

# JUEGA Y APRENDE

PRIMERO A TERCERO  
DE BACHILLERATO



## ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE Divirtiéndonos con los sentidos

### 1. Creación de personajes

**Objetivo:** Incentivar la creatividad, al crear uno o varios personajes con materiales reciclados, fomentando además la escritura creativa.

**Logros esperados:**

- Describir aspectos físicos y psicológicos del personaje.
- Escribir una historia corta en la que el personaje que será el protagonista.
- Entender la importancia de reciclar (de volver a usar un objeto con diferente finalidad)

**Tiempo:** 1 hora

**Materiales:**

- Hojas de papel o un cuaderno donde podamos escribir.
- Esfero, lápiz o pinturas de colores.
- Materiales reciclados como: cartones, tapas de botella, trozos de tela, lana, botones, envolturas de plástico, pedazos de madera, botellas, hilos, cds en desuso, pedazos de juguetes rotos que ya no usemos, etc.
- Goma, cinta adhesiva o silicona.

**Descripción:**

1. Piensa en el personaje que te gustaría crear, en el cuaderno puedes anotar el perfil físico y psicológico de tu personaje, para esta actividad puedes guiarte de las siguientes pautas:

**Perfil físico:**

Tu personaje:

- Es un humano, un animal, un robot, una planta, un monstruo, etc.
- Es alto, pequeño, gordo, flaco
- ¿Tiene cabello? ¿cómo es su cabello? ¿De qué color?
- ¿Cuántos brazos y piernas tiene?
- ¿Tiene ojos y cuántos?
- ¿Cómo es su nariz?
- ¿Su boca es grande o pequeña?
- ¿Sus orejas son pequeñas o grandes? ¿Cuántas orejas tiene?
- ¿Lleva ropa? ¿Cómo es su ropa? ¿De qué colores?, etc.
- ¿Cómo se traslada de un lugar a otro?, ¿Camina, vuela, tiene una bicicleta o carro?

**Perfil psicológico:**

- ¿Cuál es la cualidad principal de tu personaje?
- ¿Cuál es su debilidad?
- ¿Cuál es su comida favorita?
- ¿Qué le gusta hacer?
- ¿Quiénes son sus amigos y amigas?
- ¿Cuál es su lugar favorito en el mundo?, etc.

Estas preguntas te pueden ayudar a crear tu personaje, si deseas puedes escribir más descripciones o detallarlas a profundidad. Luego esto te servirá para escribir una historia. Pero antes vas a crear tu personaje y darle un nombre.

2. Encuentra todos los materiales necesarios para la construcción de tu personaje y deja volar tu imaginación, toma en cuenta las características físicas que escribiste sobre tu personaje para construirlo.
3. Cuando tengas listo tu personaje puedes escribir una historia corta con inicio, desarrollo y un desenlace o final, en la que el protagonista es el personaje que creaste.
4. Finalmente, puedes construir más personajes que acompañarán tu historia.
5. Comparte esta historia con tu familia y cuéntales cómo te sentiste.

Muchas películas fueron creadas a partir de la construcción de sus personajes; la persona que dirige las películas (el director o la directora), deben tener muy en cuenta el perfil físico y psicológico de los personajes, lo mismo pasa con las historias de los libros y los comics.

## 2. Ceviche de chocho

**Objetivo:** Elaborar “Cevichocho”, recetas propias del Ecuador con ingredientes diferentes, para que la familia se alimente y divierta durante su preparación.

**Ingredientes:**

- 1 libra de chochos
- 2 tomates riñón (rojos)
- 1 cebolla perla

- 3 limones
- ½ taza de agua
- Sal y pimienta al gusto
- 2 naranjas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ramas de culantro (opcional)
- Salsa de tomate y mostaza al gusto (opcional)
- 1 lata de atún (opcional)
- Canguil y chifles para acompañar (opcional)

**Implementos:**

- 1 cernidor o colador
- 1 olla para hervir los chochos
- 1 recipiente en donde mezclar los ingredientes.
- 1 cuchillo
- Tabla de picar

**Preparación:**

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Coloca todos los ingredientes y los implementos necesarios sobre la mesa bien limpia.
3. Lava bien los chochos en un recipiente o en el colador y con ayuda de un adulto, enciende la cocina y pon los chochos con agua hasta que hierva. Esto ayudará a eliminar las bacterias. Escurre el agua y deja enfriar.
4. Lava los limones y la naranja, luego exprímelos.
5. Lava los tomates y la cebolla, pica todo en cubitos pequeños.
6. Coloca en el recipiente todos los ingredientes: los chochos, tomates, cebolla, el sumo de limon y la naranja, añade la media taza de agua, un poco de salsa de tomate, mostaza, aceite, sal y pimienta al gusto.
7. Finalmente lava, pica el culantro y colócalo en la preparación, mezcla bien todo.
8. Una opción es servir este delicioso plato acompañado de canguil y de chifles.
9. Otra opción es colocar atún a la preparación, en este caso es un plato del Oriente ecuatoriano que se llama “Volquetero”.
10. Comparte con tu familia. Cuéntales cómo preparaste este ceviche, cuéntales además que este es un plato muy nutritivo, ya que, el chocho es en un 51% proteína y contiene mayor proteína que la soya y el frejol. Contiene gran cantidad de calcio, pero la mayor cantidad de calcio está en su cáscara, así que recomiéndales que lo coman entero.

### Nuestra apreciación del trabajo que realizamos

En el siguiente cuadro evaluaremos:

Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
¿Comprendo porque el “cevichocho” es un plato alternativo?				
¿Cuido la limpieza y desinfecto los ingredientes al hacer hervir?				
¿Trabajo con buena actitud?				

## 3. Aprendiendo a dibujar

**Objetivo:** Aprender cinco diferentes ejercicios y técnicas de dibujo artístico.

**Logros esperados:**

- Desarrollar nuestra creatividad al representar diferentes formas, figuras y dibujos.
- Entender y aprender las diferentes técnicas y ejercicios de dibujo artístico.
- Desarrollar capacidades motrices.

¿Sabías qué?

El dibujo es un arte gráfica, que consiste en plasmar sobre algún soporte como el papel, cartón, vidrio, madera, pared, etc., diferentes representaciones.

El dibujo nace con los primeros hombres en la tierra en la prehistoria, ellos realizaron la pintura rupestre, representando dibujos de animales como : mamuts, renos, caballos y cabras en paredes de las cuevas con herramientas como el carbón, grasa, sangre animal, entre otros.

**Tiempo:** 1 hora

**Materiales:**

- Hojas de papel bond o cartulina, también se puede utilizar un cuaderno que tenga hojas vacías.
- Lápiz o esferos
- Borrador
- Venda para ojos, bufanda o tela para cubrir los ojos (opcional)
- Lápices de color (opcional)

**Descripción:**

Primero realizaremos algunos ejercicios de dibujo para soltar nuestra mano:

1. El primer ejercicio activará tus dos partes del cerebro al dibujar con las dos manos. En una hoja de papel realiza garabatos con las dos manos, luego intenta imitar al mismo tiempo con tu mano derecha lo que dibuja la mano izquierda, como si fuera un espejo, intenta dibujar figuras geométricas, diferentes formas y gráficos.
2. El segundo ejercicio que vamos a realizar en otra hoja de papel es, realizar un dibujo (puede ser el rostro de una persona, un animal, un carro, etc.), sin levantar la mano, esto quiere decir que, realizarás un dibujo con una sola línea constante sin levantar tu lápiz o esfero del papel.
3. El tercer ejercicio consiste en dibujar sobre el papel observando solo al objeto que queremos representar, sin ver lo que dibujamos, debes mirar al frente, viendo fijo los detalles, formas y tamaños del objeto que estamos dibujando. Cuando termines podrás observar el resultado final de tu dibujo.
4. El cuarto ejercicio consiste en dibujar con el borrador, esto quiere decir que debes pintar con el lápiz toda la hoja de papel uniformemente, cuando esté completamente llena, empieza a dibujar con el borrador, borra diferentes líneas y espacios para formar dibujos. Con la punta del borrador puedes realizar líneas delgadas.
5. El quinto ejercicio consiste en dibujar con los ojos vendados. Coloca el papel y lápiz sobre la mesa, siéntate frente a los materiales y véndate los ojos, también puedes solo cerrar tus ojos. Reconoce con tus manos en donde está la hoja y el lápiz y empieza a dibujar. Cuando termines, quítate la venda y abre los ojos. Observa la obra de arte realizada.
6. Finalmente, puedes utilizar la técnica que más te gustó para realizar un dibujo, incluso puedes combinar los ejercicios para obtener un mejor resultado.
7. Al finalizar, puedes compartir esta actividad con tus familiares, muéstrales los dibujos, puedes hacer que adivinen cómo hiciste cada uno de los dibujos y luego explícales como realizaste cada técnica artística.

## 4. Dulce de babaco

- **Objetivo:** Preparar postres sencillos pero deliciosos para el disfrute del tiempo en familia, aprovechando las frutas propias de la Costa.

### Ingredientes:

- 1 babaco maduro , que esté completamente amarillo.
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua
- 1 rama de canela
- Clavo de olor (opcional)

**Implementos:**

- 1 cuchillo
- 1 tabla de picar
- 1 olla
- 1 cuchara
- 1 cuchara grande (de preferencia cuchara de palo)

**Preparación:**

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Coloca todos los ingredientes y los implementos necesarios sobre la mesa bien limpia.
3. Lava y pela el babaco con ayuda de un adulto.
4. Parte por la mitad del babaco y retira con ayuda de la cuchara las partes más blancas del centro del babaco, luego pica en cubitos medianos la fruta. No se hacen cubitos muy pequeños porque al momento de cocinar la fruta, pueden llegar a desaparecer y la idea es poder comer la fruta en pedazos.
5. Coloca los cubos de babaco en la olla, añade el agua y el azúcar, la rama de canel y opcionalmente coloca el clavo de olor.
6. Enciende la cocina con ayuda de un adulto, cocina la preparación por unos 20 minutos, mezcla constantemente hasta que se espese.
7. Podrás notar que está listo cuando el agua de la olla se haya convertido en una especie de miel. Apaga y retira la canela, el clavo de olor.
8. Puedes probar el postre y si crees que es necesario cococar más azuúcar puedes añadir un poco extra, lugo mezcla hasta que se disuelva.
9. Deja que se enfríe un poco y sírvelo en recipientes o tazas.
10. Comparte con tu familia. Cuéntales cómo hiciste el dulce de babaco y cómo te sentiste al hacerlo.

***Nuestra apreciación del trabajo que realizamos***

En el siguiente cuadro evaluaremos:

Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
¿Puedo picar y mezclar la preparación?				
¿Entiendo la importancia de preparar alimentos con productos de mi localidad?				
¿Entiendo la importancia de compartir en familia?				

## 5. Ensalada tropical

- **Objetivo:** Incluir ensaladas nutritivas en nuestras tres comidas principales de un día, utilizando ingredientes propios de la localidad.

Sabías que ... Al consumir ensaladas, obtienes los siguientes beneficios: hidratación y refrescas tu cuerpo, proteges tu piel, cuidas tu corazón, tendrás una buena digestión y además te servirás una ensalada deliciosa.

### **Ingredientes:**

#### **Ensalada:**

- 5 rodajas de piña (pueden ser de lata o fruta fresca dulce)
- 1 o 2 aguacates
- 1 cebolla perla grande
- 1 pimiento amarillo grande
- 1 pimiento rojo grande
- Lechuga

#### **Aliño:**

- 4 cucharadas de zumo de naranja
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de salsa de soja (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

### **Implementos:**

- 1 recipiente
- 1 cuchillo
- 1 tabla de picar
- Cuchara grande para mezclar
- 1 taza
- 1 cuchara pequeña

### **Preparación:**

11. Lava tus manos con agua y jabón.
12. Coloca todos los ingredientes y los implementos necesarios sobre la mesa bien limpia.
13. Lava, pela y pica en trocitos la piña y el aguacate, con ayuda de un adulto. De preferencia que los cortes en cubitos pequeños.
14. Lava , pela y pica en cubitos la cebolla, y los pimientos y colócalos en el recipiente junto a la piña y el aguacate.

15. Saca las hojas de la lechuga y lávalas bien, una por una, quítales el tronco o la parte gruesa y córtalas en tiras delgadas con ayuda de un adulto, reserva.
16. Para el aliño: coloca el zumo de naranja, el aceite, la salsa de soya, la sal y pimienta al gusto en una taza y mezcla todos los ingredientes con la cuchara. Otra opción para realizar el aliño es colocar todos los ingredientes dentro de un frasco con tapa y agitarlo hasta que todo se mezcle bien.
17. Incorpora el aliño a la ensalada y mezcla bien todos los ingredientes.
18. Coloca en un plato las lechugas cortadas, cubre todo el plato y luego encima, coloca la ensalada.
19. Comparte con tu familia. Cuéntales cómo hiciste esta receta y cómo te sentiste al hacerlo.

### ***Nuestra apreciación del trabajo que realizamos***

En el siguiente cuadro evaluaremos:

Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
¿Comprendo la importancia de alimentarme sanamente?				
¿Puedo medir las cantidades precisas de la receta?				
¿Invito a mi familia a trabajar colaborativamente para lograr realizar actividades de interés común?				

## **6. Actividades**

### **Actividad 1**

***Matilde Montoya***

**Elena Favilli y Francesca Cavallo**

Había una vez una mujer mexicana llamada Soledad que tuvo una hija a la que llamó Matilde. Soledad no tardó en darse cuenta de que su hija tenía una inteligencia excepcional. A los cuatro años ya sabía leer y escribir, y a los once estaba lista para entrar



al bachillerato. A los dieciséis, Matilde empezó a educarse como partera, pero tenía sueños más ambiciosos. Quería ser doctora.

Cuando entró a la Escuela Nacional de Medicina, era la única estudiante mujer. Mucha gente le dijo que las mujeres no podían ser doctoras, pero su mamá y sus amistades estaban de su lado.

Al final del primer año, la universidad intentó expulsarla, así que Matilde decidió escribirle una carta al presidente de México para pedirle ayuda. Le escribió también a la universidad para pedir que dejaran de ser tan injustos con ella. Matilde logró terminar las clases, pero entonces la universidad le impidió presentar el examen final.

Una vez más, Matilde le escribió al presidente para que interviniera. Esta vez se aprobó una ley que les permitía a las mujeres estudiar medicina y ser doctoras. El presidente fue en persona a la universidad para ver a Matilde hacer su examen final. Fue un momento histórico.

Al siguiente día, los periódicos de todo el país aclamaban la historia de la señorita Matilde Montoya, la primera doctora mexicana.

Tomado de Favilli, E. y Cavallo, F. (2017). *Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes*. Bogotá: Planeta.

### **Actividad:** Perfiles biográficos

Lee el texto con atención. Con base en tu lectura, piensa en alguna persona que conozcas, de la que hayas escuchado, o inventa un personaje que haya enfrentado injusticias y cuyos talentos o habilidades no se hayan reconocido. Escribe la vida de esta persona o personaje. No importa sobre quién escribas o a quién inventes: su historia de vida debe resultar interesante para ti y al escribir debes dejar claro por qué. A lo largo de la actividad, busca puntos de conexión y similitudes entre la persona o personaje que escogiste y Matilde Montoya.

## **Actividad 2**

### ***Una confusión cotidiana***

**Franz Kafka**

Un problema cotidiano, del que resulta una confusión cotidiana. A tiene que concretar un negocio importante con B en H, se traslada a H para una entrevista preliminar, pone diez minutos en ir y diez en volver, y en su hogar se enorgullece de esa velocidad. Al día siguiente vuelve a H, esa vez para cerrar el negocio. Ya que probablemente eso le insumirá muchas horas, A sale temprano. Aunque las circunstancias (al menos en opinión de A) son precisamente las de la víspera, tarda diez horas esta vez en llegar a H. Lo hace al atardecer, rendido. Le comunicaron que B, inquieto por su demora, ha partido

hace poco para el pueblo de A y que deben haberse cruzado por el camino. Le aconsejan que espere. A, sin embargo, impaciente por la concreción del negocio, se va inmediatamente y retorna a su casa.

Esta vez, sin prestar mayor atención, hace el viaje en un rato. En su casa le dicen que B llegó muy temprano, inmediatamente después de la salida de A, y que hasta se cruzó con A en el umbral y quiso recordarle el negocio, pero que A le respondió que no tenía tiempo y que debía salir en seguida.

Pese a esa incomprensible conducta, B entró en la casa a esperar su vuelta. Ya había preguntado muchas veces si no había regresado todavía, pero continuaba aguardando aún en el cuarto de A. Contento de poder encontrarse con B y explicarle lo sucedido, A corre escaleras arriba. Casi al llegar, tropieza, se tuerce un tobillo y a punto de perder el conocimiento, incapaz de gritar, gimiendo en la oscuridad, oye a B —tal vez ya muy lejos, tal vez a su lado— que baja la escalera furioso y desaparece para siempre.

Tomado de <https://goo.gl/5921yo> (23/03/2018)

**Actividad:** Mala sincronía

Con base en el cuento de Franz Kafka, inventa una situación en la que dos personas deben encontrarse de forma urgente, pero las circunstancias se lo impiden una y otra vez. Depende de ti si estas personas lograrán encontrarse al final o fracasarán en sus intentos de forma definitiva.

### Actividad 3

#### Desayuno

*Jacques Prévert*

Eché café  
en la taza.  
Eché leche  
en la taza de café.  
Eché azúcar  
en el café con leche.

Con la cucharilla  
lo revolvió.  
Bebió el café con leche  
dejó la taza  
sin hablarme.

Encendió un cigarrillo

hizo anillos  
de humo.  
Volcó la ceniza  
en el cenicero  
sin hablarme  
sin mirarme.

Se puso de pie  
se puso  
el sombrero.  
Se puso el impermeable  
porque llovía  
y se marchó  
bajo la lluvia  
sin decir palabra  
sin mirarme.

Y me cubrí  
la cara con las manos  
y lloré.

Tomado de Varios autores. (2007). *Leer x leer. Textos para leer de todo, mucho y ya*. Buenos Aires: Editorial Universitaria.

#### **Actividad:** Números y literatura

La poesía busca expresar la mayor cantidad de emociones e ideas con la menor cantidad posible de palabras. El poema de Jacques Prévert es un buen ejemplo de esto. Cada línea o verso del texto tiene apenas dos o tres palabras. Escribe sobre un acontecimiento o un momento de tu vida que haya sido importante o emocionante para ti, utilizando la misma cantidad de palabras presentes en poema y la misma estructura (dos o tres palabras por renglón como máximo).

## **Actividad 4**

### **El futuro**

Julio Cortázar

Y sé muy bien que no estarás.

No estarás en la calle, en el murmullo que brota de noche  
de los postes de alumbrado, ni en el gesto

de elegir el menú, ni en la sonrisa  
que alivia los completos de los subtes,  
ni en los libros prestados, ni en el hasta mañana.

No estarás en mis sueños,  
en el destino original de mis palabras,  
ni en una cifra telefónica estarás  
o en el color de un par de guantes o una blusa.  
Me enojaré, amor mío, sin que sea por ti,  
y compraré bombones, pero no para ti,  
me pararé en la esquina a la que no vendrás,  
y diré las palabras que se dicen  
y comeré las cosas que se comen  
y soñaré las cosas que se sueñan  
y sé muy bien que no estarás,  
ni aquí adentro, la cárcel donde aún te retengo,  
ni allí fuera, este río de calles y de puentes.

No estarás para nada, no serás ni recuerdo,  
y cuando piense en ti pensaré un pensamiento  
que oscuramente trata de acordarse de ti.

Fuente: Cortázar, J. (2009). *Salvo el crepúsculo*. Madrid: Alfaguara.

**Actividad:** Presencia y ausencia

Lee el poema una o dos veces, si es posible en voz alta. Entre muchas otras, una de las funciones de la poesía es expresar ideas y emociones de maneras nuevas, relacionar lo que ocurre en nuestro interior con el mundo que nos rodea de una forma que nadie más podría hacerlo. Julio Cortázar habla con alguien que ya no está, utilizando unos guantes, una blusa o una guía telefónica para expresar la tristeza y la ausencia. Mira con cuidado los objetos a tu alrededor y escribe un poema similar. Puedes expresar cualquier idea o emoción. Lo importante es que, al igual que Cortázar, sepas combinar tus emociones y sentimientos con objetos concretos de tu entorno.

## Actividad 5

### En el sepulcro de la duquesa de Lerma

Luis de Góngora

¡Ayer deidad humana, hoy poca tierra;  
aras ayer, hoy túmulo, oh mortales!

Plumas, aunque de águilas reales,  
plumas son; quien lo ignora mucho yerra.

Los huesos que hoy este sepulcro encierra,  
a no estar entre aromas orientales  
mortales señas dieran de mortales;  
la razón abra lo que el mármol cierra.

La Fénix que ayer Lerma fue su Arabia  
es hoy entre cenizas un gusano  
y dé conciencia a la persona sabia.

Si una urca se traga el océano,  
¿qué espera un bajel luces en la gavia?  
Tome tierra, que es tierra el ser humano.

Fuente: <https://bit.ly/2JyAths>

**Actividad:** Lamento y viceversa

El texto de Góngora lamenta la pérdida de una mujer amada, mientras el poeta llora frente a la tumba. ¿Alguna vez has imaginado que nuestras reacciones y sentimientos frente a la vida y la muerte fueran exactamente opuestos a lo que conocemos? Por ejemplo, piensa en la posibilidad de una realidad en la que, cada vez que un niño o niña nace, todo el mundo llora, se queja y sufre. Lo mismo al revés: cuando alguien muere en esta realidad, las personas celebrarían, llenas de dicha y alegría. Vuelve a escribir el poema con este cambio radical de emociones y conviértelo en una celebración de la muerte de la duquesa.