

# JUEGA Y APRENDE

SEXTO Y SÉPTIMO DE EGB



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

### 1. Máscaras de animales

**Objetivo:** Elaborar diferentes máscaras con materiales reciclados para despertar la creatividad al crear diferentes personajes imaginarios o animales.

En el Ecuador son muy utilizadas las máscaras en diferentes celebraciones. Las máscaras de Tigua son máscaras hechas de madera, talladas y pintadas de colores vivos, las cuales representan a osos, lobos, payazos, demonios, etc. estas son obras de arte de los artesanos indígenas de Pujilí, cantón de Cotopaxi.

#### Logros esperados:

- Desarrollar la creatividad al diseñar, crear máscaras e inventar historias.
- Desarrollar habilidades motrices al momento de recortar, pintar, pegar, etc.
- Comprender los diferentes usos de las máscaras.

**Tiempo:** 1 hora

#### Materiales:

- Cartón
- Tijera o estilete
- Elástico o lana
- Lápiz
- Goma
- Materiales reciclados: trozos de papeles de colores, trozos de envolturas de plástico, botones, tapas de botella, cartulinas de colores, revistas viejas, hojas secas de árboles, flores, trozos de tela, lana, hilo, etc.

**Descripción:**

1. Recolecta los materiales reciclados que creas necesarios para crear tus máscaras y colócalos sobre la mesa, junto con los demás materiales.
2. Dibuja sobre el cartón, la silueta de la máscara del animal o personaje que elijas y luego recorta con ayuda de un adulto.
3. Mide la máscara con tu rostro y dibuja dos círculos en donde irían tus ojos, también recortalos con ayuda de un adulto haciendo dos huecos para que puedas ver cuando te pongas la máscara.
4. Ahora, comienza a diseñar tu máscara, piensa en el animal que elijiste y en los colores que necesitas, puedes dejar volar tu imaginación. Recorta y pega diferentes papeles, lanas, telas, botones, etc.
5. Al final puedes colocar un poco de pintura acrílica o témperas, esto es opcional, porque con los trozos de papel, cartulina y revistas, puedes obtener diferentes colores.
6. Con ayuda de un adulto, realiza dos huecos pequeños, con un esfero o algo punteagudo en los extremos de la máscara.
7. Coloca en los hueco la lana o el elástico para poder luego colocarte la máscara sujeta a tu cabeza.
8. Finalmente, juega e inventa historias en las que esté incluido tu nuevo personaje.
9. Comparte esta actividad con tu familia, muéstrales la máscara y cuéntales cómo la hiciste.

## 2. Música y movimiento

**Objetivo:** Construir pesas caseras para ejercitar y al mismo tiempo bailar.

El ejercicio físico es necesario para mantener nuestra mente y cuerpo sanos. Realizar actividad física mejora nuestro estado de ánimo y disminuye el estrés, ansiedad y depresión. Además, te permite desarrollar disciplina y autocontrol.

**Logros esperados:**

- Desarrollar habilidades motrices, espaciales y rítmicas al realizar ejercicios simples combinando las pesas y el baile.
- Entender la importancia de realizar actividades físicas e incentivar a los demás integrantes de la familia a realizarlos.
- Construir dos pesas caseras, con materiales fáciles de conseguir, para ejercitar nuestros músculos.

**Tiempo:** 1 hora

**Materiales:**

- 2 botellas de plástico de 500 ml aproximadamente.
- Tierra o arena para rellenar las botellas.

- Aparato electrónico para reproducir música.
- Espacio para realizar ejercicio, ropa cómoda.

**Descripción:**

10. Recolecta los dos materiales necesarios para construir las pesas.
11. Rellena las botellas de plástico con arena o tierra hasta llenarlas y tápalas. Limpia las botellas y están listas para ser utilizadas como dos pesas.
12. Puedes decorarlas pintando las botellas directamente con pintura o envolverlas con masquin para poder dibujar formas y colores.
13. Ahora puedes empezar a ejercitarte y para motivarte puedes escuchar música a tu gusto.
14. Antes debes realizar calentamiento moviendo en círculos tus articulaciones en 10 tiempos.
15. Ahora realiza rutinas de ejercicios con las pesas al ritmo de la música, sujeta las pesas con tus manos y levántalas hasta la altura de los hombros con los brazos totalmente estirados luego pasa los brazos al frente de tu cuerpo.
16. Otro ejercicio puede ser levantar las pesas estirando tus brazos de manera horizontal hacia arriba y luego hacia abajo.
17. Puedes hacer muchos más ejercicios y combinarlos con saltos, vueltas, flexiones de rodillas, de codos, etc. todo dependerá de tu creatividad y el ritmo de la música.
18. Los ejercicios puedes combinarlos con baile, y puedes hacerlos en 10 tiempos. Incluso luego puedes realizar una pequeña coreografía con tu canción favorita.
19. Comparte esta actividad con tu familia, invítalos a bailar contigo, cuéntales cómo hiciste las pesas.

### 3. Mandalas

**Objetivo:** Meditar, concentrarse y relajarse al construir un mandala con diferentes diseños, formas y colores.

¿Sabías qué ...? La palabra mandala proviene del sánscrito y significa: rueda o círculo, el cual tiene su origen en la India. En el hinduismo y el budismo son muy utilizados ya que evocan representaciones de macrocosmos y microcosmos, concebidos desde lo espiritual. Dibujar y pintar mandalas tiene varios beneficios como: lograr la concentración, relajarse, meditar, reflexionar, crear, etc.

**Logros esperados:**

- Desarrollar habilidades creativas, motrices y de concentración.
- Entender el sentido de dibujar un mandala, su armonía, secuencia y cromática.
- Meditar y relajarse mientras se dibuja y pinta el mandala.

**Tiempo:** 1 hora

**Materiales:**

- 1 hoja de papel bond
- Lápiz
- Borrador
- Compás (opcional)
- Regla
- Esfero, marcadores o lápices de colores

**Descripción:**

20. Recolecta los materiales necesarios y colócalos sobre la mesa.
21. En la hoja de papel bond, con un lápiz dibuja un cuadrado de 16 cm x 16 cm.
22. Divide al cuadrado en cuatro partes iguales trazando una línea por la mitad de manera vertical y una línea horizontal de la misma manera.
23. Ahora, traza una línea diagonal de una esquina a la otra del cuadrado grande, repite esto con las otras esquinas, la idea es dividir al cuadrado en 8 triángulos iguales. Esta será tu guía para comenzar a hacer el mandala.
24. Ahora realiza círculos de diferentes tamaños usando como eje el centro del cuadrado. Es importante que entre círculo y círculo haya separación de uno o dos centímetros para poder realizar los diseños.
25. Cuando tengas listos los círculos puedes comenzar a dibujar y diseñar tu mandala con un esfero o marcador negro. Puedes comenzar desde el centro hacia afuera. Lo importante es que utilices cada uno de los espacios para realizar diseños simétricos, iguales en cada espacio del mismo círculo, para esto sirven las líneas trazadas con lápiz.
26. La creatividad es un punto clave al momento de dibujar, busca formas y figuras a tu alrededor y plásmalas en el mandala.
27. Repite esto con los demás círculos y finalmente borra las líneas trazadas con lápiz.
28. Cuando hayas terminado puedes pintar el mandala como desees.
29. Comparte esta experiencia con tu familia, cuéntales cómo te sentiste al realizar el mandala e invítalos a realizar uno.

1. tus comidas con esta deliciosa conserva, por ejemplo, colócala encima de un pan, o como acompañante en tu plato del almuerzo o cena.
1. Comparte con tu familia. Cuéntales cómo hiciste esta receta y cómo te sentiste al hacerlo.

## 4. Fútbolín con materiales reciclados

**Objetivo:** Construir un juego llamado “Fútbolín” con materiales reciclados para el disfrute del tiempo en familia.

¿Sabías qué ...? El fútbolín, es una simulación de una cancha de fútbol con jugadores en un tamaño a escala muy pequeña, que funciona moviendo las palancas con las manos, las cuales

mueven a los jugadores, quienes tienen como único objetivo meter el balón en el arco del equipo contrario, anotando un gol.

**Logros esperados:**

- Desarrollar habilidades de motricidad fina y espaciales al construir y jugar con el futbolín.
- Comprender la importancia de pasar tiempo en familia y divertirse con una competencia sana.
- Realizar actividades lúdicas que nos hagan sentir diferentes emociones y de las cuales nos llevemos varios aprendizajes.
- 

**Tiempo:** 1 hora

**Materiales:**

- 1 caja de zapatos o una caja de aproximadamente de 40 cm por 25 cm y 12cm de alto
- Palos de pincho o sorbetes
- Pinzas o pedazos de cartón
- Cinta adhesiva (opcional)
- Tijera o estilete
- Marcadores o pinturas acrílicas
- Lápiz
- Regla
- Canica o pelota pequeña (es opcional, también puedes construirla)

**Descripción:**

30. Recolecta todos los materiales que necesitas para construir el futbolín y colócalos sobre la mesa.
31. Con ayuda de un adulto dibuja dos rectángulos en los dos extremos de la caja, estos serán los arcos del futbolín, intenta que estén centrados y sean de un tamaño proporcional a la cancha. Luego recórtalos con el estilete. Observa la imagen:



<https://www.unapizcadedehogar.com/2016/12/10-ideas-reciclar-cajas-zapatos.html?m=1>

32. Ahora, con la punta del lápiz bien puntiaguda, realiza 6 pequeños orificios a lo largo de las carillas más largas de la caja , estos orificios deben estar separados por la misma distancia y una altura de aproximadamente 8 cm.
33. Coloca en los agujeros de un extremo a otro los palos de pincho o sorbete, en total serian seis sorbetes.
34. Finalmente, coloca tus jugadores ( las pinzas o cartones) de la siguiente manera: coloca en los arcos a un jugador que sería el arquero y en los otros palos de pincho coloca dos jugadores por fila.
35. Si deseas puedes pintarlos de algún color en especial, decorarlos, ponerles caras, etc.
36. Llego la hora de jugar, pueden hacerlo entre dos o cuatro personas. La idea es colocar la pelota en la cancha y comenzar a mover los palos de pincho o sorbete de tal manera que los jugadores puedan patear la pelota y meter un gol al equipo contrario.
37. Comparte esta experiencia con tu familia, cuéntales cómo te sentiste al construir el fútbolín e invítalos a jugar de una manera no competitiva, en donde lo importante es divertirse.

## 5. Papel reciclado casero

**Objetivo:** Reutilización de papel viejo y en desuso para hacer uno nuevo, entendiendo al reciclaje como una manera de darle vida a las cosas que parecerían inservibles.

¿Sabías qué ...? puedes comenzar a reciclar en tu casa con el simple hecho de separar la basura en dos contenedores, uno para plásticos, papel y cartón y otro para los residuos de frutas, vegetales y comida en general. También puedes colocar en una botella plástica las pilas y baterías que ya no sirven, ya que, éstas son contaminantes peligrosos para el suelo. De esta manera, si necesitas papel o cartón, como en el caso de esta actividad, ya sabes dónde encontrarlo.

**Logros esperados:**

- Desarrollar habilidades motrices y creativas al realizar papel reciclado.
- Comprender la importancia de reciclar y reutilizar materiales para reducir la basura en el planeta.
- Utilizar el papel que creamos para realizar dibujos, cartas, escritos, etc.

**Tiempo:** 1 hora

**Materiales:**

- Papel periódico, hojas escritas que ya no sirvan
- Tina o recipiente grande
- Tijera (opcional)
- Licuadora (opcional también puedes hacerlo con las manos)
- Cernidor

- Bandeja o un recipiente plano donde puedas extender el papel mojado
- Trapos o toallas viejas (opcional)

**Descripción:**

38. Recolecta el papel periódico o diferentes papeles y recórtalos en cuadrados muy pequeños. Si deseas puedes rasgar el papel con las manos hasta obtener trozos de papel pequeños.
  39. Coloca los papeles en la tina o recipiente y coloca abundante agua, hasta cubrir los papeles, mezcla con las manos y deja reposar toda la noche.
  40. Al siguiente día debes amasar el papel junto con el agua hasta que se disuelva, debes hacerlo con constancia hasta conseguir que no queden trozos de papel visibles, esta es la parte más importante para transformar el papel usado en un nuevo papel. Puedes utilizar la licuadora si deseas hacerlo más rápido, pero debes tener cuidado y licuar de poco en poco.
  41. Ahora cierra el papel tratando de escurrir la mayor cantidad de agua posible.
  42. Coloca el papel en la bandeja o recipiente plano, aplástalo con las manos lo que más puedas, intenta que quede plano y homogéneo.
  43. Coloca la toalla, trapo o tela encima del papel y aplasta de nuevo con tus manos, la idea es absorber toda el agua posible del papel.
  44. Retira con mucho cuidado la toalla y deja secar al sol por dos o más días. El tiempo dependerá del clima.
  45. Cuando se seque puedes recortarlo de la forma que tu elijas y puedes escribir o dibujar, todo dependerá de tu creatividad.
  46. Comparte esta experiencia con tu familia, cuéntales cómo te sentiste al hacer papel reciclado casero e invítalos a realizar esta actividad juntos.
- Nota:** Si quieres que tu papel tenga color, puedes añadir colorante extraído de remolacha, zanahoria, espinaca, etc.

## 6. Actividades

### Actividad 1

*Hoy me desperté...*

**Estela García Cabrera**

Hoy me desperté con ganas  
de jugar con las palabras  
y bautizar, de nuevo,  
los objetos de la casa.

Me desperté con ganas  
de pintar soles y de arenas  
las ventanas.



Y nombrar “melodía”  
al viejo sillón de madera,  
y “horizonte” a mi almohada.

Hoy me desperté con un toque  
de magia en la mirada,  
y he querido poner nuestro mundo  
boca abajo.

Tirar al viento las viejas palabras,  
y componer canciones  
en baldosas y maderas centenarias.

Hoy me desperté con ganas, ¡sí!  
Hoy me desperté  
resuelta y decidida  
a llenar estas cuatro paredes descalzas.

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

**Actividad:** Hoy me desperté...

El texto que acabas de leer está dividido en seis partes, llamadas estrofas. Algunas estrofas están formadas por tres líneas y otras por cuatro. Estas líneas se llaman versos. Inventa un nuevo poema con el mismo título y la misma cantidad de estrofas y versos de la lectura original. Puedes escribir sobre cualquier situación y cualquier sentimiento. No importa si se trata de algo triste, divertido, desagradable, aterrador o feliz. Eres completamente libre. Piensa en alguna persona a la que te gustaría mostrarle tu poema y compártelo con ella cuando hayas terminado. Tal vez descubras que esa persona siente cosas parecidas y podrías darle una inmensa alegría.

## Actividad 2

*Alicia Alonso*

**Elena Favilli y Francesca Cavallo**

Había una vez una niña ciega que se convirtió en una gran bailarina. Su nombre era Alicia. En su infancia, Alicia sí podía ver, y ya era una bailarina excepcional con una gran carrera por delante cuando enfermó. Su vista iba empeorando con el tiempo. Se vio obligada a pasar meses en cama sin moverse, pero necesitaba bailar, así que lo hacía de la única forma posible.

–Bailaba en mi cabeza. Sin poder ver, sin poder moverme, quieta en mi cama, me enseñé a mí misma a bailar *Giselle*.

Un día, la primera bailarina del Ballet de Nueva York se lesionó y llamaron a Alicia para que la reemplazara. Ya había perdido buena parte de la vista, pero ¿cómo iba a decir que



no? Además, el ballet que bailarían sería *Giselle*. Tan pronto empezó a bailar, el público se enamoró de ella.

Bailaba con mucha gracia y confianza, a pesar de estar casi ciega. A sus compañeros de baile les fue enseñando a esperarla en el lugar preciso, en el momento indicado. Su estilo era tan único que le pidieron que bailara con su compañía de ballet en todo el mundo. Pero su sueño era llevar el ballet a Cuba, su país natal.

Cuando volvió de sus viajes, comenzó a enseñar ballet clásico a bailarinas cubanas y fundó la Compañía de Ballet Alicia Alonso, la cual después se convirtió en el Ballet Nacional de Cuba.

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

### **Actividad:** Baile con mi sombra

¿Has bailado solo alguna vez? Crea un personaje que ame bailar, pero que no pueda hacerlo en público por algún motivo (sus padres, enfermedades, discapacidades, pánico escénico, etc.). Ese personaje se dedicará a bailar en secreto, todos los días bailará con su sombra. Tú decides si tu personaje es descubierto o si se muestra al mundo. Lo importante es que triunfa, el universo entero queda rendido ante las capacidades expresivas de su baile. No te olvides de iniciar el relato contándonos el contexto en el que vive tu personaje (relación con los padres, con los otros, clima, situación económica, etc.).

## **Actividad 3**

### **¿Has visto cómo crecen las plantas? (Adán y Eva)**

Jaime Sabines

—¿Has visto cómo crecen las plantas? Al lugar en que cae la semilla acude el agua: es el agua la que germina, sube al sol. Por el tronco, por las ramas, el agua asciende al aire, como cuando te quedas viendo el cielo del mediodía y tus ojos empiezan a evaporarse.

Las plantas crecen de un día a otro. Es la tierra la que crece, se hace blanda, verde, flexible. El terrón enmohecido, la costra de los viejos árboles, se desprende, regresa.

¿Lo has visto? Las plantas caminan en el tiempo, no de un lugar a otro, de una hora a otra hora. Esto puedes sentirlo cuando te extiendes sobre la tierra, boca arriba y tu pelo penetra como un manojito de raíces y toda tú eres un tronco caído.

—Yo quiero sembrar una semilla en el río, a ver si crece un árbol flotante para treparme a jugar. En su follaje se enredarían los peces, y sería un árbol de agua, que iría a todas partes sin caerse nunca.

Fuente: <https://www.poemas.de/has-visto-como-crecen-las-plantas/>

**Actividad:** naturaleza antojadiza

*Un árbol flotante que se mueve y viaja por el río parece una fantasía imposible. Pero si lo piensas con cuidado, la manera en la que una semilla diminuta se convierte en un árbol de cien metros, o la forma en la que un huevo llega a ser un lagarto gigantesco, también parecen delirios o fantasías. Los humanos somos una parte pequeñísima de la naturaleza. Es muy poco lo que comprendemos de ella y siempre desafía nuestra imaginación. Escribe sobre un mundo en el que todas las leyes de la naturaleza son diferentes, por ejemplo, una realidad en la que las personas nacen de semillas, en la que las plantas tienen madre y padre, los pájaros son más grandes que un elefante, etc. Cualquier idea es posible, pero tienes que explicar con mucho detalle cómo funcionan las reglas del mundo que creaste.*

## Actividad 4

### Las brujas viajan en moto

Edgar Castellanos Jiménez

En las montañas de agujas  
existen dos viejas brujas  
y con ellas una nieta  
pelirroja e inquieta.

Las brujas le enseñan todo  
e inventan un nuevo lodo  
para pócimas de amor  
que mezclan con el sudor.

Le enseñan cada artificio  
para armar el maleficio.  
Pero la niña es tan boba  
que se cae de la escoba.

La calle tiembla y se agrieta,

ríe y se agita la nieta  
todo es fiesta en la barriada  
cuando hay música embrujada.

Las brujas viajan en moto  
para salir en la foto  
pues la escoba es un modelo  
que ya no levanta vuelo.

Fuente: Castellanos, E. (2007). *Las brujas viajan en moto*. Ambato: Ediciones de la Casa de la Cultura Ecuatoriana, Núcleo de Tungurahua.

**Actividad:** el tiempo y lo inesperado

La visión que tenemos de la palabra “bruja” en la actualidad ha cambiado mucho con relación a sus significados originales. Si el tema te interesa, puedes investigarlo y te darás cuenta de que hace cuatrocientos años, era imposible escribir un poema humorístico sobre brujas. Es un buen ejemplo para comprender cómo el sentido de las palabras que utilizamos cambia a lo largo del tiempo. Piensa en algo que te produzca un gran miedo, lo que sea. Ahora, escribe tu propio poema o cuento en el que ese objeto, situación o criatura que te aterriza se convierta en algo gracioso, cómico o patético.

## Actividad 5

### Década de 1920: los conjuntos (fragmento)

Piergiorgio Odifreddi

Cuando nos referimos a la base aritmética de los números reales, ya hemos introducido la palabra clave de la matemática del siglo XX: los conjuntos. El gran descubrimiento residió en que, sobre esta palabra, se pudiera basar el edificio entero, y fue gracias a Georg Cantor, que llegó a esta idea con motivaciones puramente matemáticas, vinculadas con un estudio de problemas de análisis clásico.

Con motivaciones diferentes, relacionadas con el intento de demostrar que los conceptos y los objetos matemáticos son, en su esencia más profunda, de naturaleza puramente lógica, también Gottlob Frege había desarrollado un enfoque equivalente al de Cantor, que hoy se denomina teoría ingenua de conjuntos.

Esta teoría se basa sólo en dos principios que reducen los conjuntos a las propiedades que los definen. Primero, el principio de extensión, ya enunciado por Gottfried Wilhelm Leibniz: un conjunto está completamente determinado por sus elementos, por lo tanto, dos conjuntos con los mismos elementos son iguales. Por otra parte, el principio de comprensión: toda propiedad determina un conjunto constituido por los objetos que satisfacen esa propiedad; y precisamente la de ser un objeto que pertenece al conjunto.

El descubrimiento de que dos principios tan simples y lógicamente elementales fueran la base de toda la matemática se consideró el punto de llegada de su historia: la geometría había sido reducida al análisis, el análisis a la aritmética, y ahora el trabajo de Cantor y Frege mostraba que, a su vez, la aritmética podía ser reducida a la teoría de conjuntos, es decir, a la lógica pura.

Pero esto era demasiado bello para ser verdadero, y uno de los primeros descubrimientos del siglo XX fue, precisamente, que esta sencilla cimentación era inconsistente; de aquí surge la calificación de ingenua. En 1902, Bertrand Russell demostró que el principio de comprensión era contradictorio, con un razonamiento que se hizo famoso con el nombre de la paradoja de Russell.

Fuente: Odifreddi, P. (2006). La matemática del siglo XX. Buenos Aires: Katz Editores.

**Actividades:** palabras y conjuntos

Los conjuntos tienen un lugar muy importante en la matemática, pero están presentes en nuestra vida todo el tiempo. Por ejemplo, al charlar con tus amigos o amigas, utilizas conjuntos de palabras muy específicos para que comprendan lo que quieres decir. Si quieres que te entiendan, es necesario que cada palabra ocupe su lugar dentro del conjunto. Elige 15 o más palabras del texto que acabas de leer y descubre cuántas frases diferentes puedes construir con ellas, es decir, cuántos conjuntos son posibles con los mismos elementos.