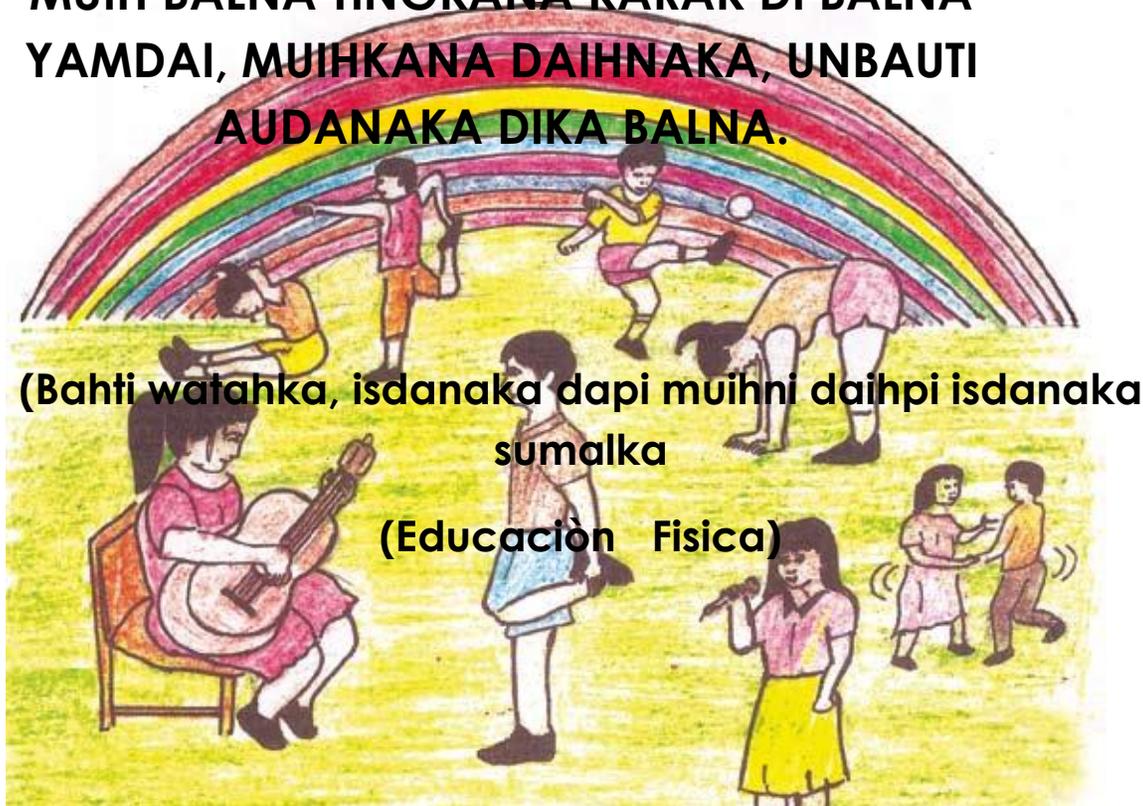


**TUNAK MUIH KA ASANGKANA DAK KAU BANG BALNA
YA, PUMTI YAKNA SUMALKA ASANGBAH KALNANGTA
KULPI YAKNAKA BUKKATAK SUMAL KA TUNAK IDAI YA
- SEAR**

6^o

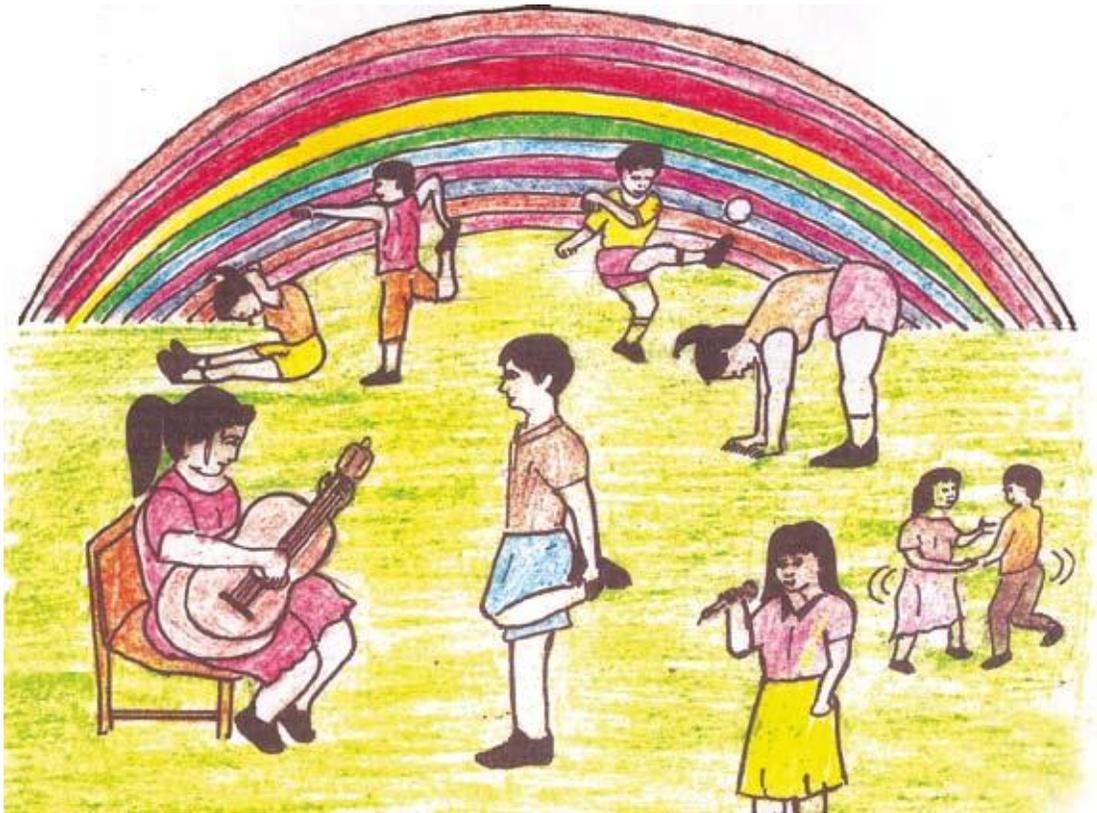
**MUIH BALNA TINGKANA KARAK DI BALNA
YAMDAL, MUIHKANA DAIHNAKA, UNBAUTI
AUDANAKA DIKA BALNA.**



**(Bahti watahka, isdanaka dapi muihni daihpi isdanaka
sumalka**

(Educación Física)

Sumal mâkama âwangka ilwangka ting askau as.



(6to. Grado)

SUMALTINGKA YAMYAMNAKA BUK KA TAK

R.A.A.N- R.A.A.S

2010

Indice

UNIDADES	Pág.
Upurka: I sirihka yak rihwai ya kanas yamka ka.	
-Kaldaihnakasarakka.....	26
-Tunak ayangka.....	30
-Dasinaka.....	36
Iranaka.....	38
-Sirihka.....	38
-Dasinaka.....	40
Upurka ayangka: unbauti dapi abati mining yak isdai.	
-Ukung wiuna.....	67
-Simling.....	83
-	
Unbaunaka.....	91
-Sauda abanaka.....	95
Unidad II: Bailkando nuestra danzas estamos alegres.	
-Danza.....	98
Upurka I: Dini yamka balna ya amangti tali atnaka	
-Lâp.....	104
-Lap kapakka balna.....	109
Lâp dutka balna.....	111
Unidad II: Con creatividad y entusiasmo aprendemos a coser.	
-Costura	117
-	
Manualidades.....	128
-Proyectos	130

Guía Metodológica 6° Grado

1.-INTRODUCCION

Se ha elaborado este documento con la finalidad de que constituya para el docente que imparte la Educación Física **DE PRIMARIA** un recurso valioso para conducir a sus estudiantes a la adquisición de aprendizajes significativos sobre esta disciplina.

Por este medio le brindamos al docente elementos que le permitirán motivar a los estudiantes a aprender, aprender para la vida y aprender a ser, todo en el programa de estudio está centrado en la persona humana, organizado por competencia.

La materia se basa en los paradigmas o principios educativos siguientes:

a.- Educar para la vida b.-aprender a aprender c.-formación del carácter

Además de estos paradigmas pedagógicos que son referentes del trabajo educativo de la educación general básica, para el desarrollo de la educación física el docente debe tener presente que esta materia, a través del ejercicio, el juego las actividades atléticas y los deportes, es fuente inagotable de alegría y posibilidades pedagógicas y laborales, constituyendo además, un sistema de medicina preventiva.

En la transformación curricular basada en competencias se concibe como una asignatura predominantemente práctica, que permite al estudiante el aprendizaje de conocimientos científicos y el desarrollo consciente de sus facultades cognitivas, biológicas, psicológicas, sociales, de conocimientos y habilidades técnicas específicas de diversos ejercicios y deportes, a si como de valores que permiten la formación de actitudes positivas y buenos hábitos de de salud física y mental.

En la Educación Física basada en competencias se otorga mucha importancia a la **formación de buenos hábitos y valores**, enfocados a la necesidad del fortalecimiento de la **convivencia de grupo**.

1.2.- LOS TRES MOMENTOS DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA

Como parte del proceso esencial del desarrollo de la Educación Física se trabajará cada clase en tres momentos:

- A. Iniciación**, que prepara psicológica, pedagógica y fisiológicamente al alumno. En este momento se imparte la teoría básica con ejemplos sencillos para que el (la) estudiante comprenda la utilidad en la vida

diaria del ejercicio, técnica deportiva o juego que se desarrollará en la clase, lo cual es parte del proceso de motivación y se desarrolla en pocos minutos. Luego se realiza un calentamiento general y si es necesario otro específico,

Un trote de 400 metros es una actividad clásica de calentamiento general porque aumenta las pulsaciones (debe procurarse que pasen de 120) y somete al organismo a un estado de calor y tonicidad corporal que permite movimientos vigorosos sin consecuencias negativas, todo lo contrario.

Como calentamiento específico, que se hace después del calentamiento general, pueden considerarse los ejercicios de rotación que se realizan de arriba hacia abajo, a los cuales llamamos de "lubricación".

B. Desarrollo, en la cual se realizan los contenidos del programa de desarrollo físico general durante 15 minutos, mediante los cuales atendemos por lo general el mejoramiento de las capacidades físicas (objetivo biológico). Luego se trabaja lo relacionado al juego para atender las habilidades psicomotrices y el aspecto técnico deportivo durante 15 minutos, (objetivo técnico). En esta parte se lleva al estudiante al máximo esfuerzo y desarrollo.

C. Culminación, en la cual se realizan los ejercicios de recuperación de la carga física, la tención psicológica, la asignación de tareas y la evaluación.

1.3.- ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Para reforzar todo el trabajo de la asignatura deben realizarse encuentros deportivos intramurales e intercolegiales, encaminados a consolidar y evaluar los logros alcanzados y la formación de hábitos y valores. Con las actividades deportivas se le confiere al centro un ambiente de alegría y competición fraterna. Mediante esta actividad se desarrollan hábitos de higiene y de sana diversión insertando al colegio en un proceso de desarrollo del deporte escolar, que comprende competiciones deportivas que partiendo del centro se realizan a nivel del municipio, el departamento y el país, culminando en campeonatos deportivos escolares a nivel internacional.

El docente, con mucha habilidad elaborará las preguntas que él considere necesarias para inducir al estudiante al auto aprendizaje, anotando las posibles repuestas más o menos acertadas que éste le pueda dar.

Debe agrupar los estudiantes según los materiales y condiciones que posee, dándoles el tiempo necesario para que investiguen en forma práctica, en equipo y encuentren una o varias soluciones. Luego reúne a todos los grupos para que socialicen el resultado de sus averiguaciones, reforzando las respuestas correctas mediante sugerencias y estímulos afectivos, haciendo una síntesis de lo investigado y coevaluación de la actividad con todo el grupo.

Este estilo es indicado para la Educación física de base, para la iniciación deportiva y contenidos que implican expresión corporal.

Resolución de problemas

Es el estilo que más caracteriza la enseñanza- aprendizaje a través de la búsqueda.

El estudiante, como elemento principal del proceso, toma las decisiones durante la actividad y al finalizar ésta. Encuentra por sí mismo las respuestas de acuerdo a su criterio. Al docente le corresponde planificar y presentar el problema o serie de problemas.

Los procesos de investigación, búsqueda, descubrimiento y evaluación de lo descubierto son realizados por el estudiante, el cual debe encontrar por sí mismo las respuestas gozando de absoluta libertad. Todas sus respuestas deben ser aceptadas y reforzadas por el docente.

Libre exploración

Con este estilo se traslada completamente la toma de decisiones al estudiante.

El docente presenta la temática a investigar pero es el estudiante quien selecciona el tema concreto de trabajo y elabora su propio esquema de búsqueda, determinando como se auxiliará del docente, quién le debe garantizar las condiciones y materiales para la ejecución de la tarea.

1.4- PASOS DIDÁCTICOS BÁSICOS PARA EL DESARROLLO DE LA CLASE EN LA ENSEÑANZA TRADICIONAL.

1.- Motivación mediante la presentación de los objetivos de la clase. Se explica con ejemplos sencillos la utilidad práctica en la vida diaria de los ejercicios o juegos que se van a realizar en la clase, procurando que las ideas salgan de los propios estudiantes. Se sugiere hacerla en menos de tres minutos en el salón de clases.

2.- Formación y calentamiento. La formación adecuada a cada ejercicio es clave para la eficacia de los ejercicios y juegos programados. El calentamiento es imprescindible al iniciar la clase. Un trote de 400 metros es una actividad clásica de calentamiento general porque aumenta las

pulsaciones (debe procurarse que pasen de 120) y somete al organismo a un estado de calor y tonicidad corporal que permite movimientos vigorosos sin consecuencias negativas, todo lo contrario.

Como calentamiento específico, que se hace después del calentamiento general, pueden considerarse los ejercicios de rotación de las articulaciones que se realizan de arriba hacia abajo, a los cuales mal llamamos de "lubricación". (Con juego)

3.- Explicación y demostración del ejercicio en forma muy breve (1/2minuto) procurando que todos escuchen y capten la mecánica del ejercicio o juego.

4.- Ensayo y correcciones del juego o ejercicio. Se hace para comprobar si entendieron la demostración. El docente aprovecha para hacer con todo el grupo las correcciones correspondientes. Si la mayoría no ha captado el ejercicio debe volverse a demostrar en cámara lenta. Una vez que la mayoría capta la mecánica del juego o ejercicio, ellos mismos se realizan siguiendo con el mismo del anterior.

5.- Ejecución competitiva o formal. Después que ejecutan correctamente el ejercicio debe alcanzar las distancias y números de repeticiones programadas en el caso del juego, se procede a efectuar éste en forma competitiva.

6.- Evaluación de la actividad con los estudiantes y ejecución de ejercicios de relajamiento. Es necesario relajar el organismo al concluir la clase para que este regrese a su estado normal, ya que eso permite una buena asimilación del ejercicio o juego; además, si los niños y niñas entran al salón de clases agitados y con los ánimos exaltados puede haber desorden e indisciplina porque se eleva su temperatura corporal, todos empiezan a sudar, a subir la voz y se afecta el desarrollo regular de la labor docente.

Por otra parte: es importante que los niños y niñas se autoevalúen con la ayuda de su docente porque eso les permite ser críticos y autocríticos y superar por sí mismos sus errores. Se aprovecha siempre este momento para asignar las tareas.

7- TÉCNICAS ELEMENTALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Para que el aprendizaje de esta materia sea eficaz, el docente debe aplicar diversas estrategias o técnicas específicas como:

a.- Contagiar alegría, ánimo y dinamismo manejando como premisa que "**cada clase debe constituir una motivación para la próxima**".

b.- Actuar, especialmente con los pequeños, a manera de espejo. Por ejemplo, si él está frente a los niños y les dice movamos la mano izquierda, él mueve la derecha.

c.- Ubicarse en una posición que le permita el control visual de todos los niños. El docente se coloca frente a las situaciones adversas si resulta imposible evitarlas. Si hay sol o polvo, por ejemplo, es preferible que éstos lo afecten a él y no a los niños.

d.- Al desarrollar la clase **explicar poco, demostrar bien, animar, corregir siempre y ejercitar mucho.**

e.- Procurar que el estudiante constantemente esté inventando, descubriendo ejercicios y movimientos e implementando variantes y reglas de los juegos. Que invente incluso otros ejercicios y juegos.

f.- Establecer un código de señales con los estudiantes (ejemplo: un pitazo, poner atención; dos pitazos, volver a la formación inicial)

g.- **Respetar el principio de alternabilidad o lateralidad.** Todo lo que se hace, por ejemplo, con el brazo derecho, tiene que realizarse también con el izquierdo.

h.- Organizar o planificar la clase de tal manera que la totalidad de los integrantes estén haciendo siempre algo y **haya ejercitación suficiente en todos.**

i.- Siempre ir de lo más suave a lo más fuerte, de lo fácil a lo difícil.

j.- Atender a cada estudiante según sus propias características, limitantes o potencialidades.

k.- A fin de proporcionar más actividad, dividir los grupos grandes en grupos más pequeños, aunque tenga que valerse de monitores y utilizar materiales del medio (cocos secos por ej. En vez de balones de fútbol)

1. EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA BASADA EN COMPETENCIAS.

La evaluación de los resultados del aprendizaje obtenido por los estudiantes y de la calidad del trabajo educativo es de suma importancia y por ello el docente debe contemplar varias estrategias e instrumentos que le permitan obtener juicios de valor. Esta no debe ser una tarea exclusiva del profesor,

también los estudiantes se deben involucrar mediante la auto evaluación y la coevaluación, lo que les permitirá descubrir y superar sus dificultades.

La evaluación debe ser continua y sistemática, una fuente de información constante para el estudiante y para él o la docente. Es parte importante del proceso de enseñanza aprendizaje porque permite detectar si se han logrado los resultados esperados y si están las condiciones necesarias para proseguir con el aprendizaje.

2. La forma de evaluación de la educación física sugerida para el docente de sexto grado es la de participación activa, que consiste en la adjudicación de 10 puntos cada una para sumar ochenta puntos a los cuales se agregan 10 correspondientes a lo técnico y 10 correspondientes a la teoría básica para sumar 100. El promedio de dos meses constituye a la nota bimestral. En este caso el chequeo diario de la asistencia resulta vital, pero debe hacerse mediante monitores preferiblemente eximidos, limitándose el docente a realizar solo una verificación rápida de unos cuantos segundos para comprobar especialmente a los ausentes.

3.- METODOLOGIA DE LAS PRUEVAS DE EFICIENCIA FÍSICA

➤ Contenidos generales

- * Pruebas de: velocidad, abdominales, salto largo sin carrera de impulso, planchas, resistencia
- a) Función técnico – pedagógico y médico fisiológica de las PEF
(1)- Tabla de aplicación de las PEF
- Estrategias metodológicas para el desarrollo de las PEF
- * Metodología general.
- * Metodología específica

b) Propósitos generales de las PEF

- ♣ Valorar el estado físico del estudiante al inicio, durante y al término del curso escolar, específicamente en relación con la fuerza, la velocidad y la resistencia.
- ♣ Fomentar en el estudiante como un hábito la Práctica de la Educación Física y la actividad deportiva.

- ♣ Contribuir al mejoramiento sistemático de la salud física y mental del estudiante.
- ♣ Prevenir situaciones de riesgo.

Función técnico – pedagógica y médico fisiológica de las PEF

Las PEF tienen el propósito de constatar objetivamente el desarrollo físico alcanzado por los estudiantes durante las distintas etapas del proceso de enseñanza – aprendizaje correspondiente a todo el año lectivo. Con las PEF iniciales se pretende conocer el estado biológico que inicia el curso cada estudiante. Esta es una prueba diagnóstica, por lo cual no se califica. Sus resultados deben ser utilizados por el docente para dosificar el nivel de los contenidos de sus primeras clases. Él planificará los temas a impartir empezando con una dosis de trabajo con un nivel mucho más bajo que el alcanzado por la mayoría de los alumnos, pero teniendo como referencia de desarrollo dicho nivel. Si al inicio del año, por ejemplo, la mayoría efectúa un salto largo sin carrera de impulso de un metro, superar constantemente esa cifra durante todo el curso es la meta del docente.

A las y los estudiantes que quedaron muy por debajo y encima del metro en esa primera prueba de exploración diagnóstica, debe atenderlos de manera especial. A unos para equilibrarlos con el grupo mayoritario y a los otros para que continúen su desarrollo en calidad de talentos, sin frenar en ningún momento su proceso de superación.

La evaluación de cada estudiante debe hacerse en función de sus propios resultados a partir de las PEF iniciales y no con base a los resultados obtenidos por los demás.

Es conveniente que el estudiante esté pendiente de su desarrollo biológico y lleve un registro de los resultados de sus ejercicios y competencia durante el curso escolar, especialmente lo relacionado con las PEF

Las PEF le permiten conocer al estudiante su potencial biológico y sus limitantes al respecto. Constituyen un instrumento pedagógico que le permite al docente evaluar en forma categórica y confiable el desarrollo de las distintas capacidades físicas del estudiante en forma constante. Al finalizar por ejemplo, toda la aplicación de los ejercicios para la fuerza de brazos debe hacerse la prueba de planchas.

Si se concluyeron todas las actividades para desarrollar la resistencia del alumno, se realiza este tipo de prueba y así sucesivamente con todas las capacidades. Una vez que se ha concluido el tratamiento sistemático para el desarrollo de una capacidad, no debe abandonarse éste, debe mantenerse y fortalecerse constantemente a lo largo del curso con ejercicios breves pero afectivos y "tareas en casa". Para constatar que así se hace en efecto, es conveniente practicar con carácter evaluativo las mismas PEF al concluir el curso escolar y debiéndose tomar en cuenta sus resultados para efectos de evaluación y calificación.

Tabla de aplicación de las PEF

PRUEBA	EDAD	DISTANCIA	SEXO		UNIDAD DE MEDIDA
			M	F	
Velocidad	7 a 9 años	25 metros	M	F	Segundos
	10 ó más	60 metros	M	F	Segundos
Resistencia	7 a 9 años	300	M	F	Minutos y segundos
	10 a 12 años	400	M	F	Minutos y segundos
	13 a 17 años	600		F	Minutos y segundos
		800	M		Minutos y segundos
Salto largo sin carrera de impulso	----- -	-----	M	F	Minutos y segundos
Abdominales	----- -	-----	M	F	Minutos y segundos
Planchas	-----	-----	M	F	Minutos y segundos

(Debe medirse también la talla y el peso)

.- Estrategias metodológicas para el desarrollo de las competencias de PEF
(Saberes procedimentales)

➤ Metodología general

- * Antes de efectuarlas debe efectuarse un calentamiento general y ejercicios de lubricación de las articulaciones.
- * Conviene entrenar monitores para aplicar las pruebas con mayor rapidez.
- * Toda prueba posterior a la inicial debe efectuarse en condiciones exactas a ésta para que la comparación entre ambas sea objetiva.

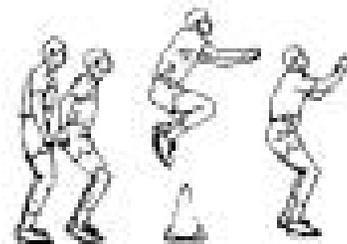
➤ **Metodología específica.**

1. Para medir la velocidad se utiliza cronómetro. En caso de no tenerlo, se utilizará un reloj que marque los segundos. Esta prueba se realizará en un área limitada por las líneas de salida y llegada. Los participantes correrán en línea recta sin aminorar la velocidad al lograr la meta. La cantidad de participantes que pueden correr a la vez estará en correspondencia con la cantidad de cronómetros o relojes existentes. Se permitirá un solo intento.

2. Abdominales.

3. La prueba se realizará en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acostará de espalda, con las piernas flexionadas, las manos cruzadas sobre el pecho y levantará el tronco 30 – 40 Grados (10 a 15 centímetros).
4. El docente o monitor contará la cantidad de repeticiones bien hechas permitiéndose un solo intento.

5) Salto largo sin carrera de impulso: Se realizará en una superficie plana, no resbaladiza y con una marca de despegue. Los participantes se colocarán como aparece en la figura gráfica, con las piernas separadas al ancho de los hombros. Realizarán un balanceo de brazos hacia atrás y hacia adelante, despegando con ambas piernas al mismo tiempo, procurando alcanzar la máxima distancia y caer en forma amortiguada. Se mide desde el borde exterior de la línea de despegue hasta la marca más próxima a ella. Se permitirá dos intentos y se tomará el mejor de ellos.



6) Planchas: los participantes se colocaran como aparece en la gráfica. Solo se contarán las repeticiones correctamente ejecutadas en un intento.

7) Resistencia: esta prueba se mide con cronómetros o relojes segunderos.

8) Debe realizarse en un área plana. Los participantes estarán de pié en forma de paso junto a línea de salida y saldrán corriendo al oír la señal. La cantidad de participantes en cada hit o grupo dependerá del número de cronómetros existentes. Es permitido un solo intento.



9) El docente debe advertir a los participantes que es peligroso llegar hasta el punto de extenuación, por lo cual deben disminuir el ritmo del trote poco a poco cuando se sientan muy fatigados.

3. INDICACIONES PARA EL CALENTAMIENTO.

El cuerpo humano tiene propiedad elástica. Los músculos, los tendones, progresiva se les va ejercitando y poniendo en calor.

A manera de ilustración analicemos el siguiente ejemplo:

Tomamos una cera o una goma de mascar que está dura y fría y la estiramos. Observamos que se revienta y rompe con facilidad.

Cogemos la cera, la calentamos con el sol, con un fosforo o en la boca. Luego la estiramos para comprobar que se estira mucho y no se rompe fácilmente.

El organismo actúa de manera similar; al calentarse aumenta su propiedad elástica.

venas y arterias se dilatan con mayor facilidad cuando en forma

Por esa razón se efectúa de manera ineludible el calentamiento corporal antes de efectuar esfuerzos musculares significativo. Al hacerlo no solo se previene en gran manera las lesiones y daños si no que también se acondiciona al organismo para una tonificación, ejercitación y desarrollo armónico y óptimo.

Un trote de 350 a 400 metros puede considerarse un calentamiento general eficaz.

También es recomendable hacer movimientos, giros y rotaciones suaves de la cabeza a los pies y viceversa. Se hacen seis rotaciones de la cabeza

hacia la derecha luego el mismo número a la izquierda, bajando a las caderas, las rodillas y tobillos.

De esta manera se lubrican las articulaciones y se prepara al organismo para actividades fuertes.

Lo ideal es realizar el trote y después los ejercicios de lubricación de la cabeza a los pies.

En el siguiente espacio pondremos algunas series de ejercicios de calentamiento (fichas) que el docente puede utilizar en forma frecuente.

Ficha 1

Variados movimientos de la cabeza hacia abajo, atrás a la derecha e izquierda. 30 seg.

Torsión del cuello de la derecha e izquierda. 30 seg.

Círculo con los brazos al frente, atrás, adentro y afuera. 30 seg.

Flexión del tronco adelante, arqueado hacia atrás, a la izquierda y derecha. 30 seg.

Círculos de rodilla por la izquierda y derecha 30 seg.

Sentadillas con brazos en la cintura y al frente. 5 veces.

Variados saltos en el lugar sobre uno y ambos pies. 5 veces.

Trote suave alrededor del área.
1 min.

4.INDICACIONES PARA EL RELAJAMIENTO.

Los ejercicios de relajamiento son importante porque permiten que el organismo vuelva en la debida forma a su estado normal de reposo.

Permiten también que los estudiantes se tranquilicen y estén en buena disposición para continuar su labor de aprendizaje.

Entre otros, pueden hacerse los ejercicios de relajamientos siguientes.

- Caminar despacio en círculo abriendo y cerrando los brazos y aspirando suave y lentamente durante dos minutos.
- Caminar despacio, desmayadamente durante un minuto.
- Respirar y espirar profundamente varias veces.
- Sacudir la cabeza, los brazos y los pies despacio, como si estuviéramos secándolos o escurriendo el agua.
- Frotarnos las manos despacio y luego limpiar nuestros zapatos restregándolos en el piso con mucha lentitud.
- Caminar y hacer movimientos en cámara lenta.
- Imitar a un gato estirándose primero y luego arqueando el lomo.
- Realizar los movimientos que se hacen en la mañanita al despertarse (bostezar). Estirar la espalda y los brazos hacia atrás, arqueando el tronco.
- En algunas ocasiones puede utilizarse el periodo final de la clase para efectuar en forma bien relajada ejercicios de flexibilidad.

5. PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA.

Con la finalidad de conocer el estado físico que tienen los estudiantes, al iniciar el curso escolar se aplicarán pruebas diagnósticas de velocidad, resistencia, salto largo sin carrera de impulso, abdominales y planchas en las primeras tres frecuencias de clase.

Antes de efectuar estas pruebas los estudiantes deben realizar un calentamiento general y ejercicios de lubricación de todas las articulaciones.

Al finalizar el año se aplican, en las tres últimas frecuencias de clase, las mismas pruebas, utilizando la misma metodología y condiciones exactas a las del inicio del año.

Los resultados de las pruebas hechas al final del año se comparan con las del inicio para constatar de manera objetiva el desarrollo alcanzado por cada estudiante al realizar las actividades de la Educación Física durante el curso.

Para desarrollar las pruebas el docente se guiará por el siguiente cuadro.

Edades	Pruebas	Distancias	Unidad de medida
7 a 9 años	Velocidad	25m (M.F)	Segundos
10 ó más	Velocidad	50m (M.F)	Segundos
7 ó más	Abdominales		Repeticiones
7 ó más	planchas		Repeticiones
7 ó más	Salto largo sin carrera de impulso		Centímetro

**ALNANGTA TUNAK MUIH KA ASANGKANA DAK KAU
BANG BALNA YA, PUMTI YAKNA SUMALKA
ASANGBAH KALNANGTA KULPI YAKNAKA BUKKATAK
SUMAL KA TUNAK IDAI YA - SEAR**

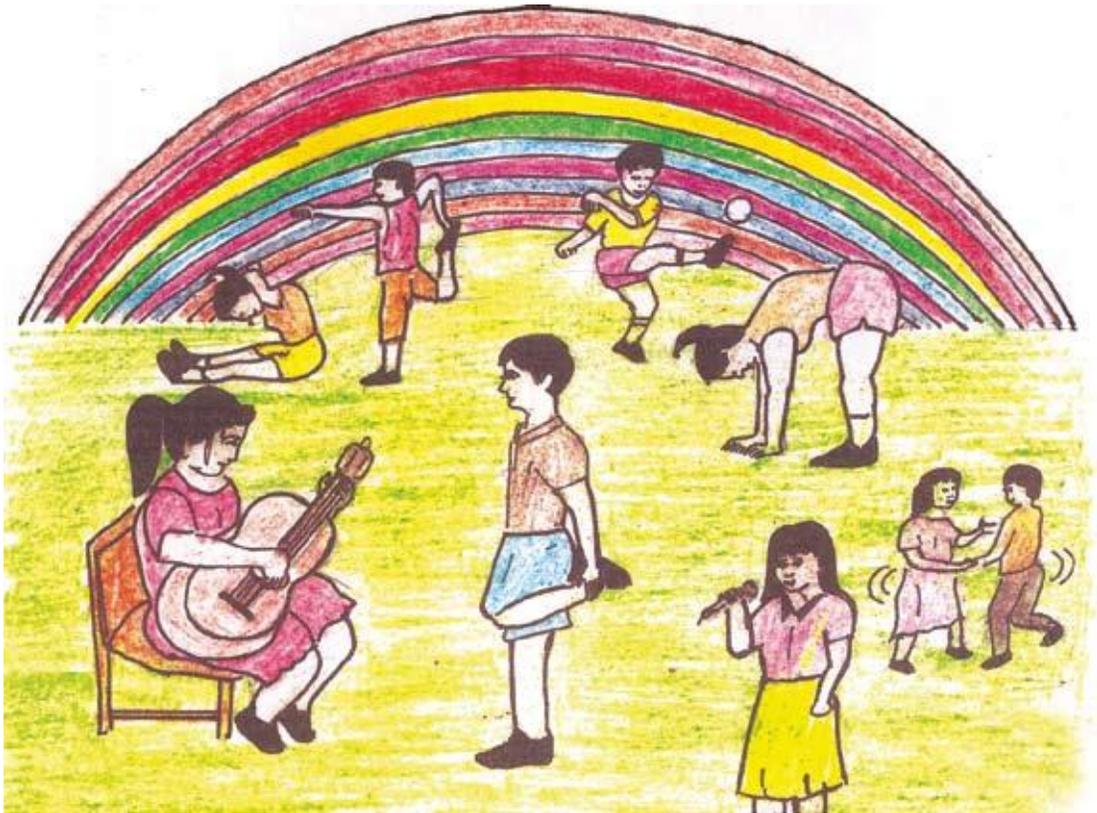
**MUIH BALNA TINGKANA KARAK DI BALNA
YAMDAL, MUIHKANA DAIHNAKA, UNBAUTI
AUDANAKA DIKA BALNA.**

.

**(Bahti watahka, isdanaka dapi muihni daihpi isdanaka
sumalka**

(Educaciòn Fisica)

Sumal mâkama âwangka ilwangka ting askau as.



(6to. Grado

SUMALTINGKA YAMYAMNAKA BUK KA TAK

R.A.A.N- R.A.A.S

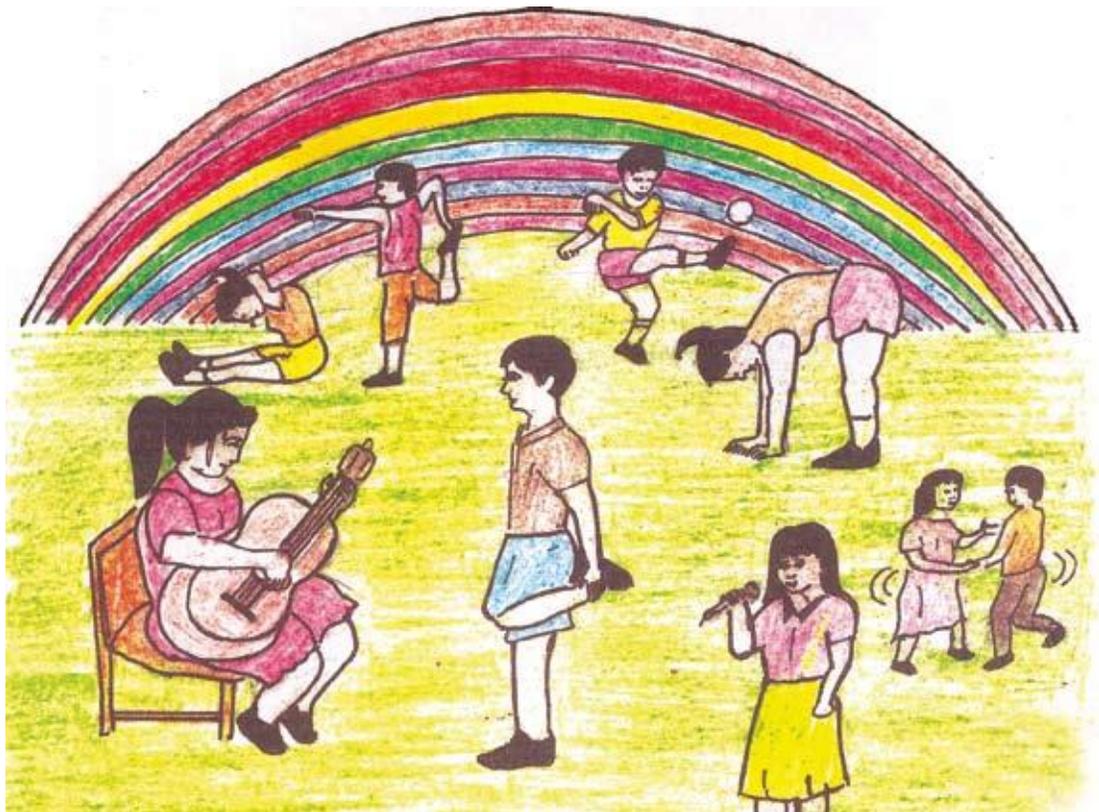
2010

**MUIH BALNA TINGKANA KARAKDI BALNA YAMDAI,
MUIHKANA DAIHNAKA, UNBAUTI AUDANAKA DIKA
BALNA.**

(Arte, Recreacion y Educacion Fisica)

Sumal mâkama ilwangka ting askau as

(6to. Grado)



SUMALTINGKA YAM YAMNAKA BUKKATAK

R.A.A.N - R.A.A.S

2010

Kalnangta tun awing sau tunak pas bitah kauh

(GRAAN)

SUMAL SAUDAK KAU ULPINGKA

**SAU DAK BALNA UMAHKA KAU DAPI TUNAK PAS KAU
KALNANGTA KAU BANGYA**

Melissa Clarans

DERICK OMIER

YULKA WATPI LATINGKA DAPI BARANGPINGKA

UMHPINGKA BALNA

Tuk kangkatingka balna upurka EIB –

TUNAK BAHTANGKA

Tunak bahtangka

Bikiska yal dapi al balna:

Sumal tunak muihka ak, tingmana kau atai aitka as sumal ilwangka arungka kau, sumal tunak palka as kau, aka mankau umh sikka atrang ma luh kau, aka karak man ayauh yawanaka atrang bik ma as kau muih muhkakau alawi yawanama di balna yamti ihyawanaka asangma kau muih as tunka pak atnama aka asangka paskau. Aka karak man tamat kau di isau barangpi yawaram man dima ya pa sabik asangma dika yapa muih isau balna bik alawi yawadarang aka bukkatak yulka, âka kulpi yaknaka pumnaka bukkatak âka ihih mandima yapa, dalaka dakah takat talah, dutka katatni kat man dapi aangma luh ya makdaka paptuti, sangmaka takat talkuti man dapi bakama balna luh kau.

Takt talah, yamyamtah kat man yapa bikiska balna isau ya âkaupak umhtaldarang âkaupak.

KANGKATANGKA.

Kalnatang tunak muihka balna Asang dak bu kau bang balna ya Nikarawa Kumaka kau dapi sumal tunak muihka balna luh karak kalpakpti nau ai yultang yakat yamti yawanaka yulka nau nungka 28 dapi nau nungka 162, balna luh karak wak ihi watdangka sumal kau ihi yawanaka, dapi sumalmat balna kau ânaka dapi bikiska balna kau bik asangdak paskau muih yamka balna bang bang yau luh yamka kangkanaka yulka, yaupak bikiska balna mâdi kau sumal awadai balna yabik umhnaka. Mâmah yulka yakasa kat tuka ya dî as sik ka palka ka sumal balna luh kau dapi di wâk balna luh kau. Yapa bik muih balna wâk sumal wâk balna kangkadarang kau itka yam yamnaka.

Tuk wâk balna bang ka, dapi bik sumalnaka tuk ka balna wâk bik âka balna pahka kau âwi dapak muih balna wak bik wati ihi yam yamti tunak nâka kau ihyawanaka, di balna as as bangka mamaka 1994 kaupak yam yamti wadai. Aka dika balna aka asang dak baka balna tukkana, aka bik mining talwai ya di balna yamti yawadai dika balna as ka muih luh yamkakana yulka SEAR karak kalpakti kalnangta dika balna as as balna bik balakpi dapi dasiti ihyawadai.

Yamka atrang yapa talwai sumaltingka balna dapi muih wâk balna bik tunkana pak karak âka dika âka ihi takatnakau ihyawadarang laih, yapa bik kanglawadarang di isau yamnaka, yapakau, bikiska balna luh ya alas balna yamka audi karak sumalkana ya awi yawadarang makana balna luh kau.

Mining sumaltingka balna luh kau kuiwai, mâmah, papanh dapi asang muih ka balna luh kau bik, asang tunak muihka balna kau bik âka bukkatak âka yamka takat tali ihyawanaka dapi ilti watah atnaka wâlik sa.

Reynaldo Francis Watson

Tunak ihingka Tun âwang tukka kau.

UPURKA 1

SIRIHKA YAK RIHWAI YA KANAS YAMKA KA.



UPURKA I: SIRIHKA YAK RIHWAI YA KANAS YAMKA KA.

1. Kal daihnaka saraka

Tunak bahnaka tuk

Anapi yaktangka: **Kal daihnaka saraka**



- Bikiska balna kau muihni daihnaka sumalnaka ya yamka palka kanglawanaka ai yamtayam ya; yamkaka sumaltingka balna ya kanglawi atnaka upurka balna ya ampa bisinaka ya sumalnaka maka kau, dapi ampa bik alas balna ya bikiska kau sumalti yawanaka balna ya.
- Muihni daihnaka sumaltingka balna ya, kang lawanaka bikiska balna ampas mamaka watah ya dapi ampas itpan yamnaka alas balna sumalnaka balna kau. Sumaltingka balna ya rauka palka pumti talnaka ka bikiska balna mamakakana ya it di as yamnaka dikasa kat atasaman, yapa bi, sumal yamnaka tâtpayam kau andih dî balna ya watpi lâti talnaka ka.
- Ai sumaltutim? Sumal mâmakaka ilwangka ting askau as ya raudi mâtai ai sumalnaka ya, dapi ai kau kumhnama ya.
- Ai kau kumhnaka ya? Âkau di balna as as kumhnaka dîka balna bangka andih isdanaka kau.

Tâkat kau ihyawanaka

1. Asung ihirnaka: Iptangka balna ya yulti kangkanaka dapi yulnaka ai kau yamyamnaka dîka balna ya, isdangka wâkwak balna bang atdarang ya.

2. Daihnaka: Âkalah bikiska balna ya aslahkau pûti ihi dapi âwak kaldaihdai. Katka kapakka wak balna bik Bangka ampa dapi âwak bikiska balna ya kaldaihnaka ya, âka laih âwak 400 watas balna kau iri kaldaihnaka isdangka, âpa kau muihkana mîdangka balna ya luh munpai.



3. Yulnaka: Âkalah bikiska balnakau ahauka yulnaka ai sumalnaka balnaya.
4. Isdi dapi dî balna barangnaka: Âka laih rauka palka kanglawanaka ai yamnaka dika balnaya yamka kanglawanaka ka, abalnaka aisau ayaka mâka rauka palka bungpi isdanaka kau.
5. Pânaka: Âyaka mâka bikiska balna ya yamka palka kanglawana kau âtam isdangh.
6. Urupdanaka: Âkalah bikiska balna ya urupdadai dapi di as as yamdai buna kal dasinaka yulka, yapa kau sumaltinghka ya watpi lâti talya âyaka bikiskika ya yamka di balna kanglawida pan.



- Ampa dapi âkar as ya baka yamti sumalnaka as kau lalkti ihwanaka ya. Ampa yamnaka?

Sumal ya mamaka as kau 80 yapa watahka muihnidaihnaka dika wâk ka balna yamnaka, wâku as kau wat bû ati atnaka dika yapa bahang yamka ka sumalnaka dika balna ya mamaka as dika yamti watah atnaka, yapa kau laih isdangka yamka palka as as yamti yawadarang bikiska balna ya.

Tunak bahnaka dika balna amangkakana _____ isdana 5 pahka, 30 suinka watah atrang muih balna ya.



Witnaka isdangka _____ isdangka 5 watah atrang, 30 suinka muih balna luh kau.

Muih daihnaka dasinaka _ isdangka 70 , suinka 15 muih balna luh kau.

Isdangka _____ 70 isdangka, suinka 15 muih balna luhkau.

Isdangka balna ya sahtangka as bû bas kau sahti yakna bang bang ka:

Witwai tukka balna

1. Tunak bahnaka, âka balna mâka kau pan bikiska balna ya dasipayam di balna luh kau yulka dapi iptangka balna ya yulka yamka palka yulnaka, âyaka mâka bikiska balna kau âwak tukwanaka kau.Âka mâka suinka kau, bikiska balna kau, sumalnaka ampa isdanaka ya, alas bal âyaka mâka yamka tali waldarang isdanaka yaka ya yamka atrang. Yapa kau itman watpi latangka sik ka palka as yamnaka.

Papaskau (suinka 30) âkaupan isdangka balna dapi muih daihnaka dika balna bang âka.

- Witpangka (suinka 5) Âka suinka kau bikiska balna ya urupdadai yapa dapi uba isdangkla balna as as yamdai yamka bungpi yawanaka yulka. Yapa bik aka yapa isdangka balna as as yamdai ampa dapi kaldimnaka balna bik yamka watah atnaka yulka âka suinka kau bik sumaltingka balna ya watpi talangka balna as as yamdai kang lawanaka ampa kau yawadai ya.

Yapa bik man talram laih suinka 45 yaupak sahti yakna ya as kau 10, wak kau 30, witka kau suinka 5 karak midai.

Sumal ilwangka makama ting as kau as kau, isdanaka kau pumnaka ka ya di as yamka palka ka yapa bahanh isdangka balna luh kau bungpai balna ya, pa atnaka atrang.

X. SUMAL AS KANGKANAKA YA



Tunak bahnaka (salap 10) _____ Kaldaihnaka dapi
tatnaka di yamnaka paskau balnaya (suinka 30) _____
suinka 15 isdanaka, dasinaka yulka

Suinka 15 isdangka

Witpangka(5 suinka) _____ kaldimnaka _____ Watpi

Tunak bahtangka

Tunak ayangka 2: Barangka ânaka



Âka pan isdangka balna ya.

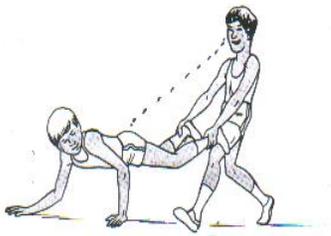
- Mâ luh kau kanglawi atnakabikiska balna ya âwak audi atnaka.
- Pah askau lawi sakwah dapi bikiska balna tingkana lujih ya talah.
- Bikiska balna karak yul as bauti dâpah âyaka mâka kau as wiuparang kau ampas ya luh midi dahnaka atrang.



- Âyaka mâka kau sumalma yamnaka tâtpidam kau yamka palka di balna ya barangpi watah atnaka dapi bikiska balna ampas ya luh di as yamnaka atrang.
- Bikiska balna ampas ya luh as as kau talnama atrang alas balna ampas kau itpan tuk yamnaka.
- Âyaka mâka kau bikiska balna ya it bungdarang kau, dasikana kau, dapi di wak balna kau, it atdarang isdanaka.
- Man bik bikliska balna pasnakau âwi di asbik yamnama ka.
- Dî luh kau ya kanglawanaka maspak watah atnaka, barangka, tuk, pawanih balna, dapi di wâk wak balna bik.
- Bikiska balna waya yabi yapa dapi di yamnaka itsa balna ya umhpi ihyawanaka mâ wâk kau atrang bik.
- Bikiska balna labakana kaupak sih yawana ka aisau mâ luh kau ya labakana kat rih atnaka yapa laih yamka kanglawadarang, dî balna ya yamdai balna luh ya âwak wadah kau dapi ting palka kau bik yamti atdarang.

Tâkat kau ihyawanaka

• Watpi talnaka

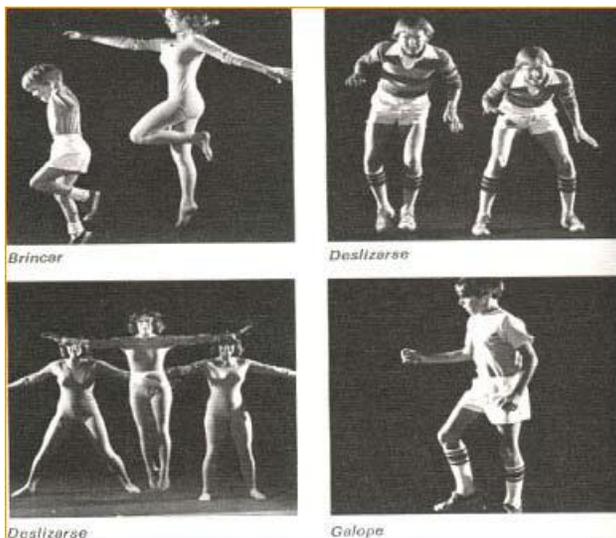


1. Watpi lati talnaka ya di as sik ka palka ka âyaka mâka kau sumaltayam kau yaka sabik man andih di balna ya pahkana kau atayam âka pan mâ kang katai alawayampan yaka sabik alawasaman pan âka ya kuiti daki mâ yultuting man ya

wai baka matak di balna sumal kau aibangya luihya man kau ma kangkanaka âyakat sumal didapang bikiska balna ya, yapa kau yamka tal dai.

Ampa kau tuk as watpi talnaka ya: Sumal luh ya (10) makalnak sumal darang, yaupak watpi talnaka (paskau awi yulbaudai ya) sumal kau ampas yawadai ya, maspak balna ampas watah ya, (dî yamka balna wâk ampas watahya). Âka sumalka balna luh dapak muih as luh kau arungka sumal watah atram yakat ya nung 80 watah atdarang muih luh ya. Wâk nung 20 ya sahti yakdarang dî wak balna isdana karak banaka yulka, kangkanaka as, kanas yamka yamdai bikiskika balna ya dapi kanas sumal yamka awadai balna kau sahti yakti âdarang.

It palka balna ya muih daihnaka kau



Sumal tunak bahtai maka balna kau bikiska balna ampas balna ya luh sumalnaka itpan watpi tal dai mamaka luh kau ampa tukwuduti ya yulka, aka karak sumaltingka ya kanglawai ampa palka

kau tukwanaka it atrang pan.

Âka balna pan:

- Kakpi ilnaka
- Lauwi kaknaka
- Sirih
- Dasinaka
- Bai sutdanaka



Ampaka	Mâmakika	Baikika	Al	Yal	Itak ka
Sirihka	10 kaupak kanas	60 wat as	M	F	itak
Dasikika	10-12 Mamakika	400 Wat as	M	F	itak
	13-17 mamakika	600 wat as 800 wat as	M	F	itak
Kakpi ilnaka			M	F	Wat di
Lauwi kaknaka			M	F	Wat di
Bai sutdanaka			M	F	Wat as watas as

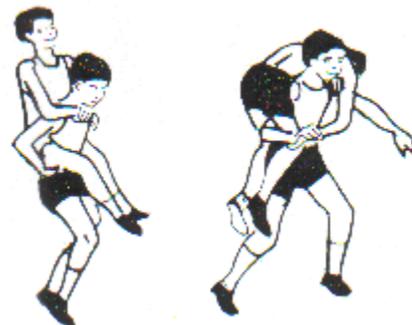
Ampaka sik ka palka



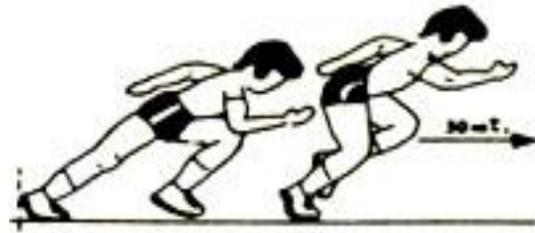
Kanas di wâk balna yamdasa tâkat kau bikiska balna ya kaldaihna dapi muihkana munnaka atdarang lulungnaka yulka.

Sirihka

Bikiska balna ampaskana îradai ya kulnaka laih talitak watah yabalna karak kulnaka di wâk aisau yaka karak ampas sirihka îradai ya



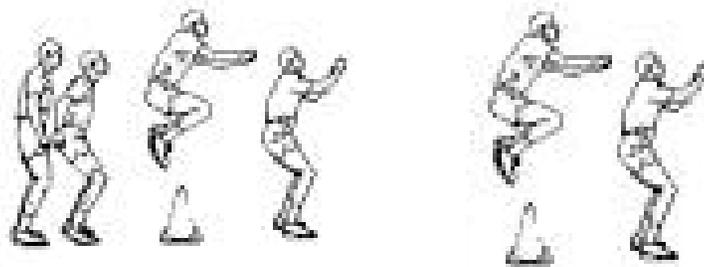
talram.Âka tuk ka balna
 yamnaka yap ah as ahauka kau
 yamnaka wat as 65 watah
 yabalna karak, yakaupàk di wâk
 ya, kanglawanama tunak
 bahnaka dapi witnaka ya. Bikiska
 balna ya tapas as barangka kau
 âtam îranaka.



IRANAKA

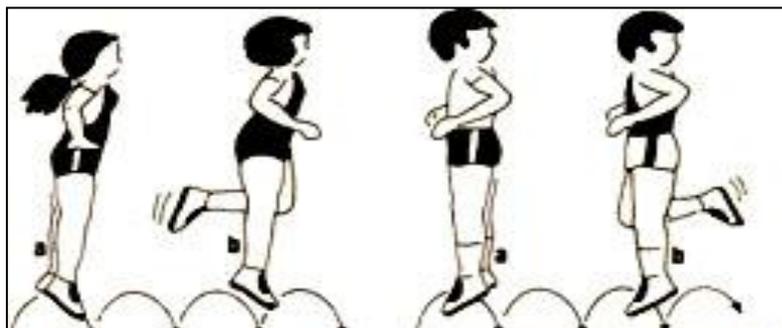
Watpi talangka ya yamnaka mauka karak pah yamka as kau dî
 pah barangka as kau. Bikiska balna ya kutwadarang dangkatna
 bitah kau muhkana tarat kau tali, karaskanamak karak, abukdi,
 tingkana pirihnaka supikanakau lauwi, dapi kutwi. Sumaltingka ya
 barangnaka ya wati yamtarang suinka karak.

Sutdanaka



Âka isdangka balna ya pah as ahauka kau isdanaka, awak bikiska
 balna ya bai sutdi kanglawanaka, wâk ya ayakat alas balna
 sutdanaka itya sutdadarang.

Sutdi lâwanaka



Âka tuk ka wâk laih kangkatayam dapi sumaltayam atnaka.



Dasinaka



Âka isdangka âka pah sikka dapi labanka as kau isdadarang wat as balna kulangh na bang atdarang, âyaka maka kau bikiska balna ya amangka iri watdarang kau sumaltingka ya tal ka kau tali dapi nungka balna ya atarang muih balnbakau.



Ampa upurka balna ihi tukwanaka ya: muihni daihnaka

Âka upurka âka dayadai âka dika balna karak:

Dasika dapi dasika karak

- Sirihka
- Tarat sutdangka
- Rumnaka
- * Dasikika
- * Bai sutdangka



Witwai tuk ka balna

Barangnaka

1. Âka dîka balna paskau di as as bangka, bikiska balna ya andih yamna bik bangka âka sumal ilwangka mamakaka,kau, katka mâ luh kau kanglawi atnaka isdi atnaka yaka sa kat, yak isdai kaupak di wâk kau lawai,yapa dapi di wâk ya, bikiska balna alawadai karak muih kana daihnaka laih di sikka palka ka.

Âka aikatak âka yamka talnaka ka alas aitak sikkau aiwatahya yapa bik ulna lauka.

Barangnaka

Kanas tukwasaman kau, yamkaka bikiska balna karak yul baunaka muihni daihnaka ya ampa di as sikka ya yulka mâ luhkau.



Barangnaka ya, di as sumal kau barangka ihiyawai, dapi akatka bik yak kangkatai. Yapa bik âka isdang ka âka dahnini dapi yak suhpangka karak di isau palka taldai tukkana kau.

Tunak ayangka



Tunak bahnaka tukka

Dasinaka 3

1. Dasinaka ya walwai palka ka mâ luh kau, di luh kau bik man kanglawayampih âka dika âka man kawi matai rauka pumnama, di balna luh palka kau it atnama yapa. Yapa bik

dasinaka ya muihni luh kau yak barangpai asingni bik dasipai ma luh kau. Aka balna dasinaka dika balna ya tuk luh kau yamyam wai. Muihni sik ka aka tika palkaka dapak yaka wati inaka ya wakalni balna ya dapi muihni buhka balna ya dasika atnaka, yapa bahangh muihni daihnaka ya di as yamka palka ka.

2. Âka balna dika yamnaka ya bikiska balna karak amusa atnaka di balna yapa muhbul yapa yamnaka sa di as yamka yamnaka, katka bikiska balna kau âwak di tika isau duihnaka aisau, itka îwanaka watnaka.

Tunak kau ihyawanaka

- **Mining kangyak lawuti ampa muihni daihnaka ya.**



Muihni daihnaka ya wâk wak balna bangka, muihni pahka isau kau di balna barangnaka. Âka dika balna as as aka balna pan:

1. Yamka muihma daihtah.
2. Yamka isdah (6-8).
3. Dangmakau muih as duihi ihyawah man karak pâ tika watah kat.
4. Aras tali tingma karak watdah) 8-10 wat as balna kau, pah wâk wak balna kau.
5. Karasmamak kau rikdah.

6. Kalma mak ka balna karak watdah (20 wat as -2 bûna buna yamnaka).

7. Lauwi dasika balna bik yamtah. Di sumaka karak bik tuk yamtah).

Witwai tuk ka balna

Îranaka 4



Mining pumwai isdanaka balna luh kau ya iri isdadai yapa bahang yamka ka iri kanglawanaka ya. Iranaka ya mâ umhpai âmawas yamka îranaka kau, dapi mâ umphai asungma yamka tukwanaka kau, puma dapi muihma buhka balna kanas dasinaka kau.

Îranaka ya kapakka balna bangka ampa kau kanas yamka irnaka ka.

Tunak bahnaka tuk

Tunak ayanaka 5

Sirihka



Sirihka tukwayamkau kanas yamkaka muihma ya andih daitang atnaka.

1. Âka dîka balna yapa ya yam,ti yawanaka ya.

- Tingma dapi kalma karak yamka katatnama ka.
- Aras tali sutdah dasika palka, dapi itman kat ma luh kau sutdi atnaka.

- Dî luih ya tunma kaupak yakti dapi amusa dahnaka âyaka mâka wayaka as dahyam kau (kutwah, lauwah).
- Dapinnaka kanglawah sirih palka iri karak (10, 20, 30, 40 (wat as balna.)
- Barangka iranaka

Tâkat kau ihyawanaka

Wati înaka

Wati înaka tukka kau laih kanas walwasa atrang muihni daihnaka bikiska balna 13 mamaka nauhkau balna ya walik. Sutdi iranaka 400 – 600 wat as balna kau katka wingmata dapi muihma dasikika ya yamka atnaka.

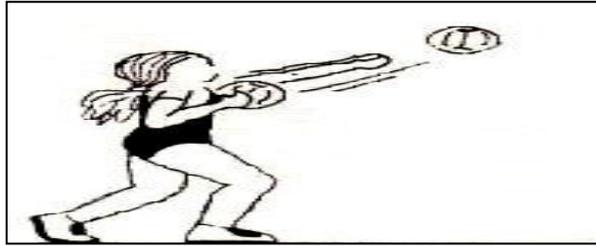
Alaih isdangka balna as as wati inaka kaudasinaka yulka.

Witwai tukka ka balna

Wau auhka muihka balna.

1. Wau auhka muihka balna ya (watdanaka wat as 20 kau, îranaka dasikaka luih karak, wat as 30 yapa kau, watdanaka wat as 20 yapa kau,iranaka wat as 50 yapa kau uba palka, wat bu 2 yakasabik wat bas yapa. Wingmata puhtah suin 5 suin, yapa yamtah wat 3-4 yapa kau.
 2. Uba palka îrah (sutdi) 1-2 suin yapa kau wat 3-4 yapa kau waya kaldimnaka 2-3 yapa paskau.
- Suinka 2-3 kau sirih ka palka bungpi watdah. Wat (3-4 yapa kau)

Rumpi

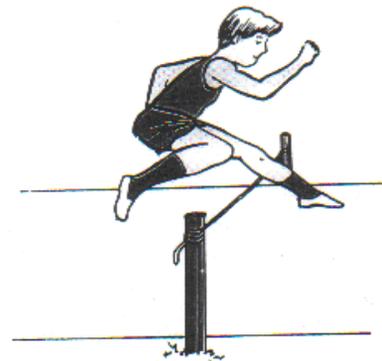


Tunak bahnaka tukka

Tunak ayangaka 6

Dasika

1. Dî rumnaka ya kapakka isau kau yamnama itman, tarat manah, dapi labaka manah, labaka wak bitah kauh, pak dapi anakat manah bik.



Âka laih man di luh kau rumpi atnama: tarat manah, labaka manah, lanbaka wâk manah, anakat manah dapimwayauya balna kau ai kangkataram ya yulnaka.

Sutdanaka ya asang labanka yamka as kau yamdai asang dutka

 kau laih sa, bikiska balna ya aslah kau kal upurdarang, dapi ai yamnaka ya sumaltingka ya yultarang, yapa kau bikiska balna ya alas balna suimalting kau uskat widarang.

Tâkat kau ihyawanaka

Muihni daihnaka

1. Kanas tukwasaman kau, yamkaka bikiska balna karak yul baunaka muihni daihnaka ya ampa di as sikka ya yulka ma luhkau.

Bikiska balna dasinaka ya kanas yamkaka iri ma luh kau dasidi atnaka, kanas tukwasaman kau, yamkaka bikiska balna karak yul baunaka muihni daihnaka ya ampa di as sikka ya yulka ma luhkau.



Witwai tukka balna

Tunak bahnaka, dapi taihnaka âka balna mâka kau pan bikiska balna ya dasipayam di balna luh kau yulka dapi iptangka balna ya yulka yamka palka yulnaka, âyaka mâka bikiska balna kau âwak tukwanaka kau.Âka maka suinka kau, bikiska balna kau, sumalnaka ampa isdanaka ya, alas balna ayaka maka yamka tali waldarang isdanaka yaka ya yamka atrang. Yapa kau itman watpi latangka sik ka palka as yamnaka.

Papaskau (suinka 30) âkaupan isdangka balna dapi muih daihnaka dika balna bang âka.

SEGUNDA UNIDAD 2

Jugando mejoramos nuestra salud.





Juegos

Los juegos como eje motivador de la clase de Desarrollo Físico General, constituye el 50% del programa. Su propósito es brindar alegría y entusiasmo a los alumnos(as) y completar el trabajo técnico deportivo y fisiológico realizado con los ejercicios de Desarrollo Físico General. Se contemplan para el sexto grado tres tipos de juegos: Variados, Tradicionales y Predeportivos.

Tema 1: Juegos Variados

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

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

Los alumnos los prefieren por su gran calidad, competitividad y dinamismo.

Actividades iniciales

Para obtener mayor efectividad en estos juegos, se les sugiere a los docentes tomar en cuenta las siguientes indicaciones:

- Preparar con suficiente tiempo las condiciones y materiales a utilizar.
- Hacer un buen calentamiento general y una buena lubricación antes de desarrollar estos juegos.
- Valerse de monitores para el arbitraje y guía de la actividad
- Realizar 3 (repeticiones) de cada juego, una de inicio, otra de revancha (Desquite) y la última de desempate.

Actividades de desarrollo

El docente orienta el desarrollo de cada uno de los juegos variados de acuerdo a las indicaciones que en cada uno se detalla

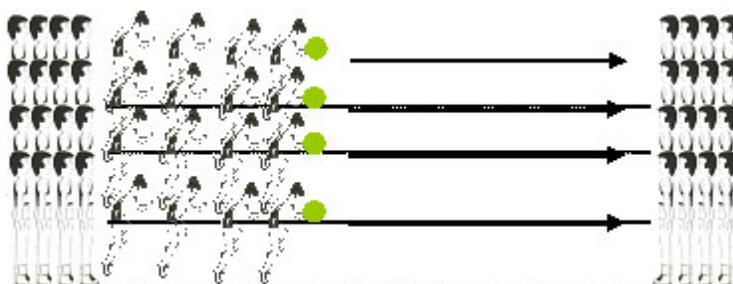
Corre y tira

Hacer de 4 a 6 hileras, cada una de ellas con una pelota, empezando el primer set a una distancia de 10 cm

El calentamiento previo debe enfatizar en los movimientos de brazos y piernas, y es preferible hacerlo con pelotas de trapo.

Practique el juego corre y tira organiza a los alumnos en varios equipos.

Forme hileras y ubíquelos como aparecen en la gráfica



Al escuchar una señal, el primer jugador de cada equipo, correrá a la línea, tomará la pelota y 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 correrá, repetirá todo lo hecho por el primero y así sucesivamente.

Al jugarlo por primera vez iniciar a 10 mts. De distancia aumentando progresivamente.

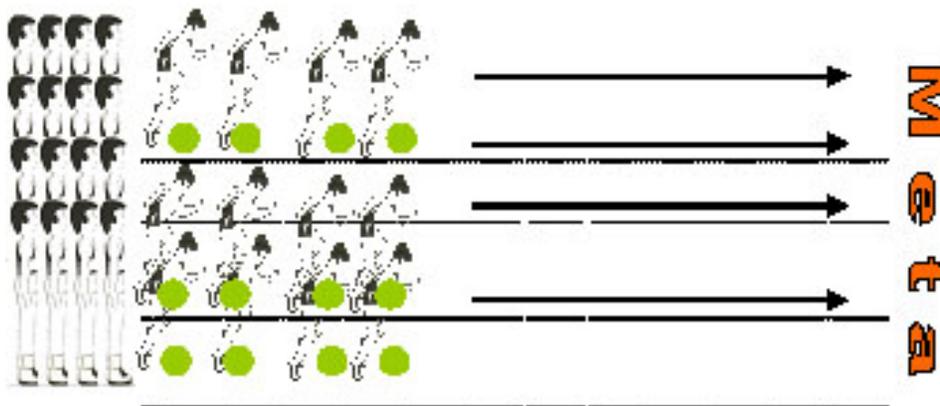
Comenzar con balones grandes y livianos concluyendo con pelotas de hule o de trapo.



Quién es más rápido conduciendo el balón con los pies

Para desarrollar este juego el docente orienta formar hileras de 6 a 8 jugadores, empezando el primer grupo a la mitad de la distancia sugerida en el programa, caminando, luego al trote corto y el último grupo corriendo, utilizando balones bien livianos (de plástico o balones desinflados) La bola no se golpea, sólo se empuja con el empeine o la parte interna de ambos pies

Para participar en el juego. “Quien es más rápido conduciendo un balón”. Se organizan los alumnos en varios equipos como lo indica la gráfica



En forma democrática procedan 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 ubica al final de su hilera.

El que recibió, 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.

Nota: El primer juego puede realizarse con balones un poco desinflados para facilitar la conducción del balón

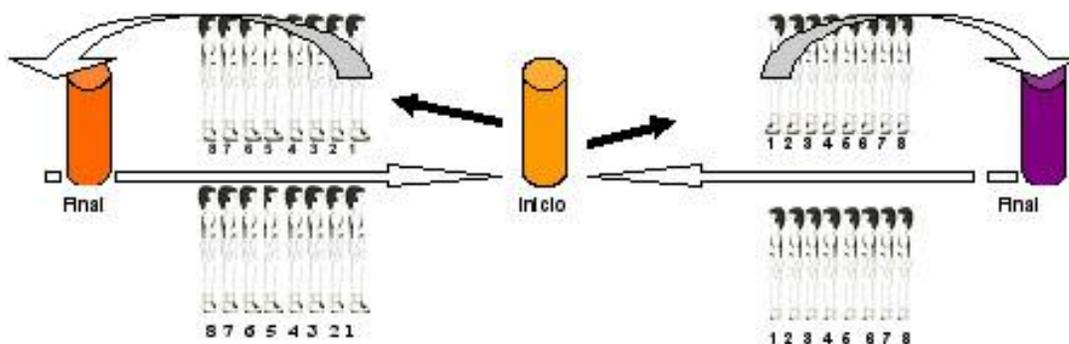
Carrera de números

Previo a la realización de este juego el docente orienta, elegir un monitor para controlar mejor el desarrollo del juego

Asegúrese que todos los alumnos memoricen su número y oriente hacer de 4 a 6 hileras. Pueden mencionarse varios números y repetir algunos para asegurar la atención e interés de todos y hacer el juego más dinámico.

Poner una banderola o señal tanto al inicio como al final de la hilera. Para que no se pasen llevando al primero ni al último Se participa en el juego "carrera de números" organizados en hilera

Cada hilera estará compuesta por 6, 7 u 8 con una distancia de 1 a 2 mts entre sí y numerados.



El docente menciona un número y todos los que tengan ese número correrán alrededor de su hilera hasta llegar hasta su punto de partida. Quien llegue primero obtendrá un punto para su equipo.

El juego denominado "Carrera de números" también puede realizarse con la siguiente variante

Marcar el lugar de cada jugador. A una señal saldrán los números uno. Los restantes saldrán sucesivamente cuando el corredor que le antecede vuelva a su sitio.

Todos deben hacer su salida por el lado derecho de sus compañeros. Igual a como lo indican las flechas.

Arrancada y llegada

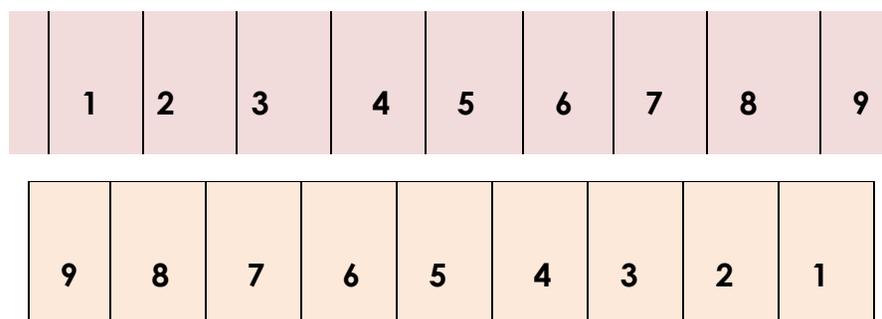
Siempre apoyado por monitores hacer énfasis, en el orden, la alineación y la concentración.

Mencione con claridad y con pausas las voces de mando "a sus marcas" "listo" y posteriormente el número.

Este juego requiere fuerte calentamiento con énfasis en las piernas y tobillos.

Conviene hacer un inicio sólo con llegada a 20 o 25 mts y luego empezando a solo 15 mts, hacerlos correr y regresar. Los choques frontales son terribles y por eso se recomienda no hacer hileras impares y dejar una distancia mínima de un metro entre cada estudiante.

Realicen el ejercicio de arrancada y llegada formadas como lo indica la gráfica



El facilitador dirá "A sus marcas" "listos" y a continuación mencionará un número. Los jugadores de ambos equipos que tengan el número mencionado, correrán hacia la línea central, tocarán ésta y regresarán a su punto de partida, ganando un punto para su equipo el que llegue primero.

Los integrantes de cada equipo estarán enumeradas, 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 (6, 8, 10, 12, 14, etc), jamás impar porque habría peligro de choque entre los corredores frontales.



Tema 2: Juegos Tradicionales

La práctica de estos juegos es importante porque además de proporcionarles a los alumnos(as) alegría, permiten desarrollar la agilidad y el equilibrio, también desarrollan su personalidad, cultivan su imaginación, su espíritu creativo y forman parte de la cultura de la comunidad, región y país.

El docente inicia la práctica de estos juegos explicando la importancia de los mismos e indagando con los alumnos(as) los nombres de los juegos que tradicionalmente se han jugado en su comunidad y si son del agrado de los alumnos(as). Pueden incluirse haciéndole los arreglos necesarios para que resulten bien educativos y alegres siempre y cuando cumplan con el objetivo propuesto.

Actividades de desarrollo

Para orientar estos juegos es importante que el docente tome en cuenta las indicaciones que en cada uno de ellos se detalla.

Conviene que uno o dos días antes de realizar este juego, el docente oriente a los alumnos(as) que:

- Confeccionen el tablero en un cuadro de 16 cm² de lado, dividido en cuadritos (64) de 2 cm², ocho de cada lado pintándolo como aparece en la gráfica.
- Utilice 24 tapas de gaseosas o frutas para realizar el juego, los que se colocan a como aparece en la gráfica.
- Para jugar deben organizarse en parejas, en donde cada uno contará con un tablero (las fichas indican el movimiento).

- Se sortea el inicio del juego. La jugada consiste en mover las fichas diagonalmente y hacia el frente sobre los cuadros del mismo color, pudiendo avanzar un cuadro en cada turno.
- Cada jugador realiza una jugada y espera hasta que el oponente realice la suya.
- Si uno de los jugadores encuentra en su trayectoria uno o dos fichas contrarias y existe un cuadrado del mismo color desocupado detrás de éstas salta sobre ellas y se las apropia (se las come)
- El jugador que logra llevar una de sus fichas hasta la última fila de cuadros del campo contrario, convierte ésta en una dama o corona.
- La corona puede desplazarse y comer hacia atrás o hacia delante a lo largo de toda la línea diagonal de cuadros del mismo color.
- Gana el jugador que imposibilite el movimiento del contrario o deje a este sin fichas

Este juego consiste en formar una hilera en donde se escoge a un alumno(a) para que inicie la actividad.

Formados en hilera, apoyándose a una base o poste abrazados de la cintura, uno detrás del otro, se agarran fuertemente para no ser arrancado por el oponente.

Puede formar hilera de 5 a 8 alumnos(as) para realizar esta actividad. La hilera que logre mantenerse sin ser arrancada es el equipo ganador.

Zancos

- Este juego se requiere de mantener equilibrio con los zancos para llegar a un determinado lugar.



- Forme hileras, ubicándose detrás de una línea de salida frente a cada hilera y a una distancia de 20 metros. Colocar un obstáculo, a una señal el primero de cada hilera se desplazará en zancos hasta darle la vuelta al obstáculo, regresando a la hilera a entregar los zancos al siguiente jugador para que este realice la misma acción.



Juego de trompo

Previo a la realización del juego es necesario hacer un calentamiento de brazos. Por lo que se necesita de mucho movimiento de los brazos.

- Este juego se realiza con un trompo de madera y una manila y se puede jugar en parejas o en grupo de más de dos personas.

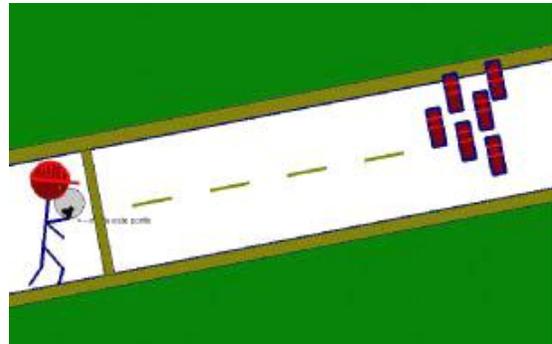


Kithealy

- Para este juego se requiere de mucha concentración al lanzar con precisión una pelota hacia un punto fijo de manera que requiere de un calentamiento de brazos antes de realizar la actividad
- Para realizar este juego se forma una hilera y lance por debajo del hombro una pelota a una distancia de 10 m de largo, donde se encuentran 10 tacos puestos en un trecho de 2 metros de ancho.
- El equipo que logre tumbar los 10 tacos gana el máximo puntaje



Juego de Jacks



- Este juego necesita concentración y agilidad para atrapar la pelota y las piedritas.
- Para realizar este juego es necesario tener una pelotita de hule o una canica.
- Se utilizan de 4 a 12 piezas, pueden ser piedritas o semillas de frutas, esto en cas de no tener recursos económicos para la compra, de lo contrario lo puede obtener en las ventas.
- Se puede jugar en parejas o más estudiantes.
- El juego inicia así, se riegan todas las piedritas, luego hacemos saltar la pelota de forma que brinque o salte en el mismo lugar y antes de que ésta vuelva a saltar se tiene que cachar (agarrar) una piedrita con la misma mano a la misma vez. Así se continúa el juego hasta obtener una por una. Si en un dado caso la pelota salta dos veces y no es agarrada una piedrita, pierde el juego.
- Para ganar se tiene que tener rapidez para no dejar que salte la pelota dos veces.



Tema 3 Juegos Predeportivos

Con la práctica de estos juegos los alumnos(as) tendrán la oportunidad de participar en actividades competitivas donde manifestarán respeto ante sus compañeros de juego, control y autodisciplina, así como actitud positiva ante el triunfo y la derrota.

Actividades iniciales

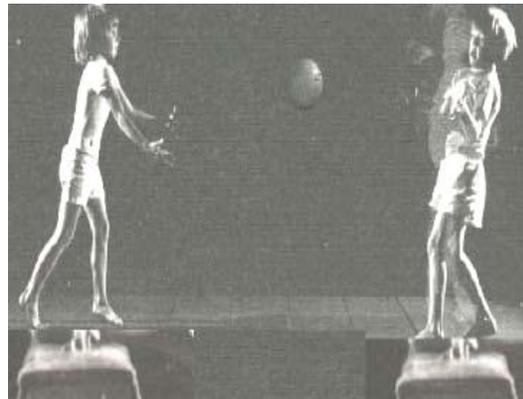
El docente inicia la práctica de estos juegos, igual que en los anteriores explicando la importancia de los mismos en cuanto al desarrollo físico de su cuerpo y el fortalecimiento de valores de manera constante.

Las actividades de organización deben siempre estar presentes en todos los juegos porque permiten que los ejercicios físicos se realicen en forma ordenada y disciplinada.

Actividades de desarrollo

El docente orienta la realización de cada juego predeportivo siguiendo las indicaciones que en cada uno se detalla y al final de cada juego siempre debe hacer las siguientes preguntas:

1. ¿Les gustó el juego?
2. ¿Cómo les gustaría jugarlo?
3. ¿Cómo podemos mejorarlo?
4. ¿Por qué debemos mejorarlo?



Volleyball

El equilibrista

El docente orienta que este juego se realice en parejas y los materiales que se necesitan son dos bancos y una pelota de volleyball.

Desarrollo del juego

Ambos participantes se colocan de pie en los bancos, uno frente al otro y a una orden dada por el docente, inician a intercambiar pases tratando de no caerse. Cuando alguno se cae y apoya el pie en el suelo o envía el balón desviado, es penalizado con un punto. Vence el que tenga menor cantidad de puntos negativos.

Volleyball

Carrera contra pases

Para realizar este juego se necesita tener una red, un mecate y pelotas de volleyball.



Desarrollo del juego

Para iniciar el juego se orienta formar dos equipos de 6 alumnos cada uno.

Un equipo se coloca junto a la red, tres a cada lado y el otro se queda fuera, en fila y próximo a la red.

A una señal del docente el equipo que está colocado a cada lado de la red se pasa el balón sobre la red en el siguiente orden, del primero al último y del último al primero. Mientras que el primer corredor da una vuelta alrededor de la cancha y vuelve a su posición.

Los corredores obtienen un punto cada vez que uno de sus miembros consiga su objetivo, antes que el balón haga su recorrido descrito.

Cuando el último corredor acabe su función, los equipos intercambian los papeles. Al final vence el equipo que más punto consiga.



Volleyball

Relevo de pases

Para realizar este juego se necesita una red y una pelota de volleyball.

Desarrollo del juego

Con los alumnos(as) se forma un equipo.

La mitad del equipo se coloca en un lado del campo y la otra mitad en el otro lado. A una señal dada por el docente, realizan pases de un lado al otro de la red, mientras cuentan los pases dados, sin que el balón caiga al suelo, gana el equipo que haya conseguido el mayor número de pases en un tiempo dado.



Basketball

Robo del balón

Para realizar este juego se necesita tener una pelota de basketball y los grupos que se conforman son de 4 a 6 jugadores.

Desarrollo del juego

Se dibujo un círculo dentro del campo y los alumnos(as) se colocan de la siguiente forma:

Un jugador se coloca con el balón en el centro del círculo y los demás jugadores alrededor del círculo intentan arrebatarse el balón al que está en el centro. Mientras realizan esta actividad o pueden pisar con los pies el interior del círculo, aunque sí apoyar las manos. El que consiga arrebatarse el balón intercambia su papel con el del centro.



Basketball

Campo minado

Para desarrollar este juego se forman dos equipos de 5 a 10 jugadores y se necesita tener una pelota de basketball.

Desarrollo del juego

Un equipo se dispersa por el terreno de juego, de manera que ocupen el mayor espacio posible al girar sobre un pie. El otro equipo, todos con balón, van saliendo desde una línea de campo hacia la opuesta rebotando la pelota y sorteando a los contrarios. Si algún jugador es tocado, vuelve a la línea inicial opuesta y después se invierten los papeles, el equipo atacante puede salir de uno en uno o todos a la vez

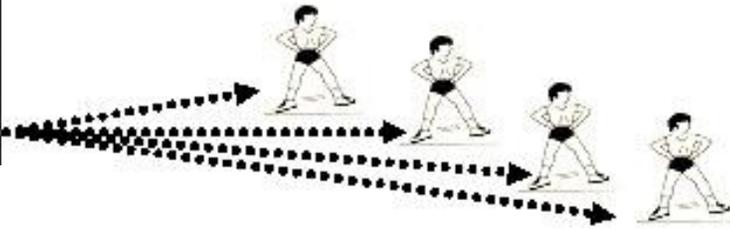
Basketball

Pases en hilera

Para realizar este juego se forman con los alumnos(as) dos equipos, los cuales se colocan en hileras y un miembro de cada equipo, denominado el lanzador se coloca al frente de la hilera. Para este juego se necesita tener una pelota de basketball.

Desarrollo del juego

Un miembro de cada equipo, el lanzador, se coloca delante a unos tres o cuatro metros de su grupo (que se dispone de pie y en hilera). A una señal del docente, pasará la pelota al primero, este se la devuelve y se sienta. Luego el segundo hace lo mismo y así sucesivamente hasta llegar al más alejado, entonces el último se va al lugar del lanzador y éste a la primera posición, para empezar de nuevo los pases, todos de pie. El grupo que acabe antes habiendo pasado todos una vez por la función de lanzador es el ganador (grupos de 4 a 8 jugadores).



Baseball

Autobateos

Desarrollo del juego

Cada jugador con una pelota en una mano y un bate en la otra. A una señal, lanza la pelota a más de un metro de altura para batear (también por encima de un metro de altura) y volver a cogerla antes de que caiga al suelo. Gana el que más veces lo consiga en un minuto. El bate se puede tomar con las dos manos en el momento del golpeo. Número de participantes: grupo numeroso.



Baseball

Bateo - pase

Desarrollo del juego

El docente orienta a los alumnos(as) que dibujen en el campo dos círculos (aros), uno frente al otro, en cada aro o círculo se coloca un jugador con la pelota y un bate, y a una señal del docente, el jugador que está colocado en uno de los aros, inicia el juego bateando la pelota al otro jugador que está frente al otro aro, éste la agarra y la batea regresándola nuevamente al otro jugador.



El juego consiste en pasarse una pelota bateada tras un auto pase y recibirla sin que caiga al suelo desde el interior del aro o tocando con un pie en su interior. Gana la pareja que más veces lo consiga en un tiempo determinado (parejas).

Baseball

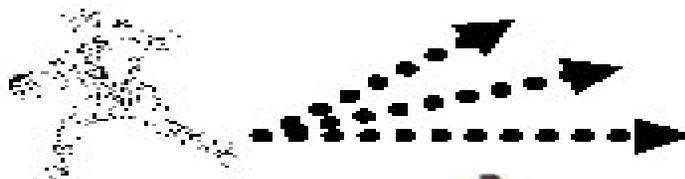
Pitcher tocado

Desarrollo del juego

El pitcher pasa la pelota en óptimas condiciones para que el bateador pueda darle y huye corriendo en sentido contrario. Si al bateador consiguen tocarlo con la pelota, continúa el pitcher con las mismas funciones y si falla habrá cambio, la separación entre ambos oscilará entre 3 y 5 metros (parejas)



Pases y retroceso



Fútbol

Desarrollo del juego

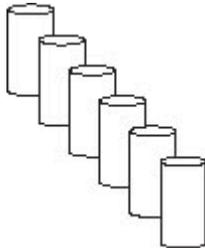
Los miembros de la pareja, separados unos metros de distancia y metidos en el aro. A la señal del docente, el que tiene el balón lo pasa asu compañero. Si el se recibe en el interior del aro se considera válido y se separan medio metro más. Pero si el pase no es bueno, continúan intentándolo. Vence la pareja que antes traspase las líneas de fondo y consiga un pase válido (parejas).

Fútbol

Gol - Cono

Desarrollo del juego

El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentre en posición propicia para disparar a cualquier cono y tocarlo. De esta manera, se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones puede realizarse tras un tiempo de partido o cada tanto conseguido (equipos de 4 a 6 jugadores)



Fútbol

Relevos de cabeza



Desarrollo del juego

Cada grupo se coloca en fila, todos enfrentados a un jugador del mismo equipo que se sitúa a unos dos o tres metros del primero. Éste dentro de un aro y con el balón en las manos, lo lanza al primero para que se lo devuelva mediante un pase de cabeza, sin que dé un rebote en el suelo. Si lo consigue, el rematador se agacha y el pasador lanza el balón al segundo y así sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo cabeceen. Si alguien falla continuará el balón, hasta que consiga realizar el pase directo a su compañero de enfrente



Glosario

Arbitraje: Un procedimiento por el cual se somete una controversia por acuerdo de las partes, a un árbitro o a un tribunal de varios árbitros que dicta una decisión sobre la controversia que es obligatoria para las partes.

Altruismo: Amar a uno como a uno mismo

Amplitud: Distancia o valor máximo de una cantidad variable de su valor medio.

Arquear: Dar a una cosa figura de arco.

Amortiguada: Reducir el efecto de algo, haciendo menos violenta de su intensidad, rapidéz o fuerza.

Alternar: Hacer cosas diversas por turnos y sucesivamente.

Balones: Piedra que se ponen en los simientos.

Biológico: Persona que dedica al estudio de la biología

Conductivista: Corriente de la psicología científica

Desecho: Se dice del temporal la lluvia borrasca etc.,.

Diagonal: Se dice de la recta que une dos vértices no consecutivos de un polígono.

Eximidos: Liberar a alguien de algo especialmente una obligación o culpa.

Elogio: Alabanza que hace a una persona.

Excursiones: Viaje de corta duración.

Fisiológico: Relativo a la filosofía.

Flexión: Accion y efecto de doblar o doblegarse.

Hilera: Orden o formación en línea, colocarse en hilera.

Ineludible: Que no se puede eludir.

Lubricación: Acción de lubricar, hacer liso a un objeto.

Monitores: Persona encargada de vigilancia, y guía de un grupo de niños(as).

Mixtas: Formado de elementos de diferentes naturalezas.

Obstáculo: Dificultad material o inmaterial que crea la imposibilidad.

Psicomotriz: Psicomotora.

Revancha: Desquite o venganza.

Tradicionales: Relativo a la tradición.

Trote: Manera de andar, entre el paso y el galope del caballo y otros cuadrúpedos.

Trayectoria: Línea que dibuja un cuerpo que se mueve hacia un punto determinado.

Bibliografía

Los juegos en el currículo de la Educación Física.

Editorial Paidotribo 2000. 4ta edición

Programa de Educación Física,

MECD, Managua

UPURKA 1

UPURKA AYANGKA: Unbauti dapi abati mining yak audarang”.



Tunak bahnaka dika

Anapi yaktangka:

Tunak ayangka 1: Ukung wiuna

Sumaltingka umhka karak

Wayun ya umana palka ka. Alas yulka balna muih yuldai ya dahwarang laih; umana palka balna kau aka wayun balna ya muih karak biri biri yulbaunaka yulka yam yamdai dadang, ai walwai balna yulka, ampa atnaka walwai muih as wai kau dalaka dahdam kau yapa kau yamyamdai dadang, aka wayun balna ya bik muih balna maklaban balna tuynak kau yakna dadang, katka yulka ya raudi atya Grik muih ka balna kau andih lau dadang, katka grik muih ka balna ya yakdasa dadang ahauka kau, alas balna kau wâlik watah dadang; katka mak laban balna laih ahauka kau yakti andih unbauna dadang.

Muih balna isau palka âka dika âka akpi tali yawana kanglawanaka yulka âka wayun ya ayaupak bungpang pan kapak ka inaka yulka. Âka lah yapa bik it atram unbau balna muihg yamna bang ka muih kau ai pumdai balna ya yuldai, as as ya di wâk balna pumnaka watah ka, asm as balna ya di sumalnak dika bnalna dika yuldai, yapa kau kanas kapak ka yamka idai bikiska balna ya.

Asang balna luh ya alas balna wayunka na watahka yak kanglawai alas balna bik pumnaka as watah ka it atrang unkana bau balna ya muih wâk balna kau kangkanaka yaka bik pumnaka as yamkaka katka muih as lau atnaka ma umph nâka yaka sa laih ampa di yamka yamna waltaram bik it yamtasaman atrang.

Takat kau ihyawanaka

Ampa sumalnaka aikatak as yamnaka ya

Âyaka mâka bikiska sumal bisika âwadai balna kau sumaltayam kau, bikiska balna ya suin 30 yaka sakat 40 suinka as atnaka kanas laih sa.

Bikiska balna kau sumaltayam kau aitik balna isau yamtah sumalnaka yaka karak bikliska balna ya audadai dapi sumal ka kau kanas sumal awanaka waldai. Dapak aka sumalka aka yamka kau ihyawi yakwarang di luh kau ai sumalwai balna ya.

Sumal luh ya isdang ka as karak tunak balhti atnaka dapi sumalwai paskau bik di balna as as yamti ihyawanaka bikiska balna ai waldai ya.

Bikiska balna isdanaka ya lumah balna kau, yaka sabik dislah balna kau kanas yamka isdadai.

Âka sumalka âka mâ umhparang bikiska balna kau ampa yamka sumalti ihyawanaka ya. Yamka ka sumalma paskau sumal wâk balna bang atnaka kang kanaka as: âyaka makakau man sumalas watahman simbah, simling balna isdayam kau abanaka bik itman yapa bahanh asungmakatpayangna.

Yamkaka aknglawanaka sumal balna luh ya yuhka palka kau muih balnaya di kanglawadai ma as kau muih di kanglawadasa, yapa bahang bikiska balna kau amuisa di balna yamti kangnakati ihyawanaka.

Watpi talnaka

Di kanas sikka palka bung paiya watpi talyam kaupak dapak yapa bik muih balna tuk yamtayam kau yulti dahdai ya balna ya sakakatbik di balna luh kau wadai palka ya di balna yamnaka,

kangkanaka as; Man di as yulka watpi talyamkau atrang bik bikiska balna kau talah tingkana kau, unbaudai kau, kalkanaka kau bik talnama itman.

WAYUN ISDANAKA DIKA BALNA

IPTANGKA:

Pah balna paptah mâ as kau muih balna yamka bangwanaka yulka.

- Wayun isdanaka: dika balna amangka walti ânaka dapak yamka isdadarang.
- Unbaunaka: unbaunaka dika balna yamka sumalnaka yapa kau bikiska balna ya, yamka palka unbaudarang.
- Bikiska balna kau yamka asungna katnaka wayun ya ampa di sikka ya.

Tuk balna dapi.

Wipi watangka	Anapi yaktangka	Watpi talangka
Uba palka kau tunak bahti wayun yamka isdanaka	<ul style="list-style-type: none"> • Ukung wayunak • Simling • Turum 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Papas kau yulnaka ✓ Maspak ✓ Pawanah balna ✓ Kalpakti tukka ✓ Alas alas tukwangka ✓ Barang ✓ Tingkana ampa

		<p>ya mnaka ya</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Takanapas ampa atnaka ya ✓ Ampa wayaka balna ya kanglawi yamka wayun yamnaka ya.
--	--	--

Ukung wayaka

Tuk tunak bahwai:



Kalpakti:

Bikiska balna ya aran baka as kau upurnaka dapi alas balna kau ukung wayakla as kangkanaka.

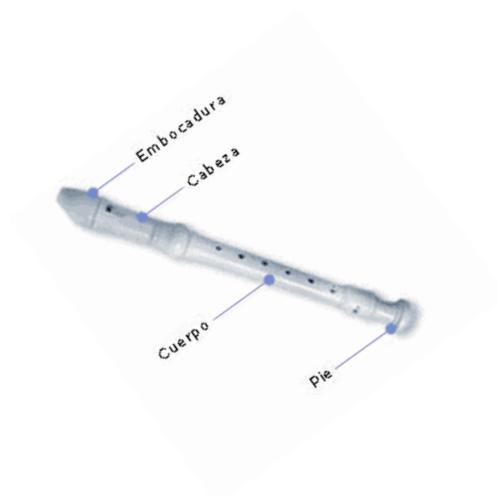
1. Mâdi laih bikiska balna kau kuiti dahnaka ukung wayaka yulka.
 2. Ukung wayaka balna isau bangya yulka yulnaka.
- Madi laih rupik askau watmak as ati dapi awak ukung wayaka isdanaka dapak bikiska balna dahdarang.

Yamti ihyawanaka

- Bikiska balna kau ukung wayaka isdi kangkanaka dapak alas balna laih daki wâlik bang atdarang.

- Muihkana sikka ya ampa kau sakwanaka ya sumalnaka âyaka maka ukung wayaka isdanaka kau.

1. Muihma ya barangka inaka.
2. Ukungka wayaka ya waya dapin yapa watnaka yaka sa kat wayaka ya yamka bungpasa atrang.
3. Kungmamak ya buhka atnaka,dapi ukungka yabik.
4. Yamahtak yamka palka ihi ukung puhnaka yapa kau wayaka yamka palka muih dahdarang.
5. Nangmatak labaka kau kanas ihyawanaka aisau.
6. Sumalnaka ampa ukungh watnakaya sumaldai kau.
7. Sumaltah ampa: (Si, La, Sol, Fa, Mi, Do, Re) kanglawanaka balna ya.
8. Muih as ukung puhtingka kau awak yawi puhtak bikiska balna ya tali kanglawanaka.



Witpai tuk ka balna

Sumaltingka umhka karak dapi muih wayun kang âwadai muih ka karak ukung wayaka puhti kanglawayang.

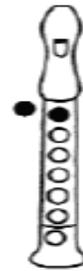
1. Wayan mak balna ya isdi kanglawah.
2. Wayanmak balna ya wâk wak b alna isdi muih kau kangnakatah.



Asungkatpangka

1. Bikiska balna karak wâku bû kau isdi kanglawi atnauh 20 suinka yapa kau.
2. Kanas isdayam kau kanas yamka kanglawayam.

Sonido SI



tu - tu - tu tu - tu - tu

tu - tu - tu - tu - tu tu - tu - tu - tu - tu

Marcha Juan

Ana I. Vargas

Plan plan ra - ta paln

plan plan mar - cha Juan.

Un, dos, tres

Ana I. Vargas

Un, dos, tres, un, dos, tres,

y em - pe - za - mos o - tra - vez.

El Si

Ana I. Vargas



Busco el SI y lo encierro en un círculo

Dibujo el SI



Sonido LA



Tu - tu - tu tu - tu - tu

Tu - tu.

El SI y el LA

Ana I. Vargas

To - ca.el SI, to - ca.el LA, que bo - ni - to so - na - rá.

Qué calor

Ana I. Vargas

¡Qué ca - lor! ¡Qué ca - lor! Ha-ce mu - cho, mu - cho sol.

Cómo me divierto

Ana I. Vargas

Có - mo - me di - vier - to cuan - do ha - ce vien - to.

Reconozco el **SI** y el **La**. Uno con una línea la nota con su nombre



Si



La



Busco la nota: **La**, la encierro en un círculo

Dibujo el LA



Sonido SOL

A musical staff in treble clef with a common time signature (C). It contains two measures of music. The first measure has three quarter notes: 'Tu', 'tu', and 'tu'. The second measure has three quarter notes: 'tu', 'tu', and 'tu'.

Tu - tu - tu tu - tu - tu.

A musical staff in treble clef with a common time signature (C). It contains two measures of music. The first measure has eight eighth notes: 'Tu', 'tu', 'tu', 'tu', 'tu', 'tu', 'tu', 'tu'. The second measure has eight eighth notes: 'tu', 'tu', 'tu', 'tu', 'tu', 'tu', 'tu', 'tu'.

Tu - tu.

Hush browns

Inglaterra

A musical staff in treble clef with a 3/4 time signature. It contains two measures of music. The first measure has three quarter notes: a half note followed by two quarter notes. The second measure has three quarter notes: a half note followed by two quarter notes. A fermata is placed over the first note of the second measure.A musical staff in treble clef with a 3/4 time signature. It contains two measures of music. The first measure has six eighth notes. The second measure has three quarter notes: a half note followed by two quarter notes. A fermata is placed over the first note of the second measure.

Ya lloviendo está

Colombia

Musical notation for the song 'Ya lloviendo está'. It consists of two staves of music in 3/4 time. The melody is written on a treble clef staff. The first staff has a quarter rest followed by a quarter note, then a half note, and a quarter note. The second staff has a quarter note, a half note, a quarter note, and a quarter note. There are accents over the first and fourth notes of the second staff.

La Ovejita

Música: Inglaterra
Letra: Ana I. Vargas

Musical notation for the song 'La Ovejita'. It consists of two staves of music in 3/4 time. The melody is written on a treble clef staff. The first staff has a quarter note, and a quarter note. The second staff has a quarter note, and a quarter note. There are accents over the first and fourth notes of the second staff.

1. Con Ma - rí - a siem - pre va por a - quí por a - llá,
2. A la es - cue - la la si - guió por a - quí por a - llá,
la o - ve - ji - ta blan - ca y sua - ve tra - la - la - la - la.
los chi - qui - llos se re í - an, tra - la - la - la - la.

Los Pajarillos

Ana I. Vargas

Musical notation for the song 'Los Pajarillos'. It consists of two staves of music in 3/4 time. The melody is written on a treble clef staff. The first staff has a quarter note, and a quarter note. The second staff has a quarter note, and a quarter note. There are accents over the first and fourth notes of the second staff.

Pa - ja - ri - llos que vo - lan - do por el cie - lo se van, vuel - van
pron - to a mi ven - ta - na que yo quie - ro dar - les pan.

Reconozco los siguientes ejemplos melódicos



Completo con el nombre de la nota:

1. En la segunda línea del pentagrama está _____
2. En el segundo espacio del pentagrama está _____
3. En la tercera línea del pentagrama está _____

Dibujo

la - sol

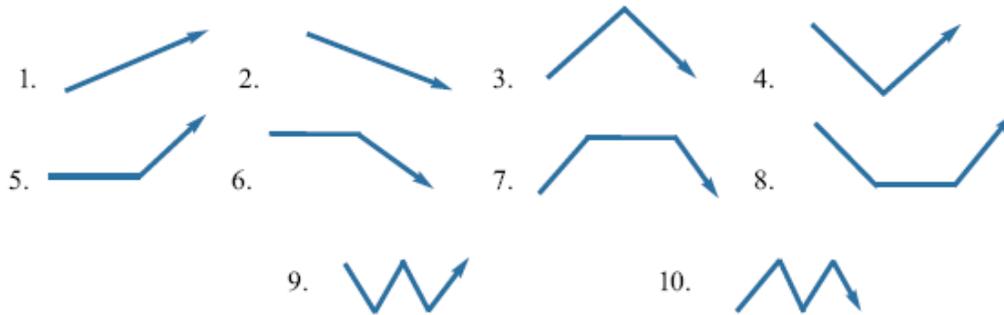
si - la

sol - si



¡La mano derecha quiere tocar también!

¡Comienzo a entrenarla! Fijo la mano izquierda en SOL



Sonido FA



Desfile de Hormigas

Ana I. Vargas

En des - fi - le real las hor - mi - gas van, to - das lle - van,
mi - gas de pan. La más gran - de es u - na rei - na.
quien las de - más le si - guen des - pués.

The musical notation is in treble clef with a 2/4 time signature. It consists of three staves of music. The first staff has a note with an accent mark above it. The second staff has a note with an accent mark above it. The third staff has a note with an accent mark above it.

El Rruiseñor

Ana I. Vargas

Can - ta, can - ta, el rui - se - ñor.
Con su can - to me des - per - tó.

The musical notation is in treble clef with a 3/4 time signature. It consists of two staves of music. The first staff has a note with an accent mark above it. The second staff has a note with an accent mark above it.

Busco la nota: La, la encierro en un círculo

Dibujo el FA

A musical staff in treble clef with a 2/4 time signature. The notes are: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4. An arrow points to the F4 note on the second line of the staff.

Completo con el nombre de la nota:

1. En el segundo espacio del pentagrama se escribe _____
2. En el primer espacio del pentagrama se escribe _____
3. En la segunda línea del pentagrama se escribe _____
4. En la tercera línea del pentagrama se escribe _____

Reconozco



Sonido MI



Llevo Naranjas

Ana I. Vargas



Chuc-Chuc

Ana I. Vargas



Escribo el nombre a cada nota

Dibujo el MI



Toca tu flauta

Ana I. Vargas

1. To - ca tu flau-ta.a - mi - go. To - ca Mi La Sol Mi.
2. Sue - nen las flau-tas jun - tas. Sue - nen Mi La Sol Mi.

Sonido DO



Así bailan los gitanos

Tradicional

A - sí bai - lan los gi - ta - nos con los pies y con las
ma - nos, dan - do vuel-tas al re - vés. Un, dos, tres.

Sonido RE



¡Ya puedo reconocer todas las notas! Paso una línea de la nota a su nombre



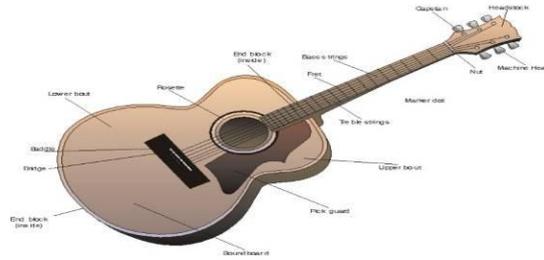
SOL	RE	LA	DO	MI	SI	FA
-----	----	----	----	----	----	----

Simling

TUNAK KAU 2:



Kalpakti



YAMNAKA:

Bikiska balna karak unbauti kanglawi dapi muih wâk balna na muhkana kau yawi unbaunaka.

- Bikiska balna karak unbautah.
- Sumal uka kau bikiska balna ya waiku pastirh yapakau upurti yulbautah.
- Sumal ûka kau simling wâk ka bû balna kangnakatah.

ihyawai

Tâkatkau ihyawanaka

- Bikiska balna ya simling sumaltah ampa isdanaka ya.
- Âka uskat wîpah:

Muihma kat alas sumaldah tunak kau.

Ai watah ya:

Tunak kau, mining di luh ya dinit kahnaka ka mining yulwai ampa simling balna ya di yamka ya isdanaka dapi di wak ya.

Muih isau ya wayun ya waldai katka kanyabahdai kat alas balna pumdai yamka palka isdanaka ya kanas ma balna ihyawai atdai. Dapak yapa pumnaka balna as as watah bahanh di isau kau it muih balna ya takatna kau yawadasa.

Mâdi laih at sumalwanh!

Yang âka dika âka wati iyang ampa dapi simling yamka isdanaka ya, dapi bikiska balna isau kau kangkanaka. Âka asang kau di luh ya yamnaka pumtaram kau itman yamna, bahanh simling sumalnaka kau andih sirihka sumaldaram.

Simling isdanaka ya yamka lauwi dapi isdanaka dangma panak bik di as kau yamka ati lauwanaka. Man ya tingpalka man laih, simling isdanaka kau simlingma tunak ya wadaha bitah kauh lawang atnaka, katka man ya wadash man laih, simlingmka tunak ya tingma palka bitah kauh atnaka.



Âka wayaka kau ampa âka muih ka lawi simling isdai ya , yapa man bik isdanama, yapa bahang yamka palka talah ai yamna ya man kau isdanaka mâdarang kau.



Tingka ampa ya

Man ya wadaha man kat amatdanih. Man dib u watah atram yamna, wadaha simling ka bakanna ka daoi wah ka balna bik watpi lati man alas itman yamti isdanama.

Yapa bik man ya ting palka man bik nakabah yamti itman isdanama.

Ting palka muihka as

Âka tingka pan ihi yam yamtutim aka man simling kau baltisputim yapa kau man yamka tingma ya simling wahkabalna kau yawadarang. Yapa kau simling wayaka balna ya rauka yamka dahwarang.

Ai ya simling aikatak?

Simling ya di as yamkaka isdanaka amatdayam kau, audayam kau Bik, man papanhni kuyunpayam dapio yal balna kau bik kuyun payam, âka wayunka dika as ka muih isau kau atak makdakana waska utuhdang, yalkana yulka, dapi di wak balna kau bik yamyamdai abanaka balna kau bik yam yamdai yapa ka.

Âka ya simling wahka balna yulka ma sumaldai, tunak palka kau ya, yaka wahka ya wayun ampas taratkau atrangbik isdi watya. Tarat kau wahka ya âka laih kanas wayaka nauh, kau isdai.

Âkau talah ampa mâ kangkadai ya nung #

_____ 1

_____ 2

T_____ 3

A_____ 4

B_____ 5

_____ 6

MADI LAIH.....

Âka âka yapa simling as yulka yultai. Madi akatka ai taldamya wahka tingaskau as ya walik taldam Ai yamti simling ya tunak nauhkau pih?" Yang kanglawasing. Yaka yapa ka.

Muih yamka asung bik yamka kau itka sumalnaka sumaltingka ya itsa kau, ma balna wak balnabik ihi itka sumalnaka kat muih sumalnaka ya di as sirihka sa dapi di as wati kaswai yapa sa asungma wati inama muih balna kau bik di iau yultidaki atnaka dau yapa sa di as dasika ka. Yang kanglawasing ai bungpai pan katka aka dika balna ya yamka ka kanglawanaka baska, 5 singkika, 7tingbuka, 9 tingarungkika, dapi 12salap buka.

Nung balna ya yak kangkatai daktangka balna ya.

_0_3_5_0_3_6_5_

Wayun balna ya yulti taldai anakat kaupak tarat kauh yaka ya kanglawi atnaka.

'Itka unbau as yamti unbaunaka'

_____ tarat wahka

_____ 2_2_

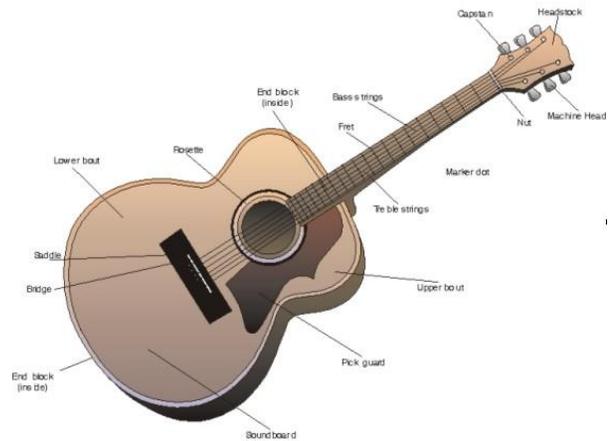
_4_2_0_2_4_4_4_2_2_2_4_ Nauh wahka

Tunak kau wahka balnaya ma yuldai ampa unbaunaka ya (4,2,0,2) wayaka arungka"

Ahauka isdanaka!

Sumaldayam kau amang
 talnaka sumaltingka tingka
 balna kau ampa tunak bahdai
 kaupak ihyawadai ya, yapakau
 yamka palka kanglawaram.

Di 5 'bangka kanglawanaka
 simlingkau yaka ya ayangdai
 paptangka. Kat wayunmak
 balna as as ya ahauka isdadai
 bahang.



Âka balna dika E, A, D, G dapi C.

Mâdi laih isdanaka

Mining yak kanglawai 'Tarat' ya rauka yamka pih?

_____ Wahka #1-tarath
 wahka

T _____

A _____

B _____

_____ Wahka #6-nauh
 wahka

*KANGLAWAH: Tunak palka kau ya kanas wayaka dasika watahka.
 Kanglawah witka kau ya kanas wayaka munku watahka.*

Aka pan tarat ahauka 'TAB' madai laih 'paptang, taihpang ka, di
 as kanas munku palka ya simling as kau.

Talah: Âka laih man simling wahka asbik taihpasaman isdutim,
 ahauka.

0
0

T 1
A 2

B 2
0

Âka aka wayaka as muih as isdai dapak man bik isdanaka
waltayamkauï yamka palka talnama ai wanihma ya yamtai ya,
nutasa ahauka isdai man talram yulka.



Di bäs walik bangka watnama wahka bäs walik 3 wâlik akauka
isdanaka amangka palka tunma ihi di as yamnaka kanglawutim
laih yapa kau munka palka watio iram ampa isdanaka ya.

Madi laih di wak yak kang lawarang ya ahauka wak as ayangka
G' ahaukika.

3
0

T 0
A 0

B 2
3

Awih, âka ya di bäs watahdai, âka aka wak as muih isau palka
waldai palka ka isdanaka. Wahka ya bäs wâlik karak taihputim
âkalah wayaka yamka as bungparang.

Mâdi laih di wâk ya yalah "C" watangka.

Âka laih ahauka isdadai di bu kau watyam 2 ahauka!

Âka lauih di as sirihka watnaka dika ka, yapa bahanh itman watnama.



_____0_____

_____1_____

T_____0_____

A_____2_____

B_____3_____

_____X_____

Talah: âka kulangh ka âka mâ yultai 'X' man anakat kau wahka ya kumhpanih!

Tingmana tingka ya yamyamtah baska yau taihnaka. Kanas as sutdi lâwanaka (aka âka ahauka isdadai) tingmamak ya wahka tunak kau yau atah.

Âka laih wayaka as ka "C" wahka yulka ka.'



Kanas bûka yawanaka!!

Papna 'a' wahka: _____0_____

_____2_____

T_____2_____

A_____2_____

B_____0_____

_____X_____

Âka wahka balna ya munka palka ka isdanaka "C" kau muih balna wai waldai balna ya yamka kapakka idai.



Wahka witka kau ya kumhnaka aisau.

Âka âka witka kau!

Wahka "D" ya alas ahauka isdanaka dika atrang'âka ya mining tunak inak dapi yamka wi bungnaka yulka yamnaka atrang.

Wahka ahauka D ya:

_____2_____

_____3_____

T_____2_____

A_____0_____

B_____X_____

_____X_____

Âka di bû balna ya isdanaka aisau palka yaka kumhparam laih di luh dutka kau yawarang.



Ampa watnaka ya

Âkalah watahman. Âka palka sumalka âkalaih isdanaka dika sa aka laih muih balna di isdi kanglawingka balna kau sumalnaka dika bik bang ka, sumalna bu balna ya yamka watpi lati taldarang.

Taihpangka as ya: ai tingmakau ai watahman ya kanglawanaka!

Kanas simling ya isdasaman kaupak kapakka ihi dapi isdanakaman kanglawanaka man yamka palka muih kau sumaltutimkau.

Witwai tukka balna,

Wanihki balna kau kangkatayang ai kanglawikda ya.

- Bikiska balna kau kuinaka kalpakti isdanaka upurka kau.
- Muih balna simling isdingka balna ya kuinaka sumal uka kau isdadak bikiska balna ya taldarang.
- **Ampa dinit yamka watah atnaka.**

UNBAUNAKA: 3



Tunak bahnaka tuk ka balna

Kalpakti

Muih as unbautingka umhka karak:

- Damat barangpah simlig ampa wayaka yapa.
- Simling karak pati talah man damat ampa wayakaya.



Dakat balna simling ai ihirtai yarak ihir naka di wâk aisau ka wayun balna ya yak yampai di dutka kau atrambik bahang yang waltaring ma as kanas yamka kapakka inaka.

Iptangka

1. Sumaltah ampa kanas yamka yamnaka ya. Urupdanama yamka palka ihi dapi unbaunaka.
2. Unbaunaka kau wayun dika wak balna bangkarak man unbaunama atang.
3. Upurka as yamtah.
4. Unbauti tamatna kau yawanauh.

Wipi watangka	anapiyaktangka	Watpi talangka
Barangka unbauna ya, dapi rauka palka yamka, wak ya pumnaka aslah ya.	<ul style="list-style-type: none"> - Wayaka yamka isikdangka - Ahauka - Barangka yulnaka 	<ul style="list-style-type: none"> Kalpakti tukwingka Biri biri maspak ka Wayaka Bautangka Pawanihka Wak balna paskana kau Muih luih Yul baunaka.

- Mâdi laih, mining unbaunaka.
- Bikliska balna kau atam unbau balna wâk wâk unbaudang.
- Bikiska balna karak unbautah unbau wâk wak balna walti.
- Bikiska balna kau yultah unbau wak balna ya yulka.

Takat kau ihyawanaka.

- Bikiska balna kau yamka sumalnaka ampa unbaunakaya, kalpakti karak, dakatna wak wak karak, wak balna ai kanglawadai yarak.
- Bikiska balna karak upurka yamti dapi yamka sumalnaka Do Re Mi Fa Sol La Si Do balna ya dakatna walti yakti sahti yaknaka.
- Mâdi laih âka unkabau âka unbauti kanglawah.

PAHMA WALIK

1. Pahma walik, pahma walik, Pahma wâlik, mâdana iwanama wâlik kau, ampa dapi âkaupak buna pahma kau wanama pih?
2. Kanas aidah paraska palka muih luh ma dahdarang, yapa kau yapabik muih as bungpi mâ talrang.
3. Mâ as kau pumti taldarang ai yamti man wanihma balna luh ya mâ rumpi dâna dai ya, kanas amatdayam âka mâka kau.

MAMAH PAUNAH KA BAKA

1. **Mâmah paunah ka baka, ka baka, ka baka,
Mâmah paunah ka baka, la la la la la.**
2. **Mâmah paunah ka baka, ka baka, ka baka,
Mâmah paunah ka baka, wipi watsa dai.**
3. **Mâmah paunah ka baka, ka baka, ka baka,
Mâmah paunah ka baka, u kau wâsa dai.**

4. Damai kaupak wasa dai, wasa dai, wasa dai,

Damai kaupak wasa dai mâka barapang.

Mâmah aidi waltida waltida waltida mâmah aidi waltida

Dakat kahpida.

(BÂ PAKMAH BAKA)

1. Bâpakmah baka limdingka

Pan balna isau kau

Alas sau kau wâlik tungwai

Ya yultah ai palka dai.



2. Ûmatak pun ka baka

Pan baska yapa mâ yamtang

Damat wayaka wayun baka

Mâdi mâ kuyunpayang.

3. Ulwah balna dîka baka man

Dislah kau unbautayam

Dî baka kanas yamka man

Bâ pakmah mâ ayangna.

Ulpang: Leonzo Knight Julian



Witwai tukka balna

Kalpakti

- Unbau balna kanglawing ya wanihki balna kalpakti unbautayang.
- Wanihki wak balna kau bik sumaltayang ûki kau yawayang kau.
- Unbau wâk balna walti sumal ûka kau ihyawi unbautayang.

KANAS AI KANGKANAKA LAUYA.



Tunak kau yamnaka

Sauda abanaka: 4

- Sumaltingka balna dapi asang muihka, abatingka balna unbautingka balna umhkana karak.
- Wilih almuk waikaku ting as kau as maka luh kau, Awawak muih ka balna ya audanaka maka as idai.
- Âka maka kau, muih almuk, bikiska dapi bataka balna luh ya abadai dapi unbaudai audanaka maka ya yulka.
- Mâdi laih mining talwai ampa



Yal balna ya asna yapa pan basta balna karak lukutpi, dapi di bakana lipinka tunakna kau pahti dapi asang pahka luh kau watdi lawi ayaka pahka kat yawi isdanaka ya yakau yawi midadai kungkanamak paukla awal karak kahti dapi di iwang wakalka balna ya dakatna kau sasangka yapa alahpi bungpi abadai dadang.



Tâkat kau ihyawanaka

Kalpakti

- Dîbalna talik da ya pumti yakti yangna bik yapa abatayang.
- Bikiska balna kalpakti kalupurti dapi sauda abaka ya isdanaka sumal witparang kau.
- Suda kapakka ya, umana kau muih almuk balna ya di luh yua dana wâlîk kasdai dadang bahang yaka pumti nakabah uskat wipi abadai ulwa balna makana awai kau.
- Wâk as bik lauka ayangka Ukung atdai yaka bik, ukung karak di luh ya yamdai dadang bahanh yaka bik abadai audadai kau.



Witwai tukka

- Wanihki balna umhka karak di balna ai kanglawikda balna ya luh ya yamti muih wk kau kangnakatayang.

Muih almuk wâk balnakau bik yulti dahyang alas balna yaka yulka balna ya kanglawadai pan.

It ya yuldasa kau, yang raudi alas balna kau asungna katpayang ai sumal uka kaupak kanglawikda ya.

SEGUNDA UNIDAD 2

BAILANDO NUESTRAS DANZAS ESTAMOS ALEGRES



TEMA 1 DANZA

Comentemos

- ¿Qué entendemos por danza?

- ¿A qué se le llama folklore?

¿Conoces algún tipo de danza?

Concepto

Danza es la sucesión de posiciones y pasos ejecutados según ritmo musical. Folklore es el conjunto de tradiciones populares y costumbres relativas a la cultura y civilización de un país o región.

Lo típico de Nicaragua es el baile folklórico que se ejecuta en noches culturales u otras actividades, esta danza típica se caracteriza por el son de la marimba y se baila en parejas o grupo de muchachas. La mayoría de estas canciones tienen nombres de animales tales como: el sapo, el zopilote, el garañón, la culebrita. En Nicaragua solamente 3 zonas del pacífico tienen trajes típicos: Masaya, Boaco y Matagalpa.

Significado de algunas danzas de la región del pacífico y central

En Somoto municipio del Departamento de Madriz, en las comunidades rurales todavía hay expresiones de bailes como polka y mazurca, los que se bailan acompañados por instrumentos musicales de cuerda (guitarra, violín, etc.), pero ésta se va perdiendo poco a poco debido a la invasión de culturas foráneas y a los avances tecnológicos mundiales, pero se hace necesario rescatar nuestros valores culturales.

En algunas regiones de Matagalpa, las danzas son monorítmicas, es decir, de un solo ritmo. El sonido de los tambores es monótono, es decir el mismo tono, la melodía lograda, con sus pitos es aguda en su totalidad y de persistente repetición. En sus danzas utilizan las guitarras, guitarrillas, y violines.

¿Cuál es el origen de la mazurca?

La mazurca fue traída desde Europa, junto con la Polka, por italianos y españoles.

Originariamente, era un baile de salón que pasó a convertirse en una danza de las clases populares.

¿Cómo se baila la mazurca?

La mazurca es una danza colectiva donde las parejas van cogidas por las puntas de los dedos y con los brazos estirados. En el transcurso de la danza, dan tres diminutos saltos a la izquierda del hombre y otros tres de regreso.

Siempre de frente, uno del otro, se sueltan los dedos, y con los brazos en alto, vuelven a iniciar los tres pequeños saltos, pero en sentido contrario, para volver a quedar uno frente al otro. Luego se hacen dos giros cogidos de las manos a la altura de los hombros, dando pasos al compás de la música, para quedar en la posición inicial y así sucesivamente.

El arte de esta danza es:

Primero se colocaban las parejas cogidas como para valsear, en cualquier parte de la sala, tras eso, avanzaban lateralmente hacia la derecha de los hombres, con seis pasos.

A continuación, los hombres avanzan por su izquierda con cinco pasos alrededor de la mujer, mientras ellas giraban retrocediendo.

Por último, los hombres retrocedían linealmente y las mujeres avanzaban durante otros cinco pasos. Y así bailaban hasta que la música terminara.

La gigantona y el enano cabezón

- ¿Cuál es el origen de la gigantona?
- ¿Qué representa la gigantona?
- ¿Qué representa el enano cabezón?

El indio esculpió la gigantona, como una manera de representar a la mujer española, de una forma burlesca, satírica, que a pesar de su belleza, de su estatura y sobre todo de su color blanco, ellos, los indios la hacen bailar al son de los tambores y la detienen cuando el coplero declama.

Por este motivo el indio se siente superior a la española ya que la hacen bailar al son que le toquen. El indio se representó en el enano cabezón, pequeño de estatura pero grande de cerebro.

El enano cabezón es un personaje que forma parte del equipo que acompaña a la altiva y bellísima gigantona.

El revive al indio, del mestizo subvalorado y sometido frente a la superioridad del colonizador.

¿Cuál es la relación entre la gigantona y el enano cabezón?

La relación del enano cabezón y la gigantona es un reflejo de la naciente y más encarnizada lucha entre las distintas clases sociales.

¿Qué significado tienen las coplas?

Mediante las coplas el enanito pone en evidencia su sufrir ante el gran amor que esta bella y hermosa mujer ha despertado en él y que ella no es capaz de corresponder.

El coplero a través de sus intervenciones manifiesta su mala suerte, más bien su frustración ante el rechazo que recibe de esa blanca, radiante e idealizada mujer.

Orgullosamente el enano representa a un indio pequeño de tamaño y por lo grande de su cabeza, representa la inteligencia del hombre nicaragüense.

El baile de la gigantona

La Gigantona es una figura de mujer que mide de dos a tres metros de alto, formada sobre una armazón hueca de madera donde se coloca un hombre para conducirla y hacerla bailar, tiene una amplia cabellera que le cubre los hombros y le

llega casi a la cintura, sus ojos, nariz y boca son tradicionalmente iluminados desde el interior de la cabeza por una luz de candil o de vela, sus brazos penden hacia abajo, agitándose luego con gran flexibilidad cuando se ejecuta la danza.

Viste de blusa y falda larga amplia y es ataviada con sombreros, diademas, coronas, brazaletes y toda clase de chechereques.

Esta "Señorona" suele ir acompañada por el Enano Cabezón y por un paje. El enano cabezón viste de traje parchado en los codos y rodillas, la cabeza extremadamente grande, es elaborada con varas flexibles (por lo general de jícaro o de bambú) y es forrada con tela y papel.



El atuendo del paje es simple pues no lleva más que un saco (o chaqueta), un cucurucho en la cabeza, una máscara, y en sus manos un bastón adornado que le sirve para ordenar silencio a la banda de tambores para iniciar recitaciones.

A intervalos de tiempo, el paje ordena silencio y recita versos o “bombas” este personaje desempeña un papel muy importante y que del repertorio de sus poesías, de la gracia con que las declame y de su ingenio, depende en gran parte el éxito de todo el conjunto.

Generalmente las recitaciones inician con un verso que hace lo que puede llamarse “la presentación del baile” tras la cual siguen versos o “bombas” de diferentes temas y para finalizar el paje versa “la despedida”.

La banda de tambores está compuesta por “bombos” y “redoblantes”. El son que se ejecuta con los tambores ofrece dos variantes: una para acompañar el paso de la Gigantona y su paje mientras caminan por las calles y otra para la realización propiamente del baile o danza. La primera es de ritmo pausado y bastante repetidor, algo así como un “terenguen -tenguen... terenguen - tenguen...”, la otra es mucho más movida y con diversidad de matices obtenidos por los redoblantes.

Al romper el son de los tambores, la Gigantona con gran agitación avanza y retrocede al compás del ritmo ejecutado; luego de una media vuelta hacia la derecha y otra hacia la izquierda, extendiendo los brazos en toda dirección, simultáneamente, el Enano Cabezón con su típico brincadito baila el mismo compás, yendo y viniendo a uno y a otro lado de la Gigantona, hasta que el paje ordena silencio a los tambores y declama sus versos mientras la Gigantona permanece quieta, reanudándose el baile al terminar la recitación.



1. Converse con sus compañeros sobre la diferencia entre un piano y una guitarra.
2. Simulando tener una guitarra, practique con sus compañeros la forma de colocar la guitarra.

3. Practique los movimientos de los dedos.
4. Explique qué tenemos que hacer para afinar la guitarra
5. Complete el siguiente esquema:

Nombre	Significado
	Fue traída desde Europa, junto con la polka por italianos y españoles.
	En las comunidades rurales todavía hay expresiones de bailes como polka y mazurca.
	Danza colectiva
	Las danzas son monorítmicas. El sonido de los tambores es monótono.

6. Después de haber estudiado cómo se baila la mazurca, formen parejas y practiquen los pasos
7. Explique quién hizo la gigantona y qué representa.
8. Explique el significado del enano cabezón
9. Explique el significado de las coplas
10. Con sus compañeros haga un sociodrama imitando el baile de la gigantona y el enano cabezón.

UPURKA: 1 DINI YAMKA BALNA YA AMANGTI TALI ATNAKA.



Upurka: 1

UPURKA AYANGKA : DINI YAMKA BALNA YA AMANGTI YAMKA TALI YAM YAMWANGH”.

Tunak ayangka: Nikarawa asangni kau ayau kanas pan balna bangya.

UPURKA 1

Tunak bahnaka dika

Tunak ayangka: 1 Lâp

Kalpakti

Lap ya muih isau palka asangkanaka kau waldai



Lâp ya dasika palka ka asang balna luh kau yaknakaya muih bik launaka waldasa dau wâlik dakti pakdai. Mâmaka isau kau lâp âka yamyamna, mâdi kau laih dasika bungpida, muih balna ya **û** yamdai dadang lâp karak, **kuring** dapi **tima sikka** balna bik. Muih balna bangwanakana wâk wâk balna kau umhpang yapa bik lâp **tukwingka** balna yapa kau alas balna tukwi sangkakana yamdi dadang, lâp balna wâk wâk balna yayamka balna bik isau palka bangka, mâdi kau bik yapa as as bang bangka katka dasika palka ka yaknaka.

Muih balna ya lâp karak di isau palka yamnaka waldai sang wâk bai balna kau kanas makalnak âka karak muih isau palka yamka bangwana.

Pan dasika dapi pan munka

Dî isau palka kanglawanaka dâka balna bang bang ka lâp yulka yulnaka laih, kapakka isau kau mining ityak watpi talnaka pan balna yulka ya. Dî balna makalnak palka kaubik awi yulnaka bangbangka pan balna yulka ya, kat pan balna kaupak, muih ya

di basta balna isaun yakdai, pan kaupak bik muih balna ya û kana yamdai, pan balna kaupak bik muih balna ya aitak balna yakdai, yapa yapa di isau palka kau yam yam dai pan karak. Damaska kau pan wâk wâk balna bang bang ka katka as as bang bangka kanas makalnak bakandai **pauluh** yapa **wingkurh** yapa, **bânak**, **awanak** yapa. **Panka lalahka yapa**, âpa ai panka balna ya luh pak ya lihwan sikka âtai asangni balna kau.

Tukwanaka dika balna kau isau palka yam yamdai: pan munka dapi pan dasika, yaupak wihka bakana kaupak lap sikka balna bik yamti yakdai.

Ai palka ya yamyamtayam tuk as yamnak waltayamkau, dî balna ai yamnaka ya dapi âyaka dika balna wati tukwanaka ya, yaka balna karak tukwayang. Rauka palka ka dîbalna yamnaka yak at yapa kau sangka atnaka pan katka yamka palka talnaka pan ni balna ya yapa watah atnaka yabik waraunaka walik laihsa.

Lâp munka

Lâp munka pan lap balna luh walang kau bang balna ya yamka palka ka lap munk balna ya di balna yamnaka, kat di balna kudungnaka dika balna ya it palka ka yamka tukwanaka.



Pan balna as as bang bang ka munk dasika ka sa, aka balna ya ma isau ihyawasa kau andih duttai walang panka balna yapa ya katka yapa muih balna ya yam kika taldai pan munk atrang bik. Asang bisika balna paskau umana kaupak tunak muihka balna ya panni balna ya muih wak kau dau makalnak adak dakti ihyawadai dadang, dapak madi kau laih, muih isau ya sumal awi bung na katka madi laih muih wak raudi yak waraudasa mining tunni muihka balna ampas awai ya alas balna raudi yak waraudai; pan balna daika lihwan makalnak walik âdak dau

palka witpi yawadai mâ luh kau. Yapa bahanh mâdi mâka balna kau ya, mâ daihka palka lakwai it mining ahauka kau bungpasaman yapaka âka balna dika tunni muihka balna yak waraudai.

Pan dasika balna ya muih isau palka balna ya waldai di isau yamnaka yulka. Pan yulka yulnaka laih di sikka palka ka yaka pan muih kau di isau palka kau yamkika âtai ya, mâdi muih isau îwana dutka balna watya asang wâk balna kau, pan aisau asnagka balna kau, yapa bahangh mining pan ni balna muih dî isau yuldai kau mining bik umh as ânaka ka, yaka sam kau ma as baises lik palka kau mining bik asang sikka balna ai kapahka balna watahya yapa yak bangwarang.

Yam yamnaka

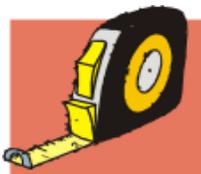
TUK DIKA BALNA KANAS WALWAI YA.

Dî balna as as mining talwanh tuk dika balna ampa yam yamdai ya dapi ayangka balna.

- Tul



- Kulnaka wahka

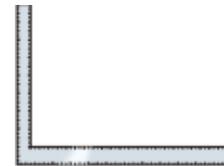


Ampas di balna talwai y alas balna ampakau ihi tukwanaka balna ya yak yuldai.

- Labaka



arungka



- Kirit

- Alhpingka



- Salai ting dika



Dî balna talwai ya, dapi al balna tukwadai balna ya, tuk dika balna talwai balna ya yarak tukwanaka dika balna, yaka tukwanaka dika balna aisau laih it ai waldai ya yamdasa atran; dapak yapa di yamdasa atrang kau, uni muihka balna balna luh ya umh aisau palka bungnaka it atrang.

Dî kanas sikka ya: lâp maha waska, lap balna ya yulkana sikka palka bangka âka balna ya, yam yamdai dadang, maha



waska yapa, âka yultayang âka laih umana kau ampa dadang ya yulka yultayang. Asang luh kau ya asang balna pan ampas isau watah balna ya luh ya kanglawadai ampa alas balna, dikanak yamka ya amangti talwai pan, kat mâdi kau laih dî balna ya dutka bungpi yawai, ma luh ya dî balna wâk wâk balna bungpi yawai, yapa bahangh mining walwai bataka balna ya kanglawadarang aka asangni aka ampa dutka kau awi yawai ya yulka.

Lâp balna ya wâk ka isau kau dakti dapi itka kalni anakat taihnaka lâp ka kau lâti yamnaka ûni paskau dapi muih wâk balna isau ûkana kau bik.

Lâp ya di as sikka palkaka ka yapa Bik mâ isau balna lâwang kau bik yapà dadang. Muih balna û sikka palka yamdak lâwi yawang dapi fîma sikka balna bik isau palka yamdak lawi yawang, mâdi kau bik yapa ka, katka muih balna ya as as pumdai madi kau laih lâp ya disa, katka âyaka muiha lap ûka âwai ya lihwan watahka pumdai pah wâk balna kau.

Lâp ya asang luh kau yam yamdai sau tunak pas bitah kauh dapi umahkla tang bitah kauh dapi ayakat ayakat atrangbik yapa.

Lâp ya ai kau yam yamdai ya

Lâp ya di isau palka kau yam yam dai; di as as balna kau yam yam dai ya mâdi laih mâ yultaraing:

Lâp karak lauwanaka yamdai, umusnah yamdai, isdanaka panka bakana yamdai, anani kudungnaka panka, wirakutuh balna bik yamdai, âka walik sa, di isau palka lap`karak yamdai. In the arts



Lâp pingka ya lâp karak di isau wak balna yamtai dî bakana wayaka, di wâk balna wayaka yanti muih isau kau bakantai, itman talnaka di as as balna âka.



Âka balna âka yapabik pan mining panni sap ah wak balna pankana katka mining bik pan isau watahyak di isau balna yamti yawanaka.

Dî wâk balna bik lap karak yamnaka itka, simling, simbah, ukung wayaka, yapa yapa di isau palka. Yapa bik tumul isdanaka dika balnabik yamdai, tumul wisnaka panka, uka tarinaka yamdai kau lap balna waldai, yapabik di wâk bik walwaranglaih isau bangka.

LÂP KAPAKKA BALNA: 2

Âka laih pan ayangka balna; **pan dakna, pan aranka balna, lâp bukna balna.**

Lâp munka (balna)

Dasika

- Ukung (ukung panka balna dapi walang panka balna
- Anu panka balna bik (*Cocos nucifera*) dapi **uhkan** panka bik.

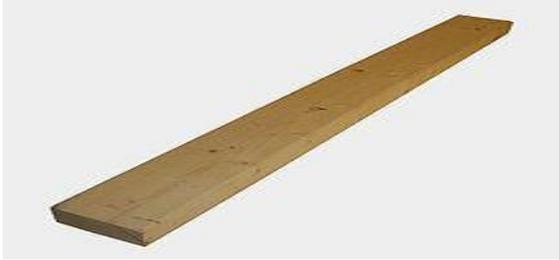


Lâp

Lâp tangka arungka



Lâp yuhka as



Kapakka as ya 2×4. Yapa kul dai

Lâp balna ya yuhkika kau kul dai, dapi ampa kulnaka ya bik tatna amangka banbangka. 2×4 wayaka kau dapi ampaka kau bik alas balna dapi mining bik yapa kulawai. (UK, Australia, New)Zealand), 2×6, and 4×4.

Sau tunak pas muhka balna lap kana ampa kul dai ya.

Tâtunh kau muih balna ya kanglawadasa dadang ampa lapbalna dutka ya kanglawanaka, madi kau laih sirihka palkakanglawadai di basta wak wak balna karak.

Ampa bakannaka kau lânaka

Mâ as as kau lap balna bakannaka kau muih balna ya yamka palka watpi taldai lap yamka pan, dutka pan, yapa kau, bakanti idai madi maka balna kau.

Lap dutka balna: 3

1. Lap sangka yapa ka
2. Sau lumak ka yapa ka
3. Buhtang palka yapa ka
4. Dasika palka ka
5. Puraka yapaka
6. Was dihang
7. Puputka palka ka.

Puyulka balna bungpai ya

Dî bakana lâp kasingka balna isau palka bang bangka alas balna ya pan balna kau waraudai:

1. Yûl
2. Duput muihka
3. Pukka kîkika

Mâdutka balna

Mâ dutka bu bang ka: was lautai kau dapi waiku dutka kau pan dak dai kau.

Tâkat talnaka



Mâdi maka balna kau laih, dibasta balna isau palka bangka lap
balna takat tali yamka watah atnaka. Di basta balna bang
bangka katka mining yulni kau ayangka aisau kat mining
yamwasa balna bahanh, kat ka mining

bik yamyamwai, muih paskau.

Lâp balna

Iptangka	Anapi yaktangka	Watpi talangka
Yamka kanglawanaka lap balna ya ampa di yamka ya mining bangwanini kau. Lâpping dīka balna karak dī yamti kanglawanaka.	<ul style="list-style-type: none">● lap● lap balna● Yam yamnaka dika dapi ai karak yamnaka.● Tuk bisika balna	<ul style="list-style-type: none">✓ Walti talnaka✓ maspak✓ rauka✓ Tuk dika balna✓ Wati yamtingka✓ Pawanihka nauka.

Tunak kau yamnaka dika

KALPAKTI

Tukwanaka

Bkiska balna karak watpi lati tali tuk as yamnaka itman sangmaka yulka.

Pumti tali uma paskau di balna ai waltai balna ya itman as as yamnaka, lauwanaka yapa, bawal yapa, balauh yapa, yapa di ai man talam aisau dika balna ya.

Wanihma balna kau yulti talnaka itman ampa alas balna di yamdai ya, yakasakat muiih wak balna kau.

- Bikiska balna kau yulnaka ampa di yamka ya lap karak tukwanaka.
- Wayaka balna yau kangkanaka ai dika balna yamnaka it ya yamnaka lap balna karak.
- Bikiska balna kau yulti dahnaka mining asangni kau ai panka balna bang bangpan, dapi alas balna kanglawadai pan.
- Bikiska balna ya sumal uka kau kanglawanaka ai sumaltingka yultai ya.
- Bikiska balna ya aslah kau puti ihi dapi kuiti dahnaka ai kanglawadai pan lap balna yulka.
- Upurka bakana luh kau yulti dahnaka ai alas balna watahpan wanihkana kau kangkanaka sumal uka kau.



- Sumal uka kau lâppingka dika balna wakwak balna ya kangkanaka.
- Lappingka as kau kuinaka yawi sumal ukakau bikiska balna karak waya yulbaunaka lap balna ya yulka.
- Bikiska balna kau yuulnaka sumal uka kau lappingka dika balna ihwadaang talnak dapi kanglawanaka yulka.

Witwai tukka balna

- Upurka balna as as yamti bikiska balna kau yulnaka tuk as yamnak lap balna karak:
- Sumal uka kau lawanaka balna as as balna dutka ya yamnaka, balauh balna, di ilnaka dika balna, yapa di wâk balna bik.

UNIDAD 2

Con creatividad y entusiasmo aprendemos a Coser



Tema 1. Costura

- Concepto e importancia

- Reglas de seguridad

Este contenido está relacionado con la importancia que tiene esta enseñanza para nuestra educación integral ya que no solo desarrolla una actividad normal sino el estímulo y afán de crear las habilidades y destrezas motoras y psicomotoras que los alumnos poseen, las cuáles deben ser ejercitadas y desarrolladas en función de adquirir nuevos conocimientos y reafirmar los que ya poseen, con el fin de aplicarlos en situaciones concretas de su vida o de su entorno.



Actividades Iniciales

COSTURA

Con la ayuda de la profesora.

1. El profesor (a) debe tomar en cuenta la competencia propuesta, los recursos humanos de la comunidad que puedan contribuir para desarrollar estos contenidos (sastre, costurera) el lugar o contexto donde va a desarrollar la actividad y también las diferencias individuales de los niños y niñas dentro del grupo.

2. Despierte en los niños(as) interés por cada actividad que realice. Motíveles a que expresen a través de una lluvia de ideas lo que sepan acerca del tema, para lo cual puede hacerles preguntas como las siguientes:

- ¿Quiénes cosen en su comunidad?
- ¿Quién les cose su ropa?
- ¿Quiénes de ustedes tienen en su casa máquinas de coser?

- ¿Qué entiendes por costura?
- ¿Cómo se llaman las personas que confeccionan vestidos?
- ¿Cómo se llaman las personas que confeccionan pantalones?
- ¿Cuando cosemos qué instrumentos utilizamos?
- ¿Podemos coser nuestra ropa a mano?
- ¿Cómo cosen su ropa nuestros abuelos o padres?

Actividades de desarrollo

Sola o solo

1. Después de haber explorado los conocimientos previos, el Profesor le explicará a los niños(as) que es Costura y cuales son las normas de seguridad que se deben tener al coser.

2. Para dar esta explicación puede auxiliarse de la información que se le presenta a continuación o de otra que usted tenga a su alcance.

3. Concluye el tema, pidiéndoles a los alumnos que en su cuaderno conteste las siguientes preguntas.

- ¿Les gustaría aprender a Coser?
- ¿Qué le gustaría aprender a Coser?

Información

La costura es un arte que toda persona puede aprender sin embargo hace muchos años se manejaba el siguiente concepto:

La Costura es un arte que toda mujer debe aprender; o sea que se definía como un oficio exclusivamente de la mujer, pero actualmente sabemos que no hay oficios exclusivos de hombres y mujeres. Este arte de Coser puede ser aprendido tanto por hombres y mujeres.

En nuestra sociedad se le llama costurera a la persona que confecciona trajes femeninos y sastre a la persona que confecciona trajes, especialmente de varones:

Sin embargo existen también hombres y mujeres que se dedican a coser o confeccionar trajes tanto de hombres como de mujeres, estas personas se dedican al oficio de coser.

Sin embargo, cuando las personas alcanzan mayor experiencia se les llama modista y su trabajo se clasifica como alta moda por su diseño de las cuales se deriva la palabra diseñadores de alta costura. Según la definición del diccionario: Coser es unir con hilo dos o más pedazos de tela, cuero u otro material.

El saber coser, además de la importancia que tiene para toda persona dentro de su educación, tiene su valor en los siguientes aspectos.

- a. Como medio de expresión
- b. Como equilibrio en la educación intelectualista
- c. Como medio de preparación para la vida
- d. Como medio de inserción en el campo laboral
- e. Como ocupación del tiempo libre

La costura se puede hacer a máquina o a mano en caso de que no se disponga de este instrumento.

La costura, no solo trata de desarrollar una actividad manual sino de que estas enseñanzas sirvan para la educación integral de la persona, además de estímulo al afán de crear.



Reglas de Seguridad



Cuando se trabaja en costura se debe tener en cuenta reglas de seguridad para evitar que ocurra algún accidente ya que generalmente se trabaja con máquina o equipo manual con el que puede surgir problemas.

- Evite ponerse los alfileres y agujas en la boca
- Corte sobre la mesa sin levantar la tela.
- Evite tocar con las manos mojadas la máquina
- Corte el hilo con la tijera
- Evite dar bromas con alfileres y tijeras
- Evite dar bromas cuando esté operando la máquina porque pueden penetrar la aguja en sus dedos.
- Mantenga una buena postura en la silla para evitar molestias en la espalda.

1.1 Instrumentos para el trabajo de la costura

En este subcontenido se describen los instrumentos de costura que toda persona que realiza estas labores debe conocer y poseer así como también las funciones de cada uno y las formas como usarlos.

Actividades Introdutorias

Presentación de los instrumentos.

- Presente a los niños(as), ilustraciones o instrumentos que representen.
 - Se haran preguntas a los docentes o a las personas esponsables en su momento.
- Converse con ellos sobre cada uno de los instrumentos presentados.

Actividades de desarrollo



- Motive a los niños(as) para que se organicen en equipo, dibujen los instrumentos presentados y escriban sus funciones.
 - Oriente que en plenario presenten los resultados de los trabajos en equipo.
- Complete la información de los niños(as), ampliando, aclarando o explicando lo que haga falta. Para ello puede utilizar la información que aparece al final del tema.

El profesor(a), concluye esta explicación pidiéndoles a los niños(as) que dibujen en su cuaderno los instrumentos para el trabajo de la costura así como la máquina y sus partes.

Información

Para realizar las labores de costura se necesita tener dos clases de equipo:

- Un equipo manual compuesto por: Alfileres, agujas, dedal, las tijeras, la cinta métrica, La regla, el lápiz, el rodo y papel de envolver.
- Un equipo grande compuesto por: Máquinas y mesas

En caso de no disponer de máquinas de coser, la costura se puede realizar a mano.

Las agujas: Utensilio primordial en la costura, la forma correcta de enhebrar es tomando la aguja en la mano izquierda y la hebra en la mano derecha. El grueso de esta debe ser apropiado a la clase de telas e hilos con que se va a trabajar.

Las agujas deben usarse en una almohadilla para su conservación, a fin de evitar que se pongan sarrosas o se pierdan.

El Dedal: Se usa en el dedo tercero de la mano derecho y sirve para empujar las agujas evitando maltratar el dedo.

Los Hilos: Se usan de acuerdo con el color y calidad de la tela. Existen diferentes números y clases. Los números indican el mayor o menor grueso de la hebra y las clases las hay de seda, algodón o lana.

Las Tijeras: Las hay de diferentes dimensiones y diversas configuraciones. Para el corte se usan generalmente de tamaño regular, más finas y pequeñas, para trabajos delicados.



La Cinta métrica: En costura la cinta métrica es la base de las medidas. Tiene un metro y medio de longitud y está dividido en centímetros en una cara y por el otro lado en pulgadas.



Es costumbre de las personas que trabajan en labores de costura, llevarlo en el cuello para tenerlo a mano en todo momento ya que es útil en las diversas oportunidades.

Existen una gran variedad de cintas métricas; de papel, tela, plásticas, etc. Las cintas métricas no se deforman porque tienen metal en la punta, esto ayuda que se extiendan planas, sin deshilarse en las puntas.

La cinta métrica debe ser de buena calidad. Al tomar las medidas usaremos la cinta métrica donde esté marcado en centímetros pero a veces nos veremos precisados a usar las pulgadas ejemplo: Cuando queremos saber la cantidad de tela necesaria y sus anchos, adornos a utilizar, el zipper adecuado.

Precauciones para tomar medidas:

- a. Cuide que la persona a quien va a tomar las medidas mantenga su posición normal. Debe estar sobre piso plano.
- b. Ejecute usted todos los movimientos, así conseguirá que la persona a quien va a tomar las medidas mantenga su posición normal.
- c. Tome las medidas con exactitud, de preferencia sobre vestidos livianos.



Medidas que se deben tomar al confeccionar una prenda de vestir

1. Ancho de espalda
2. Largo de espalda
3. Largo de frente
4. Sisa o costado

5. Contorno de bustos
6. Contorno de cintura
7. Contorno de cadera
8. Largo de falda
9. Largo de manga y ancho de manga
10. Puño
11. Altura de bustos
12. Separación de busto o distancia de bustos

Así como es importante conocer el uso de los diferentes instrumentos utilizados para el trabajo de la costura, también es importante conocer que medidas se deben de tomar para confeccionar una prenda de vestir y sobre todo como tomar esas medidas.

Las medidas tienen gran importancia en la confección de prendas de vestir y por tal razón deben de ser tomadas con exactitud por la persona que va a coser no es conveniente que uno mismo se tome las medidas porque se pierde la exactitud y no obtendremos una prenda bien confeccionada.



Como tomar las medidas:

1. Ancho de espalda: Se toma de hombro a hombro y colocándose usted detrás de la persona.
2. Largo de espalda: se toma de la base del cuello a la cintura y colocándose usted siempre detrás de la persona
3. Largo de frente: Se toma de la base del cuello, pasando el cinta métrica por la parte mas prominente del busto hasta la cintura, colocándose usted frente a la persona



4. Sisa o costado: Se coloca la cinta métrica en el costado desde la cintura hacia arriba y hasta la unión de la axila.
5. Contorno de bustos: Tomamos la cinta métrica y señalamos hasta el número 50 luego este lo colocamos en el centro de la espalda pasando por la axila y por la parte más prominente del busto dejando la cinta métrica holgada donde alcance tres dedos.
6. Contorno de cintura: Se toma en contorno de la misma dejando la cinta métrica con naturalidad sin apretarla.
7. Contorno de cadera: Se coloca la cinta métrica en contorno de la misma, pasando por la parte más prominente de las posaderas bajando la cinta métrica con naturalidad sin apretarla.
8. Largo de falda: Se pone de pie la persona, dejando un poco abierta las piernas mide desde la cintura, hasta el extremo inferior de la prenda o medida, según el modelo mini, midi, maxi. Usted debe colocarse lateralmente.
9. Largo de manga: Para mangas cortas se toma la medida desde el hombro hasta la parte donde va el largo. Para mangas largas: la medida se toma desde el hombro, en su parte alta pasando por el codo, hasta más abajo del grueso de la muñeca, esta medida se hace con el brazo doblado ligeramente y usted tiene que ponerse lateralmente.
10. Ancho de manga: se mide alrededor de la parte más ancha del brazo sin tensar la cinta métrica o centímetro.
11. Ancho de Puño: Se mide la abertura poniendo la mano abierta y los dedos juntos.
12. Altura de bustos: Se toma desde la base del cuello pasando por la parte más prominente de busto.

13. Separación de busto o distancia de bustos: Se mide de la parte más sobresaliente del busto de extremo a extremo.



Uso y manejo de la máquina de coser

La máquina de coser empezó a utilizarse en 1851 hay infinidad de marcas y modelos, unas funcionan por medio de pedal que se acciona con los pies y también están la que funcionan con un motor eléctrico algunos modelos son automáticos que realizan una serie de dibujos y puntos con solo correr una palanca.

Forma de Abrir y Cerrar la Máquina de pedal

Levantamos la tapa o cubierta, luego sacamos hacia atrás la tablita luego el macho hacia fuera y lo colocamos suavemente por encima.

Para cerrarla levantamos el macho hacia atrás y la tablita la ponemos hacia nosotros, luego introducimos el macho. Colocamos nuevamente la tablita y después la tapa o cubierta.

Nos sentamos correctamente con el cuerpo recto echado un poco hacia delante





Partes de la Máquina:

- a. La superior
- b. La inferior

La Superior: que comprende el soporte de la aguja y el mecanismo que la hace mover verticalmente.

En la parte superior tenemos: porta hilo, devanador de hilo, rueda volante, plancha indicadora de puntas, sujetador de hilos, porta hilo para devanador, pie o prensa tela, prensa hilo para el devanador, pie o prensa tela, barra de la aguja, alzador del pie o prensa tela, plancha para graduar la puntada, discos de tensión, palanca tira hilo, tornillo del devanador.

La Inferior: comprende la bovina, el pedal y la rueda para su movimiento

Como enhebrar la máquina:

En la parte superior se coloca el carrete en un eje de metal, el hilo que sale de él se hace pasar por el corta hilo, luego por los discos de tensión, pasa por el tira hilo, sube a la palanca tira hilo, luego baja a la barra de la aguja, se enhebra tirando después del hilo hasta que sobresalga unos 12cm.



Como devanar:

Colocamos el hilo en el portahilo, le ponemos el hilo al carrete y lo colocamos en el devanador, aflojamos el tornillo de la rueda volante para que no funcione la aguja y se comienza a pedalear hasta que el carrete se llena de hilo, sacamos el carrete y lo colocamos en la bovina, luego sacamos el tornillo de la rueda volante para que vuelva a funcionar.

Forma de regular puntada:

Las puntadas pueden ser largas o cortas dependen de lo que vayamos hacer. En la plancha indicadora de puntadas colocamos la palanca en el número 15 que es la mas usual o sea la puntada no es ni corta ni larga.

Imperfecciones del cosido:

Estas imperfecciones pueden ser por:

Máquina mal enhebrada, aguja o hilo inadecuado a la tela, aguja mal colocada, aguja despuntada o torcida, bovina mal colocada, residuos de tela o trozos de hilo en la bovina, carrete demasiado lleno o mal devanado, dientes bajos etc. Cuando la puntada se frunce por debajo de la tela, indica que está mal enhebrada.

Cuando el fruncido en la tela es encima indica que el carrete está mal colocado en la bovina o está tenso el hilo.

Cuidado de la máquina:

Cuando no se utilice la máquina deberá permanecer tapada con el fin que no le entre polvo, debe evitarse tenerla en lugares húmedos, se debe tener siempre limpia, esta limpieza dependerá de la frecuencia con que se use.

Para limpiarla se le pasa por todas las piezas un paño suave humedecido en aceite especial de máquina y luego secarla con otro. Los dientes y demás rincones se limpiarán con un pincel procurando que no quede pelusa ni hilos metidos, por último se engrasa, echando aceite especial de máquina por todos los orificios.

Para engrasarla se le echa una gota de aceite especial para máquina en todos los huecos y tornillos y se deja un buen rato. Después para sacar el aceite y evitar que se manche la tela que va a confeccionar se cose varios pedazos de tela vieja hasta lograr que salga todo el aceite

Tema 2. Manualidades

Este contenido permitirá que los niños(as), continúen desarrollando sus habilidades manuales, Las manualidades se pueden hacer con diferentes tipos de materiales, pero aquí nos limitaremos a realizar trabajos con telas o tuno, tomando en cuenta las características de la región, las necesidades y las utilidades que los niños puedan darles a estos trabajos.



Actividades iniciales

- Presente a los niños(as), ilustraciones o modelos de muestrarios con puntadas de costura a mano y modelos de manualidades elaboradas con telas o tuno, de manera que despierte en ellos interés y entusiasmo por la elaboración de trabajos similares.
- Motívelos a que se organicen en grupos, seleccionen las puntadas que mas les llamen la atención y elijan los trabajos manuales que deseen elaborar u otros que ellos creen necesarios de acuerdo a sus necesidades personales y familiares.

“El trabajo manual debe ser elaborado con verdadero placer”

Actividades de desarrollo

El profesor (a) aclarará que antes de iniciar la elaboración de los trabajos manuales elegidos en grupos, se hará el muestrario con las diferentes puntadas de costura a mano debido a que muchas de ellas serán utilizadas en la elaboración de los trabajos manuales seleccionados.

El muestrario elaborado con la orientación del profesor(a) permitirá adquirir mayor dominio y habilidades manuales y por consiguiente los trabajos se harán con seguridad y calidad.

Las orientaciones para hacer el muestrario se las detallamos a continuación.

Muestrario de Puntadas de Costura a Mano:

Para elaborar este muestrario se debe contar con un trozo de tela en forma cuadrada, hilos de colores, dedal, tijeras, agujas y aro (bastidor) si se tiene y seguir las indicaciones de como elaborar cada puntada. Asegúrese de que todos los alumnos (as) elaboren este muestrario.

Las puntadas de costura a mano pueden ser: de cruz, de ojal, cadenetas, festón, cordón, puntada de atrás, puntada de dobladillos, puntada de orleado, etc.

La puntada de cruz: sirve para los dobladillos de tela gruesa, para adornar labores. Se hacen dando las puntadas hacia atrás cruzando los hilos de izquierda a derecha, cuidando que sean iguales y flojos

Las Puntadas de ojal: Se usan en ciertos remates y por supuesto en los ojales y botones. Se hace metiendo la aguja de atrás hacia delante, al llegar la aguja a la mitad se pasa la hebra de hilo con los dedos haciendo un enlace por la punta de la aguja y se saca la aguja tirando la hebra de hilo para que el nudo quede apretado.

Las Puntadas de cadenetas: Sirven para adornar o para tapar costuras en cada puntada se forma un eslabón al meter la aguja por el revés de la tela se describe una circunferencia con el hilo y se vuelve a meter la aguja por el mismo sitio por el que

Puntada de festón: Sirve para adornar, se hace de la misma manera que la puntada de cadeneta, pero en lugar de meter la aguja por el mismo sitio de donde salio la aguja se avanza de largo una y otra vez por el derecho.

Puntada de cordón: Se usa en bordados, se hace avanzando de izquierda a derecha sacando la aguja por el sitio donde terminó la puntada anterior, cuidando que quede la puntada de otra igual y al mismo lado de la aguja.

Puntada de atrás: Es un hilván menudo se hace metiendo la aguja por el mismo agujero de la puntada anterior.

Puntada de dobladillo: Se hace con hilo del mismo color de la tela; la tela esconde el nudo entre las dos telas en cada puntada.

Tema 3. Proyectos

Los proyectos que aquí sugerimos tienen como propósito proporcionar elementos técnicos que permitan poner en práctica la teoría aprendida en la sub área de habilidades técnicas y prácticas, especialmente la referida a la segunda unidad que lleva como nombre “Con Creatividad y entusiasmo aprendemos a Coser”.

En cada proyecto se dan sugerencias de que hacer y algunos datos posibles de cómo hacerlo, también se presenta ilustraciones con el resultado de cada proyecto.

De esta forma los conocimientos adquiridos en la escuela los alumnos los aplicarán en su vida cotidiana, dando respuesta a necesidades personales, familiares o contribuyendo con la solución de los problemas del entorno.



Factores a considerar en la selección de un Proyecto:

1. Material
2. Costo
3. Fácil de hacer
4. Uso práctico
5. Tiempo
6. Necesidades

Los Botones y los ojales

Es importante que niños(as) aprendan a pegar botones y a hacer ojales, ya que esta práctica les servirá durante toda su vida

Materiales

- a. Pedazos de telas (retazos)
- b. Agujas
- c. Hilo
- d. Tijera o cuchilla
- e. Tiza o lápiz
- f. Alfileres
- g. Dedal



Procedimiento:

Como coser botones:

Para coser botones se puede elegir diferentes maneras, hay botones cosidos en forma de cruz, en forma de zeta, en forma paralela, en forma de cuadro, en forma vertical, en forma de herradura, en forma de equis, y también botones que al coserse llevan el hilo interno.

1. Juntar o poner dos piezas de tela a fin de fijar la posición donde va a ir el botón.
2. Usar alfileres para hacer las fijaciones donde se coserá el botón, con lápiz o tiza se marcará el lugar exacto donde se pegará el botón.

3. coser el botón con doble hebra de hilo, cuatro o cinco veces, dejando flojo el hilo se remata con una puntada.

Como hacer ojales

1. Para hacer el corte en donde va a entrar el botón, se toma la medida del ancho del botón colocando el botón donde va a ir el ojal.
2. Se prende con un alfiler la tela, en cada extremo del botón y luego con una tijera o cuchilla se hace el corte exacto. Si la tela es de tejido flojo debe pasarse unas puntadas a máquina o a mano sobre la línea indicadora de la abertura.
3. Se mete la aguja de atrás hacia delante de la abertura y luego dejando prendida la aguja a la mitad, se toma con los dedos la hebra, para que el nudo del ojal quede apretado, protegiendo así la abertura.

Como Forrar un libro:

Para asegurar la conservación de nuestros libros preferidos, nada mejor que hacerle un forro; este trabajo resulta práctico, bonito y fácil de hacer.

Materiales:

- Tela fuerte
- Hilos de colores
- Aguja gruesa
- Regla y lápiz

Procedimientos:

1. Mida las dimensiones del libro.
 - Largo (a)
 - Ancho (b)
 - Alto o grueso (c) .
2. Marque en la tela el largo (a) del libro; Dos veces el ancho (b) y la altura (c)
3. Al rectángulo formado añáddale 100mm por ambos extremos para formar las solapas
4. Añada 10mm. Por cada lado, para el dobladillo
5. Corte la tela por el contorno exterior
6. Doble la pieza obtenida
7. En la parte superior e inferior doble 5mm. y proceda a hacer una puntada mano de las aprendidas
8. En las terminaciones interiores se hará también lo mismo
9. Una vez elaborado el forro Coloque el libro dentro y ya está protegido
10. En la ilustración mostramos algunas variantes para que los forros

Mantelitos Sencillos y Toallitas de Cocina.

Es importante que niños y niñas aprendan a elaborar estas manualidades, que le serán de gran utilidad en su hogar y desarrollarán su espíritu creativo.

Materiales:

- Retazos de tela o ropa de uso

- Hilos o madejas de colores
- Agujas
- Lápiz
- Papel Carbón
- Cinta Métrica
- Tijeras
- Bastidor (si tiene)

Mantelitos Sencillos



Procedimientos:

1. Para elaborar mantelitos sencillos, haga una plantilla o molde de papel con las formas y tamaños que desee (las formas pueden ser cuadrada, rectangulares, ovaladas, etc.)
2. Coloque la plantilla sobre la tela y recorte alrededor de la misma dejando un borde de aproximadamente un centímetro para las costuras.
3. Dibuje en la tela cortada, el motivo deseado (flores, animales, etc.) (si no tiene habilidad para el dibujo páselo con papel carbón).
4. Borde los dibujos utilizando los hilos o madejas de colores y las puntadas de mano aprendidas.



5. Cosa a mano o a máquina si tiene, una bastilla en la orilla del mantelito, esta bastilla puede hacerla con tiras de tela de variados colores.

Toallitas de Cocina

Procedimiento:

1. Para elaborar limpiones o toallitas de cocina, corte los retazos de tela en forma rectangular o cuadrada. El tamaño es opcional y luego corte una tira de $1 \frac{1}{2}$ de centímetros de ancho pro 6 centímetros de largo, haciendo con ella una argollita para colgarla.
2. Dibuje en la tela cortada el motivo del dibujo que los niños(as) deseen.
3. Borde los dibujos, utilizando las puntadas a mano aprendidas.
4. Haga una bastilla con pedacitos de telas de colores en la orilla de las toallitas de cocina.
5. Coser los bordes de la tira voltear la tela y pegarla en una de las puntas de la toallita.



Como hacer una Zapatera

La zapatera es muy útil para proteger nuestros zapatos y evitamos que anden regados por los rincones de la casa, a la vez se inculca en los estudiantes hábitos de orden.



Las zapateras se pueden hacer del tamaño y forma que se desee (cuadrada o rectangular)

Materiales:

- Sacos macen, tela de azulón o bien pantalones que yano se usen.
- Aguja
- Hilo
- Tijera de cortar tela
- Alfileres de cabezas

Procedimiento:

1. Si la zapatera es de saco macen, primero hay que abrirlo todo para que quede extendido.
2. Con la cinta métrica se miden 60cms. de ancho y 60 cms de largo.
3. Recórtelo, le que da un cuadrado.
4. Sacar dos piezas rectangulares que midan 80cms de ancho por 16cm. de largo
5. Colocar estas piezas sobre la pieza cuadrada que ya teníamos lista procurando dejar una distancia de 13cms. en la parte superior (primer pieza), para colocar la segunda pieza dejar una distancia de 13cms. de la primera. Ambas se prensan con alfileres en los extremos.
6. En cada una de las piezas mida 40cms de ancho para que queden divididas en dos partes iguales, luego divida en dos partes iguales los 40cms. quedan dos espacios de 20cms. cada uno (que es donde se pone un zapato) prénselo con alfileres, el espacio para cada zapato debe quedar flojita para que entre el .
7. Cósalo con hilo

8. En los extremos de la parte superior de la zapatera abra dos huecos para poder colgarla en clavos.
9. Para adornarla puede hacerle puntadas de las que aprendió a hacer o bien recorte tiras de tela para hacer ribetes alrededor de la zapatera.

Bolsitos Multiusos

Es importante que niños y niñas demuestren creatividad al elaborar estos bolsitos los cuales le serán de gran utilidad en su vida cotidiana. Estos bolsitos pueden utilizarse para hacer compras, guardar cuadernos, guardar calcetines o bien para guardar ropa interior.

Materiales:

- Retazos de tela, saco o ropa de rehuso.
- Hilos o madejas de colores
- Agujas
- Mecate, manila o cordón de tela
- Lápiz
- Papel carbón
- Cinta métrica (centímetro)
- Tijera
- Alfiler



Procedimiento:

1. Elabore una plantilla de papel con la forma y tamaño que desee darle al bolso.

2. Coloque la plantilla sobre la tela doblada en dos, para que salgan dos piezas, luego recorte alrededor de la plantilla, sin olvidar dejar un borde de 1centimetro para las costuras de los lados. Las piezas cortadas corresponden una a la parte delantera y otra a la parte trasera.
3. Marque en las piezas cortadas el lado superior, el lado inferior y los lados laterales.
4. Junte las dos piezas, hilvánelas o prénselas con alfileres en las orillas de los lados laterales y del lado inferior, dejando libre el lado superior.
5. Corte dos tiras de tela: una con un ancho de 4cm. para coserla en forma de bastilla en la parte superior del bolso que es el lugar donde se va a introducir la manila o mecate para luego jalarla y cerrar el bolso.

La otra tira tendrá un ancho de 3cm. y se coserá en los extremos de la parte trasera del bolso en forma diagonal la cual servirá para ubicarse el bolso en la espalda o en los costados.

6. Finalmente el bolso queda listo y preparado para ser usado una vez que cosa la parte inferior y los costados. El cosido puede hacerse a mano o a máquina.

En la parte delantera del bolso puede calcarle dibujos y bordarlo si lo desea.

Como elaborar una falda recta

- I. Falda de corte recto.



Materiales:

- 1 Yarda de tela de 60 pulgadas
- 1 Zipper de 8 pulgadas
- 1 Hilo
- Aguja, alfileres, tijera, centímetro, regla y papel para molde.



Procedimiento:

1. Tomar las siguientes medidas.

Cintura: pase la cinta métrica alrededor de la cintura sin tensar mucho, luego anote la cantidad Ejemplo: 60 centímetros.



Cadera: Se pasa la cinta métrica alrededor de la cadera a unos 10 centímetros después de la cintura tratando de rodear el estómago y la parte trasera del cuerpo, anote la medida. Ejemplo: 110 centímetros.

Cadera baja: Mida el contorno de la cadera más o menos 10cm. Abajo de la medida anterior anote la medida.



Largo de la falda: Deje caer la cinta métrica en un costado de la cintura hasta la rodilla, debajo de la rodilla o mitad de la pierna según lo desea y anote la medida.

2. Elaboración del molde delantero de la falda.

- Se coloca el papel extendido y se traza sobre él una raya de 1cm. de ancho fíjese en el modelo.
- Se comienza con la medida de la costura doblando la cinta métrica en 4 partes y se marca en el molde luego se aumenta 2cm. más para el espacio que necesitan las sizas y 2cm. mas para la costura.
- Luego se dibuja el contorno de la cintura, después se dibujan las sisas, doblando la cinta métrica en dos con la medida de 17cms. Siendo esta $8 \frac{1}{2}$ cms. Y le damos 6 centímetros de largo a la siza.
- Ahora vamos a dibujar el contorno de la cadera alta primero medimos 10cms. desde la cintura y trazamos una línea horizontal. Luego doblamos la cinta métrica en cuatro partes la cantidad de 110 centímetro y nos da $27 \frac{1}{2}$ centímetros y le aumentamos 2cms. para la costura.
- A continuación dibujemos el contorno de la cadera baja. Se mide a partir de la línea trazada de la cadera alta 10cms más y trace una línea. Luego doble la cinta métrica en 4 partes la cantidad de 112 centímetros y nos da 28 centímetros y le damos 2 centímetros más para la costura.
- Finalmente medimos la cantidad de 60 centímetros que es el largo de la falda a partir del costado de la cintura hacia abajo y le aumentamos 5 centímetros para el ruedo de la falda.



- Para trazar la pretina, medimos 60 centímetros que mide la cintura más 2cm. de costura y 4 centímetros para el espacio que necesita el botón trasero y le damos una altura de 8 centímetros para la costura.
- Para trazar el molde trasero de la falda se utiliza como patrón el mismo delantero, pero se le deja un margen de costura en la parte del centro, para el zipper y la abertura de debajo de la falda, aproximadamente de 4 centímetros.
- Cuando se ha trazado el molde delantero y trasero se recortan los moldes, para luego ponerlos encima de la tela que se coloca doble sobre una mesa. Fíjese en el modelo.



Cómo hacer una Cepillera

La cepillera es muy importante, porque nos permite proteger nuestros cepillos de bacterias, los cuáles deben estar en un lugar seguro y limpio, ya que los mismos sirven para limpiar los dientes y mantenerlos sanos, evitando las caries y otras enfermedades. Después de cepillar los dientes se debe guardar el cepillo y la pasta de diente en la cepillera.



Materiales:

- Retazos de telas nuevas o de ropa que ya no se usa.
- Hilo
- Aguja
- Tijera de cortar tela

- Alfileres de cabeza

Procedimiento:

1. Corte una pieza de tela de forma rectangular cuyas medidas son: 40 cms de ancho por 20 cms. de largo
2. Corte otra pieza de tela de forma rectangular cuyas medidas son: 40cms. de ancho por 16cms de largo.
3. La segunda pieza colóquela sobre la primera pieza dejando un margen en la parte superior de la primera pieza de 4cms. de largo. Prende ambas piezas en los extremos con alfileres de cabezas.
4. Para hacer las divisiones de la cepillera (para cepillos y pasta), es necesario tomar las siguientes medidas.
5. Con la cinta métrica mida en la segunda pieza 20cms. de ancho, señálelo con lápiz, luego déle 5cms a ambos lados para que quede un espacio para colocar la pasta de dientes, el cual es de 10cms de ancho, para los espacios de los cepillos se les da 5cms a cada uno sujételos con alfileres y después cósalos con hilo y aguja.
6. En los extremos de la parte superior de la primera pieza puede hacer dos argollitas de tela o bien ojales para colgar la cepillera.
7. Puede adornarla con puntadas o ribetes a su alrededor y en a parte superior de la segunda pieza (espacio para cepillos y pasta). También puede hacerle bordaditos.



Como elaborar una blusa sin manga

Materiales:

- 1 ½ yarda de tela de 60 pulgadas



- 5 botones medianos
- 1 tubo de hilo
- Aguja, alfileres, tijera, cinta métrica, regla y papel blanco para el molde.

Procedimiento:

1. Tomar las siguientes medidas.

Espalda: medir con la cinta métrica a lo largo del hombro por la parte trasera y anotar la medida. Ejemplo 38 centímetros le aumentamos 1 centímetro de costura.



Ancho de Espalda: Mida el frente del pecho delantero más arriba del busto y anotar la medida. Ejemplo: 27 centímetro y le



aumentamos 1cm. de costura.

Frente: Mida desde el hombro delantero hasta la cintura ejemplo: 45 cm. Ahora mida desde el hombro trasero hasta la cintura. Ejemplo: 43cm.

Sisa: Se mide la cintura hasta la axila 20cm.



Línea del busto: Mida el contorno del busto trate de no tenzar la cinta métrica y anote la medida Ejemplo: 122 centímetros y le aumentamos 2 centímetros de costura.



Cintura: Cuando se va a confeccionar una blusa, la medida de la cintura no se mide tan completa como sucede con la falda.

Medimos el contorno de la cintura y nos da 65 cm. entonces le agregamos 2 centímetros más para las sisas delanteras y 3 centímetros más para las costuras



Cadera: Mida el contorno de la cadera baja y se le da una medida más. Ejemplo: 123 centímetros más 2 centímetros para que no quede apretada y 3 centímetros

más para las costuras.



Largo de blusa: Medir desde el hombro hasta donde se quiere el largo de la blusa Ejemplo: 65 cm. mas 3 cm. para el ruedo.

Largo de la boca de la blusa: Medir desde el hombro hacia abajo hasta donde se quiere el tamaño de la boca y luego medir la parte del hombro como está en el ejemplo que por lo general se le da 6cm.

Pinza de los bustos: Mida la distancia entre la punta de los senos y anote la medida Ejemplo: 20cm. Luego mida del hombro a una punta del seno para saber el largo. Ejemplo 23cm

Elaboremos el molde de la blusa sin manga

- Vamos primero a trazar un raya que mida 3cm. de altura sobre el papel.
- Sobre esa raya que trazamos vamos a puntear la medida del hombro para hacerlo necesitamos doblar la cinta métrica en dos con la medida de 39 cm. y nos da $19 \frac{1}{2}$ cm. Luego medimos el ancho y largo de la boca.
- Luego vamos a trazar la línea del frente y después medimos de la cintura a la axila para marcar el alto de la boca manga luego marcamos la medida del ancho de espalda a continuación marcamos la medida del busto y la cintura.

1. Altura de frente = 45 (Del hombro a la cintura)

2. Altura de la sisa = 20 (De la cintura a la axila)

3. Ancho de espalda = 28 (Se dobla la cinta métrica en 2 partes)

4. Bustos = 124 (Se dobla la cinta métrica en 4 partes)

5. Cintura = 70 (Se dobla la cinta métrica en 4 partes)

Vamos ahora a trazar la línea de la cadera, el largo de la blusa y las pinzas donde tenemos las siguientes medidas:

Cadera: 128 cm. (se dobla el centímetro en 4 partes)

Largo: 65cm. (Del hombro hasta donde se desea)

Distancia de la pinza: 20cm.

Altura de la pinza: 23 cm.

Para trazar las pinzas del busto de la parte de al lado, se debe aumentar a la boca manga los centímetros que desee profundizar la pinzas.

1. Elaboremos el molde de trasero

Cuando se elabora el molde trasero se realiza las mismas medidas del molde delantero, solo tiene una diferencia que le vamos a explicar.

1. Se le deja al molde 3 centímetros de espacio para los botones.
2. La altura de la boca es de 6 centímetros
3. Las pinzas traseras deben llegar hasta la altura de la axila
4. Para sacar los moldes de la boca manga y el cuello se colocan en un papel el molde del trasero y del delantero y luego recortar siguiendo la forma de la boca y la boca manga

El forro de la boca manga delantera es más angosta que la trasera lo puede observar como lo indica la flecha y es así para evitar las arrugas cuando la blusa lleva manga y cuando no lleva manga se ajustan mejor al contorno del brazo y del busto.

Tengamos presente que los forros de la boca delantero y trasero se unen del lugar que le indica las letras a igual con los forros de la boca manga.

Como colocar el molde en la tela

- Recorte el molde trasero y delantero, recuerde que le dimos las medidas de las costuras.
- La tela se extiende doble en la mesa bien estirada. Recuerde que debe ser de 60pulgadas de ancho por 1pulgada y media de largo.



Como elaborar una Gorra

a. Materiales

- Hilo, regla, tijera, aguja gruesa de mano.
- Tela gruesa
- Un botón
- Papel para el molde



b. Procedimiento

Saquemos las medidas de la gorra.

- Medir el contorno de la cabeza a nivel de la frente, así como se observa en el
- Medir la altura que tendrá la gorra

- Medir el tamaño de la brisera,

c. Elaboremos el molde

- Tracemos un círculo que tenga la altura de la gorra y el contorno de la cabeza.
- Ahora vamos a sacar las piezas que debe ser de la misma medida. Luego recortemos cada pieza y le aumentamos 1 centímetro de costura.
- Tracemos la brisera de la gorra. El largo de la brisera es al gusto de la persona y debe tener esta forma.

d. Coloquemos los moldes en la tela.

e. Cortemos y elaboremos nuestra gorra

Glosario

Adhesivo: Se aplica a lo que puede adherirse.

Aglomerado: Material muy utilizada en carpentería.

Bastidor: Utensilio rectangular, o sea forma de aro.

Blanda: Que fácilmente se deforma o cede al tacto o a la presión.

Bisel: Corte oblicuo en el borde de un cuerpo, una lámina etc.

Celulosa: Hidrato de carbono que constituye el componente, fundamentalmente de la pared celular que rodea a la membrana.

Dedal: Utensilio de costura que se ajusta al dedo.

Dúctil: Que se puede ajustar y moldear fácilmente.

Exóticas: Que procede de un país extranjero.

Portátil: Que se puede llevar por cierta capacidad.

Sujetar: Apegarse de algo o puede ser a una persona.

Percheros: Mueble con ganchos para colgar prendas de vestido u otra.

Tachuela: Clavo corto y de cabeza ancha.

Templado: Ligeramente caliente.

Viruta: Lámina fina generalmente arrollada en espiral.

Bibliografía

La costura, Jacqueline Maurin y Aline Mbale, Edicion Educar Cultural

Recreativa S.A. Santa Fe de Bogota Colombia.

Proyectos para trabajo manual de 1° - 6° grado, Dra. Magdalena Rodriguez

Ecay y Carbonel; Editor Pueblo y Educacion.

Informacion, documental, internet.

Programa de educación práctica y estética MINED – Nicaragua.