



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR
RÍO DE ORO – CESAR**

*Proyecto de Recreación y
Ocupación de Tiempo Libre*



2018

Institución Educativa Escuela Normal Superior

Proyecto de recreación y ocupación del tiempo libre

Presentación:

En el año 2018 se impulsa el proyecto de recreación y ocupación del tiempo libre de la Institución Educativa Normal Superior; para fomentar prácticas deportivas, artísticas lúdicas y recreativas entre los actores educativos de Río de Oro.

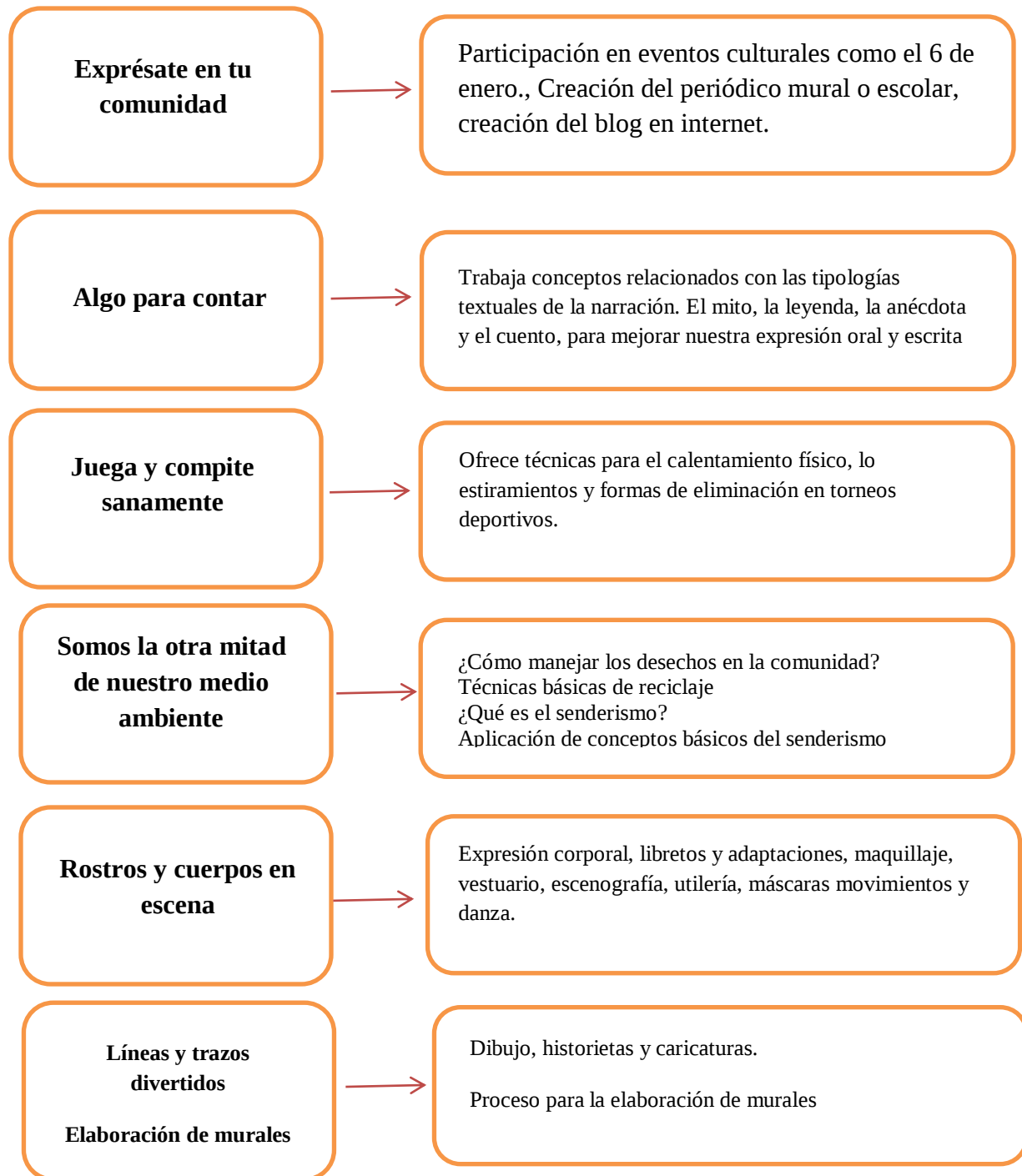
Justificación:

Es de gran importancia el desarrollo de este proyecto con el cual se busca la formación integral de niños, niñas y jóvenes fortaleciendo las competencias básicas de las otras áreas; también explorar otras dimensiones del ser humano en el ámbito lúdico y recreativo, en diversos campos de interés que permitirán a los estudiantes reconocer sus habilidades, sus gustos en campos artísticos, deportivos y culturales, desarrollar su creatividad y promover el trabajo en equipo como complemento de su formación integral.

Fortalecer la capacidad de expresión, el espíritu de iniciativa, el emprendimiento, la cooperación, la participación productiva, la responsabilidad y el sentido de pertenencia por la Institución Educativa y su entorno.

Es de gran importancia que los maestros conozcan su Comunidad Educativa, sus hábitos, su comportamiento social, sus problemáticas y necesidades, con el fin de diseñar y desarrollar actividades pertinentes, en los diferentes campos de interés; el direccionamiento apropiado y desarrollo desde una planeación efectiva, es una oportunidad para descubrir talentos individuales, orientar hacia los valores necesarios para la sana convivencia y fortalecer el sentido de pertenencia por el entorno en el cual se desenvuelven los estudiantes como seres sociales.

Campos de interés.



Organización para desarrollar el proyecto

1. Seleccionar las personas que van a desarrollar el proyecto.

Profesores de: español, educación Física; tecnología e Informática y gestores culturales.

2. Identificar los campos de interés.
 - Exponer los campos de interés y seleccionar los temas que llamen la atención a los estudiantes.
 - Realizar una encuesta para escoger la actividad artística, deportiva o cultural que más llame la atención de los estudiantes.
 - Enviar circular o información escrita a padres de familia para motivarlos a que participen y apoyen a sus hijos en el desarrollo del proyecto.
3. Gestionar recursos para el desarrollo de las actividades.
4. Publicar en carteleras los temas a trabajar, fechas de inicio, materiales, lugar de trabajo y equipo requerido.
5. Inscripciones según el campo de interés seleccionado.
6. Realizar el cronograma de actividades.
7. Socializar los productos de cada taller ante la comunidad educativa.

Educación para el tiempo libre

Creación de nuestro periódico escolar

1 Objetivo

- Construir el periódico escolar como una forma de promover la participación en la comunidad educativa.

Recursos

- Lápiz y papel.
- Computador con conexión a internet (opcional).
- Cámara fotográfica.
- Periódicos nacionales.
- Grabadora periodística.

Información

La prensa y su importancia social

Como seres humanos tenemos la necesidad de estar informados sobre lo que sucede a nuestro alrededor, es por ello que el oficio periodístico ha existido desde tiempos remotos. Por ejemplo, en la antigüedad, el hombre primitivo retrataba en las cavernas sus actividades y durante la Edad Media, los juglares informaban a la comunidad las hazañas de los héroes a través de sus cantos.

Otro ejemplo sobre la relevancia de la prensa se ve en Colombia. Durante las luchas de independencia las publicaciones mantenían informado al pueblo sobre los hechos más recientes de la revolución, lo cual animaba el sentir patriótico de quienes participaban de una u otra forma en estos procesos.

Partes de un periódico

Composición grafica

A nivel visual un periódico se compone de:

- Logotipo del periódico
- Fotografías

- **Pie de foto:** en este se describe la situación presentada en la imagen y el autor de la misma. También, el pie de foto especifica si se trata de imágenes de archivo, es decir, una fotografía que no fue tomada en el momento y lugar de los hechos, sino que se trata de una imagen tomada de otra fuente pero pertinente para lo descrito.

- **Destacado:** son apartes que se toman del texto (noticia, artículo, entrevista, etc.). Se resaltan en un recuadro y en letra cursiva.

Composición verbal A nivel de composición escrita, el periódico consta de:

- **Noticia central:** es la noticia más importante de todas las expuestas en el periódico, debe estar en primera página acompañada de una fotografía que ilustre lo expuesto.

- **Editorial:** presenta la opinión del periódico frente a un hecho actual. Es un texto que contiene una postura frente a un hecho o acontecimiento. No necesariamente es subjetivo.

- **Noticias clasificadas por tema:** científico, educación, judicial, etc. o por lugar de procedencia, nacionales, internacionales, locales, etc.

Géneros Periodísticos

Noticia

- Texto informativo y objetivo. Describe un hecho actual y de interés público. Responde a las preguntas ¿Qué? ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo?
- Su estructura es: Titular (Título de la noticia), Ladillo (Frase introductoria que resume la información), Lid (Primer párrafo) y Cuerpo de la noticia (Desarrollo de los hechos).

Reportaje

- Texto informativo con estilo narrativo. Puede tratar de un hecho reciente o pasado. Es objetivo porque informa, pero también es subjetivo porque expresa la opinión del periodista.
- Su estructura es: Título, Lid, Desarrollo de contenido.

Crónica

- Texto que narra unos hechos desde la temporalidad. Es objetivo porque informa, pero también es subjetivo, porque expresa la opinión del periodista.
- Su estructura es libre.

Editorial

- Texto de opinión que ofrece una postura ideológica al lector.
- Su estructura es libre.

Periódico escolar

El periódico escolar es un medio que permite la participación de la comunidad educativa y dinamiza procesos de lectura y escritura.

El periódico escolar se puede presentar en tres formatos; escoger uno depende de los recursos con los cuales se cuenta.

- **Prensa escrita:** Este formato se puede realizar desde un computador con programas básicos de edición de textos. Depende de la creatividad del equipo de trabajo.
- **Prensa virtual:** para este tipo de presentación se requiere de un computador con acceso a internet. La publicación se puede hacer desde la creación de páginas web o wikis. Estas opciones son libres y por tanto, no tienen ningún costo en la red. Para tener acceso a estas herramientas, basta con introducir la palabra clave en el buscador de su preferencia.
- **Periódico mural:** Publicar en las paredes es un medio eficaz siempre y cuando se cuente con un muro que sea visible y muy transitado por la comunidad. A pesar de ser mural, debe contar con todas las partes de la prensa escrita, pero no se debe saturar de artículos. Su fácil acceso permite usar otro tipo de herramientas como buzones de participación.

Equipo de trabajo para el periódico escolar

- **Consejo de redacción:** es el encargado de decidir qué noticias se publicarán, además establece qué postura ideológica (qué principios o qué postulados políticos, sociales y morales servirán de lineamientos en el desarrollo del periódico) tendrá el periódico frente algunos hechos. Aunque es un espacio para que todos los estudiantes se integren y mejoren sus niveles de escritura, quienes participen en este comité deben ser críticos, buenos lectores y escritores.
- **Reporteros:** son los encargados de encontrar entre la comunidad las noticias o los temas para la construcción de los artículos; además deben ser buenos investigadores para consultar información veraz y objetiva que complemente sus hallazgos. Adicionalmente, se requiere que sean sensibles ante la situación en el momento en que deban capturar el hecho en fotografía. Los participantes de este equipo requieren relacionarse con las personas de la comunidad, además, deben tener habilidades para la selección, organización y clasificación de la información. Asimismo, deben tener una buena redacción.
- **Comité de edición:** este equipo se encarga de corregir los artículos escritos por los reporteros, deben actuar conjuntamente con el consejo de redacción. Aunque el maestro debe hacer presencia en todos los equipos, es de vital importancia su participación en este comité. Los participantes deben tener habilidades escriturales.

- **Comité de diagramación:** decide cómo se verá el periódico de forma visual. Determina el color de los titulares, la posición de las fotografías, el uso de negrilla o cursiva, etc. Los integrantes de este comité desarrollarán elementos de sensibilidad visual con motivo de su trabajo.

- **Comité de impresión:** este grupo acaba el proceso del periódico escolar, sus integrantes se encargan de hacer la Impresión final del periódico, de componerlo en el muro o de publicarlo en la red. Este equipo requiere de habilidades en el manejo de las tecnologías.

Actividad

1. Ambientación

- A partir de un periódico nacional analizar con los estudiantes
 - » Su estructura.
 - » La objetividad o subjetividad de las noticias
 - » Sus fotografías
- Invitar al equipo a reflexionar sobre las siguientes
- Redacte los textos que resultaron de la investigación

Preguntas:

¿Por qué son importantes los medios informativos?

¿Por qué es importante que las personas de una comunidad estén informadas sobre los diferentes acontecimientos que suceden en su contexto?

2. Desarrollo

- Haga con los estudiantes un inventario de los temas que más podrían interesar a la comunidad.
- Defina en qué formato se hará el periódico (impreso, mural, virtual).
- Organice los diferentes comités del periódico según intereses y habilidades de los participantes.

- Luego de elegidos los temas de interés, envíe al grupo de reporteros a dialogar con la comunidad sobre estos. Defina el género que cada uno va emplear. Es importante que los reporteros dispongan de algunos elementos como cámaras, grabadoras de voz y libretas de notas.
- Redacte los textos que resultaron de la investigación con la comunidad.
- Realice el proceso necesario para la publicación del periódico: Consejo de redacción, diagramación, impresión, etc.

3. Finalización

- Haga un lanzamiento del periódico escolar. Se sugiere hacer un evento cultural para tal fin.

Una vez realizada la primera publicación, realice una evaluación de los aciertos alcanzados para mantenerlos y optimizar los procesos y a su vez realizar los ajustes que deban implementarse.

Creación de blogs

Creando mi propio Blog

Objetivo

- Crear un blog, de manera tal que los estudiantes aprendan a manejar esta herramienta a través de la publicación de información que aporte a su crecimiento integral.

Recursos Computador e internet.

Información

Es una herramienta de las TIC (técnicas de la información y comunicación) y un espacio en internet (página web), que puede ser creado por cualquier individuo y se utiliza para publicar información y administrarla. Siempre aparecerá primero la publicación más reciente.

Toda persona que ingresa a esta herramienta para consultar.

Actividad

1. Ambientación

Acceder a una página en internet y al correo electrónico Consultar blogs y su funcionamiento para darles ideas generales a los estudiantes.

2. Desarrollo

- Ingresar a www.blogger.com.
- Dar clic en "Crear un blog"; con este paso se creará la cuenta, es decir, crear o asignar la cuenta de correo electrónico para acceder al blog cada vez que el usuario lo desee.
- Seguir las instrucciones para el ingreso de la información solicitada y al finalizar, dar clic en la flecha indica continuar.
- El usuario accederá al segundo paso, el cual consiste en Asignar un nombre al blog, allí el usuario ingresa el nombre aparece tanto en el cuerpo de su blog, como la dirección través de la cual se puede acceder al blog desde internet.

Nota: La disponibilidad de la dirección del blog de ser comprobada haciendo clic en "Comprobar la disponibilidad" así el blog será único.

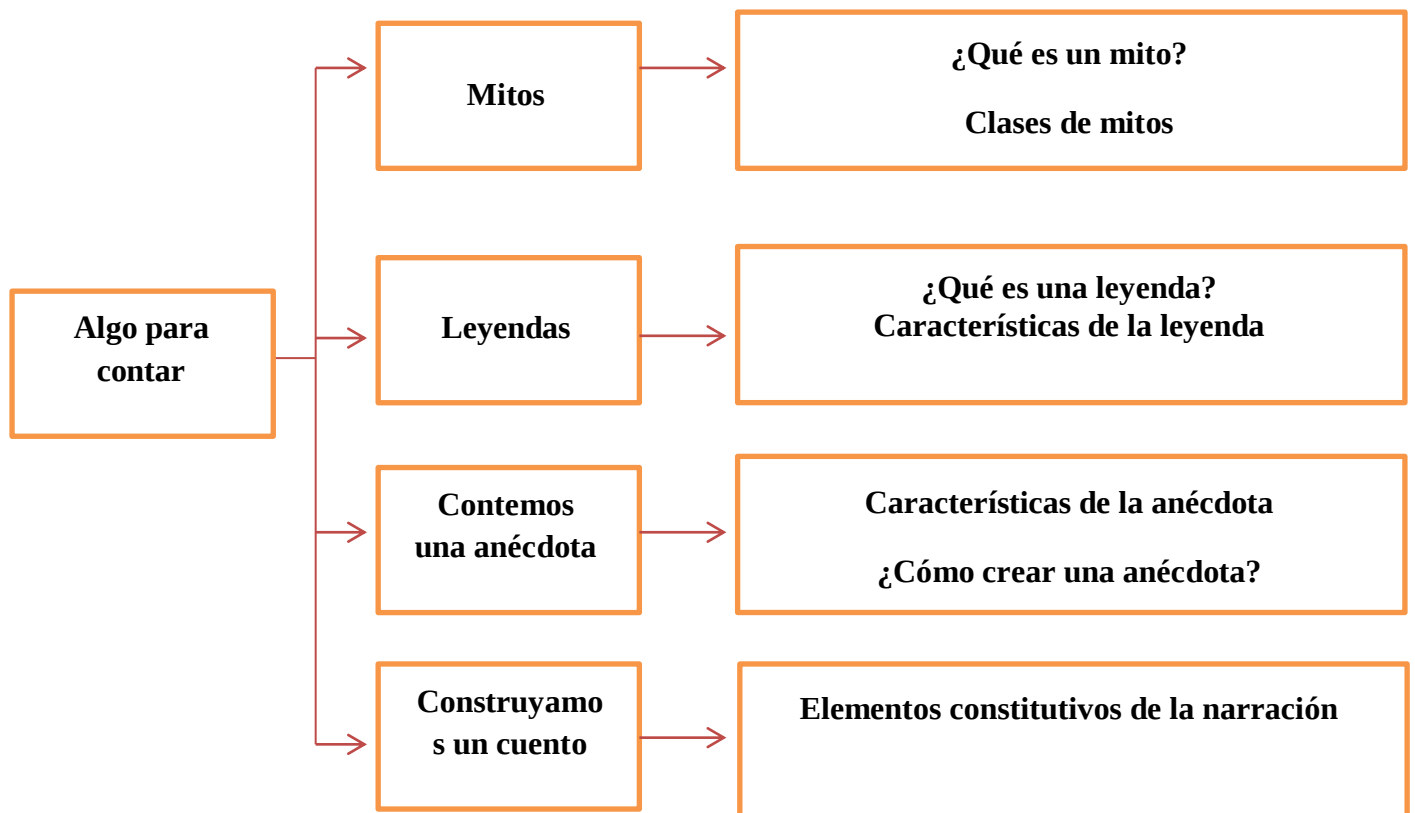
- Después de comprobar la disponibilidad, escribir los caracteres que muestra la imagen y dar clic en la flecha que indica continuar.
- Ahora el usuario debe escoger una plantilla de inicio, la cual corresponde al formato inicial que tendrá el blog (colores y distribución); sin embargo esta podrá ser modificada más adelante. Una vez seleccionada la plantilla, dar clic en la flecha que indica continuar.

De esta manera el usuario termina la creación de su blog, ahora deberá iniciar la publicación de información y la personalización de la apariencia del mismo.

Nota: Para volver a ingresar al blog una vez el usuario haya salido, tan solo debe ingresar la dirección completa del correo electrónico registrado, la contraseña y dar clic en acceder.

3. Finalización

- Para realizar publicaciones el usuario debe remitirse a la opción Nueva entrada que es una opción dentro de la zona Creación de entradas, en donde podrá digitar la información que desea compartir en el blog y adicionar imágenes o videos a través de los íconos correspondientes en la parte superior del cuadro de texto. Estas entradas podrán ser modificadas en la opción Editar entradas.
- Para modificar la configuración establecida para su blog, el usuario puede remitirse a la zona de configuración, por medio de la pestaña contigua a la de creación de entradas, allí puede modificar algunos datos de su blog, como la dirección escogida, y establecer o rechazar opciones específicas que se ofrecen.
- En cuanto al diseño, el usuario puede acceder a la zona de diseño, en donde establece la distribución de su blog, los colores y demás aspectos estéticos y espaciales.



Vamos a relatar mitos y leyendas

Objetivo

- Establecer relaciones entre un texto y su contexto (histórico, social, literario, cultural).

Recursos

- Lápiz y papel.
- Octavos de cartulina.
- Colores.

Información

El mito

Es un relato tradicional que explica y le da sentido al entorno en que vive una comunidad, en él se narran acontecimientos prodigiosos, protagonizados por seres sobrenaturales o extraordinarios, tales como dioses, semidioses, héroes o monstruos. "Mito" deriva del griego mythos, que significa "palabra" o "historia. Los relatos se adaptan y se transforman de acuerdo a quién los cuenta y el contexto en el que son transmitidos. Los mitos no son incuestionables e inalterables sino que son fluidos e interpretables.

Se distinguen varias clases de mitos:

- **Mitos cosmogónicos:** Intentan explicar la creación del mundo. Son los más extendidos y de los que existe mayor cantidad. A menudo, se sitúa el origen de la tierra en un océano primigenio. A veces, una raza de gigantes, como los titanes, desempeña una función determinante en esta creación; en este caso, tales gigantes, que suelen ser semidioses, constituyen la primera población de la Tierra.
- **Mitos teogónicos:** Relatan el origen de los dioses.
- **Mitos antropológicos:** Narran la aparición del ser humano, quien puede ser creado a partir de cualquier materia, viva (un árbol, un animal) o inerte (polvo, lo-do, arcilla, etc.).

Los dioses le enseñan a vivir sobre la Tierra. Normalmente están vinculados a los mitos cosmogónicos.

- **Mitos etiológicos:** Explican el origen de los seres, las cosas, las técnicas y las instituciones.
- **Mitos morales:** Explican la existencia del bien y del mal.
- **Mitos fundacionales:** Cuentan cómo se fundaron las ciudades por voluntad de dioses.

Actividad

1. Ambientación

- Lea para todos los estudiantes el siguiente mito:

La risa

El murciélago colgado de la rama por los pies, vio que un guerrero kayapó se inclinaba sobre el manantial.

Quiso ser su amigo.

Se dejó caer sobre el guerrero y lo abrazó. Como no con el idioma de los kayapó, le habló con las manos. Las caricias del murciélago arrancaron al hombre la primera carcajada

Cuanto más se reía, más débil se sentía. Tanto se rió, que perdió todas sus fuerzas y cayó desmayado.

Cuando se supo en la aldea, hubo furia. Los guerreros quemaron un montón de hojas secas en la gruta de los murciélagos y cerraron la entrada.

Después, discutieron. Los guerreros resolvieron que la risa fuera usada solamente por las mujeres y los niños.

- Explique qué es un mito y cuáles son sus clases.
- Recuerde con todos los participantes lo narrado en el mito "La risa" y determine con ellos a qué clase de mito corresponde.

2 Desarrollo

- A parte del Dios en el que cree cada participante, ¿qué otros dioses propios o ajenos a nuestra cultura conocemos? Organice pequeños grupos y déles un tiempo para responder la pregunta y para que cada integrante narre en el mismo grupo historias que les han contado o les han leído sobre los dioses.
- Escoja el mito de los dioses que gustó en cada pequeño grupo y nárrelo a todos.

3. Finalización

- Creación colectiva. Organice dos grupos y entregue a cada equipo lápiz y papel.
- Cada equipo escribe un mito dando respuesta a lo siguiente: Si fuéramos dioses, ¿cómo crearíamos al mundo y a los animales?

Sugerencia: Para que todos escriban alguna parte del mito, invítelos a rotar la hoja uno a uno para que aporte su idea, teniendo en cuenta lo escrito por el participante anterior con el fin de mantener el hilo de lo narrado.

- Lectura de los mitos contruidos.

Información

La leyenda Es una narración ficticia, casi siempre de origen oral, que apela a lo maravilloso. Una leyenda está ligada siempre a un elemento preciso y se centra en la integración de este • elemento en el mundo cotidiano o la historia de la comunidad a la cual pertenece. Contrariamente al cuento, que se sitúa dentro de un tiempo ("érase una vez...") y un lugar convenientes e imaginarios, la leyenda se desarrolla habitualmente en un lugar y un tiempo precisos y reales; comparte con el mito la tarea de dar fundamento y explicación a una determinada cultura, y presenta a menudo criaturas cuya existencia no ha podido ser probada. Leyenda viene del latín legenda "lo que debe ser leído" y se refiere en su origen eclesiástico (iglesia - monasterios) a una narración puesta por escrito para ser leída en voz alta y en público.

Una leyenda está generalmente relacionada con una persona, una comunidad, un momento, un lugar o un acontecimiento cuyo origen pretende explicar. A menudo se agrupan en ciclos alrededor de un personaje, como sucede con los ciclos de leyendas en torno a Robín

Hood o el Cid Campeador. Las leyendas contienen casi siempre un núcleo básicamente histórico, ampliado en mayor o menor grado con episodios imaginativos. La aparición de los mismos puede depender de motivaciones involuntarias, como errores, malas interpretaciones (la llamada etimología popular, por ejemplo) o exageraciones, o bien de la acción consciente de una o más personas que, por razones interesadas o puramente estéticas, desarrollan el embrión original.

Antioquia se destaca por tener una amplia tradición, existen algunos dejados por los españoles, otros introducidos por los esclavos africanos y mitos típicamente regionales.

Así, la madre monte es una leyenda nacional, pero en Antioquia tiene la particularidad de robarles a las vacas sus críos recién nacidos.

Otras leyendas: La patasola, el mohán, el gritón, el braca-monte, el hojarrasquín del monte, la madre del agua, la vaca de la laguna, la llorona y el ánima sola, entre otras.

Actividad

1. Ambientación

- Explique qué es una leyenda.
- Elabore, en octavos de cartulina, el dibujo de cada uno de los siguientes personajes y cuénteles a los participantes la leyenda de cada uno.

El sombrero

Es un espanto de figura humana que usa ruana negra, un sombrero grandísimo y anda montado en una mula rodeado de dos enormes perros negros cogidos por gruesas cadenas. Dicen que se le ha visto en Medellín, Andes y por la orilla del río San Juan.

El gritón

Es un espanto de arriería. Sus sitios favoritos son los caminos de herradura y las colinas en las noches tranquilas; su grito es peculiar como quien arrea mulas.

La rodillona

Espectro burlón y caminero que se ubica en lo alto de los barrancos en forma de vieja sentada, con la cara entre las piernas, cabellos canosos, ojos rojos, nariz afilada y ganchuda, boca grande con un solo diente. Ríe a carcajadas y es perversa con algunas personas.

La cabellona

Es un espectro rural vespertino y de tiempos lluviosos. Geo-gráficamente aparece desde Liborina a Pavarandocito.

Cura sin cabeza

Es un espectro que viene desde la Colonia. Las ciudades coloniales lo conservan en sus leyendas, especialmente en el noroeste antioqueño.

La muelona

Es de la llanura. Tiene su actividad en los caminos y con un horario de 6 p.m. a 9 p.m. Se describe como una mujer bonita de cabellos largos, ojos electrizantes y dientes de fiera; lanza carcajadas estridentes.

El mandiga

Es de tan mala fama que se le considera como otro Satanás. Algunos afirman haberlo visto a caballo y fumando, por las noches. Suele aparecer en las casas de juego y de vicio. Los codiciosos lo invocan como su protector.

La madre del río

Los indios chaimas querían agua y para ello se propusieron llevar las aguas de un manantial hasta su caserío después de consultar con el pinché. Este les dijo: "para mí es muy fácil hacer lo que pedís, yo con solo mandarlo ya queda hecho; pero debo advertirlos que esa agua tiene su madre, esta madre es una serpiente y muy feroz". Entonces los indios desistieron de su intento.

2. Desarrollo

- Comparta oralmente la siguiente información: los indígenas tenían creencias sobre los antiguos pobladores de Antioquia, representados por los indios aburraes, del valle de Aburrá, los omagas de Amagá, los sinafanaes de Fredonia, los nutiva ras y catíos de Frontino, los nuta bes de Porce, los armas entre Son-són y Abejorral, los pozos de Salamina, los pácoras, los chocoes, los chahamíes y los urabaes, en su mayoría pertenecientes a las castas del Caribe que se extendían hasta los quimbayas y los zenúes.

Veneraban las lagunas de las alturas, tenían ritos para el nacimiento, para la adolescencia, el matrimonio y los entierros de sus deudos, rendían culto de acuerdo con las tradiciones recibidas de sus antepasados al Sol, la Luna, el rayo, el fuego, la lluvia y la tormenta, entre otros.

Los negros de África trajeron el miedo al "coco", que aún hoy sigue siendo motivo de espanto para los niños.

Así como estas, existen otras leyendas correspondientes a diferentes lugares de nuestra geografía. El maestro, podrá ampliar esta información para enriquecer las lecturas de sus estudiantes y ampliar conocimientos sobre la región caribe, oriental, pacífica y andina.

- Organice a los participantes en pequeños grupos, entrégueles lápiz y papel y sugiérales que construyan la leyenda sobre el espanto del "coco":
- Invítelos a hacer el dibujo de este espanto.

3. Finalización

- Dramatización colectiva. De acuerdo con los pequeños grupos y con la creación de la leyenda del "coco" que cada grupo escribió, déles un tiempo determinado para que preparen la re-presentación teatral de lo que escribieron.
- Presentación de cada dramatización.

Contemos una anécdota

Objetivo

- Narrar anécdotas frente a sus compañeros.

Recursos

- Lápiz y papel.
- Medio pliego de papel periódico.

Marcadores.

- Imagen impresa.

La anécdota

Una anécdota es un relato corto que narra un incidente gráfico (acontecimientos de la vida de una persona) interesante o entretenido, una narración breve de un suceso curioso.

Una anécdota siempre está basada en hechos reales, un incidente con personas reales como personajes, en lugares reales. No obstante, con el correr del tiempo las pequeñas modificaciones realizadas por cada persona que la puede derivar en una obra ficticia, que sigue siendo contada pero tiende a ser más exagerada.

Aunque a veces sean humorísticas, las anécdotas son chistes, pues su principal propósito no es simplemente provocar risa, sino expresar una realidad más general, que el cuento corto por sí mismo, o dar forma a un rasgo particular de un personaje o el funcionamiento de una Institución de tal manera que se atiene a su esencia misma.

Actividad

1. Ambientación

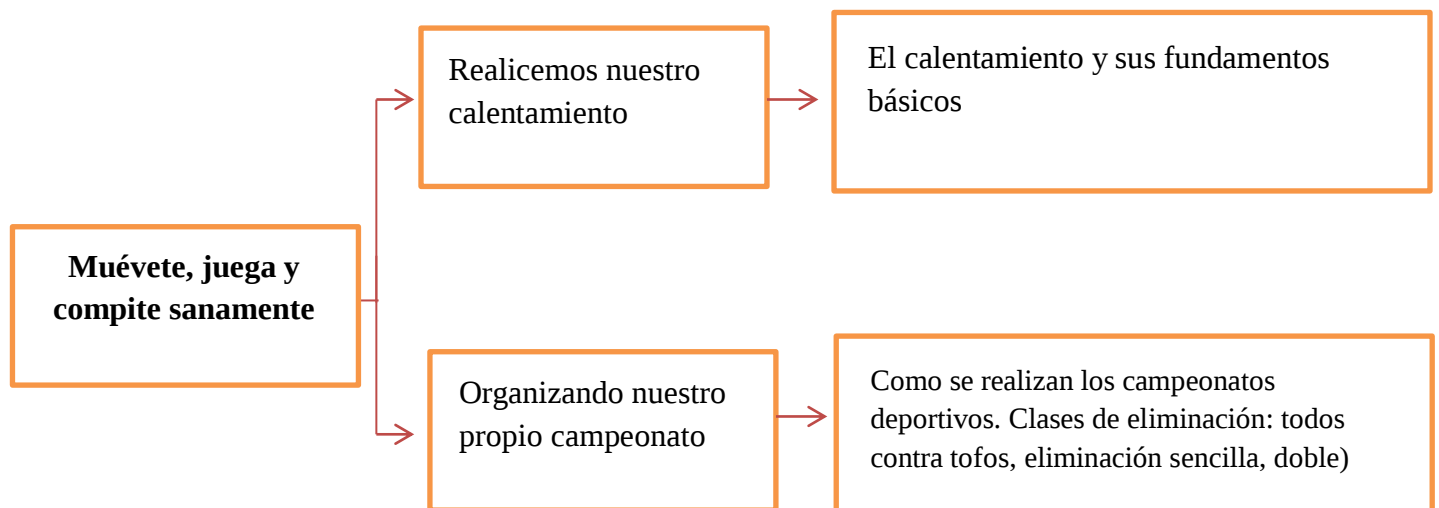
- Contar una anécdota a los participantes, puede ayudarse de la siguiente o contar una propia.

El "genio" del elefante

Cuando yo era pequeño iba al circo y lo que más me gustaba era el número del elefante. El elefante es un animal que desplaza un enorme peso y despliega una fuerza brutal. A mí me asombraba ver que, tras su fascinante actuación, hasta poco antes de volver a la pista, el elefante quedaba sujeto tan sólo por una cadena que ataba una de sus patas a una pequeña estaca, un minúsculo palo de madera apenas enterrado en el suelo. Un animal capaz de arrancar de cuajo un árbol, ¿no podía irse de paseo por donde gustara sin consultar a nadie ni preocuparse de aquel palillo insignificante?

Indagué la razón de proceder tan extraño, al tiempo que peligroso para los que se movían en las proximidades del paquidermo, hasta que un experto en estas cuestiones me explicó que el elefante no escapa porque desde muy pequeño estuvo atado a un palo parecido. Así que, ese animal gigantesco y poderosísimo, no intenta arrancar la estaca porque cree que no puede. En su más tierna infancia se vio incapaz de librarse de la cadena y siempre mantendrá el registro de su impotencia bien guardado en la memoria. (Memoria de elefante, por cierto).

Juega y compite sanamente



Realicemos nuestro calentamiento

Objetivos

- Reconocer los objetivos y fundamentos principales del calentamiento para aplicarlos en las sesiones de actividad física y práctica de deportes.
- Reconocer los fundamentos básicos para el estiramiento y aplicarlo durante el calentamiento, antes de realizar actividades físicas y, en la práctica de un deporte.

Recursos Implementos deportivos sogas, pelotas, bastones...

Información

El calentamiento físico

La práctica de un deporte y el desarrollo de una actividad física requieren de un proceso inicial muy importante como el calentamiento. Algunos conceptos sobre este son:

- El calentamiento se define como "el conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento". Villar (1992).
- Es la parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o como la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico - deportivo". (Matveev, 1985; Platonov, 1993).

Los objetivos del calentamiento pueden clasificarse desde diferentes intencionalidades:

- **Desde el punto de vista fisiológico**, el calentamiento intenta aumentar la temperatura corporal para mejorar la irrigación sanguínea y el intercambio de oxígeno a nivel muscular, necesario para una actividad física de mayor exigencia.

Aumentar los rangos de movimiento articular y de las fibras musculares.

Optimizar la viscosidad y lubricación en las cápsulas articulares.

- **Desde el punto de vista pedagógico** busca generar una disposición total hacia la actividad posterior, desarrollar los niveles de interacción entre los participantes y aumentar la confianza y control en el desempeño individual.

- **Desde el punto de psicológico**, permite aumentar la confianza para un óptimo desempeño individual y generar mayor control sobre las emociones y tensiones producidas por las expectativas de la práctica física y deportiva.

- **Desde el punto de motriz**, optimiza los estímulos a nivel del sistema nervioso central garantizando mayor disposición para ejercicios de coordinación general y específica, así como ejercicios alternos, simultáneos y aquellos que tengan diferentes variables de tiempo y espacio.

Recuerde que un objetivo primordial del calentamiento es **evitar lesiones**.

Fases del calentamiento Se divide en dos grande fases. El calentamiento general y específico.

- El **calentamiento general**, es aquel en el cual se desarrollan ejercicios globales persiguiendo los objetivos mencionados anteriormente.

- El **calentamiento específico**, conduce a acercarse a los gestos o acciones específicas requeridas para la actividad física y/o el deporte. Por ejemplo, si la actividad principal será un partido de fútbol, se acentuará el trabajo hacia las carreras, saltos, desplazamientos en diferentes posiciones. Si por el contrario la actividad principal es el baloncesto, los ejercicios específicos incluyen movimientos simultáneos, alternos de brazos, saltos, sostenidos, carreras muy cortas y desplazamientos laterales.

El calentamiento en su parte general y específica depende de los siguientes factores:

- **La temperatura del ambiente**: Si es muy frío requiere ejercicios que aumenten rápido la temperatura corporal.

- **La edad**: La movilidad articular y la flexibilidad disminuye con la edad, por lo cual debe darse más tiempo a estas partes favoreciendo su mantenimiento.

- **La preparación del individuo**: El desempeño individual permitirá la dinámica y progresión del calentamiento.

- **El entorno (espacio físico y recursos)**: Utilizar los recursos disponibles de la manera más conveniente, según el objetivo trazado. Aproveche las condiciones del terreno y los elementos circundantes para realizar el calentamiento.

Componentes del calentamiento

El calentamiento como conjunto de acciones se compone de:

- **Ejercicios de movilidad articular.** Intentan disponer las articulaciones para el impacto posterior.
- **Ejercicios de activación:** Son la esencia del calentamiento, aumentan la temperatura corporal, y generan un ambiente lúdico y motivante.
- **Ejercicios de estiramiento y/o flexibilidad:** Deben realizarse en un orden preferiblemente de abajo hacia arriba. Acentuando en los grupos musculares que más intervienen en la actividad posterior, realizar el estiramiento por un tiempo determinado para que haya una adaptación muscular.

Estiramientos y/o flexibilidad

Para efectos prácticos asumiremos la flexibilidad como la suma de dos factores. La elongación muscular o capacidad que tiene el músculo de alargarse-estirarse y la movilidad articular o capacidad de desplazar los segmentos corporales dentro de los arcos de movimiento de las articulaciones a las que pertenecen estos segmentos corporales.

Los objetivos de la flexibilidad son:

- Aumentar los rangos de movimiento garantizando mejores desempeños físicos y deportivos.
- Mantener y cuidar una adecuada postura corporal.
- Permitir movimientos alternos, simultáneos flexiones, extensiones, circunducciones con mayor eficiencia y menor gasto energético.
- Recuperar los músculos después de un esfuerzo físico.

Algunos métodos que pueden aplicarse al estiramiento son:

Métodos	Descripción	Consideraciones
Activos	Son aquellos que se realizan de manera voluntaria en los que el individuo es quien genera el movimiento o la posición de estiramiento hasta el límite que pueda resistir.	• Realice los estiramientos manteniendo un orden para que garantice el trabajo de todos los músculos principales. • Mantenga el estiramiento por un tiempo adecuado (30 seg.) aproximadamente por

		cada grupo muscular. • Tenga presente que pueden hacerse varias repeticiones de diferentes tiempos • No realice insistencias, evitando así lesiones por la exigencia generada. • El individuo debe poder reconocer hasta dónde puede llegar. Debe exigirse, pero hasta donde sus posibilidades le permitan. • Es un proceso a largo plazo. No intente llegar a límites para los cuales no se ha preparado.
Pasivos	Es aquel en el que se requiere de la ayuda de un compañero para alcanzar o llegar al límite deseado de estiramiento.	• El compañero debe ser una ayuda para facilitar el ejercicio, no para exigir al límite de una lesión. • Mantenga comunicación con el compañero que ayuda, para saber si es tolerable el estiramiento o no. • No realice insistencias o movimientos balísticos. Pueden generar una lesión si no se está preparado para esto.

Actividad

1. Ambientación

- Para el desarrollo de las actividades físicas, genere un ambiente propicio.
- Tenga presente el componente lúdico, a través del cual se desarrollan dinámicas de grupo participativas y espontáneas.
- Incluya juegos y ejercicios del agrado de los estudiantes.
- Construya progresivamente el calentamiento junto con los estudiantes; que ellos sean partícipes de este proceso.

- Permita construir una cultura adecuada en el calentamiento. Que los estudiantes identifiquen su objetivo e importancia para el desempeño físico.

2. Desarrollo

El desarrollo de las actividades depende de la creatividad del maestro y la armonía que se construya entre el grupo y el líder de la actividad.

A continuación exponemos un ejemplo de calentamiento que contiene los fundamentos desarrollados anteriormente.

Posteriormente puede planear sus dinámicas de calentamiento con su estilo, pero aplicando la información expuesta anteriormente.

Calentamiento para una práctica escolar de voleibol

Fase	Componentes	Descripción
Calentamiento general	Movilidad articular	Rotación de tobillos de afuera hacia dentro. (10 veces) Rotación de tobillos de adentro hacia afuera. (10 veces)
		Flexión y extensión de rodillas. (10 veces por cada pierna)

Fase	Componentes	Descripción
Calentamiento general	Movilidad articular	Circunducción (Movimiento circular) de hombros hacia adelante y hacia atrás.
		Mover brazos adelante y atrás, cruzándolos frente al pecho.

Fase	Componentes	Descripción	Recursos
Calentamiento general	Activación	Trote continuo durante el tiempo estimado según la edad. Puede ir realizando circunducciones mientras trota y rotación de muñecas	Especio físico, canchas, patio,
Calentamiento general	Estiramientos	Flexión de rodillas y toma del empeine tras con las manos.	Colchonetas, vigas o bancos, para elevar las piernas o realizar agarres.

Fase	Componentes	Descripción	Recursos
Calentamiento general	Estiramientos	Extensión de piernas adelante para tocar la punta de los pies con las manos.	Colchonetas, vigas o bancos, para elevar las piernas o realizar agarres.
		Extensión de brazos rectos sobre la cabeza.	

Fase	Componentes	Descripción	Recursos
Calentamiento general	Estiramientos	• Tomarse el codo por encima de la cabeza y bajar la mano hasta llegar detrás de la espalda lo más abajo posible.	Colchonetas Vigas o bancos para elevar las piernas o realizar agarres
Calentamiento específico	Activación	• Realizan dinámicas o juegos que se acerquen a las técnicas o gestos requeridos en el deporte o actividad física a trabajar. En este caso lanzamiento y golpe. En otros casos, se enfatizará en correr, patear y atrapar. • Realizar un juego de ponchados, en el cual para poder ponchar al compañero debo golpear la pelota con una parte del brazo (mano, antebrazo, puño). Solo se puede ponchar en las piernas, espalda o pecho. El jugador a quien están intentando ponchar puede esquivar la pelota o rechazarla con un golpe de mano, antebrazo o puño).	Pelotas de caucho Petos o chalecos distintivos Pito.

	Estiramientos	• Se acentuarán los estiramientos, trabajando específicamente los músculos que intervienen con mayor recurrencia en la actividad a realizar. (Trapezio, músculos de la espalda, hombro, antebrazo, cuádriceps). Se realizarán por mayor tiempo y con mayor exigencia. En esta parte se utilizarán los dos métodos.	Colchonetas.
--	---------------	--	--------------

3. Finalización

Teniendo en cuenta que uno de los objetivos es que el estudiante sea consciente y parte activa de su actividad, planea junto con ellos tres sesiones de calentamiento con el esquema propuesto. Si desea incluir o ajustar otros aspectos de acuerdo con sus necesidades, puede hacerlo, sin dejar de aplicar los principios del calentamiento.

Para su ayuda, presentamos una serie de imágenes que le ilustrarán las posibilidades de estiramientos que se pueden aplicar en una sesión de calentamiento.

Organizando nuestro propio campeonato

Objetivos

- Conocer las actividades que deben tenerse en cuenta para la organización de un torneo deportivo.
- Conocer y aplicar diferentes sistemas de eliminación en un torneo deportivo.
- Planear un torneo deportivo en tres modalidades, en las que se apliquen los conceptos adquiridos.

Recursos

Papeles, cartulinas para exposición, hojas y lápices.

Información

La organización deportiva abarca todas las acciones encaminadas a planear, desarrollar y evaluar un certamen deportivo. Para alcanzar las metas propuestas y el cumplimiento de los objetivos en un evento deportivo, se deben unir esfuerzos de las partes que integran un grupo responsable del evento. A estas partes las llamamos comités.

Cada uno está encargado de orientar sus tareas en un campo específico y responder por las exigencias y necesidades de la organización, en torno al campo en el que trabajen.

Mencionaremos algunos de los comités más importantes; sin embargo, la organización puede decidir la conveniencia de más comités, dependiendo de la cobertura y complejidad del torneo.

- **Comité financiero:** Se encarga de proveer los recursos para el evento a través de una gestión que invite a empresas a participar y a solventar las necesidades económicas. Es el puente entre el evento en sí y el apoyo de los patrocinadores.
- **Comité técnico:** Es el responsable de definir las condiciones técnicas sobre las cuales se regirá el evento, así como la normatividad general y juzgamiento.
- **Comité de logística:** Encargado de verificar las necesidades de infraestructura, espacio físico, transporte, recursos y adecuación de estos mismos para el desarrollo del evento.
- **Comité de publicidad:** Se encarga de acercar el evento a la comunidad, desde un llamado atractivo y caluroso a través de pautas radiales, vallas, videos etc.
- **Comité de prensa:** Su principal objetivo es divulgar a los delegados de los equipos, entrenadores, periodistas y espectadores los resultados de las competencias para ir al tanto del desarrollo del torneo.

Divulga las comunicaciones internas como disposiciones, reglamentos, decisiones arbitrales o cambios de última hora de la programación, de los escenarios deportivos si los hay, a través de boletines.

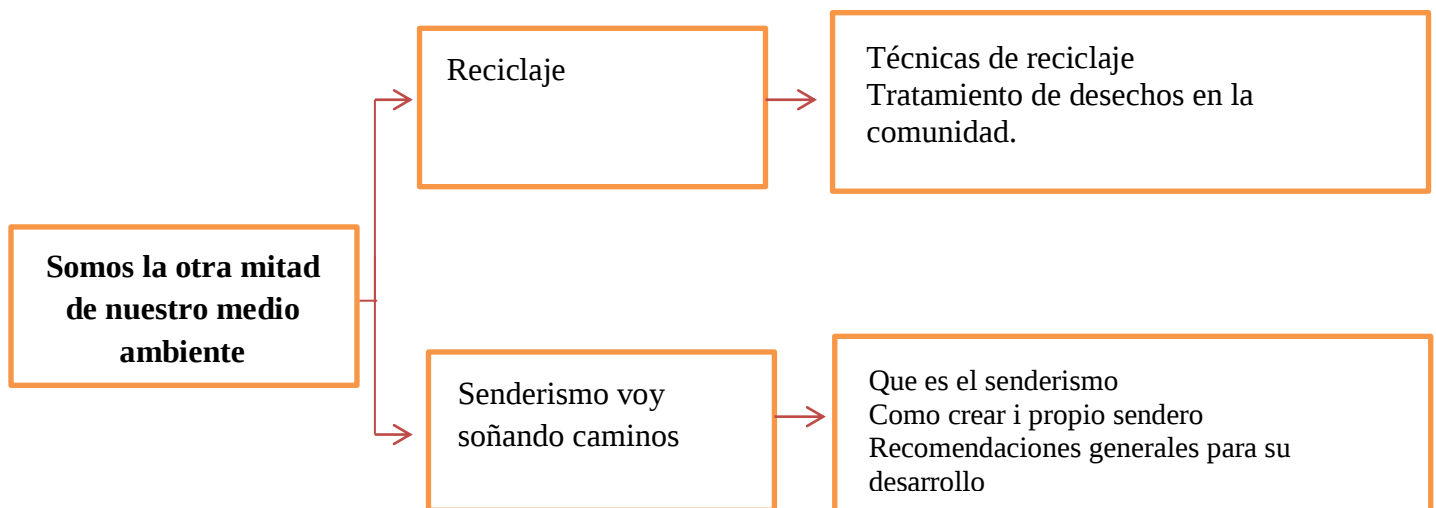
Sistemas de eliminación

Mencionaremos algunos de los sistemas de eliminación y algunos ejemplos. Es importante planear el sistema de eliminación que regirá un torneo, con base en el análisis de las ventajas y desventajas que ofrece cada uno.

1. **Eliminación todos vs. todos:** Cada equipo enfrenta a todos los equipos en disputa.

Ventajas	Desventajas
• Se garantiza que todos los equipos tengan el mismo número de partidos.	• Se hace muy extenso, cuando hay muchos equipos.
• Aunque existan equipos débiles, pueden participar hasta la última fecha del torneo.	• Pueden salir muchos partidos y aumentar el presupuesto y tiempo del torneo.
• Se puede jugar a varias rondas de tal manera que se juegue durante todo un año o semestre.	• Puede generar dificultades si no se tienen varios escenarios.
	• En este sistema se gana por puntos. La final se puede hacer si la organización así lo plantea con los dos equipos de mayor puntuación. En este caso, saldría un partido más.

Somos la otra mitad de nuestro medio ambiente



Hagámoslo bien desde el principio

Reciclaje

Objetivos

- Identificar cómo podemos ayudar a reducir un problema creciente como es la basura, para disminuir su impacto en el medio ambiente.
- Conocer procedimientos sencillos para reducir la cantidad de residuos sólidos generados en la comunidad.

Recursos

- Papel y lápiz.
- Balanza.
- Caja de cartón.
- 4 recipientes de material reciclable, preferiblemente con tapa.

Información

Todos los días generamos "basura" en forma de residuos orgánicos, envolturas, botellas, cajas, latas, papel y muchas otras cosas más, dependiendo del lugar que se habita. A través de los años nos hemos acostumbrado simplemente a botar la basura, por lo que ahora hay demasiada y no hay suficientes lugares aceptables donde disponerla.

En el 2001, Colombia producía cerca de 23 mil toneladas diarias de basura, la mayoría eran residuos orgánicos. En las ciudades, el 60% del volumen y 33% del peso de la bolsa de basura lo constituyen envases y embalajes.

Una manera efectiva de contribuir a la solución del problema es poner en práctica las tres erres: Reducir, Reutilizar y Reciclar, antes de pensar en la disposición (botar) de la basura.

- **Reducir:** Reducir la cantidad o la toxicidad de la basura generada. Puede ayudar a reducir los costos de disposición y manejo de los desechos porque evita los gastos de reciclaje y/o disposición final, al tiempo que conserva los recursos y reduce la contaminación.
- **Reutilizar:** Prolongar y adecuar la vida útil de los residuos sólidos recuperados, devolviendo a los materiales su posibilidad de uso original o de uso relacionado, sin que se requieran procesos adicionales de transformación. Por ejemplo, reutilizar las hojas de papel

ya descartadas por su contenido, pero que tengan una cara en blanco, para documentos de borrador.

- **Reciclar:** Recuperar, aprovechar y transformar los residuos sólidos. Devolver a los materiales su potencialidad de reincorporación como materia prima para la fabricación de nuevos productos.

Actividad

1. Ambientación

- Discutir con los estudiantes sobre los siguientes puntos:
 - » ¿Qué es basura?
 - » ¿Cuánta basura genera cada uno diariamente?
- Buscar que los estudiantes concluyan cuáles de los residuos generados son reutilizables y/o reciclables y cuáles no y, cómo pueden reducir la cantidad de basura que generan diariamente.

2. Desarrollo

- Determinar la cantidad de "basura" generada por el grupo (curso y escuela).
 - » Con una balanza, pesar toda la "basura" generada en la actualidad por el grupo en un día. Repetir la medición por tres días y sacar el promedio de basura generada diariamente por el grupo (Kg/día).
 - » Calcular la cantidad de "basura" que el grupo generaría en un mes. (Kg/mes).
 - » Identificar la clase de residuos generados: orgánicos, empaques (papel, cartón, plástico rígido, bolsas), vidrio, residuos peligrosos (pilas), residuos no aprovechables. En esta etapa es muy difícil cuantificar la cantidad de cada clase de residuos, ya que no se realizó una separación inicial de los mismos.
- Reducir y reutilizar.

» Durante un periodo de un mes, proponer a los estudiantes tomar acciones que permitan la reducción y reutilización de algunos de los residuos generados en el aula.

» Preparar una caja de cartón para la recolección de papel usado por una sola cara y que puede ser usado por la otra cara. Marcar la caja y ubicarla en un lugar seco y limpio. Reutilizar el papel recolectado para las actividades académicas.

» Consejos para la reducción de la generación de algunos residuos:

» En la tienda, al escoger entre dos productos semejantes, seleccionar el que tiene menos empaque.

» Al comprar, prefiera los artículos en envase retornable. Por ejemplo: gaseosas y jugos.

» Rechazar el empaque en bolsas plásticas cuando sea posible.

» Llevar una bolsa reutilizable para realizar las compras en la tienda.

» Usar loncheras reutilizables de tela o plástico para llevar las onces, en lugar de bolsas plásticas.

» Usar sólo lo necesario, por ejemplo: tomar sólo una servilleta, no usar pitillo.

» Usar vasos o pocillos plásticos en vez de desechables. Cada persona puede tener su propio pocillo en el lugar de trabajo, estudio. Es importante recordar que los envases para uso repetido para los alimentos de-ben limpiarse cuidadosamente para asegurar la higiene apropiada.

» Cuando sean para uso a largo plazo, escoger los muebles, los artículos deportivos y herramientas para que aguanten un largo tiempo de uso. Reparar estos artículos cuando sea posible, en lugar de comprar uno nuevo.

» Usar bombillas ahorradoras de energía.

» Usar pilas recargables para los aparatos electrónicos.

» Vender o donar artículos que ya no se requieran, en vez de botarlos.

• Reciclar:

Durante el mismo periodo de un mes, implementar un proyecto de reciclaje en el aula.

» Preparar con materiales reciclables, cuatro recipientes para el almacenamiento de los residuos reciclados. El tamaño de los recipientes para material reciclable dependerá de la cantidad de material que almacenarán durante un mes. El tamaño del recipiente para material no aprovechable dependerá de la frecuencia con la que se vacía.

- Características de los recipientes:

- » Livianos de tamaño que permita almacenar y faciliten el manejo durante la recolección.
- » Material rígido impermeable, de fácil limpieza.
- » Construidos en forma tal, que estando cerrados o tapados, no permitan la entrada de agua, insectos o roedores, ni el escape de líquidos por sus paredes o por el fondo.

- Marcar los recipientes de acuerdo con el material que almacenarán:

- » **Vidrio:** todo tipo de vidrio con excepción de espejos.
- » **Plásticos:** toda clase de plásticos, excepto icopor, desechables y empaques de alimentos (papas fritas, etc.)
- » **Papel:** papel que ya no pueda ser reutilizado, excepto papeles especiales (plastificados, mezclados con aluminio, impregnados con cera, pegamentos, cintas, adhesivos, etc.). Antes de depositarlos en el recipiente es importante eliminar cualquier elemento como ganchos y cintas adhesivas.

Material no aprovechable: todos los desperdicios biodegradables e inertes que no permitan su aprovechamiento en sistemas de reutilización o reciclaje, o que por estar contaminados no son buen material para reciclar, papel higiénico, servilletas y todo material que no pueda ser depositado en los otros recipientes.

- Instalar los recipientes en un lugar seguro y seco, que permita su uso. El período inicial de un mes, funciona como proyecto piloto, por lo que es recomendable restringir el uso de los recipientes al grupo con el que se está trabajando, con el objetivo de poder cuantificar los materiales reciclados.

- Cuantificar los materiales reciclados y los residuos no reciclables generados por el grupo.

- » Con una balanza, pesar por separado los diferentes grupos de materiales reciclados durante el mes: vidrio, plástico, papel no reutilizable.
- » Con una balanza pesar los residuos no reciclables generados por el grupo. Este pesaje se deberá realizar diariamente, durante los tres últimos días del mes de reciclaje. Con los tres datos, calcular el promedio de residuos no reciclables generados diariamente por el grupo (Kg/día).
- » Calcular la cantidad de residuos no reciclables que el grupo generaría en un mes. (Kg/mes).

3. Finalización

- Con los datos de los pesos de la "basura" inicialmente producida, y posteriormente (luego de un mes) los datos de los pesos de los materiales reciclados y de los residuos no reciclables calcular la reducción de residuos generados en peso.

Peso material reciclado (Kg/mes) = Vidrio + Plástico + Papel no reutilizable

Reducción de residuos generados (Kg/mes) = Peso "basura inicial (Kg/mes) - Peso residuos no reciclables (Kg/mes).

- Discutir con los estudiantes sobre los resultados del proyecto.
- Revisar las posibilidades de implementar el proyecto en toda la escuela.

Voy soñando caminos

Senderos ecológicos

Objetivos

- Diseñar un sendero interpretativo a partir de un camino existente, cercano a la escuela y que permita la visita de algún atractivo natural de la región.
- Promover en los estudiantes el conocimiento, la conservación del medio ambiente local y el respeto por la naturaleza.

Recursos

- Papel y lápiz para tomar notas, por grupos.
- Cartulina y colores para pintar un mapa.
- Material para letreros de señalización.

Información

- **Sendero ecológico:** Un sendero ecológico es un camino trazado que permite visitar lugares considerados de interés paisajístico, cultural, turístico, histórico o social, etc.
- **Sendero interpretativo:** Su objetivo es mostrar la flora, fauna y otros atractivos naturales del área de una manera motivante para los visitantes. Puede requerir un guía o puede ser

auto guiado (diseñado para recorrer sin guía, con el apoyo de señales que ayudan a interpretar los atractivos que presenta el sendero.

El primer paso para el desarrollo del taller es seleccionar un camino existente, cercano a la escuela y que permita la visita de algún atractivo natural, sobre este camino se desarrollará el taller. Es importante tener en cuenta evitar atraer a los visitantes a lugares peligrosos (precipicios, animales peligrosos, etc.) o ecológicamente frágiles.

Actividad

1. Ambientación

Como actividad de ambientación, organizar una caminata de reconocimiento al camino escogido. Antes de iniciar la caminata, dividir a los participantes en grupos de 3 - 4 personas; durante la caminata cada grupo deberá tomar notas de lo que ve durante el camino: animales (aves, mamíferos, insectos), plantas, árboles, rocas u otros elementos especiales por su tamaño o belleza, características del terreno (escaleras, puentes, otros) y cualquier aspecto que el grupo considere importante.

2. Desarrollo

Características del sendero

- Reunir el grupo y a partir de la caminata determinar:
 - » Características generales del camino (relieve, escaleras, puentes, otros).
 - » Atractivos naturales más importantes y/o que llamen más la atención.
 - » Flora y fauna.
 - » Aspectos que el grupo considere importantes.
- A partir de la actividad anterior, definir:
 - » Punto de inicio y punto final del sendero. Se recomienda que el sendero sea de aproximadamente 1 Km de recorrido.
 - » Atractivos naturales que deben destacarse en un recorrido por el sendero.
- Con todo el grupo y a partir de los dos puntos anteriores, construir un mapa del sendero, indicando el punto de inicio, características del camino (escaleras, puentes, otros), ubicación de los atractivos naturales.

- Investigar cuál es la altura sobre el nivel del mar y las características del clima local (época de lluvias, temperatura mínima y máxima, etc.) y determinar el tiempo de recorrido.

Guía de observación del sendero

- Divida al curso en grupos, cada uno de los cuales tendrá una tarea a desarrollar a partir de la caminata de observación y de la consulta a los padres y residentes de la región. Estas tareas servirán para la elaboración de una guía para el sendero, por lo cual se sugiere estandarizar el material y tamaño de las hojas.

» **Grupo 1:** Escribir la descripción del sendero. Investigar cuál es la altura sobre el nivel del mar y las características del clima local (época de lluvias, temperatura mínima y máxima, etc.) y determinar el tiempo de recorrido. Dibujar en el formato escogido el mapa construido por el grupo.

» **Grupo 2:** Describir y dibujar los animales que pueden estar presentes a lo largo del sendero. Si es necesario dividir en grupos: aves, mamíferos, insectos.

» **Grupo 3:** Describir y dibujar los árboles y plantas más representativos del sendero. (Tamaño, formas, grupo al que pertenece, entre otros).

» **Grupo 4:** Describir y dibujar atractivos naturales escogidos anteriormente para ser destacados en el sendero, incluir la ubicación y distancia desde el inicio del sendero.

» **Maestro:** Escribir las recomendaciones para la visita al sendero, para ubicar a los visitantes y evitar riesgos y daños causados por ellos.

Una vez las tareas estén listas, se pueden unir para conformar la guía del sendero.

Elaboración de señalización del sendero

Para la construcción de los letreros de señalización del sendero, prefiera materiales naturales y autóctonos, que puedan ser ubicados al aire libre y que no se deterioren rápidamente.

- **Identificación del sendero:** Crear un logotipo del sendero; se puede usar un animal, vegetal o el atractivo natural de mayor importancia.

- Elaborar un letrero que incluya: logotipo, nombre del sendero, tiempo de recorrido, distancia, altura sobre el nivel del mar, atractivos.

- Identificación de los atractivos naturales: Para cada uno de los atractivos naturales escogidos para ser destacados, elaborar un letrero con nombre, descripción y distancia desde el inicio del sendero.

- Elaborar un letrero indicando el fin del sendero.
- Elaborar un letrero invitando a los visitantes a conservar la naturaleza y no botar basuras.

Señalización del sendero

- Instalar el letrero de identificación del sendero y el de conservación de la naturaleza en un punto visible del inicio del sendero.
- Instalar los letreros en cada uno de los atractivos naturales con una corta descripción.
- Instalar el letrero que indica el fin del sendero, en el punto final del mismo.

3. Finalización

Organizar una actividad de inauguración del sendero con la comunidad.

Bibliografía

- Manual para el diseño y construcción de senderos de interpretación ecológica. Inderena.

Rostros y cuerpos en escena

Rostros y cuerpos en escena

**Juguemos con
nuestro cuerpo**

Expresión corporal, ritmo, espacio, tiempo,
juego de roles.

**Dirigiendo mi propia
obra de teatro**

Selección, análisis y montaje de libretos, en obras
escolares.
Creación de personajes.

**Escenografía y
utilería**

Diseño de escenografía y utilería.

**Maquillaje y
vestuario**

Diseño de maquillaje y vestuario.

Máscaras

Elaboración con el proceso clásico y de
máscaras.

**Creemos una
coreografía**

Reconocimiento de bailes típicos, de otras regiones
y bailes internacionales.
Ritos modernos

Juguemos con nuestro cuerpo

Objetivo

- Reconocer nuestro cuerpo y nuestra voz como herramienta fundamental de expresión.

Recursos

Espacio libre (aula, o salón) para desarrollar el trabajo corporal.

Libros que contengan ilustraciones o revistas con imágenes.

Información

Cuerpo y voz como herramientas de comunicación en el escenario

Nuestro cuerpo es un medio de comunicación, con el que podemos expresar ideas, sentimientos, emociones y sensaciones, sin recurrir a las palabras. Muchas veces este lenguaje corporal, corresponde a una reacción inconsciente como son los actos reflejos y otras a acciones conscientes o voluntarias.

Por otra parte, nuestra voz es otra una herramienta comunicativa que está presente en nuestra cotidianidad. Con ayuda de estos talleres aprenderemos a utilizar nuestra voz y nuestro cuerpo en el escenario, potenciar nuestras posibilidades expresivas.

Existen múltiples y variadas opciones de, utilizar el cuerpo y la voz. A continuación se exponen algunos ejercicios corporales y vocales, que permitirán a sus estudiantes, expresarse con libertad y creatividad, para hacer del lenguaje corporal un juego que contribuya a su desarrollo individual y colectivo en escena.

Fotografía corporal: se denomina así al proceso de representar con el cuerpo una fotografía o imagen congelada de una situación, sentimiento o emoción. Este proceso puede ser individual o colectivo.

Actividad

1. Ambientación

Observen ilustraciones de libros, pintura, caricaturas, cuentos o revistas que contengan imágenes de personas.

Socialicen con los estudiantes qué sentimiento, emoción o situación están expresando las imágenes observadas.

Invite a detallar y/o describir esto en términos de los gestos, la proxemia, la postura y otras pistas del lenguaje corporal que permitan distinguir lo que está viviendo o sintiendo el personaje.

2. Desarrollo

El sentido de los ejercicios propuestos a continuación, es permitir que los estudiantes, basados en el método de Stanislavski, realicen juegos de roles donde la actuación se presenta de manera realista; es decir, que el actor se ponga en la situación del personaje y así romper de manera lúdica las diferentes dificultades que se presentan en el escenario.

Ejercidos corporales

• *Juego: "Mi cuerpo se convierte en..."*

Todos los estudiantes caminan y/o se mueven por el espacio a diferentes ritmos (lento, normal y rápido) y en diferentes direcciones. La persona que dirige, da una orden a todos de detenerse en diferentes instantes.

En cada parada se les da la orden: **"mi cuerpo se convierte en..."** (El maestro da el nombre de un objeto, animal o personaje para que el estudiante asuma con su cuerpo creativamente la palabra o el rol indicado).

Invite a sus estudiantes a reproducir corporalmente una o varias de las imágenes observadas durante la ambientación. A cada una de las imágenes mostradas por los estudiantes las llamaremos de ahora en adelante **"fotografía corporal"**.

El maestro explorará la forma de aplicar la **"fotografía corporal"** en diferentes ejercicios de expresión. Para esto tenga presente lo siguiente:

- » Organice grupos de trabajo y pida a sus estudiantes que seleccionen o elaboren un cuento.
- » Elija cinco situaciones representativas del cuento para plasmarlas en cinco **fotografías corporales**.
- » Asigne un tiempo para que cada grupo ensaye las fotografías seleccionadas y las exponga a sus compañeros.

Nota: Este ejercicio se puede realizar como complemento a las competencias de Lenguaje y Educación Artística.

» Realizaremos una "**fotografía corporal**" colectiva, en la que las fotografías individuales formarán una gran imagen.

» Un estudiante propone una "**fotografía corporal**" en la que se exprese claramente una situación, a esta se irán sumando uno a uno sus compañeros para formar la fotografía colectiva, manteniendo la misma intensidad pro-puesta por su compañero.

» Con la misma metodología pídale a sus estudiantes que expresen con sus "fotografías corporales":

» Situaciones

» Lugares

» Personajes

» Emociones

» Sentimientos

» Ideas

Ejercicios vocales

• *Juego "Saludo numérico"*

Aplicando la misma metodología del juego "**Mi cuerpo se convierte en...**", realizaremos ejercicios de voz. La diferencia está en el tipo de instrucción que le demos a los estudiantes cada vez que se detengan.

En cada parada los estudiantes deben **saludar** a la persona más cercana **llamándola con números (no palabras)**, de diferentes cifras y expresando diferentes emociones o intenciones como:

» Alegría de ver a la persona que saludo

» Incomodidad al saludarla

» Saludarla por obligación

» Timidez al saludarla

Este tipo de ejercicio permitirá a sus estudiantes esforzarse por tener una intención clara con lo que quieren expresar y en la exploración y conocimiento de las cualidades de la voz: entonación, vocalización, color entre otras características.

- El siguiente ejercicio está dirigido específicamente a la vocalización, con el fin de tener textos claros frente al público. Se recomienda utilizarlo durante el proceso de montaje, una vez los estudiantes tengan asignado personaje y sepan de memoria su texto. Se puede hacer continuamente para reforzar el proceso de vocalización, intención de texto y proyección de la voz.

Para desarrollar estos ejercicios podemos tomar un fragmento del texto que sea importante para el personaje y trabajarlo así:

Decirlo sílaba por sílaba, exagerando la pronunciación así:

» **Lobo:** Ca-pe-ru-ci-ta to-ma - - el - - ca-mi-no - - más--cor-to - - que - -yo - -to- ma-ré - - el - - más - - lar-go.

» Pídale a sus estudiantes que digan el mismo texto exagerando las emociones.

» Ahora háganlo nuevamente proyectando su voz, sin lastimar la garganta, ni gritar.

» Finalmente deben hacerlo una vez más de manera natural, pero buscando aplicar lo realizado en los ejercicios anteriores, es decir, vocalizar el texto, proyectar la voz y reflejar en el texto hablado, la intención clara del texto.

Intención del texto: Al expresarnos verbalmente buscamos transmitir un mensaje, este tiene un propósito y va acompañado de emociones, a través de las palabras descubrimos sentimientos de alegría, ira, entre otros. Estos son interpretados por las palabras y que el público debe entender.

3. Finalización

Para terminar, se realiza un análisis que lleve al grupo a examinar las posibilidades del expresión del cuerpo, sin necesidad de recurrir a las palabras:

» Emociones

» Sentimientos

» Situaciones

Por otra parte el resultado del proceso vocal debe evidenciar:

- » Vocalización del texto
- » Intención del mismo
- » Proyección de la voz

Dirigiendo mi propia obra de teatro

Objetivo

- Montar una obra de teatro con los estudiantes, en la cual se evidencie la aplicación de los conceptos de escenografía, vestuario, maquillaje, utilería y montaje teatral.

Recursos

- Espacio libre (aula, o salón).
- Texto teatral.

Información

Escenografía: Es la decoración del escenario; la que permite a los espectadores situarse en una realidad concreta y al actor recrear un ambiente real para la actuación. Hacen parte de la escenografía telones, estructuras de fachadas, etc.

Vestuario: son los atuendos y trajes que utilizan los personajes. Este se puede clasificar en:

- **Indumentaria:** prendas de vestir que utiliza cada personaje.
- **Accesorios:** sombreros, gorras, pelucas, diademas, etc.

Maquillaje: se utiliza en teatro para iluminar el rostro o para caracterizar un personaje, es decir cuando se requiere en-vejecer, rejuvenecer, marcar golpes o heridas, etc.

Utilería: son todos los objetos o elementos como sillas, mesas, muebles, cuadros, que están en el escenario. Una de las formas de catalogar la utilería es:

- Utilería fija como muebles, sillas, tapetes, cuadros, candelabros, etc.
- Utilería de mano que es todo lo que utiliza el actor como libros, loza, esteros, etc.

Montaje teatral

Existen muchas formas de dirigir el montaje de una obra y casi siempre el proceso está sujeto a las decisiones del director, atendiendo a las necesidades del grupo de trabajo o de la misma obra. A continuación se sugiere un proceso de montaje práctico:

1. Selección del texto.
2. Lectura y análisis de la obra.
3. Asignación de personajes.
4. Desarrollo del montaje.

Nota: Recuerde que para un montaje final, es necesario aplicar los conceptos de escenografía, vestuario, maquillaje y utilería que se verán en los talleres posteriores.

1. Selección del texto

- En este caso empezaremos por trabajar sobre una obra de teatro ya escrita.
- También es posible adaptar un cuento, fábula, leyenda, mito, etc. Es decir crear un libreto o guión teatral para ser representado. La adaptación se realiza a través de la construcción de parlamentos o diálogos entre los personajes.
- Creación colectiva: esta es una manera de hacer teatro en la que no existe un texto escrito. Inicialmente se selecciona un tema. Este puede ser producto de una idea, experiencia, vivencia, centro de interés, en general un punto de vista sobre una realidad o imaginación. Se parte de la discusión sobre el tema para relacionarlo posteriormente con contextos, personajes, época, objetivo. Finalmente se fijan los aspectos que el director y el grupo consideren relevantes para el montaje.

2. Lectura y análisis de la obra

El maestro ordenará el grupo para realizar una primera lectura del texto (realizar las que sean necesarias).

Una vez realizada la lectura se analizará la obra teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- **¿Qué sucede?** Invite a sus estudiantes a reconocer la situación planteada en la obra y cómo se desarrolla.

- **¿Quiénes intervienen?** Se refiere a la identificación los personajes que participan en la obra, sus características físicas, emocionales y el rol que cumplen dentro de la misma.
- **¿Dónde se desarrolla?** Consiste en establecer el espacio (lugar) en donde se desenvuelven los personajes.
- **¿Cuándo se desarrolla?** Es importante contextualizar a los estudiantes en el momento histórico y cultural de la obra, esto les permitirá ubicarse dentro de la situación y darle soporte a sus personajes.

Asignación de personajes

El director puede asignar los personajes como lo considere. Sin embargo, se recomienda realizar los ejercicios propuestos en el punto **Juego de roles** (de este mismo taller) y así ver el desempeño de los estudiantes frente a cada rol.

3. Desarrollo del montaje

Una vez asignados los personajes se inicia el proceso de montaje. Se necesita que los estudiantes aprendan y manejen el texto asignado.

Durante este proceso el director da las indicaciones necesarias y enfoca la obra en el sentido que él considere adecuado y acorde a la obra.

Actividad

1. Ambientación

Lectura del texto seleccionado para el montaje de la obra de teatro, o selección del tema (en caso de creación colectiva).

2. Desarrollo

• Juego: "Roles"

Para este ejercicio, todos los estudiantes caminan y/o se mueven por el espacio en diferentes direcciones.

La persona que dirige da varias instrucciones al grupo que permitan al estudiante caracterizar su personaje física y emocionalmente como:

» Seleccione un personaje del texto leído.

» Piense, cómo sería físicamente (permita que los estudiantes caminen otro poco, mientras hacen la reflexión).

» Si usted se pudiera convertir en ese personaje, ¿cómo caminaría?

» Inicie la transformación física.

» ¿Cómo hablaría este personaje?

» ¿Cómo saludaría?

» ¿Qué ademanes tendría?

Este ejercicio le permitirá al maestro observar qué estudiante tiene más habilidad para cada personaje, o quién debe trabajar más para lograr su personaje de modo que se optimice el reparto.

• Improvisación de escenas

Improvisación "No es misión de los profesores dar instrucciones de cómo crear, únicamente debemos impulsar a los alumnos en la dirección apropiada, mientras entrenamos sus gustos, requiriendo de ellos la observación de las leyes de la naturaleza y que la ejecución de sus sencillos ejercicios sea llevada al punto del arte, lo cual es decir, de la veracidad absoluta y la perfección técnica." Konstantin Stanislavski

Organice pequeños grupos de trabajo y pida a sus estudiantes que seleccionen una escena que les haya llamado la atención para representarla ante sus otros compañeros.

Recuerde al grupo los siguientes aspectos para la selección e interpretación de la escena.

» ¿Qué sucede?

» ¿Quiénes intervienen?

» ¿Dónde se desarrolla?

Dé el tiempo prudente de selección y ensayo de la misma.

Nota: Este ejercicio junto con el de '**juego de roles**' puede contribuir al proceso de selección de personajes que realizará el maestro, teniendo en cuenta el desempeño de los estudiantes al interpretar cada personaje.

• Ejercicios de apoyo

Durante el proceso de montaje, puede realizar diferentes ejercicios que apoyen el proceso de creación de personaje, por ejemplo:

» Pida a sus estudiantes que realicen una autobiografía del personaje que están interpretando que dé cuenta desde su infancia hasta la edad actual del personaje, todo este proceso debe estar acorde con las características físicas y emocionales del mismo.

» A continuación encontrará un ejemplo con el cuento de Caperucita roja, desarrolle un cuadro similar junto con el grupo para definir las características físicas y emocionales de cada personaje, esto dará claridad a los actores sobre su interpretación.

Personaje	Características físicas	Características emocionales	Edad
Caperucita Roja	Joven Elegante	Transparente – Confiada - Tranquila	12
El lobo	Jorobado Gordo	Gordo Gruñón Malvado	25

Así con todos los personajes.

» De igual manera los estudiantes pueden, durante el proceso de ensayo y montaje, llevar objetos o prendas de vestir que permitan caracterizar más al personaje que están interpretando, esto permitirá interiorizar y caracterizar más claramente al personaje.

3. Finalización

» Este proceso finaliza con la puesta en escena de la obra de teatro que se ha ensayado pero aún hay pendientes algunos temas como **"Escenografía y utilería"** y **"Maquillaje y vestuario"**, que se ven en posteriores talleres.

Una vez realizado todo este proceso en conjunto, se finaliza la puesta en escena.

Nota: Durante el proceso de montaje es muy importante que el director decida en qué momento inicia el proceso de escenografía y utilería, pues durante los ensayos debe ir adquiriendo los objetos para que los actores practiquen con ellos su interpretación.

Escenografía y utilería

Objetivo

- Complementar el montaje de la obra, aplicando los conceptos que se deben tener en cuenta en la escenografía y utilería adecuada para la puesta en escena.

Recursos

- Tablero, papelógrafo o cartelera.

Información

El proceso actoral se encuentra acompañado de varios factores que complementan la puesta en escena. La escenografía y la utilería son unos de ellos y estos deben ser seleccionados cuidadosamente.

Escenografía

El escenario es el espacio o lugar en donde se va a desarrollar la obra, este espacio puede ser abierto (al aire libre) o cerrado (salón, teatro, auditorio, etc.)

El escenario debe estar acorde con lo propuesto en la obra; para lograrlo existe la escenografía. Esta es la adecuación y decoración del escenario que permite a los espectadores situarse en una realidad concreta y por otra, al actor recrear un ambiente real para el trabajo del actor. Hacen parte de la escenografía telones, estructuras de fachadas, etc.

Utilería

Son todos los objetos o elementos como sillas, mesas, muebles, cuadros, que están en el escenario. Una de las formas de catalogar la utilería es:

- Utilería fija como muebles, sillas, tapetes, cuadros, candelabros, etc.
- Utilería de mano que es todo lo que utiliza el actor como libros, loza, esteros, etc.

Actividad

1. Ambientación

- Reúna a su grupo de teatro en un aula en la que disponga de tablero, papelógrafo o cartelera para tomar apuntes.

- Indague con sus estudiantes sobre los conceptos de escenografía y utilería.
- Aclare con sus estudiantes las dudas que puedan tener sobre estos temas.

2. Desarrollo

- Teniendo en cuenta la obra que está ensayando, realice junto con su grupo en el tablero o cartelera, un listado de la escenografía y la utilería que requiera el montaje.
- Retomando el cuento de Caperucita, puede apoyarse en el siguiente cuadro como ejemplo:

Escenografía	
<i>Escenografía</i>	<i>Utilería fija</i>
Telón de fondo de un bosque	Cama de la abuelita
Estructura de fachadas para simular la entrada a la casa de la abuela	Mesa
Mueble decorado que represente el pozo	

Y así, teniendo en cuenta los requerimientos de la obra, el grupo recopilará toda la información sobre los implementos necesarios para dar el toque final a su montaje. De ser necesario clasifíquelo por escenas.

Ahora aplique el mismo ejercicio con relación a cada actor, pero a nivel de su personaje, así:

Utilería de mano - Caperucita Roja
Canasto Flores

3. Finalización

Luego de recopilar toda la información y acordar con el grupo la escenografía y utilería que desean utilizar, tengan en cuenta las siguientes sugerencias.

- Trate de utilizar los recursos que tengan más a mano, como sillas mesas, etc. Si es necesario decórelos con telas o materiales que tenga a su alcance.

- Una manera práctica de realizar telones de fondo en espacios pequeños, es unir varios pliegos del papel kraft (Puede utilizar el papel que tenga a mano), hacer un bosquejo de la imagen, reproducirlo en el papel y pintar (Puede apoyarse en sus estudiantes).
- Si existen cambios de utilería, organice a sus estudiantes y delegue la responsabilidad de entrar o sacar del escenario la utilería fija a las personas que no intervienen en la escena. Ensaye estos cambios previamente. Puede conformar un equipo que se haga cargo específicamente de la escenografía y la utilería.
- Evite realizar cambios muy drásticos de escenografía, diseñela, de tal manera que pueda utilizar elementos prácticos que puedan servirle para todas las escenas.

Maquillaje y vestuario

Objetivo

- Apoyar el montaje teatral (explicado anteriormente), realizando el diseño de maquillaje y vestuario para la obra, con el fin de realizar un espectáculo completo en términos teatrales.

Recursos

Maquillaje:

- Hoja de papel, lápiz y colores.
- Maquillaje teatral o maquillaje normal (puede ser el de casa).
- Un espejo.

Vestuario

- Hoja de papel, lápiz y colores.

Información

La realización de una puesta en escena, además del diseño de escenografía y utilería, va acompañada de otros factores que dan paso a la creatividad y a la imaginación y permiten dar vida y color a la misma, estos factores son:

- **Maquillaje:** Se utiliza en teatro para iluminar el rostro o para caracterizar un personaje, es decir cuando se requiere envejecer, rejuvenecer, marcar golpes o heridas, etc.

- **Vestuario:** Son los atuendos, los trajes que utilizan los personajes. Este se puede clasificar en:

- » Indumentaria: Prendas de vestir que utiliza cada personaje.

- » Accesorios: Sombreros, gorras, pelucas, diademas, etc.

Actividad

1. Ambientación

Las obras de teatro están escritas en un contexto histórico, esto se ve reflejado en las situaciones que se presentan o citan en la misma. Se puede diseñar el vestuario teniendo en cuenta su contexto histórico inherente a ellas, o adaptar los textos a un tiempo diferente.

2, Desarrollo

- Recuerde a su grupo el ejercicio que hace referencia a las características físicas y emocionales de cada personaje.
- Cada estudiante debe dibujar en una hoja un rostro, en él diseñará el maquillaje de su personaje. Para esto debe tener en cuenta la edad del personaje y sus características.
- Realice el mismo proceso con el vestuario.

3. Finalización

Uno a uno los estudiantes deben socializar el trabajo de diseño de maquillaje y vestuario realizado, el maestro y sus compañeros pueden realizar sugerencias y ajustes para así obtener un resultado unificado.

NOTA: En lo posible utilicen vestuario que tengan en casa que sea, fácil de conseguir y cómodo para el actor.

Máscaras

Objetivo

- Elaborar máscaras bajo el patrón clásico, para apoyar el montaje en caso de que este lo requiera.

Recursos

- Vaselina, preferiblemente, o crema.
- Venda de yeso.
- Yeso.
- Tijeras.
- Recipientes de diferentes tamaños.
- Papel periódico.
- Kleenex.
- Lija de agua.
- Papel Kraft o maché.
- Colbón.
- Arcilla.

Información

Las máscaras se remontan a tiempos muy antiguos, cuando las grandes culturas como la griega, la romana o la egipcia hacían uso de ellas. Normalmente las utilizaban en fiestas o ceremonias especiales. En la actualidad es utilizada en carnavales y festivales.

En el Carnaval de Barranquilla se utilizan máscaras zoomorfas que hacen parte del legado del africano; una de las más famosas es La Marimonda.

Uno de los festivales más famosos a nivel mundial, es el festival de Venecia en donde "la máscara" juega un papel muy importante. Entre los personajes más famosos de este festival está **El Arlequín**.

En la antigüedad se hacían máscaras con materiales muy pesados y rígidos como la madera. Actualmente, y gracias a los avances científicos, existen materiales livianos y fáciles de moldear como el látex, que permite hacer máscaras muy definidas y ligeras.

Actividad

1. Ambientación

- Invite a sus estudiantes a buscar imágenes de máscaras de festivales y carnavales famosos en Colombia y en el mundo.
- Comparta con sus estudiantes la información sobre las máscara y explique la responsabilidad que tiene cada uno con su compañero al elaborarlas.

2. Desarrollo

• Paso uno: Crear un negativo del rostro

El negativo es un molde sobre el rostro de la persona que utilizará la máscara y que en adelante llamaremos **modelo** y se crea de la siguiente manera:

- » Corten pequeños trozos de kleenex, del tamaño de las cejas, pestañas y bigote (si tuviera).
- » Corten la venda de yeso en tiras rectangulares del tamaño aproximado al ancho y largo de la cara del modelo. Recorte algunos trozos de venda más pequeños para zonas como la nariz, la boca y la barbilla.
- » Tengan listo un recipiente pequeño con agua hasta la mitad.
- » Apliquen una capa de vaselina (preferiblemente) o crema, en el rostro del modelo. Especialmente donde haya vello. Verifiquen que no queden grumos.
- » Acomoden al modelo en el piso y bajo su cabeza pongan unas hojas de papel periódico.

Recomendaciones:

El modelo debe llevar ropa cómoda y que se pueda ensuciar. Se sugiere cubrirle con una bolsa plástica el cabello, protegiendo especialmente la frente para evitar que el cabello se pegue a la venda de yeso.

- » Coloquen los trozos de kleenex para cubrir las cejas, pestañas y bigote. (Solo una capa).

Advertencia: Nunca tape los orificios de la nariz del modelo.

- » Sumerjan cada venda de yeso en agua, e inmediatamente empiecen a cubrir la cara del modelo colocando una capa en sentido vertical y otra en sentido horizontal. Se deben poner entre cuatro y seis capas.
- » Cada vez que pongan una tira verifiquen con sus dedos que la venda cubra el rostro fielmente (guardando los rasgos del rostro, no estirar demasiado las capas o no recoger; esto cambia las facciones) especialmente las dos primeras capas.

» La venda de yeso seca rápidamente, así que toque la venda del modelo y cuando haya endurecido, pídale que haga movimientos con todo su rostro, así, esta se desprenderá suavemente sin necesidad de halarla.

• Paso dos: Crear el positivo del rostro

El positivo es un molde del rostro del modelo y resulta del vaciado de yeso en el negativo. Se crea de la siguiente manera:

» Una vez retirada la máscara del rostro del modelo, cierre los orificios con venda de yeso y verifique que no tengan espacios sin cubrir.

» Al dar vuelta a la máscara observará el rostro del modelo grabado.

» Con ayuda de un pincel, aplique a la máscara una capa de crema uniformemente y verifique que no queden grumos.

» En un recipiente prepare yeso blanco y cuando esté en su punto, viértalo en el molde o negativo de la cara del modelo.

» Ubíquelo en un lugar seguro y déjelo secar completamente.

» Cuando el yeso haya endurecido, desmolde y déjelo secar un poco más.

Recomendaciones:

» Vierta el yeso lentamente en el negativo y asegúrese que la mezcla llegue a todos los espacios del molde y no queden burbujas de aire.

• Paso 3: Elaboración del molde para la máscara

» En una hoja diseñe la máscara que quiere realizar.

» Una vez el vaciado (elaborado en el paso anterior) esté bien seco, líjelo suavemente hasta que la superficie quede uniforme.

» Con ayuda de un pincel, aplique al positivo una capa de crema, no muy gruesa.

» Para diseñar el modelo de la máscara amase la arcilla hasta que quede manejable y moldéela sobre el positivo. (En este paso estamos creamos nuevamente un negativo).

» Ubique el diseño en el centro de una caja de cartón pequeña.

» Aplique una capa de crema y realice un nuevo vaciado de yeso sobre el diseño. (En este paso estamos realizando nuevamente el positivo pero ya no de nuestro rostro, sino el de la máscara que vamos a utilizar).

» Deje secar y desmolde para obtener el positivo del diseño anterior.

• **Paso 4: Elaboración de la máscara:**

» Rasgue tiras de papel kraft, preferiblemente, (puede utilizar otro tipo de papel como mache o periódico) y luego córtelas con la mano en cuadros más pequeños.

» Tenga lista una mezcla de agua y colbón o pegante. (Tenga en cuenta una proporción de dos partes de agua por una de colbón).

» Pase la tira de papel rápidamente por agua y con ayuda del pincel ponga una primera capa al interior del positivo. En esta **NO** utilice la mezcla de agua y colbón, porque la máscara puede adherirse al positivo del rostro.

» De ser necesario tenga listos pedazos más pequeños de papel para el área de los ojos y nariz.

» Ahora con ayuda de la mezcla y el pincel, coloquen seis o siete capas de papel; procuren que unas estén en sentido vertical y otras en sentido horizontal para dar firmeza al papel cuando seque.

» Finalizado este proceso aplique una capa de colbón y deje secar por varios días.

» Desmolde y obtendrá la máscara diseñada.

» Abra los orificios de ojos y nariz y con tiras muy pequeñas de papel selle sus bordes de un costado a otro de la máscara.

» Aplique una capa delgada de estuco o caseína encima de la máscara y deje secar, luego lije y pinte.

» Para sujetar la máscara a su rostro pegue de los costados caucho de aproximadamente 1 y 1/2 cm. No realice orificios, tome la medida del caucho y péguelo con papel y colbón.

3. Finalización

• Exponga las máscaras realizadas por sus estudiantes, puede acompañar este proceso de un desfile o de alguna actividad que los motive a exhibir el resultado del taller.

PARTICIPACIÓN EN EL DESFILE DE DISFRACES DEL SEIS DE ENERO

Máscaras

Objetivo:

Elaborar máscaras y disfraces representativos de la tradición cultural de la comunidad riodorense para integrarse en el desfile del 6 de enero.

Recursos:

*Vaselina o crema, vendas de yeso, yeso, lápiz, papel reciclado recipientes, tijeras, papel periódico, alambre, lija de agua, papel kraf, colbón o arcilla, almidón. Icopor grueso, corta icopor, vinilos, lacas, escarcha, pinceles, cintas de enmascarar.

Información

Las máscaras: se remontaran a tiempos muy antiguos, cuando las grandes culturas como la Griega, la Romana o la Egipticia hacían uso de ella.

Normalmente las utilizaban en fiestas o ceremonias especiales. En la actualidad se utilizan en carnavales o festivales.

En el carnaval de Barraquilla se utilizan máscaras coomorfos, que hacen parte del legado africano; una de las más famosas, es la marimonda.

Uno de los festivales más famosos a nivel mundial es el de Venecia en donde “la máscara” juega un papel muy importante, entre los personajes más famosos es el arlequín.

En la antigüedad se hacen mascaros a materiales muy pesados y rígidos como la madera.

Actualmente gracias a los avances científicos existen materiales livianos y fáciles de moldear, como el látex que permiten hacer máscaras muy definidas y ligeras.

La elaboración de máscaras es tradicional en la cultura riodorense, generalmente se realizan en el mes de diciembre para participar el 6 de enero, en el gran desfile que trae turistas del diferentes partes del país.

Este trabajo mantiene ocupada a la juventud riodorense en la época de vacaciones con la participación y orientación de familiares, docentes y gestores culturales.

Actividad

1. Ambientación.

- Busque imágenes de máscaras, de festivales y carnavales famosos de Colombia y del mundo.
- Socialice la información sobre las máscaras.

2. Desarrollo.

- Proponga temas relacionados con la leyenda del tigre u otra manifestación contemporánea.
- Elabore bocetos elaborados del tema que se dese trabajar.
- Diseño de moldes en arcilla.
- Empapelados con capas de papel reciclaje y almidón artesanal.
- Coloque entre 5 y 6 capas dejando secar para desmoldar.
- Mejore el acabado de la máscara evitando arrugas o deformidades.
- Procure que sea liviana.
- Decore la máscara de acuerdo a la exigencia del disfraz.

Elaboración de la máscara de yeso.

Paso 1: crear un negativo del rostro.

El negativo es un molde sobre el rostro, de la persona que utilizara la máscara y se llamara modelo. Se creara de la siguiente manera;

- Aplique vaselina o crema en el rostro.
- Corte en trozos rectangulares la venda de yeso.
- Tenga listo un recipiente con agua.
- Moje y aplique sobre la cara del modelo las vendas de yeso presionando suavemente para lograr la forma, hasta cuando adquiera consistencia; una en sentido vertical y la otra horizontal (de 4 a 6 capas)

Recomendaciones: el modelo debe llevar ropa cómoda, cubrir el cabello, colocar trozos de clínex para cubrir cejas, pestañas y bigotes.

Advertencia: nunca tape los orificios de la nariz del modelo.

La venda de yeso seca rápidamente, el modelo hace movimientos con su rostro para que desprenda suavemente.

Paso 2: crear el positivo del rostro.

- Una vez retirada la máscara, cierre los orificios con vendas de yeso y verifique que no tenga espacios sin cubrir.
- Aplique crema al fondo de la máscara.
- Prepare el yeso con un poco de agua hasta que se forme una colada espesa, se vierte en el negativo del molde y se obtiene la cara del modelo.
- Ubíquelo en un lugar seguro para que seque completamente.
- Desmolde y deje secar un poco más.

Paso 3: Elaboración de la máscara.

- Lije suavemente hasta que la superficie quede uniforme.
- Rasgue el papel en tiras, luego córtelas con la mano en trozos más pequeños.
- Prepare almidón y moje el papel con agua para a primera capa.
- Coloque 6 o 7 capas mojadas con almidón, colocando un sentido horizontal y vertical.
- Aplique colbón puro para la última capa y deje secar por unos días.
- Desmolde y abra los orificios de los ojos y la nariz.
- Aplique vinilo sobre la máscara deje secar, lije y pinte.
- Para sujetar la máscara al rostro no realice orificios pegue el caucho, con el colbón y el papel.

Juguemos con el movimiento y la danza

Objetivo

- Brindar elementos para el desarrollo de una clase de danza a partir de la experimentación corporal y del desarrollo de la creatividad, para concluir en una muestra final de danza.

Recursos

- Espacio amplio (aula o salón con piso uniforme).

- Grabadora.
- Música pregrabada con diversos géneros musicales o acompañamiento rítmico con instrumentos.

Pueden usarse géneros musicales actuales, que permitan una ambientación favorable y divertida para el desarrollo del trabajo de clase.

Una pieza musical específica, para la muestra final.

- Se recomienda que la clase sea de una hora como mínimo y con una frecuencia semanal de dos sesiones.
- Se requieren entre ocho y doce sesiones para el desarrollo de una muestra final.

Para alcanzar un mayor nivel en los movimientos de cualquier tipo de danza, es necesario la dedicación y el entrenamiento.

Información

Existen diversas maneras de abordar el proceso dancístico. A continuación se expondrá el desarrollo práctico de una clase de danza partiendo de la exploración corporal de cada individuo.

Este proceso puede ser enriquecido por el maestro partiendo de su conocimiento y experiencia pedagógica, teniendo en cuenta las necesidades y gustos de su grupo de trabajo.

Programa de trabajo

- Reconocimiento de las partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento
- Calidad del movimiento
- El cuerpo, las formas y las direcciones en el espacio
- Construcción del fraseo de movimiento a través de la identificación del ritmo y la melodía
- Montaje final

Actividad

1. Ambientación

Fase de calentamiento y fortalecimiento (15 a 20 minutos)

Ubicar a los estudiantes en círculo de pie con el cuerpo relajado, pero alineado. Pies ligeramente se-parados, al ancho de la cadera, de forma que todos puedan observar a quien dirige.

• Las articulaciones y sus posibilidades de movimiento

Con acompañamiento musical, hacer un recorrido de movimientos por las diferentes partes de cuerpo empezando por la cabeza y terminando con los tobillos, induzca a sus estudiantes a explorar posibilidades de movimiento de su cuerpo en articulaciones como flexión, extensión, rotación, giros, etc.

• Calidad del movimiento

» Pida a sus estudiantes que se acomoden sobre el piso, mirando hacia arriba, su cuerpo debe estar relajado, ex-plore la tonicidad de los músculos (blando, duro, flexible, tieso) segmentando el cuerpo, utilice frases como:

» ¿Cómo son mis brazos, duros blandos o rígidos?

» ¿Cómo son mis piernas...?

» El abdomen, ¿cómo es?...

» Siga con la rutina hasta integrar la totalidad del cuerpo.

Ahora pida a sus estudiantes que se desplacen por el espacio y, con ayuda de la música, explore la calidad del movimiento, convirtiendo su cuerpo en:

» Pesados

» Ligeros

» Fuertes

» Empujados

» Lanzados

» Derretidos, etc.

» Explique a sus estudiantes cómo la tonicidad de los músculos ayuda a realizar los movimientos anteriores.

Nota: Esta dinámica se puede convertir en rutina de calentamiento para el inicio de la sesión.

2. Desarrollo

Fase de exploración e improvisación (40 minutos) Esta actividad puede ser trabajada por grupos homogéneos con buena distribución del espacio disponible.

• El cuerpo en el espacio

» Utilice diferentes velocidades como lento, rápido y velocidad normal para que sus estudiantes se desplacen por el espacio.

» El nivel es una altura relativa, maneje diferentes niveles como arriba o alto, medio y bajo con respecto al piso.

» Mezcle las velocidades y los niveles mientras se desplazan.

» Pida a sus estudiantes que realicen desplazamientos espaciales como caminar, correr, estirarse, enroscarse, caerse, saltar, explotar, temblar, arrastrarse, resbalar, etc.

» Mezcle velocidades, niveles y desplazamientos espaciales.

Estos ejercicios pueden ir acompañados de ritmos musicales muy marcados para facilitar la creatividad y el movimiento. De ser posible utilice percusión.

• Las formas en el espacio

» Organice a sus estudiantes en parejas o grupos.

» Los estudiantes utilizarán su cuerpo como herramienta para pintar y moldear el espacio al ritmo de la música.

» Sugíérales que creen con formas geométricas, líneas o curvas y a través de su imaginación pongan color a cada una de sus creaciones.

Durante el desarrollo de este ejercicio permita que sus estudiantes exploren su imaginación y se muevan libre-mente por el espacio.

• Direcciones espaciales

- » Con apoyo musical, busque que sus estudiantes exploren con su cuerpo diferentes direcciones en el espacio como adelante, atrás, al lado, de lado, arriba, abajo, diagonal, etc.
- » Luego, con los desplazamientos nombrados anteriormente, deben realizar movimientos curvos, rectos, etc.
- » Verifique que utilicen o involucren todo el cuerpo.
- » A nivel individual los estudiantes se desplazarán por el salón imaginando que sus pies son unos pinceles y pintarán el piso como dejando un rastro. Posteriormente realizarán el ejercicio pero con el cuerpo.

• **Construcción de fraseo corporal**

El fraseo corporal es un conjunto de movimientos armónicos que permiten a nuestro cuerpo danzar y expresar con nuestro cuerpo.

- » Realice una selección de distintas piezas musicales. Identifique el ritmo, marcando el tiempo con las palmas o los pies; puede también cantarles la melodía.
- » Los estudiantes se ubican en círculo y mientras escuchan la música cada uno construye una frase corporal encadenando al menos cuatro movimientos y aplicando los elementos manejados durante los ejercicios anteriores.

Ejemplo: movimiento de brazo recto, vuelta sobre un pie, movimiento curvo de torso, y salto sobre los dos pies.

- » Realice el mismo ejercicio con diferentes ritmos musicales.

• **Montaje**

- » Utilizando las frases corporales creadas por los estudiantes realice un montaje dancístico.
- » Seleccione el tema musical con anterioridad y trabájelo durante el desarrollo de los ejercicios. Este puede ser pro-puesto por los estudiantes, unos segmentos pueden ser musicalizados y otros en silencio, es decir sin música.
- » Articule de manera armónica el trabajo corporal desarrollado por los estudiantes.

3. Finalización

Este proceso finaliza con la puesta en escena de la creación dancística que se ha ensayado.

Reúna a sus estudiantes y acuerde con ellos el vestuario; este debe ser cómodo, busque la uniformidad visual en el uso del color.

Puede recurrir a los conceptos de escenografía, vestuario, maquillaje y utilería que se ven en otros talleres.

Líneas y trazos divertidos

