik singhnin dñn as ki, sip ki sâtni as balna yamnin, adika bik binni balna alas duwi.



Adika bik tumhtumh as ki, kunh bakannin pân balna kau bang ki, sip ki mayang bik yamnin.

Xilofón yulwa kidi, Marimba, tumhtumh, Pandora yulwa kidi, tûbu nain as payak dawak as balna bik bang ki.

Binni ramh kat awas (Entonación madecuada): Binni balna yakwa kidi ningkawi. (Panderas, Platillo dawak kuswa ûntak karak).

Binni yaksunh balna yakwa kidi yuln balna yulwada ningkawi

tumhtumh (tambor): tumhtumh kidi ayan balna tuyulwada yamni kapat bik pan tuyuln as dakwada sulinh sait bûpak yaknin, mûnh as kidi nawah, sana ûntak balna karak rapangwada panan kung balna kau birnin, panan nain bû yamnin ais dîwil kau talam kapat bînin.



Akadian (Acordion): adika dîn laih pirin balna kidi ayan dawak papas kau laih dî dadan kilitni kapat ki, murnin dîn as ki, minikpa balna bang yak, putnin dîn sân bang kidi putwada murwak binni balna yakwi.



Bau tuyul (Panderas): adi laih wayar as nain kat tuyuln yamni yamwada pirin nas, nas yak diauh ûntak balna birwada pirin bûpak wina ting pas karak bauwida binni balna yakwi.



Singhsingh: adika laih bâtal mûnh paknin balna kidi amar kau bauwada labanni dawak sulinh yamwada, wayar nain as kau tuk lawada yamni sirwi, kidi karak singhwada binni balna yakwi.

Wâwisingh: adika laih wâwi walaunh dawak binina pihlana kidi dakwada sulinh binbin as palhwi, kidi wina wânwi bân kidi bitik yakwada tuturnh kau ilwada lahwada yakwi, usnit dawak wânwi ûntak kidi buhwada salainh yamwi, kidi wina dî minik balna wânwi pakau puwada lâs kidi laih pan nain as yamni kuswadada, sulinh yak bauwada âwi



Yamnin balna

Uduhna bâni kidi inbaunin dîn balna sâtني bû bû yamnin.

Uduhna balna kidi ais yamna kidi uduhna as balna ningkwada yulwarang, ampat yamna kidi.

Uduhna bitik inbaunin dñn balna yamna kidi uduhna as balna kau kanghwada ningakawarang.

Saran laihwi

Laih talna as as yamnin, mimbina kau yul dakanin, ais amanglana kidi alas alas yulnin.

Inbaunin dñn balna bñwada kñl ùn karasni kau ilnin.

Ampat yamna as bñni kalawak yulnin.

Inbaunin dñn balna kanghdada lân kalahnin (Ejecución de instrumentos musicales)

Tingmil tunun bahwi



Dñwil kau talada yul balna dangnit latah

Takal pakau ais inbaunin dñn balna yus munwi

Wais as inbaunin dñn as kanghwada lân yah

Puhnin dñn balna kidi binni balna umun dakanamh.

Tumhtumh binni balna kidi ampat yamwih



Tingmil yamnin paln



Inbaunin dñn balna ampat yus munnin

Apisn yul bau talnin mã sauk sahyakna kau dawak sau mukulnh kau inbaunin dñn balna yus munwa kidi.

Yamni ki, inbaunin dñ balna kanghdada lân kanin, inbaunin dñ kidi mâ muik bitik kau sauda mai yamwi kapat kidi tingnamil balna

bitik kidi baisa kûlkayang as dadasni mai yamwi.

Man nani walram ki plus binka yamni saki ba dukia ra? Kau

Inbaunin dñ balna kidi pisni sahyakna bâs duwi, as bâni kidi ais kidi kat binni balna yakwi.

1. Binni pasa kau kalahwa kidika pasa laklau binni balna baisa mânh yamwada kiwi.
2. Pawa kau binni balna yakwa kidika sau bitik singhwi.
3. Binni yamyang kidika baisa parasni yamnin kapat laih baisa yaksunh kalahwi.

Sumu Mayangna takaln kau inbaunin dñ balna yus munwa kidi laih:

Kitara	Tumhtumh
Wâwisingh	Kuswa ûntak
Akin	Akadian

Kuswa ûntak: adika inbaunin dñ laih pan binbin nain as karak in tunun bahwas kau ûntak minit yak baunin kunh inin binni balna karak bauwa kanin, inin kidi sarang laihwa kau sulinh duwa yak panan kidi karak âwada sirinh itik, itik danin ki.

Adika ampat laihdada baunin kidi amangladangh:

Tumhtumh. ningkana:

Tumhtumh adika laih baunin panan bû duwi, mâ tingki kau panan balna as as duda binni balna yakwi, ais inin balna tuinni kidi karak baunin, ais inin tuinni balna kidi pas dakanin dawak kidi binni balna kidi yaknin.



Inbaunin dñ balna:



Dîwil kau inbaunin dîn balna talam kidi as bâni binni balna alas alas duwi kapat bik ampat kanghnin kidi praptis dunin, in as inbaunin kat pas kidi inin tuinni balna karak pratis dinin, ampat kanghnin kidi mimbinina kau ningkanin, tingni balna kidi ampat laihnin yah, tingni bû karak awas kat tingni aslah karak ais yamnin balna kidi yamni samalnin.

Kitara as kidi ampat laihnin yah, binni balna ampat yaknin kidi ningkanin, muih as kitara karak inbaunin kat duran binni balna ampat yaknin kidi samalnin, tingni bikisni balna kidi ampat kitara kanghnin kidi ningkanin, binni makau, binni saukau dawak binni papas kat kidi bik ningkanin.

Bau tuyul (Pandereta).

Ningkana:



Bautuyul kidi laih mâ tingki balna karak bauwi, pirinh tân awas kat nain tân wina baunin sip ki, binni balna kidi laih ais in tuinni balna kidi karak bauwa kanin Kangbi binka saki sa pura tani wîna bara naya tani wina sin baku natka ra binka yamni saki sa.

Barangni nain tân baunin:

Kidi laih bau tuyul kidi ting as as karak bauwi, mâ tingkidau tungni kidi mâ tingkiramh sait ak baunin.

Pirihta kau baunin

Mâ tingni sait sait karak dudada pirin balna kau baunin

Puhnin dîn (trompeta):

Ningkana:

Angdi puyun kau muih as puhni dñ as puhnin awa kat pas kidi wingni dinit kau urupnin kungnamak balna winghnin kapat amwada puhnin dñ yak kungnamak kidi itik itik da puhnin kau ak dawak binni balna nai kau kalah kiwi, usnit dawak kungmak kidi libit da puhwarang kat binni balna pas laklau nai kau puhwak kiwi kapat bik binni balna parasni itikwada kalahwi.

Puhnin dñ kidi panan kau sulinh balna duwa kidi yak bik tingni balna karak putnin kidi binni balna sât as as yakwi, muih tinapas kidi wahwada puwarang kat binni as kalawi, muih kungmak kidi putda puwarang kidi binni baisa sât as kalawi kidi binni as bâni kidi yamni ningkatah mimbinina yamni amanglanin dawak yamnin.

Wâwisingh.

Ningkana:

Adika laih mâ tingki balna kau as as laihwada singhnin, in bin ais inbauwada lakwa kivi kayak singhnin.

Adika singhnin laih baisa îsi ki mimbinina yamnin, mimbinina bitik kivi kalawak singhwada amanglanin.



Uduhna kau praptis dunin

Wasak nain as inbaunin dñ balna lân kalahna kidi ayangni balna wasaknin

- Uduhna kau inbaunin balna as as kalawak praptis kalanin?
- Uduhna balna kidi praptis duwarang, usnit kau kalawak uduhna as balna karak minit laklanin balna yamwada wîn kalahnin?
- Munlau inin as dawak war puyun inin as as tuinni balna yakwada yakisdarang?
- Wana, al balna bitik papatni praptis kalahnin.

Tingmil saran laihwi

- Laih talnin as yamnin, mimbinina ais amanglana kidi talnin.
- Muihbarak balna kau walwada talnin inbaunin dñ balna wifina ampat yus munwa dai kidi wal yakwada wasakwada samalnayang kau kalanin
- Dîwilwasakpu as yamnin inbaunin dñ balna as yamnin dawak ampat yus munnin kidi bik wasakn

Unidad: II

**“BAILANDO CON RITMO Y ARMONÍA
CONSERVAMOS LA SALUD”**



LA DANZA

Actividades iniciales



- Movimientos libres y organizados
- Esquema Corporal

- ¿Qué entienden por movimientos libres y organizados / en qué se diferencian?
- ¿Qué entienden por danza?
- ¿Tenían nuestros ancestros sus propias danzas?
- ¿Es importante el aprendizaje de las danzas?



Ceremonia ritual de Asanglawana

Actividades de desarrollo



DANZA:

Es un baile colectivo, cuyos movimientos y figuras se ejecutan con precisión siguiendo el compás de la música conforme a unos pasos establecidos; conservando las raíces y tradiciones locales, regionales y nacionales.

La historia nos dice que nuestros antepasados tenían sus propias danzas tradicionales que las practicaban en diferentes ceremonias. Actos que celebraban con solemnidad y de acuerdo con ciertas normas establecidas en nuestra cultura.

Sin lugar a duda, estas danzas tenían un significado importante en la vida de los pobladores; tanto así que imitaban a las aves y a otros animales. Estas danzas en algún momento eran realizadas en rituales (casamiento, recibimiento de un nuevo curandero (sukia), o en tiempos de asanglawana).

El Principio de Asanglawana.

- La ceremonia ritual de Asanglawana tenía varios principios, el de orientar al grupo que integraba su tribu, los problemas y situaciones de la vida.
- También aconsejar a la gente, niños y adultos, orientándolos hacia una conducta recta desde los valores morales hasta su propia cosmovisión.

Actividades de culminación

1. Defina el concepto de danza
2. Explique cual es el principio de Asanglawana
3. En qué tipo de ceremonias practicaban las danzas
4. Investigue con sus padres o abuelos en que otras ocasiones se danzaba y exponga en plenario los resultados de su investigación.
5. Entrega los resultados del trabajo realizado al profesor (a).

Tipos de Danzas



Actividades iniciales.

Observe la ilustración siguiente:



Ha bailado alguna vez danzas típicas

Cuál baile típico se practica en su comunidad.

Qué tipos de danzas conocen

Saben bailar algún tipo de danzas

Cuáles son los pasos.

Tipos de danzas

Entre los tipos de danzas más conocidas tenemos la:

Tradicional: se desarrolla tanto en la parte cristiana como cultura.

Cristiana: La danza que acompaña a una imagen en su peregrinar.

Cultura: la danza representativa. Especifica como tradición única como satírica y representativa.

Regional: corresponde a la representación única en sus movimientos y vestimenta.

Nacional: Representa la popularidad, el reflejo de nuestra cultura

Entre los bailes populares que comúnmente se bailan en diferentes contextos ya sea local, regional y nacional, comunes en los restaurantes, discotecas o salones de baile, tenemos bolero, salsa, merengue, regue, socca, ente otros.

Actividades de Desarrollo



Bailes populares

Son series de movimientos adaptados a un tipo de música clásica contemporáneo montados bajo pasos coreográficos.

En nuestro país existen muchos tipos de danzas por la diversidad de cultura.

Ejemplo: En la cultura sumu- Tuahka tenemos la danza del Mono, (panwih wiritna), y la danza de las Aves de paba (kuamh wiritna).

En la cultura miskita tenemos la danza del zopilote (Usus mairin), y la danza del Sirpi ki mairin, liwa mairin, Urali.

En la cultura Creole tenemos; El palo de Mayo, Punta, etc. y en la cultura Mestiza las danzas típicas mas originales que provienen de Masaya son el baile de las Inditas, el Viejo y la vieja y el Toro venado, al noroccidente (Estelí), el baile de los Borrachos, el baile de los novios. etc. En diriamba se conserva la obra representativa de la cultura y el folklore nacional como: El Guegüense o Macho ratón que es una de las primeras obras representadas en Nicaragua.

El güegüense o macho ratón



Todas estas tradiciones ancestrales se han quedado en el olvido sin darle un valor significativo, sin embargo en la cosmovisión de los pueblos Indígenas, de la costa atlántica aún existen algunas danzas que por la poca importancia y conocimiento de los pasos básicos, no se ponen en práctica ni se promueven a nivel local, regional y nacional.



Para la ejecución de esta danza tradicional es muy importante el aprendizaje de los pasos básicos y la actitud que se deben mostrar para la buena captación.

El viejo y la vieja

A que llamamos pasos básicos: son los desplazamientos realizados en tiempos simples (realizados en tiempo 1, 2, 3 pasos

frontales, laterales y otros).

Pasos combinados: es la conjugación de 2, 4, 6 y más pasos de forma simultánea.



Al montar coreografía, tomamos todos los pasos aprendidos, manteniendo el tiempo y ritmo del cuerpo a la melodía.

Previo a la ejecución de la danza se debe tener en cuenta la preparación física, en este caso se refiere al calentamiento corporal lo cual es indispensable antes de iniciar los diferentes movimientos de la danza. Sea folklórica o de otros géneros y así poder realizar la buena ejecución y

aprendizaje de estas y evitar riesgos posteriores como desgarres de muslos y luxaciones.

Conociendo nuestros cuerpos y su capacidad, estaremos preparados para realizar el montaje de una determinada danza, con sus respectivos casos básicos y combinados.

Procedimiento de las danzas.

1. la danzas de las Aves de pama (cultura Sumu- Tuahka).

Esta danza la practicaban en tiempos de luna llena, tomando chicha fermentada de maíz, de yuca, de coyol, de pihbaje y otros.

Los ancianos de la comunidad se sentaban en forma de círculo, colocaban un palo o vara donde las muchachas danzaban alrededor. Moviendo la cintura y cadera como las aves de Kuamh. Estas muchachas utilizaban un traje típico que se hacía de la corteza del árbol de tuno después que terminaba el ritual, los jóvenes varones se sometían a las pruebas de la resistencia para demostrar su hombría y poder casarse.

Esta prueba consistía en darle coyunda con el cuero de danto contando los latigazos de 50 a 100 el que resistía, tenía derecho de elegir una de esas doncellas para ser su pareja por su capricho y resistencia. Al sangrarle le echaban ceniza en la espalda pelada y seguían palmeando, raspando la espalda así este joven si no se quejaba del dolor, era clasificado.

La danza del mono cultura sumu- Tuahka.

Esta al igual que la primera la danzaban con el mismo procedimiento.

La danza del palo de mayo de la cultura Creole.

Cada mes la población creole de la ciudad de Blufields celebra las fiestas del palo de mayo, cuya danza ritual tiene como tema central la danza de la fertilidad. En los barrios encontramos un árbol situado en plena calle decorado con elementos que van desde serpentinas o botellas de ron. Los vecinos se reúnen alrededor del árbol para participar en el baile durante toda la noche.



Al ejecutar esta danza cada quien le pone su propio estilo en base a la interpretación que haga de la misma.

Esta danza es una danza regional, los hermanos creoles la celebran en los meses de mayo. Tanto en los lugares recreativos, como debajo de las sombras de los árboles la practican.

Actividades de culminación

- ❖ Se hará una investigación sobre la danzas que existen a nivel Comunal, Municipal, Regional, Nacional e Internacional.
- ❖ Las recopiladas se harán con las normas del baile, para poder ser instruida en esa disciplina.
- ❖ Los documentos recopilados por los estudiantes serán intercambiados con otros grupos
- ❖ Se hará una evaluación general del contenido.

Danza tradicional



Actividades iniciales



Manifieste que observa en esta lámina

¿Cómo esta vestida la niña?

Hable sobre el traje que lleva la niña

Comente sobre las danzas tradicionales.

¿Cuáles eran las danzas que nuestros ancestros practicaban más?

Mencionen algunas de esas danzas tradicionales.

Actividades de desarrollo



Danza del pavo

Esta danza que vamos a presentar es una danza tradicional que practicaban nuestros ancestros.

Estas danzas se practicaban en los meses de Noviembre y Diciembre, si es posible todo el verano, como tradición la bailaban, los jóvenes y los adultos mayores, en los momentos de luna llena o luna clara.

Para esta danza se elige igual número de hombres y mujeres, se hacen en círculo, intercalando hombres y mujeres, el círculo se gira para un lado hacia la derecha unos 10 pasos, luego se dirige hacia la izquierda otros 10 pasos sucesivamente, gritan kuamhh, kuamh, kuamh, tanto para la derecha como para la izquierda girando.

Luego se forman en pareja y giran tomados de las manos hacia la derecha 10 pasos luego vuelve hacia la izquierda 10 pasos con su grito de kuamh, kaumh, kaumh.

Enseguida se hacen dos parejas de igual forma hacia la derecha y hacia la izquierda con su grito de kuamh, kuamh, kuamh, sucesivamente vuelven a agruparse en círculo normal, de esa manera el juego culmina y finaliza con el grito kuamh, kaumh, kaumh. Con el grito alzado ku a a a a mh.

Actividades de culminación

Se hará una investigación con los ancianos de la comunidad sobre la danza tradicional.

Con la información se elaborará un álbum sobre la danza tradicional.

Luego se presentará el trabajo investigado con los demás grupos como intercambio de experiencia.

Los trabajos investigados se guardarán en el rincón de aprendizaje de la música y danza.

Danza nacional



Actividades iniciales

En la región del pacífico donde habitan la mayor parte de los mestizos existen bailes:

Folkloricos y para estos damos una descripción clara de cada uno de los pasos básicos que generalmente utilizan en estos bailes.

Los pasos del folklore son cuatro:

1. sencillos sostenidos.
2. sencillo avanzado.
3. zapateado.
4. Cruzado.

Estos pasos son las bases para la ejecución de las diferentes danzas folklóricas del pacífico.



Las inditas

La práctica del calentamiento se realiza con un máximo de 20 minutos y un mínimo de 10 minutos en orden lógico.

- Movimiento rotativo de la cabeza y cuello de izquierda a derecha
- Movimiento de la cabeza hacia delante y hacia atrás.
- Calentamiento de hombros.
- Movimientos de los hombros derechos.
- Movimiento rotativo del hombro izquierdo.
- Flexión de hombro hacia delante y hacia atrás.
- Calentamiento del tronco.
- Calentamiento del tobillo, metatarso y dedos.
- Calentamiento de la rodilla en fila alrededor del salón
- Caminar lento y rápido.
- Caminar con los dos pies en relevos.
- Flexión de rodilla en tres tiempos alternados.

Recuperación física mediante ejercicios de relajamiento.
Resulta imprescindible realizar ejercicios de relajamiento a fin de de que el organismo vuelva a su estado normal.

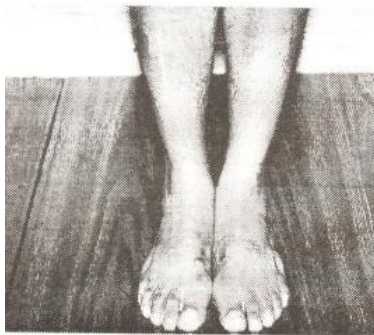


Actividades de desarrollo

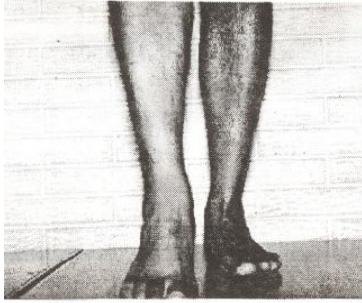
Procedimientos de cada uno de los pasos:

I. Pasos sencillos o sostenidos: las características de este paso son los siguientes:

1. Ubicación de los pies en primera posición cerrada. "pies juntos"



2. Movimientos de pie derecho hacia delante con flexión sosteniendo el izquierdo atrás o pies firmes y aplanados.



3. Repetir el movimiento 1 y 2 con la salvedad de que se realice con el pie izquierdo.



II. Pasos sencillos avanzados: se realiza de las siguientes formas:

1. Ubicación de los pies en primera posición cerrada.



2. Movimiento del pie derecho hacia delante y el pie izquierdo atrás, flexionando.



3. Movimiento del pie izquierdo hacia delante y el pie derecho atrás, flexionando.



4. Movimiento del pie izquierdo delante y el pie derecho atrás, flexionando ambos pies a un conteo de dos tiempos



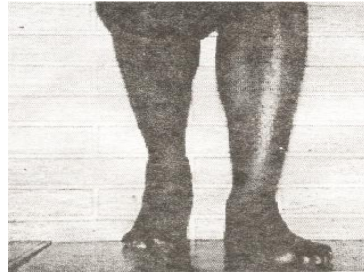
Este movimiento se realiza constantemente en el espacio en línea recta alrededor de salón.



III. PASO ZAPATEADO: Este paso esta dividido en zapateado sencillo y compuesto.

Sencillo: La ejecución de este paso se realiza de la siguiente forma.

1. Pie derecho flexionando sobre el metatarso, el pie izquierdo aplanado, realizando el movimiento de cepillado hacia el lateral derecho con la posición anteriormente indicada. Repitiendo las veces que sean necesarias.

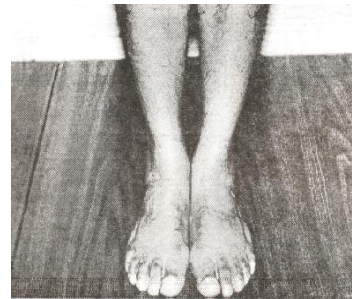


2. De la misma forma se realizará el ejercicio con el pie izquierdo, hacia el lateral izquierdo el tiempo que sea necesario.

IV. PASO CRUZADO.

Se puede realizar en el espacio hacia los laterales derecho e izquierdo y hacia delante la ejecución de esta paso es de la siguiente forma.

1. Pie junto en primera posición cerrada.



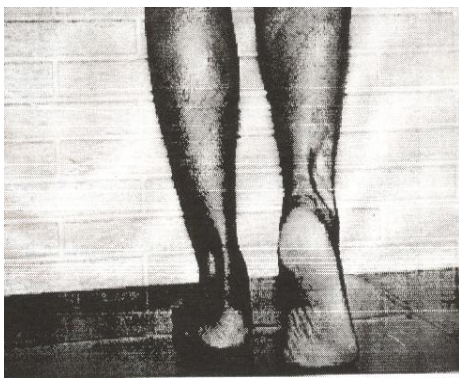
2. Ubicar el pie derecho sobre el metatarso, pie contrario, se mantiene atrás



3. Desplazar hacia el lateral derecho flexionando el pie que se encuentra atrás. El izquierdo se mantiene aplanado y avanza hacia la misma dirección, el ejercicio se puede realizar las veces que sean necesarias con un conteo de 8 tiempos.



4. De igual forma se realiza el pie izquierdo aplicando los pasos anteriores 1, 2, 3, y 4, con la salvedad de que el desplazamiento lo realizará para el lateral izquierdo.



Actividades de culminación.

1. Mencione las diferentes danzas que existen en el país.
2. Clasifique las danzas en tradición, regional y nacional.
3. ¿A qué llamamos pasos básicos?
4. Explique ¿Qué se debe realizar previa a la ejecución de las danzas?

5. Organícese en grupos de 3 a 6 integrantes para practicar una danza tradicional.
6. Explique ¿Cuál es el procedimiento de la danza de Kuamh?
7. Practique la coreografía de una danza de la región (el baile del mono).
8. Dramatice el rito donde los hombres demostraban sus hombrías para poder casarse.
9. Mencione los bailes populares que se bailan en diferentes contextos sociales.
10. Practica en grupo el folklor del pacífico considerando los pasos básicos.

Yul utuln kau balna (glosario)

Anbikis	Arroz	Sawan	Crudo
Binmak	Nuevo	Sawanni	Vida
Dîwilwasakpu	Album	Salainh lân	Higiene
Dî pân Utensilio	de cocina	Tingmil	Trabajo
Karaun	Cuadro	Uskingh	presidente o Rey
Kurahtalyang	Investigativo	Utuln	Científico o técnica
Kurah talnin	Investigar	Urunhnin	Saltar
Karasbir	Rincón de aprendizaje	Wasakpan	Lapiz
Kal lungwas	Resistencia	Wayaunli	Colores
Kilitna	Grado	Wasdiaunh	Pescado
Muinh lubuhwa	Educación física	Wahminik	Frijol
Paumak	Tomate	Yamnín balna	Actividades
		Yulyaksunh	Poema

Yulpu as balna karak kurah talna kidi (Bibliografía)

Antonio Méndez Jiménez, Los juegos en el currículo de la Educación física.
Editorial Paidotribo 2000 4ta. Edición.

CIDCA – UCA Revista de Caribe Nicaragüense No. 28 enero – 2002

Dĩkutna Revista Educativa y cultural en lengua Sumu – Español No 6 Mayo
1999.

James C. Mekinney, Lecciones prácticas para el canto mundo Hispano 2002.

Lic. María Zulema Segura E. Ministerio de Educación, cultura y deportes.

Lic. Casimiro Antonio Calero sanches, Educación practica extra edad tercer
ciclo Managua Nicaragua 2002

Orientación Metológica Educación física quinto grado 1997