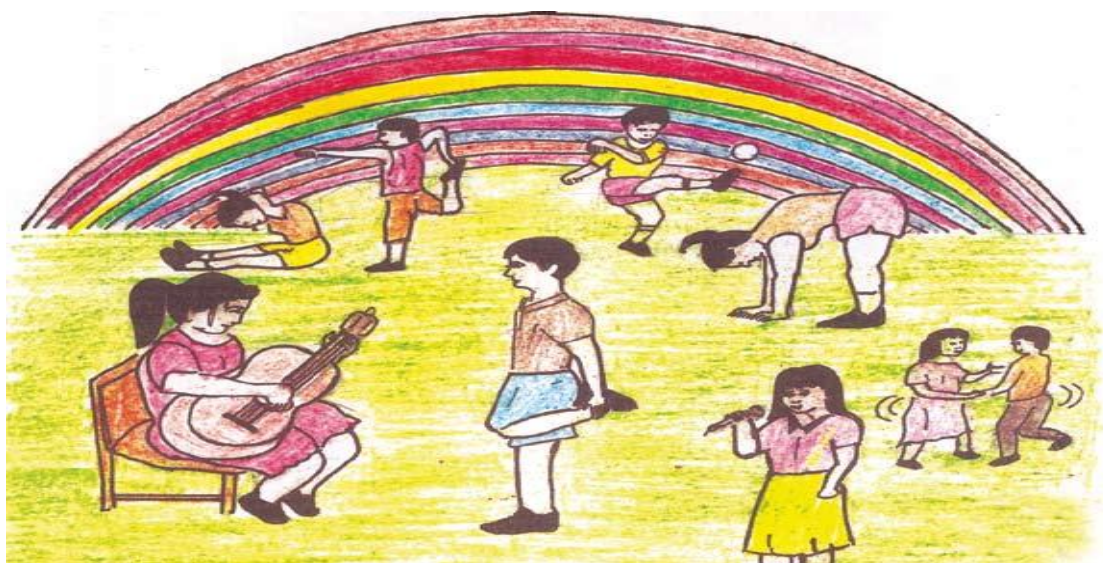


**TINGMIL YAMWA SAT SAT BALNA DAWI SAUDA  
KALAHWA DAWI MUINH MUKULNH LULUNGWA**  
(Arte, Recreación y Educación Física)  
KUL KAWA SIPIN NAS KAU AS

**(6to. Grado)**



**SAMALYANG ADI YULNPU KARAK TINGMIL  
YAMWARANG**

**ALAS YALAHDA LÂN SAUN DAKLANA KAU KUL SINSNI RIKNI NUNH  
LÂN SAMALWA SEAR R.A.A.N- R.A.A.S**

**Kulnin kalawa**

**Guía del docente arte recreación y desarrollo físico  
Sexto grado primaria regular bilingue  
Lengua Tuhka**

**EQUIPO DE COORDINACIÓN Y MONITOREO BICU - CIUM**

MSc. Reynaldo Figueroa Urbina

MSc. Jamileth Rodriguez Aburto

MSc. Olga Taylor Obando

MSc. Caroline Palmer Marley

Lic. Edgar Salazar Francis

**CORDINADOR TÉCNICO**

**Lic. Edgar Salazar Francis**

**ELABORADO Y CONTEXTUALIZADO POR:**

Profesora Rebeca Melado

**TRADUCIDO A LA LENGUA TUAHKA POR**

Profesora Rebeca Ismael Poveda

Equipos Técnicos SEAR, RAAN - RAAS

**DISEÑO Y DIAGRAMACION**

## **Yulpû pâ kau dî daiwa balna**

Sins lân samalwa sahyakna yulnpû balna kidi pa kau dî daiwa balna kidi:

### **Walyakbas.**

Upuna ayangni balna bitik duwi, upuna balna kidi samalwa tunun nunh dawak bikisni kau bik sahyakna bangki dawak basan basan balna bik bitnana kau bsngki.

### **Upuna balna dawak samaltun balna.**

Upuna bani kidi dawak samaltun balna kidi talyaknin ki munhta putwa as karak kidi paln kidi kalpakram karang.

. Upuna bitnana

. Upuna ayangni

Kul talwada yulwa dinwil, kidi laih ningkawi Upuna ayangni kau dawak kidi samaltun kapat.

Yultun balna kidi Samaltun amang samalwada aiwi, bitik kalpakwada ais yamnin yulwa balna karak, muinh sirinh dawak dî kulyakyang.

### **Yulutun**

Yul amanglanin laih awas balna bitik duwi, kat waralaih amanglanin yultalwa balna awas kat yulpu waralaih amanglanin waunhtaya.

### **AMPAT SAMALWAK AMANGLANIN PUYUN BALNA.**

Sins lân kalauk barak kiunin lân ampat amanglawada kiunin yamna kidi adi yulnpû akat, ningkawi kalpak di yamwa amang, baju paln talnin ki biri biri kalpak di yayamwa yak, Samalyang-dawak kulmuinh bin. Sins lân umun amanglana balna bupak kau.

Mimbin sinsni lân namangh daiwa dai kidi wina dû manuhdanin kidi sinsni lân kalawa kidi yam yusyamnin, kalawak adi sinsni lan balna samalnin kun dau dukiu apaksaknin laih awas, kul muinh bin kidi tanawarang sinsni lân walaih balna kamanh, kapat bik pakau kawada sinsni lân waralai kidi yamnin.

Putwa kau bangmayang yamni amangladi adi laih ta as yaksun ki talda yaknuhdanin mimbin manh laininyuln kau. Sins lan samalwa sahyakna balna ningkawada kiunin. puyu bani tingnana du lauwada yulbaunin yamduwas kanin laklau yulbauwada sinni as kalanin, adi yamda karak sins lan barwada kiuwi ais yamnin kulda pakat tanka laih kalawak papatni kanin ais laihnin kulwa kidi laklau kalawak mimbinina kidi sip karak sins lan kau di yamwada kiunin, lan yamni karak kidi laklau kalawak sip karang di balna laih yamnin kuln un pa kau, dawak linh tan bik.

Samalyang yayamni balna kul lan kidi muh bitik talnin ki, kapat bik u pa muinh balna, kul um kau, adi saran laihwa kau mana tingmana kau duram ampat mimbinina kau kaladak baraknin kidi, mai yulwi ais yamnin yulwa kapat adi kul samalwa kalahna akat samalyang as ampat kanin yulwa kapat.

Yul as kau yuldarang kat, waralaih sins lan barakwada kiuwa pa kau dunin ki samalyang as di kul talwa kanin di yamnin balna kidi witin laklau kakanh yamwas kanin, yulpu kau sakidi tingmana mana karan dawada wirihtada talnim yultun laih talnin dawada papatnin yuln kau , yul balna sinsni lan baisu yakwada kalanin ampat di yamwada kiunin tingkau laihwa din balna numat kau bang kidi yus yamnin usnit dauk man yamnim kidi kul kayang dauk man karak biri, biri yul babaunin, kapat laih diyuldarang yulpu pa kau ais bang kidika kal yulbaudarang.

Ningkawa bani awas kat samaltun balna kidi talna bas duwi: ampat samalnin lan balna, tannaka ampat kidi yul yakwa:

Tingnamil balna laihwada yamnin

### **Ampat samalnin puyun balna. Sauda kalahwa**

Adi puyun adi uba kulna nunh ki kidi puyun kau samalyang dawak mimbinina karak yamdunin lan balna damukwi dawak biri, biri di amanglawada kiunin yul bauwada amanglanin sip karang.

Adi puyun kau mimbinina tunun ban kau di duwa kidi lakwada talna karang, samaltun binmak ana balna kidi laihwada yamwarang yul dakana balna karak, dawada yultalwa, laklana yuln balna, di talna balna diwil kau, in awas kat yakisdanin balna. Samalyang al wana balna waradi man sipman tunun ba kau ais duwa sakidi laih yulnin ki, mimbin al wawana kalpakwada di yamnin yuln kau, kapat laih sip karang yakisdanin balna yamwada kiunin, dulaunin witin yakisda di yamwa lidi amanglawas kanin, mim al wana Sauda paln tingmil satni balna kau kawada wiwarang yakisdanin balna bang kidi man yamnin sip man, as kidi: sawan kaswa basan (Repollo), tat pana kidi bik yus yamtah dawak mimbinina kau talwas karang tat pana kau wisnin, as kidi mimbinina Tingni kau wasak pan as awaihwala likkanin, dawak wais Tingni kau kiu kana kidi yulbauwarang ki.

### **Baisu di as amangladangh**

Sinsni lan utuln kau balna duwa kidi tingmil yamwada kiunin kau samalyang kau kal yul dakawada talwangh yul balna kidi ramh yakat kanin, lai papatnin ki, man numat kau ais balna bang kidi karak tingmil balna yamtah.

### **Amanglana mayang balna kidi laih yamdanangh**

Tingmil yamnin satni manh yamnin duwi, di kakan balna laihwada barangnin balna duwi kul un pa kau kakan balna dawak linh tan kau bik, man ismang kiltah tingmil balna yalahtada yamtam puyun kau kakan balna bitik kidi laih barangnin ki usnit kau mimbinina kau ning kanin ki adika karak sip karang di yayamnin sip balna kidi laih yayamwarang sinsni lan bik barakwada kiuwarang di balna lak talwada barakwada

kiunin, kapat bik kalawak amanglawarang ais laihnin kulwa kidi minitlaklana yah? awas kat minit laklawas danin.

Samalyang balna ismang kiltanauh adi puyun ais baisu di kakan bang balna tunun kau laihwada barangnin ki talnin kulwih sinsni lan laih talnin kulwih mana yultik anik kapat baisu kul tunun bahtasman kau di kakan bang balna tunun kau laih barangnim ki, kapat bik adi tingnimil balna ais lap kidi papatnin ki kidi yuln kau nitki laihwada kurah talnin ki samaltun wasakyakna bang kidi.

Kul sinsni lan sahyakna balna kidi kulwada talnin ki wayaunli as karak yulwada dakana balna, awas kat yul pararanh balna karak mimbin ahal, wawana kau kultalnin, lakwada talnin di as yuln kau laihwada talnin.

## Tunun bahwa (Introducción)

Nakan lan kau adi wauhnitaya wasak yakna yamda adi samalyang balna bitik kau dihnana awarang yuln kau. Adika tingnamil yamna karak, mimbin al wana kau baisa yamni niinng kawada kau yamnin maiyulwa kapat ma muik lulung yak ma ting ki yamda din balna, dawak yul bauada wiritnin balna yak. Kidi laih kul kana kilitna nas kau as.

Adi tinmil yamna sak yak Ningkawi samalwa tunun balna kidi ampat samalwada kinin kidi. Ma muik lulungwa yak, matingki kau di balna laihti yamda yak, dawada in bauwa wiritda balna kau. Adi waunh taya balna kau ningkawi ampat di balna yamwada kiunin kidi ma bitik tingmil yak, mimbinina kau ampat laih talnin kidi, samalwa tunun balna samalwa kidi wina. Adika wasak yakna karak, ampat duda matakit kau manin kidi ma niking kawi. Dawada ampat tingmil yamdada manin kidi kul lan balna kat baisa paln kid kul kana kilitna nas kau as yak Ning kawi.

Samalyang al wana balna adi wasak yakna karak tingmil yamwas yak, yamni paln laihwada talnin ki. Adi samalnin wauhnitaya adi ma bitik kau tingmil balna yamdada kiunin samalwa tunun balna ais yamnin yulwa kapat. Sumalwa tunun as kau karak mimbinina kau samalwarang kat sipki kapanh balna dunin, kidi Bang kulsamalwa waralaih kalahwa kalahna karak yamwada kiunin.

Samalyang adi balna karak sipki baisa witina kau dinh anin, dawada sins lan balna baisa anin kat, wasak yakna as balna talwa wina dawada baisa paln kidi mimbinina tingmil yamwa karak amang lalawarang.

## Indice

N°	Samaltun	Basan bitnana
	<b>UNIDAD N° I: I upuna. ma mukik sirinh kal itiknin dawak baisa yamni win kalnin</b>	
	<b>Muinh lulungnin tingnamil paln balna.</b>	<b>23</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uduhnin</li> <li>• Paraswada kalraramnin</li> </ul>	
	<b>MÂ MUIK NUNH DADANIN TINGNAMIL BALNA BAISU YAMWA BALNA (Ejercicios corporales básicos)</b>	<b>25</b>
	<b>BIRI, BIRI KIRADA TALNIN (carreras)</b>	<b>28</b>
	<b>SURWA BALNA (saltos)</b>	<b>30</b>
	<b>PARASNI YAMNI KARAK PAMWA KIDI (Lanzamientos e impulsos)</b>	
	<b>Pirin tân pamwa (Lanzamiento de lado)</b>	<b>35</b>
	<b>YAKAINMAK DINIT AMANG PAMNIN</b>	
	<b>Palan mun bal nunh pamnin</b>	<b>36</b>
		<b>37</b>
		<b>39</b>
	<b>UPUNA II: Unidad II. Jugando mejoramos nuestra salud.</b>	<b>40</b>
	<b>I. Juegos tradicionales</b>	<b>41</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablero.</li> <li>• Jakcs</li> <li>• Kitheally (boliche)</li> <li>• Trompo</li> <li>• Esconda la piedra</li> <li>• Tierra y mar</li> <li>• El corazón de quequisque</li> <li>• Zancos</li> <li>• Domino.</li> </ul>	
	<b>II. Juegos predeportivos</b>	<b>49</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volle y ball</li> <li>• El equilibrista</li> <li>• Carrera contra pases</li> <li>• Relevos de pases</li> <li>• Basket ball</li> <li>• Robo de balón</li> <li>• Campo minado</li> <li>• Pases en hilera</li> <li>• Baseball</li> <li>• Auto bateos</li> <li>• Bateo – pases</li> <li>• Football</li> <li>• Pase y retroceso</li> <li>• Gol – cono</li> <li>• Relevos de la cabeza</li> </ul>	

N°	Samaltun	Basan bitnana
	<p><b>Upuna III. Tingmil balna yamnin kulda kidi laih taldada yamdanh dī lap balna kidi wina bīnin. Mā dīk yayamni balna dūda kidi yus munnin, baisesa kidi</b></p> <p><b>Inbauwada binni yakwa bang.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ting kau laihwada tijapas kau puhwi in baunin puyun yak (flauta dulce)</li> <li>• Unkat minit yak tiswada inbaunin (maraka)</li> <li>• Pan nunh as ki putwa minit yak bawak bin nunh kalahwi (tambor)</li> <li>• Pan kau biwi silak karak minit kidi daihwi sipki kuku pihna bik daihnin (rayador)</li> <li>• Tat kau biwi tunun sait yak tapan balna awada wanh bik awi (guitarra)</li> </ul>	57
	<p><b>I. Inbalna.</b></p> <p><b>1.1 Madikit bnni nunh yamni kulwada main talnin.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ampat binni balna kalahwi</li> <li>• Muinh yam papatwi inbaunin yuln kau</li> </ul>	60
	<p><b>Namangh ningkanin awa balna ampat laklauna kidi kulwas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ampat laklauwa balna kulna kalawa.</li> </ul>	63
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ampat laklauwa balna kulna kalawa.</li> </ul> <p><b>2.3 San balhwa kau puhtah (sopla con el aire)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ais karak laihduwih dinit binni kidi</li> <li>• Tan tan muinh as kidi nayas kau kiwi.</li> </ul> <p><b>2.4 Kal yulnin awaskat kalyulnin awaski</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inbabawa muinh balna kidi dawan blisinni aski.</li> <li>• Binni baisesa yamni kidi.</li> </ul>	66
	<p><b>Unidad I: Laih yakdada yamni tanka kat yusyamnin maritski balna kidi.</b></p> <p><b>I. Pan balna</b></p> <p><b>1.2 Nicaragua akat pan manh, pan balna bangki</b></p>	78
	<p><b>II. Pan ampat kidi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan sahna bain (regla)</li> <li>• Tat</li> </ul> <p>Pan sahna tabakni</p>	86
	<p><b>III. Tingnamil yamnin balna kau yusmanwa.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amar</li> <li>• Tat kulnin wanh dawada sipki dais balna kulnin bik (cinta metrica)</li> <li>• Wapni daknin din (escuadra)</li> <li>• Sa bikisni (serrucho)</li> <li>• Pan sulinh yamwa (taladro)</li> <li>• Tat bahwada salainh yamwa (sepollo manual)</li> <li>• Livil (nivel)</li> </ul>	91
	<p><b>I. Tingmil yamnin din balna karak ampat yus yamnin kidi</b></p>	92
	<p><b>I. Tingmil yamnin din balna karak ampat yus yamnin kidi</b></p>	95



N°	Samaltun	Basan bitnana
	<p><b>II. Baraknin dinalna isi kidi pan kau yamnin</b>  <b>UPUNA: Aprovechemos y utilicemos racionalmente nuestros recursos naturales.</b>  <b>Aprovechemos y utilicemos racionalmente nuestros recursos naturales</b></p> <p><b>III. Costura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientaciones generales sobre el curso de costura.</li> </ul> <p><b>IV. Instrumentos para el trabajo de la costura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alfiler</li> <li>• Dedal</li> <li>• Tigras</li> <li>• Cinta métrica</li> <li>• Regla</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Rodadera (aro)</li> </ul> <p><b>V. Elaboracion de manualidades.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El muestrario con sus puntadas decorativas</li> <li>• Mantelito sencillo</li> <li>• Toallita de cocina.</li> </ul>	<p><b>105</b></p>
	<p><b>II Unidad. Nos divertimos bailando nuestras danzas.</b></p> <p><b>Danza</b></p> <p><b>1.1 Clase introductoria (movimientos fisicos)</b></p> <p><b>1.2 Recordemos los pasos básicos del folklore</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Sencillo</li> <li>b) Sencillo avanzado</li> <li>c) Zapateado</li> <li>d) Cruzado</li> </ol> <p><b>1.3 Diferentes danzas local y regional</b></p> <p><b>1.4 Pasos básicos y sus variantes en los sones de marimba.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sencillo</li> <li>• Zapateado</li> <li>• Cruzado</li> </ul> <p><b>4.5 Baile de los diferentes departamentos del país.</b></p>	<p><b>137</b></p>

## **YUL BALNA BITIK NINGKAWA (Información general)**

Muih yalahwa kau kalana kidi, muih nunh mukulnh barakwa, witina yalahwa lan kidi dawada yakisda balna karak baisa sinsni lan manh duduwarang mimbin al wana kidi, muihnana nunh, dawak kulnin mukulnh, kapat bik sinsni lan dunin ampat, yayamnin lan kat, ampat laih duwada yamnin, dawada ampat kidi talwa karak bik.

-Kul un as yamni sauda tatalwa kidi, mimbinina kau kalawak muih as yamwada ningkana wina amanglawi.

-Samaliang laklau pa as yamni binina kul kayang balna dukiwi dawada witin mim binina kau yamwi yul bauyang kanin yulwas kanin awaski.

-Kul un as mimbinina ahal, wawana kau kalana kidi tan, tan di kurahwada amanglawi kanin yuln kau.

-Kul un dawada ma uk balna kidi sins lan balna amanglada dunin, dawada tingki lan bik kalanin baisa paln kidi yakisda balna, itikwa balna ma bitik kau muinh sahyakna pisni mukulnh karak.

-Ma muik ashyakna mukulnh itikwa kanin yuln kau, simh yuln kau muinh itikwa yamwa putun kau, laihdada yamdas yuln kau di balna kidi bitik dutni kau manh kiwi.

-Mayang adik wasak yakna talna mayang adi yuln kau apis yamnin, dawak mimbinina kidi kikiranin satni balna kidi uba yamni ki ma muik nunh yak madik awa yuln kau.

- Mamuik barakwa mukuln kau dawit tingma bina saitni bitik yak yakisda balna.

### **Sauda lan kidi, dawan lak lau kapat ban mayana ki.**

- Adi akat yulwas ki kûl ûn kidi pã as dutni mimbinina ning yakat pã as uba sauda yamwas putwada kalyamwak kiwa kidi uba paln sauda karang awaski, yul kat yuldarang kat ma kulki ûn balna kidi pã as sauda kanin, mimbinina kidi kulnin yak saudakanin, minikun talnin, kulnin yamkarak, sins lan dawada, minikun talnin kulnin yam karak sins la dawada, sauda kanin bik.
- Adi sahyakna bãs adi sinl sinsni lân kilna kidi uba dias nunhki.
- Adi yakisda sât balna adi dinhanin ki tanitnana kiunin yuln kau, uduhna balna kau yamnin sauda kanin balna yul kau, kûl ûn pã kau dawada mamuik lulungni tin gnimil balna yamnin ki apat yamninki samalwa tunun balan lan kalahwi kiwa karak.
- Samalyang ais amanglawi karak mimbinina kau dihnana karang muihnana nunh adi ampat kalawak barakwa kiunin kidi apat karak sip ki mimbinina kau dinh anin yam duwas karak yamnin sauda lân yamwa kidi

- Yamni karang kûl kawa muinh binina ahal wawana balna dawada papan, nanabalna amang lawarang muinh nunh lulungnin kidi tan, tan barakwi, ma barahkamak karak, ma muik pisni as balna bik, angdik man yak, usuda munh dawada was kau bik da puyun yak kapat di mansiki balna kalahwa, salan duda balna yak awas kat salani kidi diswada kiwi mauik nunh dadasni yamwi dawada ma sinski bik yak urupdi.
- Ma muik mukuln barakwa kidi yamni ki laihdada yamnin dî dutni balna murnin, din wina (droga). Nayas kau yakwi kapatbik di as balna wina bik, yakisda balna kapat muinh nunh lulungni yamnin dawa yakisda biri, biri dinhnana kulna lan kat ma balna kidi diwas kiwa karak.

**Mimbinina lanana ampat kidi salap iminit kau as, dawada salap minitkau bu sipin yak.**

- Barahna mak balna muih paran sirinh duwa wingni puhwa sirinh kau barakwi.
- Muinh itikwa kidi manh barakkwa.
- Witingnana parasnana barakwada kaiwa kidi sipin lana kau bang kidi want yayamwi muihnana lulungni kidi dawada yamna diawak yayamwi.
- Muihnana main talwa kanin kapat laih di as balna yamnin yak bik dinhanin.
- Amanglanin yul balna di manh nu amlahwi wifina sinsnana barakwada kiwa karak sinsnana barakwa karak dimanh amanglawi kalawi kapat dawak ais baisa amanglana kalawi.
- Mim al wawana balna kidi yamni amang lawi wis kidi kat min wawana balna kidi nanai paranh karang bik sirinh bararakwi.
- Mim al, dawada wawana kidi di as as kau ninkawi sat as kidi, wifina kulnin lan kidi alas yuyulwi yamni ki awas kat dinh anin lan kidi kidi bik yamni ki yuyulwi.
- Yul balna di yulwa kidi isningnina kau duwas ki lus diswa kidi bik, asaln duwas ki lus diswa kidi bik yamni ki, witin wantki muih laklau yuyulwarang dawada kulna lan bik kalanin.
- Muih lakat kidi di sat as awaski kulna lan kalanin.

**Muinh dadanin tingnamil mimbinina salap minit kau as kidi wina salap minit kau as kidi wina salap minit kau bu sipin yak.**

- Tingmal balna parasni yamnin kalungwas karak.
- Tingmil yamda parasni balna; nayas kau pamwada yakisda, barangni yamwas karak, ban yamdi.

- Mamuik itikda sat, sat karak Mirada laihnin adi sat tingnimil adi ma muik nunhkau madik awi, dawi ma isdanin, maparaski mukuln karak.
- Kaluduhna kau bal saumunh bau yakisda sipin duwa kidi simh satni kanin, as kauh baisa barakni awas ki.
- Yakisda minit laklanin kulwa, kirada yakisda balna kidi apis parah kau yamnin.
- Yak nuhdada.
- Mbunh lau yakisda balna.

### **Muih nunh barakwa samalwa ridi yamwa balna.**

Muinh nunh ampat barakwa kidi yuln kau samalwa ma bas paln kau sah yakwa.

### **Ta bahwa pisni**

Adika laih 10 minits duwi, yanmnin sip ki uduhwi dawada kanh dulawi, dawada muinh danh yamwa. Pisni ramh palni kidi 30 minis adi puyun kau samalwa tunun kidi laihwada yamnin dawada 5 minits as awada ningkawi, muinh barakwa, muinh barakwa, muih lungwa barakwa yuln kau. Adi puyun akat yamdarang ki; laih yamwada ningkawa yamda amanglanin tingmil kalana yakat.

### **Danh pisni kidi (5) minit**

Mamuik nunh dadan dunin yuln kau akat yamna karang, dawada laih talnin. Yamni karang samalyang kidi adi samalyang sahyakna bikisni kidi tingnina kau libro as duna kanin dawada basan yapak duwa kidi kulyak dunin dawada wasakwada awarang.

Muinh ninh baraknin sip kidi adi sipin balna kau

Ridi kalah wasak yakna kau.

Mimbinina adi tingnamil adi yamwas ki.

Kurahtalwa tingnamil (ampat muinh lulungnin balna satni yamwa kidi kapat yamwada paktalna kidi dawada awa kidi)

Samalwa balna kidi adi sinsni lan kaug

Wasak yakwa waunhtaya pisni bikisni.

Kapat bik ayangni wasakwada awa dawada latalwa bukni.

Adika sumalpu tignimil yuln kau, adi sat tingnimil balna adi yamna karang dawada pakwada talnin yamnin kidi, ais sip karak witina umun di balna nukarak, dawada talnin mimbinina al wana kidi want dianin witina ais kukulwa kidi yulnin.

Adi yamwa balna adi karak mimbinina kidi sat as kalahwi samalwa tunun balna anawada yakwa karak kapat dawada yulwi samalsahpu pakau samalwa tunun balna kidi bitik samalnin.

Mamuik nunh lulungnin dan yamnin kidi manikingkawi, muh mayang kidi dibalna dulwa kapat mayang masinik wah dulwa kapat ki, kidi yuln kau mamuik kau mamuik lulungda puyun yak ma ak kidi yamni tullaklawi

**Pakdada talna as yamnin.**

Tas as dunin sankat matingki kau, usnit kau murdada duldada talndanagh daknin sip karang yah.

Tasa kidi laihdada madan kau danin, usnit kau busnin dakwarang yah taln yuln kau. Mayang ma muik nunh kidi bik simh kapat ki, tasa kapat lulungnin tingnamil balna yamda puyun yak.

Adi sat tingnamil balna yamda puyun kau mamuik nunh kidi tanit yamni main talnin ki. Nakan dunin awas yuln kau, dawada mamuik nunh kau ilp mayawi mamuik nunh kau ilpmaiawi, mamuik nunh lulungnin kasak yamda kidi.

Miranin kidi sip ki 350 wina 400 mita as kidi ma muik danan yamnin sip ki adi sipin balna duwa pa kau.

Kapat bik yamni ki ma muik itiknin balna yannin, tul malawada mayakaikmak kat dawada ma muik mukulh ma tunak wina ma yakaikmak kat, dawada ma muik, mukulnh, ma tunak wauhlada salap as yamnin, matingki ramh satni yak yamnin, kapat bik bitnana kidi ting dauh tan, ma tumik tan yalahnin, ma barilk tan kidi ma kalk saran kidi yak.

Apat karak laih ma muik itikda balna kidi sirinh yamnin sip mawarang, kapat laih ma muik mukuln kidi yamnin sipkarang baisa paln kidi kiranin balna yamnin usnit kau, mamuik lulungnin ma tunuk dawada ma kalk karak.

**Ma muik nunh dan yamwa ningkawa, as kidi wasak yakwa bin as bitna as(indicaciones para el calentamiento)**

Ma muik itikda balna ma tunak wina, ma kalk kat dangni tan dawada, ting ramh dawada ting dauhtan (30 likna bikisni)

Ma arangkimak wauhlada ramh wina, dauh tan (30 likna bikisni)

Matingki laihdada biri,biri maisda(30 likna bikisni)

Mamuik nunh mukulnh kidi kurus dawada, munh tan kiunin, madangki tan, ma ting ki ramh dawada, matingki dauh tan (30kilitna bikisni)

Ma pangkatak buhdada yamwa ma kalk ramhwa dabiwada dau tan karak bik (30 kilitna bikisni)

Yalahwada lak launin tingnamil balna matumik kau laihwada dawada ma tingki kidi ma bakimak kau laihwada ma muk tan dudada (wat 5 yamnin).

Yakisda sat sat ba lna

Maisdana sat sat balna bapna sak mayang kidi wina ma yakaimak karak (wat 85 yamnin).

### **Wasakna bikisni: Bitna bu**

Ma nuhdana sat sat balna yamnin parna kau malahwada (1. Kilitna bikisni)

Ma nuhdanin ma kalk wat arauk lispamdada dadi, lispamda bani yalahdada ma lawa tingnimil as yamnin (30 kilitna bikisni).

Tan tan mirada yamnin ma tingki itikda karak kalparasdada (30 kilitna bikisni).

Manuhdi dadasdi mirada (30 kilitna bikis ni).

Tuyuln yamwada karak yakisdanin sat sat balna yamnin ma yakaimak sait sait yakwi.

Ma kalk sut karak kanghwada, mapangkatak bahda karak (30 kilitna bikisni kau).

Ma kalk tulddada yamnin ramh tan dawak dau tan bik (30 kilitna bikisni).

Ma tunak kidi wauh lawa sat sat yamnin dinit tan wina, dau tan da ramh tan bik (30 kilitna bikisni).

Ma tuk wauhwada lan dautan dawada ramh tan bik (30 kilitna bikisni)

### **Wasakna bikisna; bitna bas**

-Minbinina kidi tuyuln as yayamwarang (30 kilitna biikisn) - ma kalk milin kidi wauhlanin (30 kilitna bikisni) - bapna sak yakat surwada yakisda (30 minits kilitna bikisni) - ma yakaimak putdada dawada wakwada yakisda (30 kilitna bikisni).

- ma kalk kidi ma muktan kur uswada yakisda, (30 minits kilitna)

- ma muik mukuln kidi wauhwada yamnin ramh tan dawak dauh tan bik.

- Yakatdada ma tingki balna kidi matunuk dangni tan dunin, dawada makalk kidi raramnin (30 minits)

- Tanh tanh mairanin kul un tan (1 kilitna bilasni)

### **Ampat yakurupnin ningkawa balna.**

-.Yak urupnin tignamil balna kidi yamni ki kat ma muik mukuln yak kalawak yak urupdi.

- kapatbik mimbinina kidi kalawak yak urupwi, apat karak baises mimbinina kidi di amanglawi kul un yak.

- Apat yak urupnin balna yamda puyun kau tingmil satni bitik kidi sipmayang yamnin.

- tuyuln as pa kau mawada tan tan ma nuhdanin ma tingki dulaudada mawingki tan tan puhnin baises tan adi yamda kapat adi likna bikisni wat bu yamnin.

- Ma wingki murwada puhnin wat manh.

- Ma tuknuk kidi salain lani kau dunin ma tingki balna dawada, ma kalk balna tan, tan yakda kapat.

- Yaknuhdada muih itikwa balna yamnin surhwa kapat.

- Baises puk balna namangh lawada mamuik balna itikwada itikwa kapat yamnin (ma tikpas wahdida wahdada matingki balna ramhdada ma dangki tan lanin.

- Kul yamwa da saran laihna balna puyun yak yuldarang kat krismis balna bik sipmayang yamnin kidi laih mailungwarang awas yuln kau.

### **Ampat yamnin kidi ma muik dadanin puyun yak.**

- Mim al, wana balna ta duwada winin amang lanin kidi adi sahyakna akat adi din balna adi samalyang yamni amang lanin ki.
- tingmil yamda kidi wasakwada yaknin ki kapatbik mimbinina ampat kaldakawa kidi laihtalnin ki. (Witina ampat barakwada kiwa karak laih talnin).
- Laih yakwada ningkanin ampat yamnin kidi kun witina kau kalyulwaski tingnamil balna yamnin kidi ma ampat yamdadin kidi.
- Angdi muinh binina yamduwa kidi dinhanin.
- Kulninna dulaunin saudayamnin yakisdada balna manh dada kidi nu manini, kul baisa ta bahwas yak sauda yamdada manin.
- Paranh kau di balna yamnin parah di balna yamnin dawada kulna yamni karak ningkanin angdik pisni balna dutni sakidi yamwada lan kalahnin yamwada ningkawa ramh balna kidi yamwada sirinh wing kalahwi.
- Adi sat tingnimil balna yamnin ada taim mimbinina kidi yamni kulwada talnin ki, adi sat yakisdana balna yamwa karak bik mimbinana baisa binina kidi adi sat tingnimil balna bik yayamwarang ki
- puyun bitik kau adi sat tignimil adi baisa dadan wina parasni yak yamnin ki.
- Ma muik lulungda tingnimil kidi wat wat yamnin.

### **Ningkawa**

Wat bas tingni dau tan raramkat ting ramh tan bik wat bas raramnin.

- Kul un pa kasak yamnin ais yamnin balna kidi.
- Mim yapak kul un pa kau sak kidi witina samalwa kidi yamni amanglawawa balna, dawada yamni amang lawas balna bitik kidi samaliang nunit yak bangkanin.
- Mim binina kau kaladak isningna laih dawa kanin kat win kalahnin balna bik yamwa kanin, uduhna yapak kidi tingnamil yapak kidi satni bitik yamnin ki.
- Ma muik lulungni tingnamil yamnin ada taim ma asanak balna bik sat as kat manin, kapat laih muinh lulungnin yuln kau.
- Muinh lulungwa samaliangni as kanin kidi kul talwi ampat kalawak mim binina kidi barakwada tanit kau winin kidi, sinsni mukulnh kulnin yamni, dawada ampat yalahwa karak bik.
- Tingnamil balna yamnin puyun yak mim binina ahal, wawana balna, muihnana kau dias bik dunin awaski yuldarangkat dinanaluk di lap kanin, tapanana kau bik ba pring kapat, dawada baisa dias balna bik nakan duduwarang aus yuln kau.
- Kul un kau ais din balna duwada tingmil yamnin kidi baisa wina walyaknin nakan dunin awas yuln kau.

### **Ampat samalnin paln kidi ma muik mukulnh baraknin yuln kau**

1. Kanh dulawa
2. Dan yamwa
3. Yakisdanin balna awas kat, muinh lulungnin balna yamnin kidi laih yaknin
4. Yamwada ningkawa yakisda balna da awas kat muinh dadanin yak bik.

5. Yamningkawa
6. Ais amanglawwa kidi yamwada ningkawi...

### **Yakurupda**

#### **Tingmil yamna kidi kurahdada talnin ampat yamnin kidi.**

#### **Ampat yamnin kidi ningkawa.**

1. Ta tukbanka  
Mimbinina al wawana kau yamni yulyaknin ki yakisdanin balna dawada muinh lulungnin yamwa yuln kau, yuln yulbauwa kidi bik yamni amanglanin ki dawak ningkawa karak yamtalnin.
2. Dan yamwa  
  
Ma muik raramnin kidi mimbinina kau dinh awi kidi yuln kau yamnin kul tunLapta daukanka Uba nit pali sa kul ta krikaia ra, wan wina nikbankaria tun bahwa yak kapat laih sip karang muinh raramnin balna kaiwarang yak bik kapat yamdas kat sipki nakan dunin.
3. Yakisdanin kidi laih yaknin.  
Apat din adi ma paranh kau yamwi kidik bangh yamni dakanin ki.
4. Yakisdada muinh lulungnin.
5. Yam talwa balna kidi wat laih talnin. Samalyang surnin balna yamwa kidi muinh lulungnin yuln kau, mimbinina kidi wal talwarang apat karak sip ki kapanh balna kidi laih yaknin, kidi yuln kau wat manh yamwarang kat.
- 6 Ampat amanglawwa kidi yamwi muinh lulungnin yamnin puyun kau mimbinina kidi wat manh yamnin witina yamni amanglawaran yuln kau.
- 7- Yakurupda Adi tingnimil balna adi yamnin ki munh lau man balna kau ma muik ampat dai kidi kapat dunin ki, kul un kau, rispik lap yulnin dinitna nunh parnana balna kau dawada samalyang balba kau kulna kalawas.
- 8-Tingmil yamna kidi kurah talwa baisa yamni karang mimbinina kidi witina tingmil yamnin puyun kau, dawak ma asalk bik lap kunh baisa mayang kau ma dik awi yul baunin balna kau.

#### **Muinh nunh barakwa tingnamil balna pan kat danin.**

Kul un pa kau pa binbin as walnin kauyak dadawarang ki ma muik nunh lulungnin din balna yapak kidi, dawada tingnamil balna yamwa pan bik karang. Papanana dinh awak adi sat din balna.

#### **Samalwa tunun balna wina muinh nunh kalawak barakwa kidi**

##### **a - Muinh balna kalawak ramh yamnin**

- Paras
- Sirinh kanin
- Wingta kalahwa
- Ma muik kuruswa



- **Sirinh**

**b- Muinh nunh kau di amanglana kau dinh awi**

- Tuinin
- wilihnin
- Yaknuhdanin
- Pamnin
- Surnin
- Laih nin

(Ais samalnin kidi kalawak amanglawih)

**c- Yakisda balna (Sauda duwa).**

- **Sat, sat balna**
- **Munh lau man yakisda balna**
- **Munhlau man yakisda balna yamwa dai kidi.**

**(Isning pakwa as yamwi, muih nana kau dawak ais amanglalana yak bik)**

**d- Kulna lan balna dawak ampat kidi yulwarang.**

- Isning aslah dawada sauda lan
- Sinsni dawak kulnin mukuln kulwa.
- Lan yaksunh
- Biri, biri kalkulnin
- Alas kal dakawa
- Muih as la kat kidi
- Yamna satni manh
- Wawana ahal da papatni kulwa lan.

**e- Salainh lan yamwada amanglawi.**

- **Salainh lan**

**f- Di duna kalawa (yakisda balna sinsni lan)**

**Muinh waraih balna dulauwa (doctor)**

- Kul ka muik nunh ampat tingnamil yamwa balna kidi.

Yakisdanin balna ampat yamnin kidi sinsni lan.

Baisa paln kidi di balna bitik yuln kau.

Samalwa tunun balna kidi yus yamwa

Adi samal sahpu adi uduhna bu kau sahyaknin.

sirinh itiknin balna karak sip ki ris dunin

Yakisda balna karak sauda yalahnin, adi balna sip mukuln kau samalna kanin ma uduh as pa kau, wat bu kanin.

Upuna Tunun kau kidi karak, tingmil yamwa kapat bitik parna kau laklalaunin

Alas, alas dawak maisdanin likna bikisni singk.

Sirinh kiranin kal lungwas kiranin yuln, pamwada laih nin adi paln kidi yamnin ki salap minit kau bas kul yamda bani.

Ma muik nunh dadanin sinsni kaladak barakwa kidi kurahdada talnin( Evaluacion de la EE.FF) Adi Sat tinnamil balna yamwi samalna as karag wasakna as karak yamnin kultalwada yamnin laih sip karang sinsni kurah talnin kul lank at ampat kanin kidi dawada yakisda balna kau bik.(Educ. Primaria), Mim ahal wawana balna sinsnana barakwa wauntaya kurah talwa kau sakidi sinsni lan yamni du nin yuln kau yulwa kidi(prueba de eficiencia fisica) wais karak yayamwa kidi, kulna lan balna duwa karak waiku bu laihwa bani lak talwa kanin.

Kapat bik adi sat tingnamil yamwa waunhtaya as duwa kanin tingmil balna sat sat yamwa kau, yakisdanin balna yak bik. Samalyang bik adi waunhtaya dunin ki, mimbin yapak sakidi waunhtaya duwarang ki dawakat ma as as kul kiuwas ki, waraih yuln kau kiuwas kat kidi waunhtaya kau wasaknin.

Tingmil balna manh yamwa usnit kau sinslan kurah talwa kidi yamnin kul kawa balna yamlaklana usnit kau(eximidos) daktar laklau mimbin kau waraih waunhtaya kalana kidi samalyang kau ning kawi, kidi yuln kau kul wina apis nayaskau likdai 60%.

Samalyang kidi apat yuwarang (umun minit laklana), muinh nunh barakwa mukulnh kau sipin laiwa waunhtaya bitik kidi sipin kilna aslah kanin. Mim binina di amanglawada kaina kidi waiku bu laihna kat tunun ban kau kurah talwi ais amanglana kidi kauyak dawak mimbinina di amanglawada tanitna kau barakwada wiwi sins lank au adi din balna adi mimbinina kau kulna lan nunh kalawi.

Samalyang kidi mimbin sinsni kurah talwa puyun kau kul kawa muinh bin kidi yamni amanglawada kanin samalyang kidi ais dunin want awa kidi ningkana as karak ningkawang ampat nayasni kirada kiu yalahnin kidi awas kat ampat puyun yalah laklaunin kidi tingnamil yamwa balna.

Sins lan barakwada kiunin kurahwada talwa kidi sins LAN samalwa wayahyakna kidi muinh nunh lulungni yamnin sip balna kapat, ma muik nunh ampat lulungni lai yamnin sip kidi (habilidades basicas y materiales) Sip kaldakawa muinh nunh aslah kau itikwa(coord motriz)

Parasni (fuerza)

-Raramnin (estiramiento),

-Baisa sirinh (agilidad)

- Papatn kanin (equilibrio)

- Sirinh (Rapidez)

-Kalungwas kanin (Resistencia)

Yul bauna mukulnh ningkawa Muinh nunh barakwa kul sipin kilna singk minit kau as dina di yamni dudada yus yamnin kat, samalyang kidi yamni amang lanin ki adi sat din balna.

Mim ahal, wawana amanglanin ki ais yuln kau tingmil balna yamnin kidi samalyang kidi kul tunun bahwa bani ma as dunin yuln yulwa balna laih yaknin, dawada yulbauwada ma sawanki kau di balna kalahwa kidi ningkana kapat tingmil balna yapak yamda kau ma dik awa karang.

Samalyang kidi mim ahal, wawana balna karak yul bauwada talnin ampat barakwada winin samalwa kau samalwa kau ais amanglawada wiwa kidi ais kau dinh awaragh sirinh kau tingnamil yamwa kidi kultalwa samalwa tunun mukulnh kau tingmil yamwa kau.

Samalyang yamnin balna kidi amang lawada di yayamwarang kapat laih tingmil salni kau yamnin sip karang, kul kayang balna di yamwada aiwa kidi amang lawa puyun dawada sinsni lan balna duwada yamnin ki, yul dakawa balna karak bik.

Mâtingki mililin dī kulwa, papas, bikisni(1, 2, 3 y 4): ma ting ki da kitara kau wap putnin kitara wahn kidi wap put dūnin ayanni bin kidi minit kat. Ayanni minit kau yam Putin kapat laih binni kidi yam kalahnin yuln kau.

### **Kitara bin yamni kalhnin kidi (Afinación de la guitarra)**

Baisa lan malahwas tanit yak amanh lanin ki wanh balna kidi binni sat sat duwa kidi. Kitara wan balna kidi, aslah bani kidi wanh mamanh kidi (baisa Nun kidi ayangnni kidi, wanh singk minitkau as,) binni kálala “MI” kidi witin binni as kalahwi. As balna kidi laih: “ LA, RE,SOL, SI,) wanh balna baisa bikisni kidi papat ki ais sinh minit kau as kidi kapat ki. (kapat bik wat baisa nuh kidi) kaunah minitni kidi baisa sau kau kantah.

**Apat tingnmil balna awaskat yakisdanin din balna adi yamna ma wih? Ampat isdanamawih?**

**Ampat baisu yaksunh yamwaragh?**

**Aisan apat baisu yaksunhyah.**

**Mimbinina kidi, samalyang di ningkana balna kidi sip yayamwas kat tunun kau di samalna balna kidei kapat awas kanin ki muih as balna di yayamwa kapat, barakna lan kau kawas dawi.**

Adi tingnamil yamwa balna wina yaknin ki mimbinina kidi kalawak muihnana mukulnh kidi baraknin ki, kun amangladas ki, ais din balna kau baisu sipa was kal dakawa, yakisdanin balna awas kat tingmil yamnin kau.

Tingnamil baisu yaksunh yamnin kidi laih, samalyang laklau kal itiknin yamnin ki, usnit dauk mimbinina yayamwarang, kung duwada yamnin awas kat kal itikwada angdi puyun samalyang yakapdanin as yamwarang puyun.

Samalyang kidi mimbinina parna kau bang karak ningkana as yamwi dawada apat kal itikwi. Kaln dau tan wauhna as yamwi munh tan, usnit kau Tingni bah tan pamwi.

- Kaln wauhlawa balna bitik yamtah dawada tingma bahban lakmuktah.
- Dama tan baisu Apis yauwah, dawada yakaimmak ramh tan laktah, tingma balna raramtam karak.
- Kalm waulanim balna bitik yamtah, dawada tingma balna bik lakmuktah.
- Samalyang yulwada dakawi, tingmil yamna kidi amanglawa pa yulwada dakanin awas kat ting tisna as karak, wiyunghna as karak bik.
- Namangh putwa kau, muinh ifiknin as karak, inbauwa, kul kayang balna inin ampat kidi usnit wiwada.
- Dangnit lana puyun kau ma muik adi yamni dunin ki, adi samalwa balna barakwada kiuwa munh ma lak balna yamni kanin(Formación de carácter), kulkayang lanana yayamni kidi kulna lan kalanin, ma bitik kau apat manh atnin.
- Samalyang ais ais tingnamil yamwa sakkarang bik Apis pirin kau lanin ki lan dutni as talwarang kat.
- Baisu dinh anin ki kulnin lan yamni salainh yamnin ki, ampat kakan balna kau kawas la kaln dinit kau sak kanin, ma lak kasak karak yalahnin.
- Alas yalahwa lan kidi baises kaladak barakwada kiunin ki, kul kayang balna kidi ais ais kau kawada dinh awa kanin tunun muinh balna walyaknin kau bik.
- Muinh dadawa tingnamil ampat laih talwa puyun(Prueba de efic. fisica)adi tingnamil balna yamnin puyun kau ma muik mukulnh dan yamnin ki.

Samalyang kidi minik disnin awas ki barakwa lan balna kidi ningkawada kiunin dawak aslah tingmil yamnin.



### **Uduhna balna (Organización)**

Adi sat tingnamil yamwa karak kulnin yakwarang muinh dadawa tingnamil balna pa kau kawada lan yamni karak.

Parna balna kau tullaklawangh (giros bitna as yamwa puyun kau amanglawada kiunin ki kul kawa btik kau sip mukulnh pa kau.

1

Upuna



**Baisa Sihirinh itiknin dawi yamni ris munnin  
Tingnimil balna yamnin kidi**

## Muintingning tinngamit lain talwa balna (Pruebas de eficiencia física) (PEF)

Adi tinngamit balna âdi yamwi kul tunun bahwa kau, kul kayang balna kidi ampat sirinh tinngamit balna yamnin, kapat bik wirihwada talnin, lain wada yamnin kalungwas karak, mâtan susurwada yakisda balna (salto vertical) pirinanatan surnin (salto horizontal) dawak palananatan, kul samalwa Sahyakna bês sipin duki putna kau, sinsni barakna kurahwada talna kidi, sip tunun bahna kau ais kalahna kidi talyaknin, sip tunun bahna kau ais yakna dai kidi karak libitwada talwi, kapat lain amanglanin sip ki mimbininga sinsni barakwada kiuna kidi tinngamit balna tunun bahna kau.

Adi sinsni lan baisu kurahtalwas kau kûl muinting binina kidi kal dadauwada sininanawah balna raramwada tang ahawi.

### Tinngamit balna yamnin kidi.

<b>Ampat kidi kurahwada talnin</b>	<b>Nayasni</b>	<b>Aslah kau kulwa</b>
<b>Sirinh lan</b>	<b>70 minits balna</b>	<b>sikantni</b>
<b>Raramni kalangwada muinting raraunin</b>		<b>Wat yamwa kidi</b>
<b>Matan dawak pirintan surhnin (sin carrera de impulso)</b>		<b>Sintimita</b>
<b>Kalangwada tinngamit kaln raramwada lungning.</b>	<b>600 mita balna</b>	<b>Wat yamwa kidi</b>
<b>Kalungwas karak</b>		<b>Likna bin(minuto) dawada likna bikisni.(segundo)</b>

Ampat kidi kurahwada tal amanglanin puyun kau, samalyang kidi daklana pã kau di bang adi usnit wiwarang.

### Tanka ampat kidi kurah talwa balna

#### 1. Sirinh lân

Sirinh kidi talnin kat, liktal, (reloj) as dũwada, liknabikisni balna kidi Ning kanin, pã as kau kalahwada lân balna kurah talwarang



daklana as yamwada kalah kiunin. Mimbinina kidi daklana barangni amang kikirarang, daklana tus kidi wina kalahnin awas.

### 1. Raramwada kal lulungwi (Abdominales)

Adi sâtni kal lulungnin tingnimil balna yamnin kat yaksunh karang pân kidi labanni salian kanin, mimbin kidi paramhni kalangnin, yakainmak bûpak libitwada kaln bû pak lam laknin tingni bû pak arangnamak kau laihwada kal paraswada Laklaunin adi tingni mil adi muih bû karak yamnin, tununkau as ais yamna kapat as kidi bik yamnin.

Parnana as kidi kalni yak taihwi dûwarang taim uk kidilaklauwarang.



### 3. Nayas kau surbuknin kun pararasni kiranin awas.

Pâlabbanni as kau yamnin ki, pan kidi dataln awas kanin diwil kau talaman kapat kalatang mimbinina kidi lak lak launin.

### 4. Mimbin bû kal raramnin. (planchas)

Kalparna balna kidi lak launa bangkarang adi din adi wat yamwada ning lanin.wais baisa yamni yamwa balna kidi û pâ kau awada baisa yamni Ningkanin.

### 5. kal lungwas kanin. (resistencia)

Adi tingni mil yamnin kat liktal tingni kau Dawa kanin dawak likna bikisni yapak karak kirada kuihwa kidi talnin.

Adika tingni mil yamnin kat pâ as labanni salain kanin, muinh kidi lak launa sak anin dawak kaln wauh lana as karak sain ana kat kiunin, dawak angdi puyun dinit binni as dakawada karak kalahwada kiranin ki.

Kal parna Bang kidi tatalwarang likna bikisni yapak kikirarang kidi kapat sâtni kidi wat as lah yamnin ki.



## 2. MÂ MUIK NUNH DADANIN TINGNAMIL BALNA BAISU YAMWA BALNA (Ejercicios corporales básicos)

### TUNUN BAHWI

#### a. Dakadada yam amang ladangh.

Dakating

Bitik kal parting.  
Yulwa kidi yamni dakating.

### YAMNIN PALN TINGNAMIL.

#### 2.1 Kal parasnin dawak kal dadaunin tingni mil balna. (Ejercicio de fuerza y estiramiento).

Adika tingnata balna lak lau kalawak mim bin al dawak mimbin wana, muih nana nunh yamwi dawi muih pisni nunuh lulungni dūwi.

Muihn dadanin tingnatâ balna sâtni kau yamwada tunun bahwi, dawak ampat tunun bahnin kidi laih yak ningkanin, adi karak mimbinina kau dinh awi puyu bitik kau risnapik lan nunh dūnin.

**Tingmil yamwa balna** Samalyang lak lau dī yulwi mâ sawanki mukulnh kau mimbin muinh lulungnin tingnimil balna kidi dīnh ananunh as ki muinh nunh yamni dunin kyuln kau.

Adi tingnimil balna aslah bani ampat yamnin kidi samaliang laklau kal yulwi tingnimil balna kidi aslah bani puyu yapak dukiwakidi dawak wat, wat yamnin.

Kapat bik samaliang laklau ningkawi, muinh nunh ampat lulungnin kal itikua kidi.

#### **Ningkawa (ejemplo)**

Parmana balna as karak kal parna as yamtah, dawak as winah arauk kat bangtah askarak, bitna as dūwa muinh kidi namangh kalah kiunin, munhtan bitna bû dūwa muinh kidi bik kaln as wauh lanin munhtan, dawak bitna bās dūwa balna kidi laklauna kat bang kanin, dawak bitna arauk dūwa balna kaln as wauh lawarang dangni tan, dawak wulna as karak wat bitik panana kat kakana.

Samaling yulna as daka ramh karak ting dau wina ting ramh kau wir lanin, yaknuhdanin sâtni as karak (marcha) dawak bitna balna bangwa kidi karak (as- bû, bās).





- Tulawah tingma dautan samaliang yakapdarang usnit kau.
- Muih lulungnin yamwa kapat dawada kulna lan kalawada (aslah bu, bas)
- Yaknunhdah ting tisna binin balna karak.
- Muinh dadanin tingnimil yamtah, muinh nunh mukulnh yamni itiktada, wiritnim puyun yamtam kapat.

### **Kal parasnin dawak kal dadaunin tingnimil balna** (ejercicio de fuerza y estiramiento).

Adi tingnimil balna adi ma amuih nunh mukuln itiknin balna as, as ki.adika yamwi kiwa puyun kau yamni yamni karang mimbinina kidi isning kil lan yanwada kiunin, dawak alas yuyulwarang ais kau sip was diyawa kidi (kal dadawa). Ma sawanki mukuln kau dinh awa lan as ki tingni balna yamwa kidi.

Ning kawa sat, sat balna awada kiunin angdika tingnimil sip yamwas kalawa kidi dawak mâ bitik mâ uk pâ kau tingmil yamda balna karak dawak kûl ûn pâ kau bik tingmil yamwa bang balna karak mâ sawanki ampat dinh awada kiunin.

## **SARAN LAIHWANA TINGNAMIL**

Kal parasnin tingnimil tamtam puyun kaldadaunin balna bik yamnim papatni, kapat laih mâ muik nunh lulungnin aslah kau kawarang muinh nunh yamni dûnin yulni kau.

- Apat tingni mil as yamnin puyun duna kalawi mâ muik nunh mukuln kidi parasni dawak dan kalnin kapat bik yamni dataln yamni (Lubricación).
- Satni bitik kau yul baudarang kat, adi tingnimil yamwa balna kau, samalyang kidi tingnimil yamwa bitikkau Ning kawada kiunin ki. Kapat bik simh puyun kau, bitik balna wat, yus yamnin ki.
- Tunun kau tingmil kidi yamwada Ning kawi, usnit dawak bik bitik kidi muihni, (excederse).
- Muhnit yayamwi, yul talwa bang puyun dawak tingmil muihni bik yamnin kul talwi bitik kalpak yayamnin ki kun uba tanit kau kiunin laih awaski. (excederse).
- Apat balna tingni mil yamnin puyun baises mâ sinski anin kidi ampat laklaunin kulwa kidi. Kaldaunin tingnimil kidi baises paln yamnin ki mâ muik dadasni yamwas kanin, mâ muihki kidi lubuinh dûnin, kapat laih mâ muik mukuln lungni dûdarang ki. Kapat bik kalpak aslah tangpakwada tanit kau kiunin nakan dûwas karak.
- Samalyang kidi mimbinina kau dî laih yak wada dî yulnin ki, tingnimil yamnin yuln kau.

Barangni dak latada tamatkau surtanauh kalm bû pak karak (muk surwa kapat) nayasni 12 mita kau, surh laiwharang kat wat daklana kau kirada kiukanin.



- Muinh nuh dawak bikisni balna karak papatni kurustada libitnin ki, pã as kau "alangwang" parmana kalm nahgtak kau laihwak kal parasnin.
- Kal parasna kau alahwada irada isdanauh, pã as wina pã as kau 6 mita kau.
- Kal parna manh yamwa kau kiranin balna sât, sât yamtanauh kalm sait aslah karak, salap minit kau sink kat.
- Kirana sât as balna kapat yamtah parna kau parmana as turuktam kapat nayasnini kau 30 mita.

Bitik yamwarang taim usnit kau samalyang kidi mimbina kau kalyulwi tan tan yak nuh danin kaln tingni karak papatni dũwada munh sait pirin dawak dangni sait bik tan tan dulauwada yak nuhdanin.



### 3. BIRI, BIRI KIRADA TALNIN (carreras)

#### TUNUN BAHWA

- Shirin karak \_\_\_\_\_ rapidez
- kalungwas \_\_\_\_\_ resistencia

Mimbin kidi biri biri kirada talnin, muin nuh mukulnh kau yamni kanin dawak wingni puhwa balna kapatbik sininwah pâ kau â mâ muih mukuln kau dñn awi kapatbik mâ muik mukulnh yamna yulni kau.

#### Uduhna kau

- Samalyang tunun kidi, laih yakwi mimbin al wawana kau Kal yulnin mâ muik nunh mâ bani kau tingmil yamwa kidi, itikwa balna yamwi apat dalaih mâ muik pisni yamni dūdi, sahyakwada yamnin tingmil kalawak kalahwi, mâ muik dadasni dawi mâ barnamak kau bik.
- Biri, biri kirada talwi yakisdanin balna kidi kalungwas yamwarang kat yamni karang kirada yakisdanin kallungwas kidi uba paln laih nit awaski Shirin kiranin yamnin ki sauda karak.
- Kirannin sâtni balna bitik pâ kau, angdik yakisda kidi baisesa yamni amang ladarang. Muinh itikwa balna kidi, kulnin aslah yamnin lân kau yamna karang, malungna kau laih yaunim awaski.

#### YAMNIN PALN TINGNAMIL

#### BÛ, BÛ KAU

Muinh lulungnin tingnimil Sirinh kau yamwa kidi samalyang yulnin adik Ning kawa balna kalawa karak kalana adi yuln kau.

#### Sirinhkarak (de rapidez)

- Parna kau bang kidi mita as bik lapki, munh sait kau ting mil kidi tingni dūlau nin, usnit kau pirin tân bik, kidi wina 35 mita (nainni) usnitkau wat laih yaknundada kaiwi.
- Shirin kalah kiwarang (15 mita).
- Sirinh kiranin balna yamta. 65 mita yakapdak dakawarang usnit yak.
- Parna as yamtada dangma tan lawada papattah, bapna sakman kapat dangma sait irah 15 dawak 20 mita yakapdana dakaram usnit kau.



## SARAN LAIHWÁ TINHNAMIL

Mimbinina balna, wat kal parana kau kalahwada tân tân muihnana yak urupwada namangh ruh kalalahwi.



## KALUNGWAS KARAK (de resistencia)

### TUNUN BAHWA

Samalyang kidi adi sât tingni mil yak, kalung was karak kiranin yak kawada lak lawarang dawada samalna balna kidi isning kau dūwakarang.

- Parna kau alahwik muhdik an irayangna 4 minits as 2 minits as kidi surting datik 2 minits as kidi laih nuhdayangna.
- Muih lulungnin tingni mil balna sât, sât kidi sipyangna yamnikna 6 minits as pã kau.
- Yam dawí minit as, as balna kidi susurhnin dawí ap minnits as kidi, muihkana dadanin yangna.
- Kiranin sâtñi balna yamtayangna 300 – 350 – 405 kidi wina 600 mita. Tan, tan surhwada kira kidi bik sins munwas karak yamnaraki.
- Pãn mukuln yak kiranin balna yamnin 5 minits tanit kau.
- Parna kau baptada nuh danin yamtah mayang ma nuhda wina baises paras.



### YAMNIN PALN TINGNAMIL

#### Bãs bãs karak

- Parna kau baptikda nuhdingna baises parasni nuhdingna.
- Diwil kau yamwa sakapat yamtingna.
- Samalyang ya yulna kidi yamtik nigkating.
- Samalyang baises yana paras wi.

## SARAN LAIHW A TINGNAMIL

Mimbinina balna, wat kal parana kau kalahwada tân tân muihnana yak urupwada namangh ruh kalalahwi

### 4. SURWA BALNA (saltos)

#### TUNUN BAHWA

Diwil yak laihtik talik amang lating.

Mimbinina di yamwa bang kidi yul bautik talingna?

Ais yamwa kapat sip manah mana yamnimna?  
Mimbinina surwa bang kidi ais yak madik awih?

Surnin balna kidi mâ muik mukulnh kalawak wark kalahwi. Angdi puyun surhwa taim mâ muik mukuln kidi kalawak wark kalahwi.



#### YAMNIN PALN TINGNAMIL

##### Tâ bahnin tingnimil balna

- Samalyang kidi tabahnin adi samalwa tunun karak wat kalawak yamnin mâ muik sahyakna bikisni kau dinh awa lan kalahwa kidi. Ma isdanin sâtni balna yamda puyunkau yamni talnin ki, angdik balna yak buknin kidi.
- Surnin sâtni balna samalnin dawî angdika minit kau yakisdanin yak uba mâ taimki anin awaski. Mayang bukda taim ma muik kidi dadan dadi kurasda buknin ki, angdik puyun buknin taim.
- Wah sirhwada yakisda puyun yak yamni kaldakanin ki aslah aslah kalahna kau yakisdanin. Wah kidi uba parasni laihi dunun waski, kapat da lai sipki wahkidi wauhwada lanin.
- Baisa maisdayak mâ muik kididan yamnin ki baisa paln kidi mâ yakaikmak.

## SARAN LAIHWÁ TINGNAMIL

Mimbinina balna, wat kal parana kau kalahwada tân tân muihnana yak urupwada namangh ruh kalalahwi.

### MUNH TÂN MÂ KAU SURBUKNIN

#### TUNUN BAHWA.

Diwil laihtik talningna kidi Tanaka yul bau talingna.

Diwil yak mimbin al wawana bang kidi ais yayamwih?

Munh tan ma kau surwa kidi sipmanah yamnimna?

Adi balna karak muinh lulungwa yamwa kidi sipmanah yamnimnah?

Mâ muk kat pang, yakisda balna laih yamwa balna yamnin.

#### Yul wasak yakna kidi yul taling

- Bin as dakaman karak, surhtah likna as minit kau papsus bah.
- Kalm biribiri latah dawada muhtah.
- Kalm as karak yamtah usnit yak as karak yamtah.
- Mâ kalk put dada wakda yakisda balna. Kul yaktah sâtni as balna bik.

#### Yamnin paln tingnamil (actividad de desarrollo)

Samalyang di samalna kidi yamwada ningkanin.

Kalparna kau kalahnin. Tingnina ramh kidi ma kau dulaunin

Kalnana kidi bik aslah karak bapnin.

Kaln nas tan kalaih daubin putna duwasak.i





## Wasakna bikisni

Kal ûn mâ kau kanin awaski nakan dûwarang yuln kau.

### Saran laihna tingnamil

Samalyang al wana balna mimbinina al wawana balna muih nana lulungnin tingna mil yamna kidi laih talwi.

1. Parna kau alahwada surhwada yakisda balna manh yamtah wah sirhna sa kidi minit munh 40 mita dûwa kanin wah sirhna yapak kidi 2 mita pitni.
2. Parna kau alahwada surhwa balna yamtah dî as atada 50 kulnin dîn baisesa bikisni karak (centimetro) 2 mita aslah, aslah karak tanh tanh kira karak.

### Mâ tan surhwa kaln wapahda (salto de altura en estilo tijeras)

#### Tunun bahwa

Diwil yak laihtik talik amang lating.

Diwil laihtik talnayangna kidi yul bautik talingna.

Laih yaktah ampat surhnin balna kidi sisirh kapat.

- Mâ tan kau surnin yamtah, kapat bik sisirh amapat yamwa kapat yakaimmak balna.

#### YAMNIN PALN TINGNAMIL

Bapna sakman kid wina kiranin balna yamtah pâ aswaltada 2 awas kat 3 mita kidi usnit kau mâ tan surnin yamtah sisirh yamwa kapatyakaimmak balna bik.

- Adik dînwil balna talanman apat irada muinh itikwa balna yamtah sisirh kapat parna as yak bukwa yamwa kapat.
- Surhwa balna yamwa dai kapat yamtah. Wah nai as kau surhwada yamwa daimkapat yamtah 3 kulnin dîn baisesa bikisni (centimetro)dûwa karak sirhwa balna kidi 60 kulnin dîn baisesa minit kau bikisni karak (centimetro)

## Saran lainna tingnamil (actividades finales)

Samalyang al wana balna mimbina al wawana balna muih nana lulungnin tingna mil yamna kidi laih talwi.

Mimbina kal parna kau kalahwada tan tan muihnana yak urupwada namangh ruh kalahwi



## Nain tân (de longitud)

Tunun bahwa (actividad inicial)

Diwilyak laihtik talik amanglating.

## Bitik karak (conjunto)

Diwil laihtik talningna kidi Tannaka yul bautalingna.

Diwil yak ais talamanah?

Ampat yayamwada surnin ahawih?

Ampat yayamwih sisirh kapat surnin awa puyun yak?

## YAMNIN PALN TINGNAMIL



Parna kau baptada muimh dadanin yamtah.

1. bin as dakanaman karak, kaln bû pak karak surtah, dî wil kau talaman kapat.
2. kalm as lah dawak bû pak karak isdah sirinh yakisda balna talaman kapat.
3. kalm aslah karak nayas kau sirhnin dawada sirinh kiranin yamwa bik.



**Mim binina sisir yakisda yamwa kidi samalyang wat laihtalwi**

## **SARAN LAIHNA TINGNAMIL**

Mimbinina wat kalparna kau kalahwada tan tan muihnina yak urupwada namanh ruh kalahwi.

## **Sumalwa tunun**

### **3. PARASNI YAMNI KARAK PAMWA KIDI (Lanzamientos e impulsos)**

## **TUNUN BAHWI**

Diwil yak laihtik talik amanglating.

Diwil laihtik talningna kidi tannaka yul bau talingna.

Diwil yakat ais tala manh?

Ampat yamdada wap pamnin yah?

Parasni pamnin kat ma muih kidi ais yamnin yah?

## **YAMNIN PALN TINGNAMIL**

Adi sât dîn yamda amanglawa kidi kulna nunh duwi dawada baraknin din balna yamwa tâ dūwada bal pamnin, tingni karak pamwi kidi wina usnit kau as karak kalawak baraknin sâtni balna manh kau.

Dî yuldi bal nunuh dawada bikisni balna ihingni balna pamwada lân malahwada wat tâ bahnnin nayasnani, paran kanin. Angdi puyun yamni laihtarang kat, usnit kau tanh tanh nayasnani kidi baisa nainin, dawada bal bikisni ani karuk laih wal yakwa kanin, baisa paln yamni kidi tasda asna dutunhkarak.

## **SARAN LAIHNA TINGNAMIL**

Mimbinina balna wat kalparna kau kalahwada tanh tanh muihnina yak urupwada namangh ruh kalahwi.

Kûl kayang balna kidi duna kalanin, asna bal ni binin saks ahal muk lispamna karak asna sipwa sinlak dawada, sipwa wanh karak, adi sât tingnimil balna yamnin tain mâ muik dan yamnin, baisa paln, kidi mâ bakamak matanh.



Paun dawa kidi yamwada Ning kanin dawada pan binina dûnin, kidi laih dunin want ki dî kasak duwada lâ kat kanin nakan dunin kidi tanit daknin yul kau.

Tingni as karak pas paunni yamnin usnit kau tingni as karak, kayulwa kanin muih bitik kidi alas, alas kiunin paun yamwa nayasnana kidi tan tan.

**TINGNI MINIT AMANG PAMWA**  
(Lanzamiento por encima del brazo)



**TUNUN BAHWA**

- Diwil yak laihtik talik amang lating.
- Diwil kau laihtik talna yangn kidi mimbinina karak linh kau yamtingna?
- Mimbin bû sakidi ais yamwa sak yah?
- Tingnana kau ais duwih?
- Ampat yamwak bal kidi tingnana munh laklanin awih?

Samalyang kidi dî yulwi pamwa sâtni balna kidi yamwada amanglanin nu kanin amput yamnin yulna kapat yamwada amang lanin bitik kau.

## YAMNIN PALN TINGNAMIL.

Mimbin ahal wawana kau ning katah yamdada amang lanin balna kidi baisesa yamni parnana karak yamnin ampat dīwil kau sukidi yamn m̄ k̄l ki p̄a muinh as karak, pam awa dīn as duwa karak pirin b̄as duwa awas kat pirin arauk duwa balna. Pam anin; nayas nini tabahnin mita arauk wina tan tan kilkiwa yak.

Parna kau yamna, ball nununhda ta bahwa yak pamtanauh, nayasnini kidi tan tan kau ilwada dukiunin.

## SARAN LAIHNA TINGNAMIL.

Mombinina balna wat kalparna kau kalahwada tan tan muihnina yak urupwada namanh ruh kalahwi.

Lain kau yamwi, basket ball ni karak papamwada p̄ipawi kaupak ball bibin karak bik rumhta patak kaput tanh tanh nayas kau yaknin.

### Pirin t̄an pamwa (Lanzamiento de lado)



#### TUNUN BAHWI

Diwil yak laih tik talik amanglating.

Diwil laihtik talningna kidi tannaka yul bau talayangna.

Diwil yak ais talamana?

Minbinina kidi ais yayamwih?

Ampat yamdada sip mawarangh pirin tan pamnin?

Uduhna balna bu awas kat sinh minit kau bas kulkayang balna ahal wawana parna bitik kidi kauhna.

## YAMIN PALN TINGNA MIL.

Mimbinina parna kau bang kapat yayamwaran.

Tingnana banamak yak lalaihwi diwil kau ais yamwa sakapat yamnin

uduhna balna yamnin 2 – 8 kul kayang al wana balna da, yapak bang kidi parna wina barang babapwarang nayasni 50 cm, as dangni kau babapnin parna yapak kidi bal, as tingnana kau duwarang pirinana munh dulaklawarang dawak kulkayang wat as kidi bik balni laihwada pirin munh lawi yamwa kapat bitik yayamwarang winkalahnin kulwada.

## Saran laiha tingnimil (act. finales)

Mombinina balna wat kalparna kau kalahwada tan tan muihnina yak urupwada namanh ruh kalahwi.

## YAKAINMAK DINIT AMANG PAMNIN (Lanzamiento por debajo de las piernas)

### Tunun bahwa (actividades iniciales)



### Dinwil yak laih tik talik amang lating.

### Diwil talna yang kidi tannaka yultingna.

Di wilyak aisi talamanah?

Yakain mak dinit yak ais duduwhi?

Ais dada umun talna manh?

Angkat yamtada talnamh?



Uduhna balna bû (2) awas kat 5 kul kayang balna; ahal wawana parna bitik kidi kauhna barangni yak kakawarang nayasnini kidi 50 mita, as as danni kau dawi wana balna, ahal parna as lah bani kidi ball nunh as duwada pirin munh dulakwarang kiul kawa as kidi laih wiwada pirin munh kalawak laklawi kapat ban yamwada pirin munh kalawak lahlawi kapat ban yamwada kiwi danh kalah warang kat, sipki yamnin yam kalahnin sâtni balna karak.

## Yamnin paln tingnamil

Yakainmak dñn amang pamwa kidi.

Parna sâtni yamnin kul kawa sinh awas baisa ahal wawana balna witina kakana karang kun barangni balna karak kidi laih nayasni 50 mita as dawada as balna kull kawa munhlau balna al, wana parna aslah bani kidi ball nunh as duwarang kalawak yakainmak dinit munh amang laklawarang, kul kayang as dawada kalawak yakainmak dinit laklawarang, kapat yamwada kidi saran laihwarang kat.

Adi sât yakisdana balna adi yamnin win kalahnin karak.

## Tingmil yamna saran laihwa.

Kal parna kau alawik tan tan muhkana urup tingna datik ruh alahwingna.

## Palan mun bal nunh pamnin (Lanzamiento de balón por el pecho)

### Tunun bahwa

Bitik karak

Diwil kau ais talamanh?

Palan tan ais duwih?

Tingni ranh tan ais duwih?

Yamwa kapat sipmanah yamnim?

Wais namangna kana yah?

Mimbinina paras kaldakamah tingmil balna yamwa adi?

Diwil yak laihtik talik amang lating

Diwil laihtada talnamana kidi tannaka yulbautanauh?

Bû bû karak dakyakna kau, bal nun kidi pamwa kanin aslah bani kidi (a) wat palan munh surhwa taim parnama karak nayasni kidi baisa nainin, ball nunh pamwa sak yak kidi laih tingni bû karak yamna karang palan munh yak wa karang.



## Yamnin paln tingnamil

Sahyakna bu kau kalahwada yakisdanin satnni balna yamwi bal nunh as tingnana kau duwada palan munh pamlawi diwil kau talwa kapat, kidi sat yayamwa kidi uduhna as karak laihtalwi wais pas sirihn yamwada minit laklawarang yah. (Competencia de carrera) Samalyang mimbina di yamwa bang kidi laihwada talwi angdi balna baisa dadasni kaldakawa kidi dinh awi.

## Saran laihna tingnamil

Mimbinina wat kalparna kau kalahwada tantan muinh yak urupwada namah ruh kalahwi.

## Pamwada tuinin (Lanzamiento rodado)

### Tunun bahwa

Mimbinina baisa linh kau alahwiwas kau yakisdanin pan kidi yamni la talnin ki?  
Yakisdanin pan kidi nunh yamni kanin mimbinina nakan dunin awas yuln kau?  
Muinh lulungwa puyun kau bal dawu baisa di as balna bik duwa kanin?  
Bal pamnin puyun kau kalnana kidi ampat dunimna yah?  
Tingnana kau ais duwih?  
Yakisda puyun kau mimbinina nakan dunin awas ki?  
Yamwa sakidi kapat sipmanah yamnin na?  
Wais mana kau ma samalwak amanglanamanah?



Bu bu dawada dak yakna kau, ball nun kidi ting as lah karak kalawak tuinin, parnana balna, Ning yak al wana tingni balna wirihwada, pannatak balna lulungwada pamnin awasak yak.

## Yamnin paln tingnamil

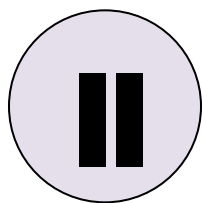
Samalyang yana samlna kidi yamta yangna parkana balna karak bu bu kau alahwik yamtik talingna. Ta kau sakkidi bal nunh as tingni kau dunin kidi usnit kau tuiwada kalanin ais bapna sakidi yakat laihnin kidi yamwa kapat bitik kidi yayamwarang.

Angdika dadasni kal dakingna kidi samalyang dihkana awi.

## Saran laihna tingnamil

Tuyulna as pa kau awik urupdingna datik ruh alahwingna.

# UNIDAD



**Jugando mejoramos  
nuestra salud**

## Juegos tradicionales



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.

### 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.



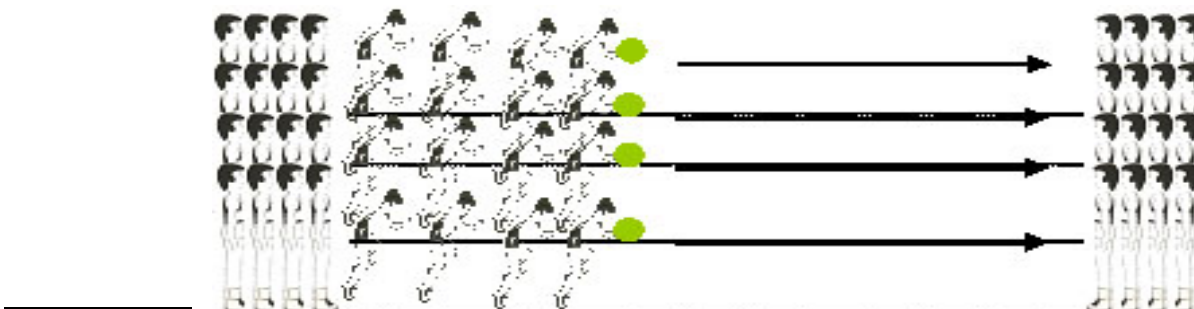
## (Corre y tira)

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 enfatizarse 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 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. "Quién 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

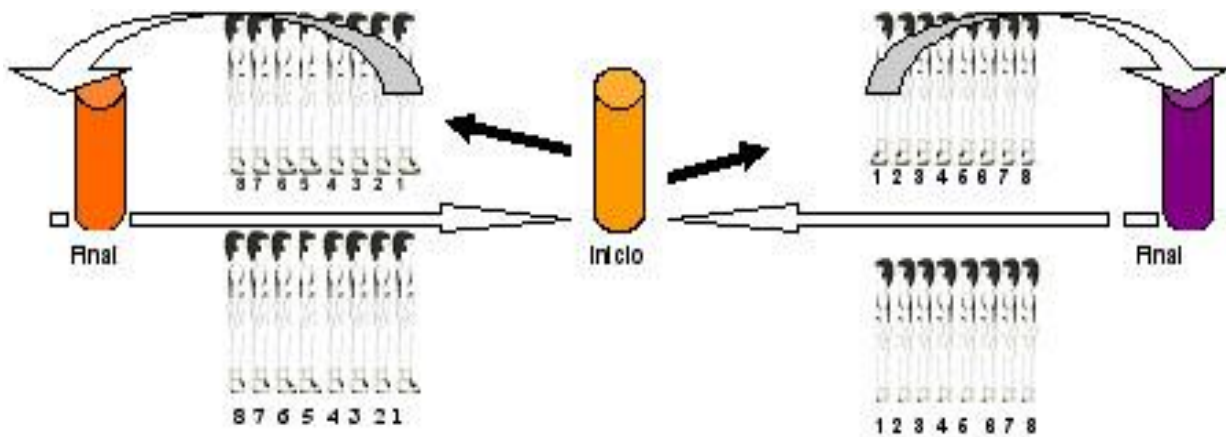
## **Carrera de números**

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

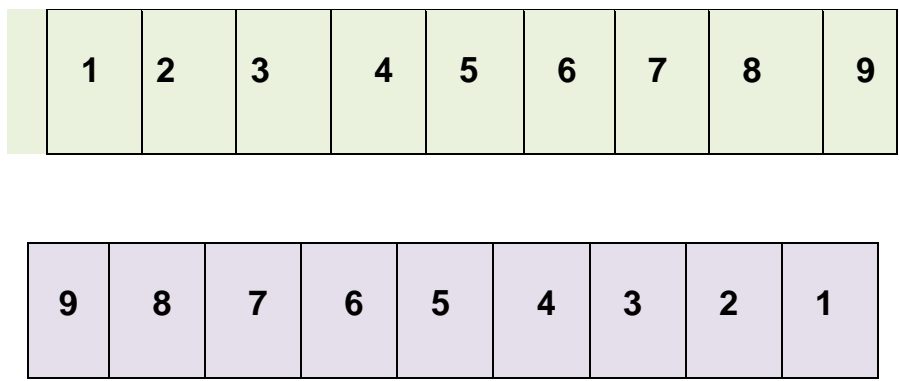
Siempre apoyado por monitores hacer énfasis, en el orden, la alineación y la concentración.

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 formados 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 enumerados, 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.



### 6.2 Juegos tradicionales.

La práctica de estos juegos es importante porque además de proporcionarle 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.

### Actividades iniciales

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 cm<sup>2</sup> de lado, dividido en cuadritos (64) de 2 cm<sup>2</sup>, 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 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

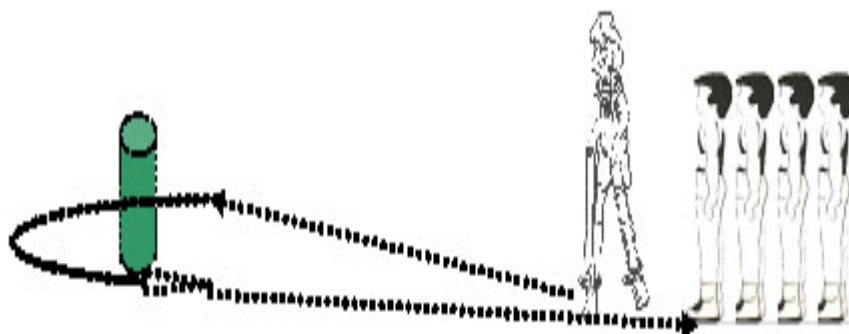
Este juego consiste en formar una hilera en donde se escoge a un alumno(a) para que inicie la actividad.

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

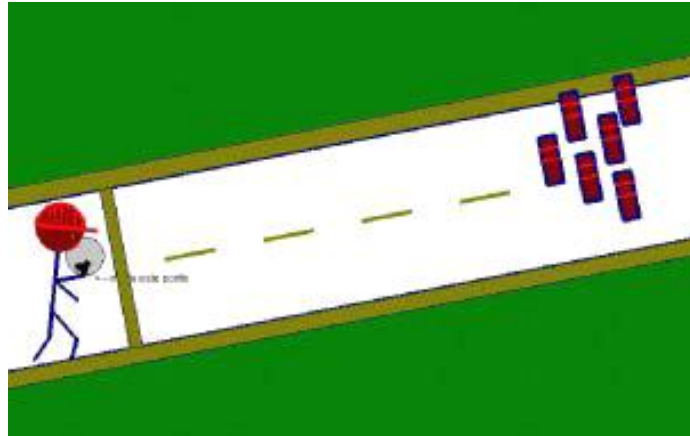
- Previo a la realización del juego es necesario hacer un calentamiento de brazos. Por lo que se necesita de mucho movimiento de los brazos.
- Este juego se realiza con un trompo de madera y una manila y se puede jugar en parejas o en grupo de más de dos personas.



### 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 caso 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 cazar (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



## **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 dibuja 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 no 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



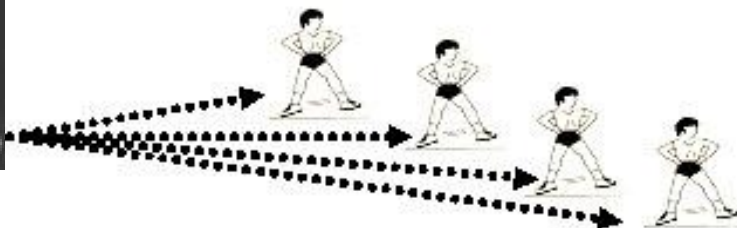
## Basketball

### 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 golpe. 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).



## Fútbol

### Pases y retroceso Desarrollo del juego

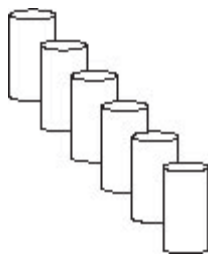
Los miembros de la pareja, separados unos metros de distancia y metidos en el aro. A la señal del docente, el que tiene el balón lo pasa asu compañero. Si el la recibe en el interior del aro se considera válido y se separan medio metro más. Pero si el pase no es bueno, continúan intentándolo. Vence la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



## Yul taldas balna

1. Sâtni ..... Tipos
2. San balhwa ..... aire
3. wasakna ..... escribir
4. bina ..... Hecho
5. sipin ..... año
6. liknatal.....reloj
7. Di tauh ..... montaña
8. karaun .... valon
9. Kal bau karaun ..... Futbol
10. parna ..... ilera
11. naintan.....longitud
12. tuiwada pamnin .....rodado
13. dinh anin .....ayudar
14. parasni yamnikarak pamwa kidi.....lanzamiento e impulso
15. Likna bikisni .....segundo

## Bibliografía

Los juegos en el currículo de la Educación Física.

Editorial Paidotribo 2000. 4ta edición

Programa de Educación Física,

MECD, Managua



**Tingmil balna yamnin kulda kidi laih taldada yamdanh dî lap balna kidi wina bînin. Mâ dîk yayamni balna dûda kidi yus munnin, baisesa kidi**



# Samahpak

## Pan sâtni balna bang kidi wina ma dik awi:

Pan sâtni balna bang kidi dawî ais kau yus munda kidi. (Tipos de maderas y sus utilidades)

Adik samalwa tunun adi baises paln kulna dûwa kidi, mâ sawan ki karak palwa kidi kat adi laih kapat yamna ki, kidi karak mayang sip mayang ma sinski bik waknin, Shirin dawak ais, ais yamnin yak bik mimbin al dawak wana balna sipki baraknin as dûnin tingmil yamnin kulnin dûwa dawak pan kidi yus munwa karak.



## D î yamnin balna tunun bahwi:

Samalyang al, dawak wana balna kidi witina nukalnin ki ias yulna tan ana kapat laihnin kulwa kidi saran laihnin ki, kapatbik ampat mimbinina kidi tingmil yamnin kidi, angkat yamnin pân kidi latalnin mim binina yak kalatang amang lawa puyun yak.

Kapat bik samalyang balna kidi takaln munh kau ningkanin, ampat samalwa kidi , mimbinina kidi kûl ûn pâ kau sak bangh Ningkanin, takal pâ kau pan balna bang kidi ayangni kal yulnin dawak ais ilpni mayawa kidi bik, dawî aisan dawak kulna nunh Mayawih. San balhwa kidi yuln kau ais kulwih.

Kidi balna bitik yamtang mimbin al wana kidi amang lawas kat, wasakna as kau wasaktada mâ as duram puyun kau sipman nuhdanam balna yamnin sirh, sirh balna pân as kau dî balna ningkanin kapat laih mimbinina kidi baises amanglalawarang, minikpa karak talwada dawî tingni karak bik laih talwada.

## Baraknin ting mil balna:

Kûl samalyang al wana balna mimbinina karak samaldada dunin, dawak ais samalnam balna bitik kidi sinsnina kau atah, adi samalwa balna bitik kidi pan wina mayang kau awi ilpni nunh, dawî pan balna wina dî sâtni manh bîwa kidi mayang mâ sawang yak nitni balna kidi.

Samalyang al wana kidi lakkas(mesa)as kau kal uduhwada yul bautalnin as yamnin ki wais wais kapanhni balna dûwa kidi takal pâ kau, mâ sauk kau, dawak pânunh kau bik adi laih takaswa as ki pan dakwa balna dawî

pan buswa balna kau bik adi kapanh balna yuln kau mâ bani kau mimbiniada yul bau talwa kanin.

Samalnin al wana balna kidi tingmil as kau yamwada Ningkawang, kulnin kalawang mimbini al wana balna kau, dîtauh nunh, pan balna dawak sirh sirh balna buswa kidi Ning kau, numayang dîtauh ninh pan balna dawi sirhsirh balna busda kidi dutni yamda dawak tâ kau yuldadai kidi kapat laih bahana nunh as ki, mâ takalk pâ kau.

## **Ampat yamwak dî tauh buswa (Quema de un bosque)**

### **Dî balna:**

- Mats
- Wauhtaya

Pan pinh

- pauta tuturnh

Adi kapanh adi sauda karak dawada dî yamni yamnin kulnin dûwa karak minit laklanin.

Ampat yamnin kidi: (Procedimiento)

Kauhna nunh arauk untak pisni as kau, awaskat wauhtaya as kau sau dînwil as binin dawada pan balna manh payak sakanin.

- Samalyang kidi yulwarang wauhtaya as kau sau dînwil pâyak pan balna manh bina sak kidi mats as karak busnin.
- Uduhna kau aslah kalahwada mimbini wauhtaya busna kidi latalnin dawada yulnbaunin as yamnin.
- Aisan busnin lân kidi kalahwih?
- Dîtauh nunh pan, sirhsirh balna buswa puyun ais kalahwih?
- Ais lân balna anin yah, pan sirhsirh dawi dîtauh nunh busnin awas yuln kau?
- Mayang balna yusmunda kidi angdi wina dudih?
- Dîtauh nunuh kidi ais yamnini mayawih?

- Ais yul kau mayang pan balna kidi main taldada tanit daknin yah?
- Samalyang kidi mimbinina kau kal yulwi lân kalahwa pan kau dukiunin, pisni sât,sât sakidi yuln kau samalnin. Kidi sât tatni pisni as karak ais sip yah bînin ais kau ilp makalahwarang yah ûm pâ kau.

Adi balna samalnam usnit kau mimbin al wana balna kau prisant as kalatah usnint yak aslah aslah kau yuldakah.

a. Ais sâtني as talamanh tatni pisni sât sât adi kau?

b. Pan balna wina tat yakda kidi danh kalahwarang kat kapanh sakarang yah? tanka mai yultah?

c. Ais kalahwarang yah pan balna dakwa kidi, pan kau wat as dahwas karang kat?

Samalyang kidi mimbinina kau sauda yamwarang yuln yulwa paranh kau (composicion) samalwak laklana wina as wasakwarang.

Ais kalahwarang mayang pan balna wina tat yakda kidi danh kalahwarang kat?

Yuln yulwa paranh wasaknam kidi wasak pû as kau wasaktada atah, awas kat yuln wasakna nunh balna kidi wasaknin kapat as bîtada atah.

Samalyang wana balna kidi mimbinina kûl kakawa ahal wawana balna kau sins lân kulnin dûwa kidi ningkawi, kapanh balna kidi ampat minit laklanin yuln kau takal pâ kau sau sahyakna pisni kau, awaskat sau sahyakna pisni nunh kau ais kalahwa kidi yuln kau yulbau talnin as dûnin.

Ais yamnin yah takalk yuln kau, sau sah yakna adi yuln kau dawak saun pisni nuh adi yuln kau?

Dîwil as karak awas kat mâ bani ais kalahwa kidi waunhtaya kau ningkatah takal binina, mâ sauk sak yak pisni nunh dawak mâ sauk kau ais sâtني kapalnh balna kalahwa kidi yuln kau.

- Kûl muinh binina wawana dawî ahal balna kidi uduhtah dawada yultada dakah yuln dawî witina wasakwangh parnana balna karak takalnana pâ kau kapat sâtني kapanhni kalahwa kidi yuln kau yulnin kidik yuln kau yul talnin.
- Mimbinina kau diyultah dîwil as bînin, dawî wat wauhtaya dakna as pâ kau anin, kapat sâtني samalwa sahyakna duwa kidi. Pan balna daknin awas yuln kau.

- Samalwa kidi samalwa tunun as kalawarang usnit yakat mimbin kidi tingmil yamnin ki kapat laih sinsnana kidi baisa barakwarang yuln kau, kapat bik wifina kulnin kidi sauda lân kau ningkana as yamnin kapat.

Mimbin ahal wawana balna kalpakwada kalawak dī balna dawa kidi dī sātñi biwarang yak yus munnin wifin yalahwa kau dawi takaln yuln kau kidi dīn balna karak dīwil pû as yamwarang kat pisni sāt sāt karak wifin sau kau dawi takaln balna kau ais dīn balna talwarang karak.

- Mimbinina kidi uduhna kau kaladak tat as kau takaln saun dīnwil biwarang dawi kau yak dīwil balna biwarang pan wina tāt mayawarang dawak pan balna kidik bahanin nunh pã kau sak kidi.
- MARENA karak tingmil yamwa muinh as painin, kûl kawa muinh binina karak pan balna dawak diauh balna yuln kau yulbautalnin as yamnin.
- Kapatbik samalyang ahal wana balna kidi kalyulwarang yamwa kidi ban yamwa karang, mã bitik kau kûl kawa sipin as ningkawa.

Mimbinina baisa dī yamwas tanit yak umun dukiuna kanin ki, pan minik dawi pan minsut dahnin dīn kidi karak wark nana kidi yamwarang.



## 1. Pan dahnin (Siembra de un árbol)

Yusmunnin dīn balna

a. Pan minik balna dawak pan tingni miling karak barakwa kidi.

- Dī dahnin yus munwa dīn:

a) Subil

b) Isparah

## Mim binina tingnamil yamwada dukiunin kidi (Procedimiento)

1. Dahnin panan balna kidi ana yaknin dawi pan tingni milin barak kidi wina mayang ais sat tapainimak want kibik anada yaknin.
2. Panan minik balna kidi plastik as pãkau sau mukdada dahnin kat dinit tanh kau sulinh as yamnin, was pã kau saki dī kir kalah kalahwarang yul.

3. pan milin balna kidi dahwak barakna kidi pan dinit san as kau dūdada dahnin kun kaladak pasa dawada mādān apis lainnin.
4. puyun as kat pan balna main talam kun baisa nunh kidi 25 cm nain kau dūwa karak sip ki dahnin, sins lân samalwa ûn tinanh kau, kidi awas kat was bin bikisni as kau was kalawa kidi kungmak kau.
5. pan dahna balna kidi main talnin, dīauh sātni balna kaswarang awas yuln kau.
6. Samalyang dawak mimbinina pan dahna kidi, baisa paln kidi yamni main talnin, tanit daknin, barakwada kidi yuln kau dawī suwanni bik.

## Yuln yulwa:

Tat yuln kidi latin balna yuln kau kaiwi dawak yulwi pan bubuin, yulnin kat tat kidi pan as dadasni ki untak minit kidi kulna nunh Mayawi, kidi wina dī manh dūnin sip mayang sātni manh kau mā dik awi, dawak kulna lân kalaih Salah tan kau dawak muih yalahwa kau bik.

### 1.1 Tāt,sāt balna dāwi mā dik awa balna mayawa ki (Tipo de madera y su utilidad)

- Tāt karak dī biyang balna kidi yamni paln amanglanin kidī balna satni wina pisni baisa paln kidi yuldarang kat, tat kidi sātni manh ki dawak tat sahyang balna kidi, witinna bakanwa pān kau dukiwak bakanwa muinh kidi bakanwi; kidi karak di biwi dawada un balna bik yamni bin yayamwi kidik ban mā bani kau nit malahwi dawī yus mundi.
- Tat karak dī biyang balna kidi sahyakwada talwi tat kidi yamni dadasni yah talwi, panan pisni balna kidi mayang pan nununh balna wina yakdi, sau mukulnh kau, kidi bangh tat kidi mayang dī manh kau yus mundi dawa kulna lân Mayawi.

### Pan bararakni (Madera maciza)

- Mayang yuldi dī balna dadasni yamnīn kat, tat dadasni karak mayawak yamdada dūmanin. Pan nunuh balna pisni parasni kidi aslah ki pan kidi wina tat kidi yakwi, dawī minit bik baisa yamni Mayawi.

### Pan kurura balna kidi (Madera blandas)

- Pan baisa kurura kat sahwa kidi, kidi panan balna kidi minit awas Bang muih manh bakakanwi, kidi karak bībiwi yalahnin pān balna, lakkas sātni balna bīwi, pan kurura balna sahwa kidi awas kurura dawak yalam karak. Kidik bangh mayang kau

waralaih tat kidi mâ bani latalnin, kidi awas kat mâ apis manh paras dûwi, sipki as balna kidi mâ apismanh paras dûnin kun as balna laih awa ki. Kidik Bangh mayang baisa tingmil yamni yamnin ki tat dadasni wal yakdada.

### **Pan dadasni balna** (Maderas duras)

IMayang pan yamni kidi dî balna kidi minit kau putnin mayang ûnin kat baisa minit maibakanwi, kun kidi balna tan parasni dû wi kidik yak lau sau dadan balna kidi minit kau putnin mayang malawi yamnin sip ki . kaput bik mâ uk pâ nitni balna binin bik sip ki, tingmill lap puyun kau, kun uba parasni ki daknin kidik banh aitaniki masin balna kidi yus munnin

### **Pan sâtni balna** Tipos de madera según su origen)

#### **Yurup saun panan balna:** (Maderas europeas)

Yurup saun kau pan balna bang ki sau sahyakna ting dauh sait kau, kaputbik mâ danh kiki parasni ki dî tauh nunh kau pan manh pah as saki, panan balna kidi dadan dawî wasan bik kalahwi, kidi wina lalah yakwii kat kau sait panan balna kidi sât as yamwada Salah kayak wi, adî sait kapat was pan manh dudakidi nin yak.

### **Pan nunh balna kidi** (Maderas frondosas)

Mayang un sip ki muih nanh bang kidi pân kau dî sât sât binin pan manh bang sak ki, kauyak baisa dî sâtn balna bibiwa kidi, yuldarang kat, yalahnin pân, lakkas, baisa yaksusunh balna kidi panan balna karak bibiwi. Walang kau barakwa kau panan dadasni ki kulna lan duduwi(usupum).

### **Yân dûwa panan balna** (Maderas resinisas)

Kidi panan balna kidi baisa paln yus munwa kidi dî binin balna kau pan baisa manh kidi dibiyang panan balna kidi, kidi yusmumunwi, baisa manh kiid sahyakwi,pan daddnh kurura balna dai kidi, awas, yuluh, kidi sâtni balna as as kidi wasan yakwi, dawada dadan ki , yuldarang kat awas yak talnam sip mayang kidi sât panan balna karak dî biwi.

### **Mâ danh panan balna** (Maderas tropicales)

Kidi sât pananan balna kidi sip mayang yulnin mâ sauk akat baarak was ki pâ as kau manh barakwi. Witingwa pan kidi talnin sip mayang. America Africa dawî Asia, kidi balna kidi balna kidi mâ ban sak ki. Baisa dî sât sâ kalahwi û binin yak yus mumunwi, dawî kidi karakyak sunh bin yamwi. Kat mayang taldi yaksunh bin yamnin panan kidi taldi, yuluh kidi karak baisa dî yamni bidi dauh muih bitik waltatalwi, kidi pananan balna kidi mâ bani kau suinh. Teca panan kidi bik baisa yus mumunwi dî tan balna

apakwada dūwa pân kau.kapat bik panan kidi dan kapat Malawi, kidi karak û pâ kidi dan dūwi; teca kau baisa yus munwa kidi dī untak birnin puyun kau dawī û pâ yusni balna kapat bik lban panan dawī yuluh panan baisa yaksunh bin ki mayang panak baisa amang lada balna.

## 1.2 Mâ sauk sahyakna pis nunh dūwi sau bitik kau karakwa panan balna (Zonas madereras de la Region y el pais.)

### Dī yamnin tunun bahwi.

Samalyang kidi adi samalwa tanit kau sipki ta bahnin mim b inina karak yul bau talnin as yamwada awas kat yul yulwa as yamwada pan sakwa ma sauk sah yakna pisni angkau sait sa kidi amanglawada.



#### Baraknin tingnimil balna

- Mâ sauk dīnwil sak kidi taldada baisa yul yuldada as yamnin.
- Mimbin balna kau samaldada di yultah uduhna kau kalahwada wawalwan andik saun pisni mâ pāk balna kau awas ki kun saun pisni nunh kau sakki, sahwa papnana balna dawī ais sāt tatni balna man talaman saun pisni akat.
- Mimbinina kau sauda yamtah Nicaragua saun dīnwil bitdada yuyulwada yakna kidi, angdik saun pisni as balna pan manh dadak wada tingnimil yayamwa kidi.
- Usnit kau mimbinina kidi ma nikingkakawarang uduhna kau kalawada ais amanglana kidi dawī saun dīnwil balna bina kidi yul kau.
- Mimbinina tingmil yamna biktik kau, tingma tistada kalatah, adi usnit kau biri biri yultalnah dī tauh nun sak kidi mâ sauk sah yakna pas kau latatalwarang andik saun pisni kau, pan balna baisa manh dakwa kidi yul kau.

### Yul dakawa balna yamtah.

- a. Angkat sakyah dītauḥ nunh balna kidi? Man saun dīnwil kau kidi amanglatah.
- b. Ais yuln kau main talnin yah?
- c. Pan balna kidi ban dakdada mawarang kat ais kalahwarang?
- d. Ampat yamdada mimbinina kau dīnh adarang pan balna kidi bahanin awas yul kau?

- e. Andik balna kidi apakwada dūnin yah m̄ takalk p̄ kau. M̄ sauk sahyakna pisni nunh dawi pisni bikisni kau dūwa kidi?
- f. Ampat amangladih mayalahda apis urupnin yul kau (parque) m̄ takalk balna kau angdik pan balna yak sipyah adada dūnin?
- g. M̄ sauk kau, m̄ takaln kau, m̄ panak balna kidi wat dahdas karang kat ais kalahwarang yah?
- h. Aisan muih balna kidi tat yus munwi?

Samalyang ahal wawana balna kidi mimbinina al wawana kau diyuknin ū tingmil danin kidi yuln kau wauhtaya as awas kat b̄s wasaknin yamwarang ampat m̄ panak balna main talnin kidi, adi yamwarang kidi samalyang kidi mimbin as lah aslah aslah tingmil yamna kidi dūnin dawada anawada yaknin angdika baisa yamni wasakna kidi dawada amng lawada amang lawa pan (aula) yulwa kidi pa kau kunmak ramkana as kau birnin, dawi mimbinina tingmil yamna kidi tatalwarang.



## Yuln yulwa

M̄ talakn p̄ kau, d̄i tauh pan balna banh kidi mayang kau kasak m̄ dik awi bin s̄t̄ni dawada kidi wina dibas yakwada dūwi. Kidi laih m̄ muih din awi , m̄ bani kau tingmil yamnin ki m̄ muik yamni dūnin yuln kau. Kidi wima m̄ sawan ki yamnin dūnin yuln tingmil dawak sauda yakisda balna lan.

Alas yalahwa saunh m̄ kilwa sait, balna kidi p̄ kau RAAN, kau 32.149km<sup>2</sup> m̄ sauk minit kau saki m̄ dik yayamni balna kidi kapat bik 12,000 km<sup>2</sup> m̄ d̄ik tauh nunh kidi yamni yak sun ki m̄ panak balna kidi p̄ kau, 4,500 km<sup>2</sup> kalaih baisa paln awas pan saki dawak as balna, 62% kidi pan as basan nunuh kidi awas panan awa ki kidi kapat bik d̄i talk nunh p̄ kau baisa was panan taldi mayang alas yalahda sauk m̄ kawa pirin ting dauh tan t̄a as wasakin dawada matalak sakidi saitni kau.

M̄ sauk p̄ kau d̄i tauh nunh kidi yul kau mai yulwi 42% kidi sau pisni baisa san kau sak ki 45.6% pan sahwa baisa pan baisa nun kidi.

Kidi laih laih m̄ sauk nunh kau main talwi kidi p̄ yak yulwi alas yalahwa saunh m̄ kilwa sait kau m̄ dik yayamni blna yak di. Kidi yuln kau m̄ sauk adi taldi m̄ panak balna d̄i tauh kau ban dai kidi bahanin s̄t̄ni bitik kau kidi awas dai kidi d̄i tauh nunh tingmil ni balna kidi ma takit kau mahanin dai, kun m̄ din tauh panan balna kidi kasak buswi disna ki.

Awas panan balna baisa manh bang kidi laih wasakin saun pakau.



Dî tauh nunh balna kidi pan basan ruhwa karak baisa yamni barakwi kun awas basan laih awas ki, dawak dūwi 58 millian balna mita kubiku parasni dūwi. Mayang amng lad kidi sau pisni baisa tanit dakwa dūwada kulna kalawa kidi tât yaknin awas dawada pan balna yaknin awas ki kat kidi payak pâ bitik panana sak ki.

Adi dîn tauh balna bag adi yamni main talnin ki witin barakwa kidi dân ki kun suinh dūwi saun dawak adi balna panan adi balna panan: yalam, yulu, yamary, auka, bul panan, ihinsa, iban baisa as as balna.

### 1.3 Pan ampat kidi

Samalwa sah yakna kidi min ahal, wawana ning kau kulna dūwi kat kidi samalwa tunun kidi kalawak amang lanin angkat sakidi talwarang dawak sahnin dukiunin kidi bik.

adi sinsni lân adi ramh palni kidi duda kapat sinsni dūda kidi karak mâ sawan ki main talnin sip ki mâ as kau baisa palni kidi mâ ûk paknnin kulda taim, mâ kûl ki un paknin puyun yak awas kat tinmil awas kat tingmil lap man balna kau.



#### Dî yamnin tunun bahwa kidi.

Kûl samalyang kidi dî manh kul talwda yamwi mimbin wawana dawada ahal, ais amang lawa kidi laih wada talwa dūwi, adi samalwa bikisni dana wina, dawada kapat kidi bangh sipman adika kat yulwada yultada dakanim yamnim sip man.

- Tat sahwada da tingmil sât sât yamwa kidi ayangni ais yah?
- Takalnm payak adi sât pan balna sa kau dutamanh? anag kat?
- Adi sât tingnimil yamwa adi takal as pâ kau yamwi?
- Tât karak tingmil sât sât yamwa kidi ais ayangni dūwih?
- Tât karak tingmil sât sât yamna kidi ais kau yus munwih?

#### Baraknin tingnimil balna.

- Kûl samalyang kidi baisa mim binina sins nina kau barakwa da dū kiwi dawada yamni yul yakwi amang lalawas balna kau kat adi samalwa kidi kulna nunh dūwi kidi yun kau samalwa kidi baisa yamni kalanin ki kulnin lâni âna kât.
- Kûl samalyang ais yulwa kidi minik disnin awas ki.
- Minbinina kau yamni kalyulnin karak tingmil yamwa kidi ais kau yus munin kidi.
- Mâ ûk as paknin puyun yak ais sât panan balna dūnin kidi dawada pan ayangni balna kidi yultah, kat kidi panan balna karak lakkas yalahnin pân lak kas yalahin pan awaskat kalangnin pân balna yamwi.

## Yuln yulwa

Pan dadakna manh kidi sahwa pân kau dû kiwi (accesorio) witing ampat want kidi kapat.

Pan balna yapak kidi dî as kau yus munwi as kau yus munwi, kun mayang nû manin ais sât panan balna kidi, pan dadasni, apis dadan dadasni dan balna dawada dan balna. Pan dadan balna kidi dî bîwa pan kau baisa yus mumunwi. Pan daasni dawada, baisa apis dadasni kidi bî manh dawada dî sât sât biwa pân kau baisa yus munwi balna binin kau yus munwi, kaput bik pan uk balna bangki wayaunli kidi pihni kapat as kidi sân kapat as kidi sân kapat ki.

Pan balna kid mâ pak kau yus mundi, dî bîna balna kid awi, û tunun putnin kau. Pan balna wat dû launin puyun lak lana ampat dai kapat mâ as as kau ban yus mumunwi, tatni balna kidi buhwas, yulnin want kidi, milin balna dakda barangni ada usnit kau yun balna kidi yus mundi.

Pan karak dî bîwa balna kidi tânit kau yamwada dû kiunin, ayan pisni karak tâ awada, awas kat dî yamnin balna bîwa karak, dawada dî as balna karak pâ yak awada, bina balna balna kidi baisa paras wi.

Pan karak yamwa balna kidi uba mâ kau laih pakwas ki, kidi karak prias ûn balna nunh bik pakwi, dî nununh balna bik papakwi, dawada baisa dî yaksusunh as bik bîwi tat kidi kulnin nunh dûwi dawak paras bik kalawi, pan balna wat pan balna wat sawan yamnin sip mayang, kun mayang yamni kun mayang yamni yus mundas yuln kau; kaldas mannh kalanin, munh lau kaput.

Pan sahwa dîn kidi masan as ki tât balna kidi sâtni mahni kau yakwi (asero).

Pan tuyulnh wina dawada sakna binina, nununh dawada usnit binina bik; kidi balna kau masin balna kidi yus munwi, kidi sak tingnimil yayamwa balna kidi muih balna kau dîn awa dawada lalahbik yayakwi.

Dî binina sinsnina kalawadai kidi wina tingmil yamni kaikalhwadai, kidi wina dî yamnin balna balna kidi baisa yayamwi, kapat laih tât baisa manh yani karang, sinsni lan kai kalahwa kidi wina tingmil yamni kai kalahwa dai, kapat laih tât baisa mnh kalahwa atnin yuln kau minit balna bik saukau kanin yul kau minit bik baisa saukau kanin kidik ban samil balna pan as as kau masin sat uk balna bik ahawi. Mâ ting ki kau dudada sakda din kidi yus munwa kanin, (motocierra)

Tat sâtni balna bitik sahwada kiwa tingmil balna nunwa sât sât sahwada lawa kidi wina mak tabahwi baisa manh yaknin kapanh as bik lap kanin yuln.

(Tat labanwa balna dawî pisni arauk kau sahyakwa balna)

Amput yuldakana yamwa kidi dawada pan balna dakwada kidi karak bîna dîn ampat kidi kaukat yus minnin karak.

Tat sahwa muin kidi adi sât tingnimil yamwada dû kiwi sahwa usnit kau Salah yayamwi alas las pan sahwa pisni balna kidi kulyakwada dûwi kapat laih baraknin dûwarang.

Kat laih pân nununh bakna kidi want mayang kidi karak sip ki tat labanwa nununh yaknin, kapat laih amang ladi, angdi sat panan nunuhn kidi pihdada sahnin kidi.

Sâmil kau sahwa tâtni balna kidi (tablas); suhwada sawada laklawas usnit kau balannin sâtni bês dûwi.

Sau as kau yak bakanwa kidi: (Exportacion) tat kidi yak bakanwi 30 sau as balna kau.

Ma tingki kau yamda awas kat awaskat misin kau bîwa: tat sahna kidi misin as kau dumawi adi, kauyak sahyakna sat, sat dadawa dibina sât sât dudi.

Mâ sauk pa kau dî bakanwa pan (mercado) tat kidi sau bitik kau bakakwi kun sip lawas ki misin kau biwada yakna baises parah kau kidi laih dî as kau yus mununwi.

### **Pan balna angkat sakkidi pan balna (Ubicación y localización)**

Pan sahwa balna angkat anin un malahnin kat adi balna mâ kulnik kau dudamanin.

Tat sahnin misinni sak kanin kidi sau nunuh bararaknin kulnin na as ki, kalpak kulnin aslah kanin. Alcaldia kidi witingna paln kidi pirin kau sak kanin ki.

- Tat sahnin masin kidi pân as mâ kau kanin ki, was mun bahwa kidi wina pirin kau sakanin.
- Dî biwa pan kidi was balna sakkidi wina 88 mita nayas kau sak kanin.
- Pan sak kanin kidi laih sân balhwa sâtni wina dangni nahas kau kanin ki, muh yalahwa yak kulwada, dawada dî auhn, balna kau urupwa pân balna kau kuldada nain tan bik 1km dûwa kanin.

- Pan yakwa kidi pan wina pirin kau kanin.

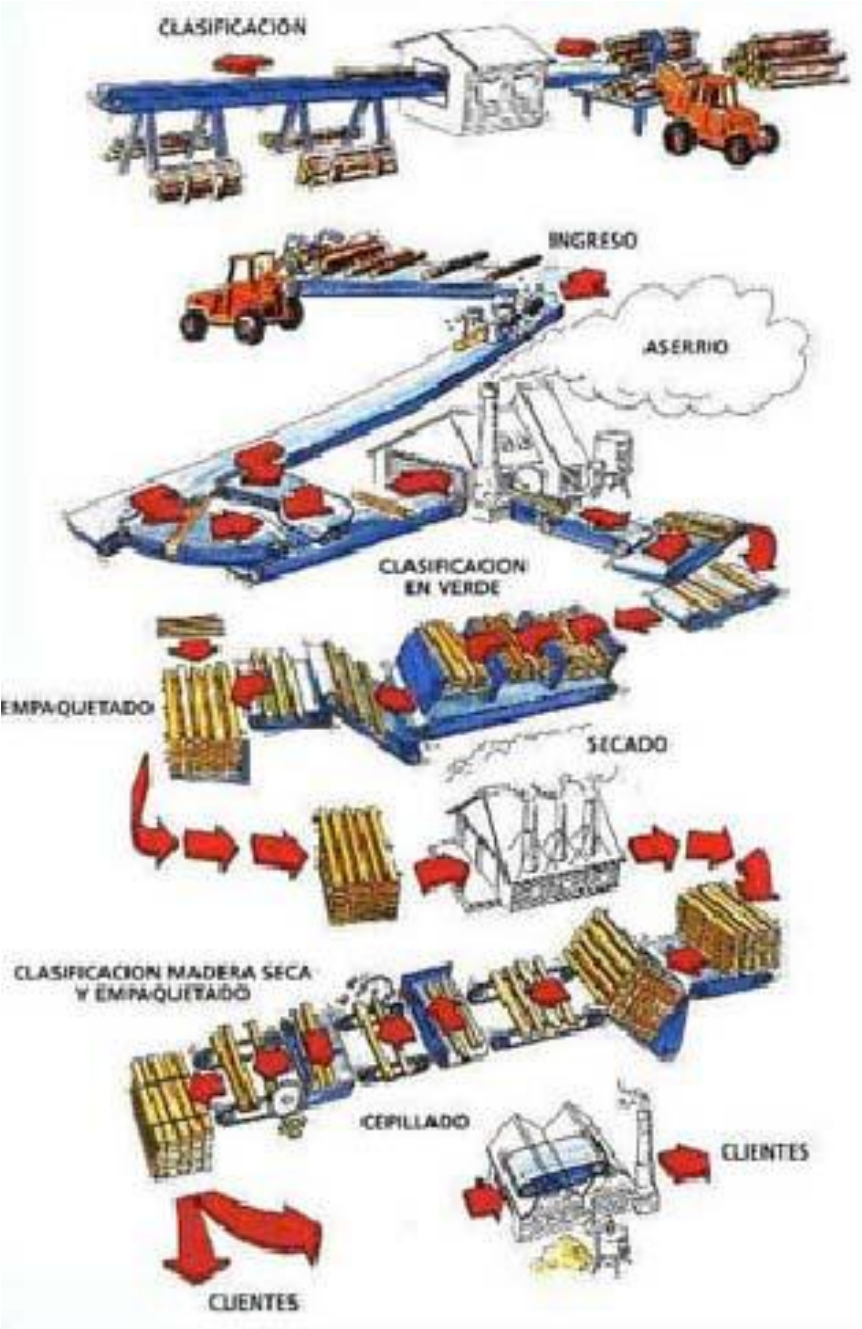


### **Kapanh lap kanin balna (Medidas de seguridad)**

Tat sahnin pân balna ana kidi salinh kau dawada kapanh lap kau main talnin.

Tat sahyang muinh balna, witina tanit dakwa dîn d̄wa kanin (munh awa din balna), tingni awa dîn balna palan sait awa dîn balna, dawada tunun kau Barwa dîn balna)

Lâ ûn kau ais yamna kapat.





## Tât sahna kidi ampat kul yalnnin kidi adi balna ki.

1x10x10 /12

1x12x10 / 12

tat naini kidi tal yakyang wat mayang kidi sipki adi balna kanin : 6,8,10,12,13 awas kat 14 pit nainini kanin.

Tat labanwa baisa bikisni kidi adi sât bitnani dūwi.

1x3x10 /12

1x4x10

1x6x10

adika salap minit kau bû karak (12) tat sahna balna kidi pakwa da kulwi dawada sah yakwi sim kapat tat naini kidi muih as wat yulwa kidi witinna Tingnina kau ki.

Tât sahna sim sât tubaknini dūwa balna kidi adi sât balna dūwi.

2x2x10 /12

2x4x10

2x6x10

kapat.

4x6x10

isningpakwa (nota) adika salap minit kau bû karak (12) bitna kidi ban sak ki tat balna salain yamwa ampat ampat kulna sak x4x10 Ning kawa : 2x4x10 tatni tubakni 20. ampat yamnin kidi adi balna ki: 2x4x10x20 kidi karak Pak wada kulwi.

Pakwada kulwa ais kalawa kidi, salap minit kau bû karak kulwada sahyakwi. Kidi wina ais kalahna kidi, tat kulnin bitnani bitik maiawi want malahwarang kidi.

## Tingnamil yamnin balna karak ampat yus yamnin kidi.

### 2. Dî binin tingmil baisa yus munwa pal kidi

(Herramientas basicas para el trabajo de carpinteria)

adika samalnin tunun adika karak mimbibina wawana balna kidi amang lalawarang tingmil kau baisa baisa yus munwa kidi dî balna bîwada kiunin yak kat adika muinh balna kau kasak dînh awa ûn pâ kau adi dî as as kau bahawa karang kat biwada kanin yul kau.

### Tingmil yamnin din balna karak ampat yus yamnin kidi.

## Yamnin tâ bahwa:

Kûl kawa mimbinina isningnina sauda yamtah, witinna bîwa balna amang lawa kidi, munhlau man dawada, waradi yus munwa kidi yuln bawada talnin.

## Baraknin tingnimil balna:

Samalyang kidi mimbinina kau isning pakwi tingmil yamnin yul kau.

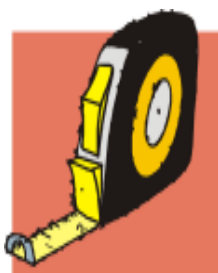
- a. Wauhtaya as kau wasak tanauh, bînin dîn balna warman kat bik bînin pân kau yus yamwa kidi.
- b. Papan dawada nanan dîn awak tanka wal talwarang, munh lau mân mamuik balna ais sât dîn balna karak dî yayamwa dai kidi.
- c. Maiyultah yul balna, aisan munh lau man kau kidi dîn balna yus mundadai kidi warman kat bik ban dûdih.
- d. yamni maiyultah adi dîn balna adi binin puyun kau as lah bani kidi amapat yamnin kidi.
- e. Tingmil balna yamnaman kidi as lah kalahna nunh kau yantada nig katah parnama ahal dawada wawana balna bitik kau multada Ning katah.
  - Tanit kau dukiunin kau samalyang kidi mimbinina yul bauna kidi dawada mitin baisa minit pakwada baisa nunh yamnin ki.
  - Samalyang kidi mimbinina kau kalyulwi tingmil yamwa dîn balna asla, aslah wayaunli kidi yamnin dawada pirinh yak winin ais sât tingmilni kau yus munwa kidi.



## Yuln yulna

Tat dî bîyang kidi tingnimil yamwa puyun kau tunun bahwi baisa isim kidi dawada baisa parasni kat witing tingmil yamda yus munwa dîn balna kidi as lah pûwada muk sak dawi bau apam (martillo) buhdak (sâ), sintimita, pan salaik (plain) baisa as as.

**bau apam (amar):** dī bīwa pan kau sip dias balna karak pakwas kidi adika dī adi dīn bīna sāt sāt dawak baisa palni yus munwa kalaih silak dūtnin dīn dūwa satni kidi karak basa sinin tingmil kidi tanit kau kiwi, ū pā kau bik ting mil yamnin puyun yak baisa yamni ki bau apam kidi tapan rahran dūwa balna kidi, silak dutyang pamni bau apam baisa nununh kidi bik dī pannin balna yak yus mundi, mayang bau apam nuh karak la talnin as dūda kidi, adik dīn balna kidi tāt kau bahawas ki, mitin kidi baisa nunuh tihinbangh baisa yamni bau awi.



**Sintimita (metro)** kuliak dī nainwa dawda nuhwa kidi sāt kulnin dīn balna man ūm pā kau dī balna kulnin dīn dūnin kidi dutni awas ki dī kulnin balna minit kau kidika laih dī kasak balna ki muih bitik kidi mā Mukul yus mumunwi.

**Daihnin dīn (Escoplo):** adika bitik yus munwa as ki ū bīwa puyun kau, adi yus munwa pān balna dawada tāt daihnin dīn as ki dī daihnin salain yamnin dī as ki, baisa palni kidi pan tingmil kau baisa tihihin balna kidi.



**Dī papat kulwa (Escuadra):** adi dīn balna kidi ayanda bīna as ki nainini sait sait dūwi dī papat kul dakwa dīn, dī sibilwadawada kungmak balna papatwa. Adi saitni balna dawada sau mulinh kau yus munwi 90° dawada 45° dūwi.



### **Dī papat kulwa kasak awas kidi (Escuadra falsa)**

Adi raramwa kidi karak sip ki tat pahna balna kidi as lah daihnin.

**Dī daihwa (taladro):** adi dīn balna adi, pan, ayan, daihnin kau ū pirnit dawada ū pā kau biwa puyun kau yus munwi ngtak sibilwa karak baisa dī yamni yamwi (cement yak bik daihwi ayan kau, pan kau bik) dī daihwa kid sāt bitik kau kanin sip ki dadasni kanin dawada salain kanin.



**Dī pam awi (desarmador):** dī pan awa as kid mayang ū pā kau yus mundi. Lak kas balna, lalahnin sātni bīnin kau dawī dī muknin balna sātni binin yak yus munwi baisa paln kidi sulinh balna yamwada ayan irin yamna balna kidi tuk awada pam awi kidika paln yak yus mumunwikidi Banh kasak kulnin kalanin ki, ayan irin yamna dutnin ki sāt sāt bang ki nununwa bik Banki nangtak sibilwa balna sāt, sāt dūwi tingni mil sat bitik yamnin yul kau. (Iliktrik tingnimil dawada binin tingnimil)



## Ayan irinin yamna dîn balna (Tornillos, tuercas y clavos)

Adi dîn sâtni balna kidi as lah aslah sak ki bakanwi baisesa di awas minit bakanwi kidi sâtni dîn balna kidi mâ uk kau dūda kanin ki kapanh as maikalawak umun dūda kat laih Shirin sip ki ais yamni sak kidi yamnin ayan irin kau tuk awa kidi dutna kat namangh pam anin kidi sâtni tingnimil kau yus munnin dîn as ki. Kidi Bang kasak kulnin kalanin ki dî ilwit danin din balna as ki (los tacos) yus mundi û pirit kau pâwit danin. Dawak mâ wayauhli ilwit danin, û pas pirit kau ilwit danin mâ kil kaiwa diki talnin dîn (wats)

**Dî birwa wasan** (pegamento): adika din balna kidi sau mulkun kau yus munwi, kat mâ uk kau kasak yus minwi dî as as kau bik mâ dik âwi laklm Anin dutni karang kat sipman bir laihnin dawada tingmil pan da bina balna kidi yak bik sip ki birnin.

### Buhdak (Serrucho)

Buhdak: serrucho. Buh dak ki satni manhki, bin bin bikisni, dinit nunh, dawada kaupak kidi mayangkau madik awi.

**Wauhtaya tat salaihwa** (papel de lija): adi din karak tat munh salaihnin yuln kau duwa da baisesa di dadasi balna bik.



## 2.1 di binin manh balna kidi ampat yamwada kiunin kidi (Técnicas en el uso de herramientas)

Adi sumalwa tunun sahyakna kidi mim binina kau dinh anin sipki di biwa balna kidi ampat laihwada yamnin yul kau, kapat bik tat karak di biwa balna kau. Kapat bik baisesa amanglanin dawada yamdada talpada manin ma siniski kaladak kul talnin ma, sawanki, kapanh kaladak kalahnin awas yuln kau.



### Yamnin tabahwi:

Samalyang, ahal wawana kidi mimbinina ahal wawana balna ais amanglalawa karak tabahwi.

Ning kawa kidi: mim binina kau di yulwi yul bau talnin as yamwi witin a sawan nana kau ais talna kidi yuln kau, dawada tan da di biwa balna minit la talna yah.



### **Baraknin tingnamil balna:**

Samalyang kidi samalwa tunun wina yulbau talna nunh as yamwi, dawada tatda di biwa bin balna kidi balna tanit dakwada dunin yuln kau baisa yulni aslah, aslah yuln kau.

Tat di biwa din balna ais amanglanamh kidi laih tada yamnin ki dawada la kat laiwada yamnin ki, wasak yakna balna ma nikin kawarang karak tat tingnamil yamwarang mim bin ahal wawana balna adi akat sip ki yamnin kuyuln balna dunin, di tat da biwa balna laih yamnin.

Samalyang balna kidi mim binina isningna sauda yamnin ki, mim binina ais satni kidi kulwas, dawada tat da di biwa din balna la kat laih yamnin tin mil balna yamwada wasakwa pa kawada dinh anin.

Tat da di biwa din balna baisa tanit k au tanit daknin lan kidi, tat da di biwa balna kidi la kat laihwada yamnin yulni kau, kakanh balna kalahwarang awas yulni kau.

### **Ningkawa.**

Ampat laihwada yamnin ampat laihwada yamnin yah bau apam as isparah as (machete), mayang ma bitik kau kal dakanin, mim bin lap kanin yuln kau tat da di biwa din balna kidi mim bin laihnin awas pan kau danin ki witina namangh di yamni yamwa ban taim muih kau muih kau muh talnin awaski, yulbaunin bik awas ki, kapat yamdas kat sip ki mai tuswada nakan bik mayanin, tingma bikisni balna kidi dawada yakaimmak.

### **Yuln yulwa**

Kapanh balna ban (carro) kidi baisa tanit kau la balna ana kidi tingmil yamnin tat da di biwa din balna yuln kau.

Kapanh balna baisa kalahwa kidi binin din balna yam main taldas yuln kau wil arauk kidi balna wina bik kapanh balna kaiwi.

### **Kapanh balna**

Kapanh balna manh yuln kau di yamwa din balna kidi kalawak as lah kanin:

- Tingnana kau nakan duna dawada kal tusna, di binin din balna karak
- Di biwa din balna wina bubuinh miniknapa kau kawa kidi.
- Ma muik nunh kau alas tulwada nakan duwa kidi .

-Alas uba minit laklawada kal parasna, dawak sininwah wat kalatang sahna kidi.

### **Di balna yul karak kapanh kaiwa kidi.**

#### **Tannika balna**

#### **Baisa kapanh balna daiwa kidi.**

- Di biwa balna laih yamwa kidi ais, ais tingna mil yamnin yuln kau
- Di biwa balna uba yamni awaskat du kiwa banh kidi wina nakan duwi
- Di biwa la kat laih yamdas kidi
- Biwa din balna lis pamnak bang kidi pa dutni as kau.
- Di biwa din balna pa as kau dukiunin kidi sip ki kapanh as kalahnin.
- di biwa din dudutni kidi pa as kau apakwada dadawi baisa wina tanit daknana (medidas preventivas generales)

Ma tingki tingnimil aitani kat laih yamdas yuln kau kal tusnin lan manh kalahna ki; muih bitik yul bawada takwarang kat, muih bitik ki di ma tingki tingni mil di biwa din balna, ampat laih yamnin ki amanglalawi.

Bitik yuln kau yulwarang kat, sipki sahyakna paranh salapminitkau bu, buyak lanin.

Di biwa balna papat laih yamnin yuln kau.

#### **Baisa wina aslah kalahna lan ana kidi.**

Di binin balna la kat laihamdas kidi laih yamwas kidi ban muih manh kal kal tutusnakarang.

Di biwa balna kidi la kat laih namnin kat la balna salap minit kau bu ana kidi kulnin ki:

- Tingmil yamnin puyun kau di yamnin bin balna kidi yamnin laihtada talah:
- Binin din balna kidi yam main talada laih tuln talnin ki.
- Di binin din balna kidi di as namanh laih yamnin.
- Tingmil yamtam pan kidi yam laihtada talah kapanh kalahnin awas yuln kau.
- Di binin din dutamanh kidi pa as yam kau datah.
- Di bitam din kidi muih as yamni tingni kau datah, yam maih talwaran yuln kau.

### **Dî biwa din yam dunin (Cuidado al manejar herramientas)**

#### **salaihwa** (El cepillo)

Pan karak bina din as ki palan kau ayan pisni bainh as duwi kidi karak tat salaih wi. Kasak laihdada yamnin ki.

### **Satni balna dawada ampat tingmil laih yamwa kidi** (Tipos o funciones)

- Untak yak dawada nainwa tani: anan as 30 cm kapat duwa karak yamnin ki untak minit da kung mak tubak wa bitik yamni yam sakdanin
- Salainh yamnin: tat salaihni yamnin kidi umun barangna usnit kau.
- Wah buh: salaihni nim yak, anan kidi laih yamnin ki. Tat kidi salaihta man puyun yak dan kau sah salaihnim awaski, tat salaihwa anan duta man kidi wina basan as kau dutah ayan baisada dasni kau bina kat.
- Tat salaihwa baisa nunh: adi din laih baisa tihin dawada tanit naiki, tinmil nunh yamnin yuln kau.
- Salainh yamnin din: untak minit kidi salainh paln yamnin ki, salainh yamwa waunhtaya karak yamna kapat kanin.
- Dinit tan balna kidi: pa sait kau sukna nainhni balna kidi bik salainh yamwa.
- Adi sat din alaih tat pa bikisni yamnin yak yusmunwi dawada di as balna kau bik, baisa nan manh duwa yuln, kas laihwa pa kidi karak papatki.

### **Di biwada pawa pani:** (Banco de carpintería)

pa as yak sakdana di balna binin yuln kau yul darang kat saihnin baisa saihnin dawada nangtak balna kul daknin.

Tingna mil balna: (Función)

- Dibin nin tingnimil balna manh biwa kidi.
- Warman laih turuk dada du likmanin din binit sip ki, kapant sa bik mai kakasnin awas yuln kau.



### **Bau apam satni balna dawada ampat laih yamnin kidi: (El martillo, clases y usos)**

-dibin din balna as ningkawi ayan kidi tunun saitni darak tingnimil yamdi dawada di laih yaknin din bik duwi. mayang satni manh talnin ki mayang simint tingnimil yamwa puyun kau adi balna ki.



**Bau apam tapan:** (Martillo de oreja)

Bau apam tapam: adi bau apamni kidi sat as ki dangni sait yak tapan bu duwi.

### **Bau apam nunh kidi (El mazo)**

Bau apam satni as ki tunun kidi panda bing, pan karak ta awada bina kunsip kidi panin.

Bau apam kidi laih yamwi di minit amangbirwa puyun kau kus as bi dawaski: bau apam kidi pan kau tat da, nailum da bik.

### **Bau apam ayan da biwa kidi nangtak sibilt bu duwa kidi (Mocheta, peña, puntas)**

Bau apam satni as nagtak binisni labanni dawa kidi adi sat bau apam tunun duwa kidi kalaih bau awi dawada dutwi.

Pirin balna kidi bikisni dawada laban nikki di nangtak bikisni balna paninin din kalaih bikisni dawada kalaih usnit balna panin din.

### **Pan karak tingmil yamwada wasakwi (Proyectos sencillos demadera)**

Adi samalwa tunun adi mim bin ahal wawana balna sinsnana lal kidi laih laiwada yamna karang ais amanglana kidi.

### **1. lak kas bin as ampat bini kidi:(Construcción de una mesa Pequeña)**

Binin din balna (materiales)

a)kalaih 2 ins ½ paun

b) Tat = 1 kidi 10 pit duwa kanin.

c) tat sahna bibina =  $1 \times 4 \times 10 = 1$

d) pan sahna tubakni papant =  $1 \times 2 \times 2 = 1$

Di biwa bin balna (Herramientas)

- Buh dak



- Bau apam
- Sintamita
- Di papat kulwa

**Ampat tingnimil yamni kidi:** (Procedimientos)

1. pan sahna tubakni papat kidi daknin 30 ins duwa kanin kidi balna kidi kaln anin yak.
  2. Kianlen kidi nin 30 ins, dawada kaln kidi ma kau panin.
  3. Tat kidi las kau daknin ki 3 pit dawada ma tan pawi.
1. 2- yalahnin pan kidi ampat binin kidi:**(Construcción de un asiento)**

Yamnin din balna (materiales)

- a. Kalaih 2 ins balna
- b. Tat = 1
- c. kianlen = 1
- d. Pint = 1

Yamnin din balna: (Herramientas)

- Buh dak
- Bau apm
- sintamita
- papat kalwa

Tingmil ampat yamnin kidi: (Procedimiento)

1. Tat labanwa pa bikisni 18 ins dawakat pisni arauk (4) daknin kaln binin yuln kau.
2. Tat labanwa pa bikisni (6) ins dawa kanin, arauk (4) dawak dada kaln minit kau panin.

3. Tat labanni as daknin, pirin balna bitik kidi 12 ins dawa kanin dawada kaln balna kidi ma kau panin.

Yala pa nainh kidi ampat binin kidi: **(Construccion de un banco largo)**

**Binin dinn balna:** (materiales)

- a. Kalaih 2 ins duwa balna  $\frac{1}{2}$  paun
- b. Tat =1
- c. kianlain = 1
- d. Pint

Di binin bin bilna: (Herramientas)

- buhdak
- bau apam
- Sintamita
  
- Papat kulwa

Ampat yawa kauinin: (Procedimiento)

1. Ta du akat kianlen dakna bu (2) dakyaknin 16 ins bri kuka kidi ka laih kaln balna binin usnit kau isparak as karak oho kat buh dak as karak V apat dakyaknin.
2. Tat labanwa bin Z dakwi 6 pit duwa kanin kidi karak kaln balna bu pah kau panin ki.
3. usnit kau kianlin ni kidi 6 pit praisni dakwi yalah pa bina yak panin ki.

Di tang dahnin ûn ampat binin kidi: **(Construcción de una cajita para florero)**

Binin din

- Kalaih 2 ins dawa kidi.
- Kianlen = 1
- Tat labanwa binin  $\frac{1}{2}$  pisni as

- Pint

Di binin balna:

- Buh dak

- Bau apam

- Sinta

- Papat kalwa

Amput binin tannika:

1. Kianlin dakna bu (2) daknin 16 ins dawa kanin 5 pis as dakwi 12 ins dawa kanin dakna balna kidi bitik dudada kalaih kau palai dawa taim umun sip ki mamak du lalahnin.

Isnin pakna as: nunwa balna kalaih mayang ais watmayang kidi kat bi duninki ais ais balna yaktik namnh kanin ki ningkana as ki

Kidi karak kulnin as du ramh yuln kau. Ampat yamnin kidi.

### **Ampat bini satni kidi:**

1. kul muinh binina uduhna kau banh kidi dingwil as yak sunh bin as yamran pakwi.
2. kulwada duwada kauhnin.
3. dakda sulinh laih yamnin awaski
4. wayaunli kahnin
5. Kulna panh arauk (4) kidi anin.



### **isning pakwa:**

(Nota) Man yam laih talamah di ilwit dunin as duninh yuln kau, adi bitik adi sauda yamwa tingni mil as yamnin kapat ki; wayaunli, di wil bina, ayan satni yak sun bin kapat.

Kul yaknin sins ki lan pakwada kulwa karak, di as yuln kau laih yamnin awaski, kun di manh yuln kau.

5. ki ilwit dawanh (**porta llaves**)

Binin din balna:

- a. pan kau labanwah nunh yam kidi 20 cm (awskat puhlak pisni as )
- b. Playwood 15 cm palabanwa
- c. pint awas kat was pintni
- d. Ayan kalna pan

**Di binin din:**

- Buh dak nangtak bin bin
- Wasak pan
- Kulyaknin panan
- Papat kulwa
- Pint du kahwa sibilt bin
- Sar lap

6. wauhtaya pan (**Construccion de un anaquel para libros**)

**Binin din balna** (Material)

1. Kal wauhla as duwa tatni.
2. 30 cm duwa kanin.
3. Kalaih, 2 ins dawada 2 ½ ins duwa kidi.

**Dibinin din balna:** (Herramientas)

- buh dak
- bau apam
- papat kalwa
- Sintamita kulwa



### **Ampat binin tanni ka:** (procedimiento)

1. kianlen ni kidi nain tan kalwaulah as duwa kanin X pa labanwa 30 cm duwa kanin x 1.5 cm tubaknini kana.
2. usnit kau tat balna kidi daknin 30 cm naini tan 30 cm pa labanwa kidi dawada 1.5 cm kidi tubaknin kanin ki.
3. puyun as kat tatni balna kidi dudarang taim dawada naihni tan, kidi papatda wauhtaya muknin pan kidi namak binin ki.

Nananh tanin kau kauinin kau yan ampat wauhtaya muknin din balna sinsni lan as manawi, adika adikah sipku samalwa, pan yak yamnin nunwa tanh dunin dada namak yamnin dawada talniki pa binina balna kau sip pa binin yaknin.

Mim binina kul kaka ahal wawana isnin muih sak datah di binin kulnin yamni duduna kidi tingni mil yamnin kulwa as wasak yakwa kah kah karak ûna na kau dawada kulnana ûn kidi yaksusun yamnin.

Ningkana as, as ningkanik wat yang kul mimin ahal dawada wawana, kau yul daka, an dih tanit wat mikak yakwak awas kat as bibiwa witigna kulnina amak.



# 2 UNIDAD



**Con creatividad y entusiasmo aprendemos a Coser**

## Costura I.

### - 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

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.

Despierte en los niños(as) interés por cada actividad que realice. Motívelos 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**

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.

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

Concluye el tema, pidiéndoles a los alumnos que en su cuaderno contesten 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 pueden 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 puede 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

- Presente a los niños(as), ilustraciones o instrumentos que representen.

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 derecha 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.

b. 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 la cinta métrica por la parte más 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 searla 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.

## **Manualidades II.**

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 más 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 salió haciéndola avanzar por el revés.

**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 salió 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.

### 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 presentan 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:

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Material</li><li>2. Costo</li><li>3. Fácil de hacer</li><li>4. Uso práctico</li><li>5. Tiempo</li><li>6. Necesidades</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>d. Tijera o cuchilla</li><li>e. Tiza o lápiz</li><li>f. Alfileres</li><li>g. Dedal</li></ol> |
|---|--|

#### Los Botones y los ojales

Es importante que los 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

## **Procedimientos:**

### **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 añádale 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 a 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 sobre 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.)
1. . Coloque la plantilla sobre la tela y recorte alrededor de la misma dejando un borde de aproximadamente un centímetro para las costuras.
2. Dibuje en la tela cortada, el motivo deseado (flores, animales, etc.) (si no tiene habilidad para el dibujo páselo con papel carbón).
3. Borde los dibujos utilizando los hilos o madejas de colores y las puntadas de mano aprendidas.
4. 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 limpienes 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 ½ de centímetros de ancho por 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 ya no se usen.
- Aguja
- Hilo
- Tijera de cortar tela
- Alfileres de cabeza



#### 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, para que le de 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



## Procedimientos:

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 1centímetro 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.

### Procedimientos:

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 sisas 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 sisa.
- 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 centímetros 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.

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.

5. En los extremos de la parte superior de la primera pieza puede hacer dos argollitas de tela o bien ojales para colgar la cepillera.
6. Puede adornarla con puntadas o ribetes a su alrededor y en la parte superior de la segunda pieza (espacio para cepillos y pasta). También puede hacerle bordaditos.

## Como elaborar una blusa sin manga

### Material:

- 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 ½ 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.

## **2. 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 60 pulgadas de ancho por 1 pulgada 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. Procedimientos:

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

## Yul taldas balna

bau a .....	martillo
buhdak .....	cerrucho
tat salainh yam .....	sepollo de mano
papatwa.....	nivel
tat palhwa .....	taladro
cintimita .....	cinta
umunhta .....	puerta
kalaih .....	chavo

## Bibliografía

La costura, Jacqueline Maurin y Aline Mbale, Edicion Educar Cultural Recreativa S.A. Santa Fe de Bogota Colombia.

Proyectos para trabajo manual de 1º - 6º grado, Dra. Magdalena Rodriguez Ecay y Carbonel; Editor Pueblo y Educacion.

Informacion, documental, internet.

Programa de educación práctica y estética MINED – Nicaragua.

1

**UPUNA**



**In bauwa Wiritwada sauda duwi ma sawang  
kau**

# Samalwa tunun

## I. IN BAUNIN DÎN BALNA (INSTRUMENTOS MUSICALES)

### 1. Pila

#### Pila kau yamwada pupuhwa din, (flauta dulce)

#### Tunun bahwi (actividades iniciales)

Di wil kidi talik amanglating.

Diwil talnayang kidi tannaka yulbautingna.

- Diwil yak ais talamanah?
- Pila karak in baunin din biwa kidi amanglatamanah?
- Sip manah inbauwa din as pila karak binimna?
- Takalmana pa kau sipma nah pila yaknin na?

Pila kidik ma muik barak balna munh lau wina kidi karak di manh yayamwada aina. Wiritnin puyun kau in baunin din as baises yamni witina yakwada duduwadai, kidi puyun kau inbauwadin balna lap awadai.

Kidik din binin puyun kau mayang matingki balna kidi yamni main talnin ki, kat pila kidi baini ki isparh kapat sip ki matingki kau nakan dunin.

In baunin din binin ada puyun yak pila baises bikisni bin kidi walnin, usni kau pautu danni yak apis dawu kidi wina dadan kalahna sak yak sulihni bin kidi daihwi usnit kau puhwak binni yamni kalahwi.

#### Yamnim paln tingnamil (desarrollo)

Pila yuln kau ais amanglana kidi wasak yamna as yamnin.

Ais wasak yakna kidi parmana datada samalyang munh kau Ning kanin.

Samalyang mimbinina tingmil yamna kidi duwada Baird dadasni yamwi.

#### Saran laihna tingnamil (actividad final)

Nanah papah diimana awak pila karak in baunin din as duyawah.

Tingmil yamna kidi bangni puwa pan kau danin.

## **Bukatru (maraca)**

### **Tunun bahwa (actividades iniciales)**

Diwil yak laihtik talik amanlagting.

Diwil laihtik talning kidi tannaka yultingna.

Diwil talman kidi mayulwak yul kau dangnit latah.

- Ais talnamanh diwil kau?
- Adisat dini balna kidi umun tala manadaih?
- Takalmana kau adi sat din karak bibiwada in bauwa daih?
- Takalmana pakau bukatru dutamanah?
- Sip awanaramh tingmana kau laihtada dinit binni yamni kalahwa diki bukatru karak binnin?

Bukatru kidi munh lau manh wina warman man kat bik matakalk pa kau yus munwi.

In baunin din bukatru karak inbaunin din puyun yak baisa bikisni kidi walnin, usnit kau sulunh bikis bin as yamnin, sulinh kidi wina was dan utuhwada ban balna kidi kurh yaknin, kidi wina ma dan yak apis danin. Yam buh lawarang taim pã yak dī minik bikisni balna mukwi.

Dawada in bauwa puyun kau kidi karak dinit binni yamni yakwi.

### **Yamnin paln tingnimil (desarrollo)**

Bas bas kau alahwada bukatru yuln kau wasak yaktah.

Tingmil yamna mana kidi parmana nunh kau ningkatah?

Kul kayang balna kidi yulna kidi tannaka biri biri yul bau talnin?

Mimbinina tingmil yayamna kidi samalyang laihwda baisa yamni barangwi.

### **Saran laiha tingnamil (actividades finales)**

Munhlau man inbaunin din balna biwadai kidi bukatru karak as bitada duaiwah.

## **Drum (tambor)**

### **Tunun bahwa (actividades iniciales)**

#### **Bitik karak (conjuntos)**

Diwil laihtik talik amaglatin.

Diwil laiktik talnigna kidi tannaka yultingna.

Diwil yak ais talanmanh?

wais balna bibiwih?

Ma talk pa kau kidi sat binin din balna kidi dudih?

Kulmana un kau duta manh?

Prias mana un yak adi sat drumni karak in bautamanah?

Muhn lau puyun kau adi sat din balna adi kulna nunh kalawadai witina yalahwa lan kat bang dai yuln kau, dawada witina dala as bik lispapamwas dai adi sat din balna adi u nana kau, kulnana un kau dawi prias nana un kau yusmunnin yuln kau.

Adi sat din balna adi biwi pan nununh sulinh duwa karak bin dakwada salaihwi, usnit yak diauh untak balna karak balakwadai. Kapat yamwada witina inbauwada sauda duduwadai.

Warman puyun kau kaih drum kidi mayang matakalk kau bibiwas ki pa as wina ridi dukaiwak mayang dudada in bouda puyun kau madik awi.

Mayang masuk kau takaln as bana kau witina laihwada duduwa kapat mayang bik ma dik balna diswada kiwa kidi wat laih dada dulau dada yamin kapat laih mayang mayalahda kidi baises barakwada tanit kau kiwarang.

### **Yamin paln tingnamil (desarrollo)**

#### **Alas alas kau (individual)**

Ais amang laman kidi wasak yaktah.

- Tingmil yamna man kidi parmana al wana balna munh kau yul talah.
- Baises ais kapanh mimbinina duwa kidi samalyang kaihwada barangwi.



## **Saran laihna tingnamil (actividades finales)**

Um pa muinh balna dimh awak munhlau man drum biwa dai kapat tannaka baisa waltada duyawah

Um pa muinh balna dimh awak pila karak inbawa din yamwa kidi baisa wirihtada talah.

## **Putnin minikpa balna (clave)**

### **Tunun bahwa (actividades iniciales)**

Di wil sakkidi talik amang latayng.

Diwil talningna kidi tamnaka yul bau talingna.

- Diwil yak ais talna manah?
- Putnin minikpa balna kidi ais yuln kau yamnayah?
- Matingki milin kidi ampat dunin yah namangh putnin ada yak?

In baunin din balna bitik kau putnin minikpa balna duwi, kidika kidi yamni talnin ki, angdi paln yak putnin kidi, kapat yamdada karang kat dinit binni barang maiawas karang.

Adisat tinnamil adi muih bitik yayamwas ki, as balna laih ban laihwada lan kalalahwi Dawan lak lau dinh awak amang lalawi. As balna laih kulni kawada amng lalawi.

Adi din balna yamdada ma muik nunh mukuln yamni dadi sauda dudi.

## **Yamnin paln tingnamil (actividades a desarrollar)**

### **Uduhna kau**

Yul bauwada talnin ais amang lalawa kidi wasak yaknin.

Tingmil yamna kidi uduhna as balna munh kau ning kanin.

Samalyang duhnana awak tingmil yayamna kidi baisa yani yamwarang.

## **Saran lainna tingnamil (actividades finales)**

Takalm pakau adi sat tingnamil yamwa muinh balna ahal wawana balna kau yultada daka wasak yaktah.

## **Kritar, pan karak daihwada biwa (rayador)**

### **Bitik karak (conjuntos)**

Diwil laihtik talik amanglating.

Diwil laihtiktalngna kidi tannaka yultingna.

Diwil yak ais talamanah?

Din talamana kidi ais karak bibina yah?

wais balna bibiwih?

Adik din balna kidi ais ilpni maia wih?

Ampat main talnin yah?

Kritar pan karak daihwada yawa kidi ma takalk bitik kau mayang dudi dawada ma dik awi di balna buhnin yak baisa paln kidi kuku, malai, siksa kurura, supa, masah dawada baisa di as, as balna buhninyak.

Warman man laih mayang taldi pawa balna karak manh di balna bubuhwi (licuadora). Muih lalah duwa balna manh adi sat din balna adi duduwi.

## **Yamnin paln tingnamil (desarrollo)**

### **Alas, alas**

wauhmana taya yak panda daihna din as (rayador) ampat mana want mana kidik yamtanauh.

Samalyang parasni kau tingmil yamna kidi baisa paras ni yamnin,

Tingmil yamna mana kidi bangni pan yak duyau birtanauh.

## **Saranlainna tingnamil (actividades finales)**

Um muinh balna karak dihmana awak pan daihwa (rayador) as bitada duaiwanauh.

## Tat wah (guitarra)

### Tunun bahwa (actividades iniciales)

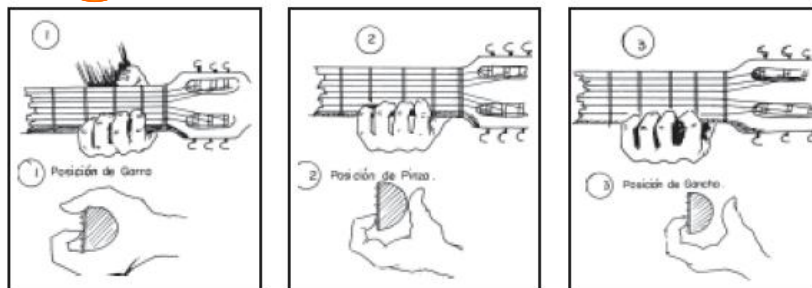


Bitik karak (conjunto)

Diwil yak laihtik anagkatayang.

Diwil laihtik talningna kidi tannaka yulbau taligna.

- Diwil sakkidi ais din yah?
- Wanh balna kidi ais karak biwih?
- Muih butik sip karangh adi tingna mil adi yayamnin?



baisa paln kidi waunh balna dadan yak putnin, kub ban  
raunh as yak kanhnin, waunh diki dadan yamwada  
kiunnin awas kat kanhnin uduhna kau, baisa paln yamni  
kidi ma ting ki bikisni kidi kitara wanh kau kanhda puyun kau  
mating ki kidi laih takasnin awa ski di yamwa sak taim, ma tingki  
bikisni nunh kidi pan yak yamni sak kanin. Yuldarang kat tingni  
bikisni manh dulau lawa kanin dawada wanh balna kidi bik  
papat da puyunyak yakisdada amang lawa atnin tingni balna  
kidi itikwada dawada mating ki kidi dadanh yamnin awas ki.

Ma tingki bikisni as balna kidi di kulda (índice), papas (medio),  
matingki matadingka awa pan (anular) dawi ma tingki baisa  
bikisni (meñique): adi din balna kidi baisa ban saki wanh balna  
ning yakat rahran satni kapat witina yuln kau ma ting ki bikisni  
karak apis laih dada wanh kidi murwada papatwi.

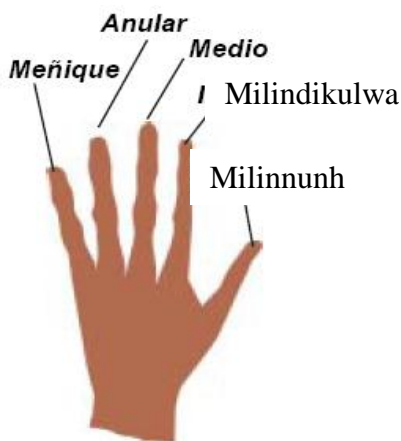
Adi laih baises apis ma yak awi matingki kidi ais sat karang bik mating ki kanhnnin ada taim matingki bikisni kidi lak dunin dawada papatnin satni bu kau papatna.

- a. Wah balna kidi minit kat putwada din awa kidi wanh balna ma kau yak.
- b. As yak Puta kat as balna kidi ban wit ki, ma ting ki muinh manh putda kanin dawada ma ting ki labanwa kidi dau sakanin amang latah ting ki putna bang taim dulaunin awas ki awarni kat dulaunin.

**Ting dauh milin balna (Dedos de la mano izquierda)**

Tingni milin munh kidi kitara panan mainni kidi dangni yak din wi wanh balna put lak dunin paras wada yamwi dang kusah wina, tingni milin as balna munh sait yak bang yak.

- a. Am pat sakidi kapat kitanra dangni panan yak, dawada dngni panan yak kil takas wi.
- b. Kitara baises dinit yamni kalahnin yul kau kas sak dawa kidi dawada tingni milin nunh kidi dinh awi muinh papas yak.
- c. Mating ki milin nunhwa kidi, rahkana kapat as sakanin waunh balna yak put duwak kapanh kal yamnin awas bin ni kalahwa ban wanh yak duwada palan yak put duwa kanin.



Mâ tingki mililin dī kulwa, papas, bikisni(1, 2, 3 y 4): ma ting ki da kitara kau wap putnin kitara wahn kidi wap put dūnin ayanni bin kidi minit kat. Ayangni minit kau yam Putin kapat laih binni kidi yam kalahnin yuln kau.

### **Tat wah bin yamni kalhnin kidi (Afinación de la guitarra)**

Baisa lan malahwas tanit yak amanh lanin ki wanh balna kidi binni sat sat duwa kidi. Kitara wan balna kidi, aslah bani kidi wanh mamanh kidi (baisa Nun kidi ayangni kidi, wanh singk minitkau as,) binni kálala “MI” kidi kidi mitin binni as kalahwi. As balna kidi laih: “ LA, RE,SOL, SI,) wanh balna baisa bikisni kidi papat ki ais sinh minit kau as kidi kapat ki. (kapat bik wat baisa nuh kidi) kaunah minitni kidi baisa sau kau kantah.

### **Kitara binni sâtni balna kidi (Método básico de Afinación)**

Kitara binni yamni yaknin kat dunin baisa binni nunh yakwa satni kidi kirinmah yaksun yakwa instrumintni balna kidi “LA” wanh sink kau kangwa kalaih “MI” kalaih kalahwi sinh minit kau as adi balna wina trabil kalahwa kat sip ki satni as balna la tulnin kalaih adika ki:

Yaktah wat sink minit kau as kidi kidi binni apis bik kalahnin awas ki, undawak wat tan tan ilnin ki (pam put laihnnin) tan tan kau kaladak binnni yam kalahwarang ka tuba bik tunhnin awa ski, dudarangki kitara tapan binina kidi pas, pas bah warlanin ki; adi kat yamna kidi taldarang kat wat nunh singk minit kau as kidi umun bina karang kapat bik wat sink kidi bidarang ki, as yam dadaikapat wat kidi laknin ampat as kau yamdadai kapat tan tan kau talwada ilnin wat kidi sanbulk kau wit kanin (yamnin kat ma tingki saitni paln kau lauihnin) sim bin ni kidi kalahwa kanin sing minit kau as duwa sim kidi papatna kapat bitik kidi papatnin ki.

### **Yamnin paln tingmil (desarrollo)**

- Wat sink minit kau as yak putnin sinh kidi kalatah binni aslah kalawangh sink dikidi karak
- Wat sink yak putnin sinh kidi amang latang wat arauk amang kanin.  
datada sink yakbik kalatang kat wat bas amang kilnin.  
Wat bas yak puttadatah wat arauk yak bik kalatam lak wat bu kidi amang kalnin.
- Wanh bu kidi yak puttada sink yakbik kalatang kat wat as kidi amang kalanin

- Wanh as kidi (slaktah) binni kidi kalawi bu dak sink minit kau as kalawi.

Samalyang dihnana awak baisa dadasni yayamwarang.

### **Saran laina tingnamil (actividades finales)**

Nanah papah dihnana awak tat karak kitara as bitada duyawada da bangni puwa pan yak dtah.(rincón de aprendizaje).

### **In (canto)**

#### **Ma dikit binni main talnin kidi. (Importancia de cuidar la voz)**

#### **Yuln baudada tadanag (comentemos)**

Ma dikit binni yuln as kau ais amanglatamanh?

Ma as yalahda dakanamanh daih: ma dikit binni kidi ampat bin yamwih?

- Ais yuln kau ma dikit binni kidi main talnin yah?

- Ma dikit binni kidi ampat papanin yah in baunin nin ada puyun yak?



Baisa di apis lan malahwangh (aprendamos algo mas)

Miusik kidi sau mukulnh kau muih balna yuln yulwa. Dinit binni balna baisa yamni dakawa kidi in, inbawa puyun yak, munh lan puyun dai wina dinitna binni parasni yak wada in babawada, bina muinh karak yulbaunin, dawada tingni lan kalanin yuln kau, sau danwan balna bik witina balna laklau ramh kukulwa kidi.

Muih tina pas kau in bawa kidi puyu laklana as ki ranh paln kidi kulnin nun kalanin ki kat kidika ki da mapak bina din palnki. Muih kulnin numnaba kidi saran lapki, aslah lain sip ki kunna namak amanh.

Ma tika pas kidi binni as yamwi muih ahal dawada diauh balna bik yayamwi san balna ki pukpukni ma kirik mah want kau du kiu.

Ma tika pas yulbauda kidi, ma parkana bal karak yulbaunin din aski. Ma tika pas yulbauda amanh. Sip ki muih as kulnin ankat kidi talyang kalawi, kulna buhna, sauda pas awas awanpa.

Ma tika pas yulbauda amanh mayang sip mayang muih as sipin laihwa kidi yulnin, ma tika pas yulbauda kidi ningkau, ramh yamki yul yulnin.

## Ais ya ma kirikma binni aunh dakada kidi?

Adi anaunhni balna kidi ma kirik pa kau duwi. Plastik kapat duwi dawakda san bal kidi laih wat wada yukwi.

Lu buinh paln ki, sip ki yul bau manh yamnin muinh kirin manh Yulbaua kidi adi lubuinh duwa kidi sirih kalyamwarang kat sip ki  
Bahnin, dawada yam kalahwas karang.



Ma kirik yulbauda kidi kal dakada ki mayang lus disda kidi ma isking pahwas dai yuln, ma kulnin bukna pal ki, kun kapat bik wara laih kulnin lan kalawi.

## Ais din kidi kirin ma yulbauna yus disna kidi? ¿Que es disfonía?

Adika laih ma kiri ma yul bauwa bahana kidi, kalaih tah sip ki kirin manh parasnini karak yukwada in bauwa kanin, ais sipki kat.

In bauwa as bahawa kat sip ki as karak, bas kat kirin manh yulbauwa karak m a ma winkata murda, wanh balna kidi, awas kat yukwada in baunin kidi. Kapat bik want mayang ma kirik mah in bauna kidi balna kidi, yamni anin ta bahnin dawada yamni saran laina.

Adika laih miusik din balna kidi.

Ais din balna kalawi ma kirik mah yulbauwa taim?

ma kirikmah dutni yus mumda kidi sarahdada yulbauda kidi, put lahda kidi uba yulbauda kidi, uba yul bauna parasnini yamwa kidi ma kirik ma laih yamwa kidi puk pukni n murda kidi, uba minit laklawada dutni yuwa kidi laihwaraih sunlu balna kau putwada duwa kapat.



Tina pas yulbauwa dutni laih yamwa kidi inbauna dawada parasnini kidi ma kirik ma in bauna ma winkata murda laih yamda dawada pa sait yukwa, kidi yam laih yamdaski.

Apat ma kirik ma yulbauwa kidi tanika yamlaih yamdarang?

Ma kirik mah yul bauwa kapat bik yam laih yamni kat  
usnit uy yamnin ki adika din bal ma kirik ma yul bauwa  
lah yamnin din ki:

Ma kirik ma bahani awaski dawada uba bukutnin  
awaski.

Sirin was dinin awaski tang, tang dalnin.

sarahnin awaski paunin awaki, kapat bik minitwada  
yul paras yulnin awaki.

Muimh nunh kidi winnata yam murnin di ramh kat  
yulnim ki, yul bauna nun karak yulnim awaski, ma kinikma bahanin awaski.

Muih kidi muinh nun yam mai talwa kidi kirin manh bik sip ki muih barak pal  
kalawarang, bik inbauwa kanin sip ki.

Taladanh ais lan malahna kidi.

 **Yamdanh ais amanh lana mayang kidi  
( Apliquemos lo aprendido)**

1. Apis yultah ma kirkma yulbauwaki ampat yamwih.
2. Apis yultah aisan m<sup>â</sup> kirikma yulbauwa kidi bin muihsik wanh as kapat kidi.
3. Muih inbuyang aski ampat kanin kidi ultah.
4. Kal puta alah inbautah, ma sauh dahlana kau inbauwa inin balna.  
Ma pa inin balna, kulma un kau priasma un balna kau.
5. Kal putada kirim ma yul bautada di kasakkat yamtah, datada yal bin yaksunni  
inin kidi inbautanauh. Miusik balna kidi, pan kau dutam kidi kiram laih yamtah.
6. Adi daklana pa kau dannin latah asak datah.





7. Parmana balna karak yul bau talah ma kirit ma yul bauwa resnapek kalawas kidi, kapat bik main talnin wat kidi.

7. Man ul yaktah ampat ma kirik ma yulbauwa kidi yam mai talnin kidi.

YULN	YULWA KIDI
	Miusik din yamnin aski kidi karak ma muih balna karak yul baunin
Ma kirik mah wanh	
	Kirinn mah yul bauwa kau sat as yamwa kidi kapat bik muinh mukuln kau.

8. Wal talah ais an kul samalwa dawada inbauyan g balna kau kirin mah kau waraih kul kalahwa kidi?

**Muinh yam papat duwada inbaunin.(preparacion del cuerpo para cantar)**

**Namanh yuln yuldang (comentemos)**

- ais yuln yah ma muik nun papatnin kidi inbauninyuln kau?
- ma as awas kat wat as man kal kau bau, yakisda as talanamanh?
- yakisdayang as kidi ais yamwi baises yakisdas tanin yak?

Namanh baises apis di amangladanh (aprendamos algo mas)

Yakisdayang as bik kirana yamwas karangkat urunwada ais aninki sip awas dawarang ta du laih amanglaninki usnit uy yamnin kidi, karak muinh nun kidi papatni ki tingni mil kau kanin tanit kau, dawada muinh bunwa balna kidi yam duwa kaninki, uba muinh nun kidi dadas duwa kanin awaski. Dawada uba muinh kidi sulih dunin awaski kaupak kun muinh nun kidi papatniki sirihkanin, dawada isi kaninki, kapat kamanh laih inbauyang as kidi watki laih yamnin muinh kidi lulunnin baises inbauwas tanitkau.



Ma bani kau inbaunin ta bahwa yak makirikmah inbauda kidi kau kat kalahwi umun papatna kapat.

Kapan balna kidi inbaunakau sip ki laih papatnin dawada ma muinh kau papatnin yul kau yamki ma bani muinh kidi lulungnin, apat yamnin kah baises inbauwas tanit, awaskat muinh muinh kau inbaunin puyun yak.

Man ampat anim kidi lapman kah adi balna adi yamtah:



### **Ma muinh nun papatnin yul kau kidi lulungnin balna kidi (Ejercicios para le preparaci3n corporal)**



1. ting mana kidi ma kau du lautah, ais sip man kidi, usnin kau kal dakah datada wat manh yamtah.

2. Ma kaln balna dawada ma tingki bu pak sihnin ki.

3. Ma kaln rait pal yak kanin ki usni kidi karak usnit kau kalm usnit ni kidi tingma paln kidi, wat manh yamtah.

4. Bamamak kidi pirnit bu kau araitada yawah usnit kau bamamak kidi uluktah.

5. Pammatak kidi ramh paln uluk laknim ki.



a. Dim luk wan ki lulungni amtah, tunun kidi sinh tada, wauh latada wat man yamtah, nin tan kau bik, usnit kau tunun kidi unuk sak tahtada palam kau du yau paktah tunum kalm du yau paktah.

b. Pahpam balna lulungta tingma muih bunwa balna bik, pos kidi mum tan kau, usnitka dan matan wat man yamtah.

c. Tumim muih balna kidi lulungta kaln nangtak ki pahtada, kaln nantah kidi du lautas datada. Kaln tuntun ni kidi tantan du lautah tumin ma lungwarang kat.

d. Kasma paran muinh bumwa sinh tada tani tan kalatam bulanin, tan paln dawada apat yulnin: wais, wais, wais, wais.

e. Kun mamak amang kalatah san bulwan, kalatam kaidang misin motur kaida kapat kawang.

Adi lulungnin ni adi yamna sakki ma muinh buhwa mukuln kal yam yamnin yuln kau dawada, in bauwa puyun kau laih takasnin awas ki, kat ma muinh laih talasnin yuln kau.



1. tannika ultah ais yul kau kal lulungnin kidi yamnin yah ma kirikma binni yamni yuln kau.

2. Miusik kau binni kidi yuln kai yultah.

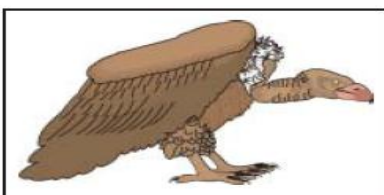
3. Inbaunin balna kau kapanh kalahwa kidi ampam barangdarang.

4. Ayanni pakta an di lulungnini balna yamnin kidi muih papatda yak.

5. Kal puna kau as lah alahwanauh dawada lulungnin balna kidi yamtah nauh ma muih papat kanauh adi inin adi inbauwas tanit kau dawada inin ayangni kalaih kuma wana ki.

Mukuln kidi paun pa ki, dawada muih nun sinhnin kidi wilin wana wainh ku susal mun kan saki.

Warman puyun miusikni dawada damai mani dai karak as lahki, pun pa balna manh kau kiuna tunana kat yuyulwa kau ma kulnin awas lan balna sins munnin



man

bangki

**Kusma wana (La Zopilota)**

Kusma wana  
Kusm wana  
Sipinh tam buhtada  
Sipinh tam buhtada  
bip ma ban dultada  
kastah  
bip ma ban dultada  
kastah

II

Kusma wana  
Kusma wana  
Kaln saitni as lah  
Kaln saitni as lah  
Kusma wana  
Kusma wana  
Surpam yakisda  
Surpam yakisda

III

Kusma wana  
Kusma wana  
Kalm murpam  
Kalm murpam  
Bipma ban  
Bipma ban  
Daktada isdah  
Daktada isdah.



## Urumbis bin kidi

### (El Colibrí Pequeño)

1. Urumbis bin balhwa likki  
Pan manh walwada  
Witing ditang kamanh walwi  
Wasat dinin yuln kau

2. untak kahnani kidi sangki  
Pan basan kapat bina  
Urumbis yak sunni bin  
Warman yang mamyunting.

3. Alas yalahda saun diaunh bin  
mas  
Ayangma kirana tulna ki  
Muinh wawana yak sunni da ma  
bina urumbis, urumbis.

### **Bi yana muinh: Virgilio Taylor Guill (Compositor)**



### **Surpam dawada arak bus paranda (El Sapo con dos pistolas)**

1. Mim binina kal puna as banh awa  
dai Kunniki surpam amam lak la uyna  
dai. Dauk tatalna banamak kau arak  
bus paran kidi b sirna wit dai dauk nin  
ka karana dai.

2. As laklau utunh nunh kidi talah as balna kidi kakarana dai. Sur pamni muh da tawada apat di yulna what you tell me warakdika?

3. Mimin balna aklau aput di yulna ma kankih sulpam laih muh alki surpam kidi tulwada kapat yultanauh di atna!

4. Aha, aha, aha, aha, aha  
Arana uba yawi  
aha, aha, aha, aha, aha  
apat alaih ma kankih yul kidi.

**Bi yana muinh: Virgilio Taylor Guill  
(Compositor)**



### **Ma kul kau wat maina mayang (De nuevo a las Escuela)**

Warma wat maina mayang ma kul kau.

Kal pakdada sauda ma lahnin.

Ma nuhdanh, ma nuhdanh

Ma bani. (wat bu)

Ma kulki adi mayang ma diki  
maisamamalwa adi baraknin din ki  
barakdanh mawa barakdada,  
mawanh barakdada ma bani (wat bu)

ma kul kau wat maina

kal pakdada sauda malahnin

**bina muinh: Virgilio Taylor Guill**

**(Compositor)**

### **Yulbauna ridi ridi yamna: (Preparación de la voz)**

#### **Laih yul bau taldanh (comentemos)**

- Ais amangh latamh ma kirik ma yul bauwa papatnin kidi?
- Ais da sip yah ma kirik ma yulbauwa papatnin kidi.
- Manna kultamana ma kirik ma papat dus inbaunin.



Ma muinh nun mukulh basa papatwas kah rait awaski. Tunun wina paras in baunin kun yulbau kidi kasak papatna puyun kau sip ki in baunin.

In baunin yulh kau ma kirikma kidi papat di; ma muih nunwa mukuln bik dawada puyun karak tan tan in baunin yulbau kidi kulwada karak.

Man uba ma kau inbauwini, dawa kirikma tubakni, parasni, tan da sip man inbaunin an dinh puyun kau muinh bunhwa as lah karak yawa kidi papatnin kanin ki, ma tika pas lulungni yamna kidi yam kalahwarang ma tika pas yulbauwa kidi yamni kalahwarang, diki awas kat sip ma ma kau in baunin. Yamki laih talnin, kirin ma kau, dawada tubakni kidi bik kirimma ais sip kidi ka ais sip kidi baisa laih minit lakaluwin baisa yamki pitni kat kanin kidi kah man pat puyun kirin ma yulbauwa kidi papatnin kat.

Mampa puyun kirin ma yulbau kidi umum papat karang bik puyu bitik kau lulungnin kidi pamtawah (adi bau balna kidi tubakni, parasni kanin ki) sip ki adi ma lungnin, inbauyang balna bik, dawada tanik yamki, inin tanik manh, aput praisni naiwa duwa kidi, ma tika pas tubakninida inbaunin ma kirik ma yul bau kidi marwada kapat yamnin yabaln bu kau.

Binni balna as rum kidi baisa yam ki ma kirik ma binni kau papatnin, adi yuln bau, "ya" kidi kasak yamki adika karah ma pah kasni paranki bik lulungnin ma tuk bik yul bauwa "m" dawada "n" as kidi "un", "no son", din, nanah, adi ulna adi kusna balna kidi karak ilp kalahwi yuln bauwa as baisa yam, isinwa in baunin dawada yulbautah bahnin kau ilp munwi.

Namak yamdanh lulunnin yam balna kidi adi balna ki ma kunka mak balna dawada ma kaski para sinhwa, ma tuh, balna bik sinhwa, adi balna karak yul bau kidi baisa yam yamnin dawada ma tika pas kidi kasak laih yamnin, kasak lulungnin yamnam kanin ki.

Muih balna muinh yam kidi, kapat bik kirin ma yuln bauwa tanit kulwa kat sip ki muih barak karan bik inbuwa kanin kulnin balna manh saki ma kirikma, ma muih nun yam dunin kat.

Kapat bik ilp kalahwi ma kirik ma tanit main talda kidi:

1. yulbauwa as duwa kanin lulungnin yuln kau.
2. Adika adi di kas kidi pitni kat kasnin yulki.
3. Ris aitani kat duwa kanin.
4. Tabaku yus munnin awas ki dawada bla kalahnin din bik awaski.
5. Alas di yamwa kidi duwa kanin di balna bitik minit laklanin kulnin duwa kanin.

Laih yamdanh ais lan ma lahna mayang kidi

1. yultada ka yultah aisan inbaunin tanit ma kirikma papatnin diramh kidi.
2. an di yul bu balna kidi yus yamnin ya ma kirik ma yul bauwa, binin yuln kau.
3. angdika tina pas yul bauwa binin yuln kau ma kaski paran dawada ma tuk bik lulungnin yamwa kidi.
4. ¿Angdika lulungnin balna kidi papatwi yus munwi? ¿aisan?
5. Uduhna kau alahwada usnit uy yamnin ma tuh lulungnin yuln kau



### **Ma muih nunh aitani ka bab wakanin (Importancia de la buena postura)**

#### **Laih yuln bau taldanh (comentemos)**

- Ais amanglatam ma muih yam dunin yuln kau.
- Ais kultamanh inbaunin tanit kau ma muih yang dunin kidi.
- Laih taldanh wayaunli balna dawada yuln yuldanh.

#### **Baisa apis di lan malahwang (aprendamos algo mas)**

Ma as man talnanh dau muih inbabauwa balna ki sim sat kalpapatwas ki? Muih balna as, as kukulwi muih lan yamni kidi ilp awas karang kulwi ais ki kat sa kinin kun kirin ma yulbauwa kidi yam kal kalahwarang kulwi.

muih as balna laih ramh kukulwi di yamwa yam balna duwa kanin.



Ram paln ya di yamwa yam duwa kanin kidi kulnin lan nun kalawi adi yul daka adi ram yah mayang di yam duwa kidi usnit u yamnin ki adi akat di yam duwa balna salap praisnin kawi hjhojuiojkkbhoiyhyuihjouyh



1. mâ dî yamda uba parasni duni kidi mai lungwi  
Kun ma barah kamah balna elp mai munwada  
Ma paraswi ma muih nun kau  
Ma muih kau yulbau talnin kapat laih minit  
Ma lanin yuln kau kasak mai samalwi  
Uba kal parasnin awas uba bik mai lulungnin awas.
2. Di yamwa yamni balna kidi ilp mai munwi ma winhkata yam puhnin yuln kau.
3. Di yamwa yamni kidi ma muih nun kau dias yam taldi. Muih balna kidi sipki yam papatnin inbauwa sat puyun kau.
4. Di yamwa yamni kidi ma muih nun di yamwa yak ilp kalahwa kirin manh yu bauwa yam dunin yuln kau.
- 5- Di yamwa yamni kidi yuln sip ki ilp munnin yam kanin dawak muih nun kidi baisesa di kasak lilia bik kalhnin.
- 6- Di yamwa yamni kidi yaklau ilp muwi di bitik ningkau ma muih nun kiwi bitik kau tingwil yamnin ma muih di yamwa yamni duwa puyun kau ma muih nunh yam dunin kah usni uy man yamnin ki.

Yamni karang man muih mun kau aslam lap kanin kidi muih nun kau kulna kalawinih agin as puntam puyun kau bik.

Samalwak tanin yam tabahnimki muih kidi yam main talnim ki:

**Kalm balna kidi** putada dunim ais sip man kidi kat kalm nantang kidi bik nantang yak dunim ma kaln wawa kidi di sat as, sat as witing nunwa kidi dawada nainwa kidi muih bitik kau.

Ma muih nun tihing waki bik sat sat kau sahyakwi ma dangki saitma kau ma tihingwa kalaih kau kat karang.



Dawak ma muih tihinwa kidi ma dangki saitni kama kanin awaski, kapat karang kat ma tumik kau tihini putwarang.

**Ma yakaikmak balna kidi** mayang kau ilp mai munwi sip ma muik kidi lulung kanin, man muimh kidi yam duta aninki.

Ma muik yam dunin ma tumik dadan kanin sinhnin ridi kanin puyu bitik kau, man tumim dadasni duwin babnamkat sakawih.

**Pangtak kanhmi** balna kidi dada dunin ki, nihnin sip kanin yuln tan tan nihning dada dunin yuln kal dadasnin awaski.

**Banamak barahnamak** duwa kani wapkanin,ma kaln dawada  
Ma tunuk karak.

**Ma utuk kidi** sau tan duwada matang kidi saun tan kidi Sautang kidi ma bakamak kausaki, matang laih ma suluk parah  
Tan kau. Ma utuk parah tan kidi ting mil as yamnin kasak ma  
Muik yam duda kanin.

Ma utuk matan kalaih ma winkatak yam puhnin yuln kau.

Ma muik nunki yam kanin sinhnin yuln kau ma utuk ma tan kidi Uba banhwarangkat sip ki pat dunin ma wingkatak yam puhdas Karang dawada yulbau kidi bik yam kalahwas karang ki

**Ma dangkitang kidi** yam laih talnin ki kasak wap kanin man kalda karam dan ma panamh amanh laklauwa kidi ma dangki panan wap dunin tigmil nun as yamnin.

**Ma pahpak kidi** yam wap dunin ki, ma tan kat kanin, bisa inbauas tanit kau winh nata yam puhnin ki.

**Ma pahpa balna kidi** tang, tang niknin ki ma danki tan ais ma Muik bina yam kanin kidi.



**Ma tingki dawaka ma tingki pas balna:** angdi puyun kau ma pahpah kidi plis ni duna karang taim ma ting ki kidi pirinit kau wihwa, ka kapat kanin, adika paln adi muntang kau tanin wat ki kun yabanak lail ningkawinih.

**Ma tunuk kidi** wap kanin ki ma muik nun bin papat kanin ki pahpah kidi munh tan wina talwa kanin awaskah sulun amanh. Tunun kidi muntan kau duta anin danma tan laih arainim awaski ma balhta din kau kanin kasma parang kidi matang du lautah awaskah adi yulbauna tubakni kidi yam yaknin yuln.



### **Ais lan malahna kidi laih yamdang (apliquemos lo aprendido)**

1. Man yultah ma muik nunh yam dunin kidi ais yah.
2. Parmana kal pak yul bautah ma muik yam dunin yuln kau.
3. Parmana balna karak yulbautah ka alh kidi ampa dunin kidi dawada ma tunuk kidi kasak yam duda kanin.
4. Muh tal as kau taladah muinh nun kidi yam baktada inbaunin yam kah usnit uy yamtah.

### **Kirin ma yulbauwa kidi ampat main talnin kidi (Mantenimiento de la voz)**

#### **Yuln yul bouda taldanh (comentemos)**

- Ampat ma kirikma yul bauwa kidi yam dudih?
- Aisan ma win katah puhnin kidi aitan yah?
- Ais amanglatam ma winh kata puhnin kidi?

Baisa di apis lan malahwang (aprendamos algo mas)

Muih kirin ma yul bauwa kidi san baln karak tingmil din yamna as ki.

In bauyang balna kidi san balh diwit putputni kau san bal duwa kidi yakpamwi, dawada wat parasni as kapat duwi, adi kirin ma yulbau yak pamwi, san balh putputni kau kidi lah yam bauwi.

Ais yah ma winkatah puhnin tanka kidi adika laih bin bin sahyakwa kidi wina man pat dawa kidi kat saran laihwi.

Ma winkatah puhnin balna tanit kau kiwa kidi dawada san balh tingnimil balna kidi.

Ma winkatah puhnin kidi din yamnin banh ki.

1. San balh kidi tan tan kawi.
2. San balh wat kalahwa kalaih sirin palhki.
3. Tan ana as dunin awas kat wat yak dunin baisa san balh yabalh amanh kawas kanin.

### **Ais yuln kau manan ka tak kidi ilp yah?**

Ma nangkatak kidi bina san balh kawa kidi wat yakpamnin yuln kau, dan yamnin dawada pu uy duwa kanin yuln.

### **¿Adi din kidika san balh murwa din yah? ¿**

San balh kidi ma tingnimil as ki adika laih manan katah sulin amanh kawi, kapat bik ma tika pas amanh dawada ma kirikma amanh bik ma putputki wanh kau kiwi, san balh dawada adi tingmil kidi yamnin ki.

San balh kidi ma muih kau kawi ma winkatah puhda as ayanni diaframa pah kapatki.

Ma winkatah puhnin kidi inbaunin yuln kau ki sat na arauh duwi:

1. Puyu as kat ma winkata puhnin, awas patang murnin (inhalación).
2. Puyu as kat bitik punun papat dunin.
3. Puyu as kat tan, tan san balh kidi yahnin.
4. Puyu as wat ris dunin.

- San balh mur dunin kidi inbaunin yuln kau san balh mudah kidi ma winkatah puhda kidi baisa nainh yamnin yuln kau ma putput ki kau.

Puyun balna kalawi manan katah amanh san balh yaknin kidi, adika laih sip ki san balh kidi yam yamnin danh yamnin, pu uy yamnin, puyun man kau miusin kidi mayawaski ma nangkatak sulin amak san balh puhnin.

kapat puyun kau ma tikas aman ma winkatah puhdi.

Kapat sip ki san balh manh dunin puyu apis bin payak.

San balh yam murdas bahma kirikma balna ki sirinh biwi.

- Adi babalh yakwa kidi ma winkatah puhda amanh kalahwas kidi kun adika tumus ilp was kapat kun inbauwa puyun kau winnata kidi puhwi, kapat bik ma muik nunh kau ilp kalawa babalh yaknin puyun kau awas kat aslah kau laih takaswi win mata murdunam duta sakman kidi.

- Babalh murda kau kat dutam sakmanh kidi inbaunin puyun kau yulbau kidi baisa wahwi.

- Wat dunin kalaih ma apisma kanin, winhnata murnin ki muih mukuln, winhnata puhwa amang ris duwi.

- Adi puyun kau wat pasa dunin kidi winhnata puhwa amanh laih naih dudi inbuwa awarni kau,

Puyun as kat miusik diki apis manh ki dawada san balh murwi, ma as kau (4) duwa kidi usnit uy yamninki in baunin kau ma winh kata puhnin kidi: san balh murwi dawada tantan yakwi, usnit kau wat murwi.



### **Tunum ban kau kultah.**

1. Wat basan balh kidi murta.
2. Dawada wat bas linh sait yakta.
3. Yul bau kidi wal bas kau kalatah kalaki wanh
4. Ris dutah wat bas san balh baisa ditasman tanik kau.

Wat manh yamtah:

Binni yamni kidi amanglanin kapat laih sinsma karak kultalnin ma kirikma binni kidi ampat kanin kidi.

Kapat bik sip karang amanglanin ma muik ampat kanin kidi yuln kau yakisdanin balna kau inbaunin kau bik.

Adika balna ki:

1. Winhnata puhwa (respiracion)
2. Ma kirikmah yul bauna as yaknin. (Fonacion)
3. Yul bau kau tanik anin kidi (resonancia)
4. Tina pas binni balna kidi aslah pudanh. (Articulación)

Pat malah talnin as kaiwa kidi ilpma ma munwarang ampat du yaunim kidi yuln kau.

1. Kirim mah binni nun karak kapat kultah asla wina sinh kat.
2. Tapam binni sau kau, numba balna kultah asla wina sinh kat.
3. Kirimma binni yaktada numba balna kulta asla wina sinh kat kulta kunmamak tum, dawada kuma paran kaman sinhta.

Las dawak muimh iwisni balna kamanh yus muntah, wiritnin balna yuldarang muimh kiwisni wirit tada wat pan kau atah. Yul yulnin kiwisni adikarah binni balna yamwi awas kat kirin mah muih dakawas kidi.

Dawada kiram mah binni sau kau yultam dawak, di bu yamtam dai, wingmata murtam binni yakwi, tanka laih win matah puh tam kamang binni yamtam dawada kirin mah sulin balna kidi, tamapas, amang nangmatak sulin bitin kau yakwi Kirim ma binni ma kau inbautang dawada wat arauk kau tingnimil kidi yamtam muim nun kiwisni binni balna yaknin yuldarangkat.

Binni balna yaknin tunun bahnin kidi pa binni balna ki, waralaih adi wal taldanin kidi danni tan yamtah, yuldarangkat pas ki kultah wat kalawas kat kau, numnaba kau kirin ma binni sau kau dawada usnit kau ma kau kidi man tan tan latada tal aiwah. Ampat daih di yamwa bitik kau.



### **Di lan malahna kidi laih yamdanh**

1. Ma winkatah puhnin tanka kidi laih kal yultah.
2. Yul talada kal yulta ma nankatak tingnimil tannika kidi.
3. Ma winkatah puhnin puyun balna kidi ayamni pahta sawan sakanin yuln.
4. Parmana karak yulbautah san balna mur dunin dawada puh yaknin yuln kah.
5. Parmana balna karak yulbautanauh adi wainna puhnin puyun duda kid in bahawi.
6. Parmana balna karak trai talah in bautanauh tannika arauk kidi yus muntada karak.

Parmana balna karak usnit uy yamtah binni baisa yamni yaknin puyun balna kau.

Wat manh yamtah.

### **Inbaunin amang muih da yulbaunin kidi**

Muih as da yulbaunin kidi tingmil as ki, muih as kau yul kalyulnin kidi biri, biri kalyulnin awas kat ultada kal yulta.

Muih as kidi sawan nana duwa bitik pa kau ma pak tinniki lan duwi kat di kul talnin parasni, dawada ais kultam kidi, muih as kau yultada kayulnim sip ma inbauna amanh.

Imbauyang balna kidi sip ki di as tanka amang lanin inbauwi kidi karak ma kulnin dawada inbauna ulna amang. Ilp kalahwa minit kau ilwi kapat yul yamki inbauwa dakawada amanglana kanin kidi karak saki kidi amang sip ki di bitik amang laih lawa kanin inbauna as kidi sip ki di as laih kau mai yangnin.

1. Adi amang wat ki bin ni yaknin pisni balna kidi amang kalawak bin ni balna kalahnin.
2. Kulnin yul ningkawa kidi amang sip ki spiritni kau ais kulwa kidi inbauna.

Mayang muih balna inin balna kidi amanglanin wat mayang kah laih paln in baunin ki mai dakakawa balna amang linin yuln.

### **Angdika balna ba kidi dutni yulwa pisyah?**

Muinh kiwisni balna kidi nuhwada wat kiwa yuln kau yul taldang kidi karak bini balna yakwi. Akat bas kidi baisa nun kidi ma kun kamak, ma kaski parang dawada ma tuh, adika laih ataniki nangtak anin.

Di bitik taninit kau kul taldada niknin balna kidi ma kun kamak, ma tuh ma kaski Barang balna kidi sinin itiknin tanka kat.

Inbauyang as, as kamang yamnin kat sisinghwi tan ka laih amang lawas ki dawada kasni paran balna baisa dadasni kanin ki dawada baisa yamni karang ma bani mayang yu bouda kidi karak.

Biri, biri yulbaudada du manin baises nunh ki ulna kidi karak pak darang yam amang lanin yul kau.

**Saun sahyakna nun inin kidi (Canto de la región)  
Urumbis (Colibrí)**

Urumbis, urumbis kidi ma kulnaaman ma kulnaman  
Ma kulna manh wat aiwaraki,  
Wat aiwas awaraki tala yawah ma yulnin dai.  
Warman man, adi namanh yawing,  
Namanh yawing kun wat aiwaraki,  
Wat aiwas awaraki man kau ma kultik, man kau ma kulting.

**Coro**

Was panun sun luh waspanin sunlu kidi  
Man kau apdih man kau apding wangki di tang, wangki ditang kidi,  
Man kau kulwada man kau ma kulting

Di lan balahna kidi laih yamdang (apliquemos lo aprendido)

1. parmana kal pak yultanauh, biri, biri, yultada amanglanin na di as nun kidi yul kau.
2. Man yultada kal yultah yul ramh karak inbauna yuln balna kidi.
3. Man ultah inbuyang as kidi ais yamwi dakayang balna kidi yam amanglanin yuln kau.
4. Ais kau nangtak ayang kal atwi
5. Ais din ya aitani kat tan anin yul kau
6. Ais yamnin in as binin tannika ana yaknin ki.

# 2 UNIDAD



**Bailando nuestras danzas  
estamos alegres**



# 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 terminaba.

### **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, el 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 ya 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:

<b>Nombre</b>	<b>Significado</b>
	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 monorrítmicas. 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. .
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.

## ULBALNA TANNAKA (GLOSARIO)

1. DataIn.....	lubrica
2. Kapat .....	asi
3. Usnit .....	después
4. Muhnif .....	Otro
5. Kun .....	pero
6. Kalpak .....	Reune
7. Dadasni .....	duro
8. Mâyang .....	Nuestro (nost)
9. Bikisni .....	pequeño
10.Nangtak .....	punta
11.Samalwa .....	enseña
12.Itikwa .....	se mueve
13.Sauda .....	feliz
14.Malugna .....	cansado
15.Lapki .....	no hay
16.Mita .....	metro
17.Kaiwi .....	viene
18.Sakmanh .....	estas
19.Minits .....	minuto
20.Baptah .....	paralo
21.Kurumda .....	doblalo
22.Buknin.....	caer
23.Ma tan .....	lado de arriba
24.Wasakna .....	escrito
25.Sisirh.....	tijera
26.Nain tan .....	longitud
27.Bik.....	tambien
28. Yapak .....	cuanto
29.Kidi .....	Esto
30.Parmana .....	amigo
31.As .....	uno
32.Arauk .....	Cuatro
33.Munh .....	Cara
34.Bu .....	dos
35.Duwa .....	Tiene
36.Bitna .....	lado
37.Dangni .....	atrás
38.Panana .....	Lugares
39.Ramh .....	Sierto
40.Yak nuhdanin .....	caminar

41. Yaknuhda .....	Camine
42. Ting tisna .....	apaludar
43. Wiritnin .....	bailar
44. Yamtah .....	Haga
45. Kalparasnin .....	hacer fuerza
46. Alas .....	solo
47. Yul palabra.....	palabra
48. Ais .....	Que
49. Awa .....	pone
50. Yaknin .....	sacar
51. Dunin .....	tener
52. Dukiwa .....	La lleva
53. Ning kawa .....	enseña
54. Yaksunh .....	bonito
55. Labanni .....	ancho
56. Salían .....	lizo
57. Yakainmak .....	pierna
58. Libitwa .....	pegado
59. Bu pak .....	los dos
60. Nayas kau .....	Lejos
61. Kiranin .....	correr
62. Pan .....	Palo
63. Yamwa .....	hace
64. Â .....	sangre
65. Pakua .....	construye
66. Û .....	Casa
67. Sakanin .....	estar
68. Kaln .....	Pies
69. Wauhlana .....	dar vuelta
70. Kiunin .....	ir
71. Angdi .....	cual
72. Dinit binni .....	Sonido
73. Duwi .....	tiene
74. Pisni .....	parte
75. Satni .....	clases
76. Risnapik .....	Respetar
77. Sawan ki .....	vida
78. Dadaunin .....	estiramiento
79. Nunh .....	grande
80. Ampat .....	como
81. Wat wat .....	Repetir
82. Samalyang .....	maestro
83. Tingmil .....	trabajos
84. Û tinanh .....	patio

85.	Muih lulungwa .....	Física de su cuerpo
86.	Kurahwa da tal .....	hojear
87.	Shirin .....	rápido
88.	Liktal ..	Reloj
89.	Kalah kiunin .....	Salirse
90.	Wat kainin.....	Regresar
91.	Mimbinina .....	Niños
92.	Kikiraran .....	correrán
93.	Tus .....	esta
94.	Ahal .....	varones
95.	Wawna .....	niñas
96.	Kalunwas .....	resistente
97.	Sakisdi .....	juegan
98.	Surhwada .....	Brincando
99.	Pirin kau .....	vertical
100.	Palan.....	Pecho
101.	Barakna .....	desarrollado
102.	Turhwada.....	encontrar
103.	Nukalahwarang .....	saber
104.	Sininwah .....	bena
105.	Mukulnh .....	todo
106.	Puyun .....	tiempo
107.	Ma muik .....	nuestro cuerpo
108.	Itiknin .....	moverse