

JUEGA y APRENDE

OCTAVO A DÉCIMO DE EGB



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

1. Zootropo

Objetivo: Construir un “zootropo”, para despertar la creatividad y la inventiva, a partir de materiales caseros y principalmente la imaginación.

Logros esperados:

- Relacionar sus partes con su funcionamiento y su finalidad.
- Ensamblar imágenes para crear diferentes ilusiones ópticas.

¿Qué es un zootropo?

Zootropo es una palabra que proviene de los términos griegos Zoo = vivo y trope = que gira, es un aparato que nos permite comprender el origen del cine y consiste en un cilindro con ranuras cortadas, y en su interior un conjunto de imágenes, según se va moviendo el cilindro, se reflejan las imágenes secuenciadas en movimiento.

Tiempo: 1 hora

Materiales:

- 3 cartulinas (de preferencia dos cartulinas negras y una blanca)
- Tijera o estilete
- Palo de pincho o un esfero
- 1 trozo pequeño de cartón
- Goma o cinta adhesiva
- Compás
- Lápiz, esfero o lápices de color

Descripción:

1. Recorta una cartulina de 14 cm por 49 cm., para esto debes juntar dos cartulinas A4 con cinta adhesiva o goma.
2. Coloca horizontalmente la cartulina negra y realiza una línea por la mitad.
3. Luego, con una regla señala las siguientes marcas seguidas, una a 0,5cm y la otra a 5 cm, continúa marcando hasta el final.
4. Une con una línea estas marcas desde el borde de arriba de la cartulina hasta la línea que marcaste en el centro.
5. Recorta los espacios de 0,5 cm que dibujaste en la parte superior de la cartulina. Estas serán las ventanas de nuestro zootropo.
6. Ahora sobre otra cartulina dibuja una circunferencia, de 15 cm de diámetro. Esto lo puedes realizar con ayuda de un compás con la abertura de 7,5cm. Si deseas puedes pegar esta circunferencia sobre un cartón y recortarlo del mismo tamaño, esto ayudará a que la base del zootropo esté más firme.
7. Haz un hueco con el palo de pincho en el centro de la circunferencia, que ahora es la base del zootropo.
8. Ahora, pega la tira de cartulina alrededor de la circunferencia. La cartulina debe estar con las ventanas en la parte superior y pegada la parte inferior alrededor de la circunferencia.
9. Recorta un pedazo de cartón de la forma y tamaño de una moneda. De igual manera en el centro del cartón haz un hueco con el palo de pincho. Esta permitirá que el palo de pincho se fije a la base del zootropo.
10. Finalmente, coloca el palo de pincho en la parte inferior del zootropo y gíralo con tus manos. Solo nos queda dibujar la secuencia.
11. En la cartulina blanca de 50 cm por 5,5cm dividimos en 8 partes iguales para dibujar en cada espacio nuestros elementos, que deberán ser una secuencia, para esto cada dibujo debe tener alguna diferencia con el anterior. Por ejemplo, podemos hacer la secuencia de una carita feliz a una cara triste, poco a poco vamos cambiando en cada dibujo la posición de la boca. Otros ejemplos son: una persona corriendo, bailando, saltando o una mariposa abriendo y cerrando sus alas.
Estos son solo ejemplos tú puedes realizar lo que se te ocurra, puedes quitar las tiras de dibujos y colocar otras.
12. Coloca esta tira de cartulina dentro del zootropo y gíralo, podrás ver por las ventanas del aparato que tus imágenes de mueven.



Fuente: https://cosmocaixa.es/es/p/taller-zootrop_a385650

13. Comparte esta actividad con tu familia y cuéntales cómo lo construiste, puedes motivarlos a dibujar y crear sus propias imágenes en movimiento.

2. Ensalada de quinua

- **Objetivo:** Cuidar mi salud y el de mi familia al incorporar productos nutritivos en la dieta diaria, en este caso utilizaremos como ingrediente principal a la quinua, ya que, contiene un alto nivel de proteína, no contiene gluten, tiene minerales como el calcio, el hierro, fósforo y el magnesio y vitaminas C, E, B1 Y B2.

Ingredientes:

- 2 taza de quinua
- 1 pepinillo
- 2 tomates riñón
- ½ cebolla perla
- 6 rábanos
- 1 zanahoria
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Implementos:

- 1 recipiente grande donde vamos a mezclar todos los ingredientes
- 1 taza para mezclar el aderezo
- 1 cuchillo para picar
- 1 rallador
- Tabla de picar.
- 1 cuchara para mezclar todo.

Preparación:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Coloca todos los ingredientes y los implementos necesarios sobre la mesa bien limpia.
3. Enciende la cocina con ayuda de un adulto y cocina la quinua en abundante agua, colócale un poco de sal y espera hasta que esté suave pero hecho bolitas.
4. Cuando esté lista la quinua, con ayuda de un adulto escurre el agua en un cernidor y luego deja enfriar.
5. Lava el pepinillo, los tomates, la cebolla y los rábanos . Con ayuda de un adulto, pica estos ingredientes en cubos pequeños, cuando los tengas picados, colócalos en el recipiente de la ensalada.
6. Lava y ralla la zanahoria , luego colócala en el recipiente, agrega también la quinua y mezcla todo.
7. Exprime los limones y coloca el sumo de limón en la ensalada, agrégale además, las cuchardas de aceite, la sal y la pimienta al gusto.

8. Si no tienes alguno de los ingredientes, puedes omitirlo o sustituirlo por otro, puedes hacer la ensalada con lo que tengas en tu cocina.

Comparte con tu familia. Cuéntales cómo preparaste esta ensalada, y cómo te sentiste al hacerla. Puedes comentarles además, que la quinua tiene varios beneficios como: controlar los niveles de colesterol, es un antioxidante para tu cuerpo y hasta ayuda a reducir las migrañas.

3. Hamburguesas de lenteja

- **Objetivo:** Elaborar recetas saludables, aprovechando los nutrientes de los granos, en este caso de la lenteja.

La lenteja es una planta leguminosa que se cultiva en el Ecuador, es una planta milenaria que proviene de China, y se la puede cultivar en diferentes climas de varias partes del mundo. Es muy apreciada porque es una excelente fuente de energía para niños, niñas, adolescentes y adultos y por contar con grandes cantidades de hierro y fósforos, elementos fundamentales para una buena salud.

Ingredientes:

- 1 taza de lenteja (dejar remojando el día anterior en agua)
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de avena o apanadura
- 1 huevo
- 1 cebolla perla
- 1 pimiento
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Implementos:

- 1 recipiente
- 1 cuchara
- 1 olla
- Licuadora
- 1 sartén
- 1 cernidor o colador

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 la cebolla, los dientes de ajo y el pimiento. Con ayuda de un adulto, pica estos ingredientes en cubos pequeños.
4. Enciende la cocina con ayuda de un adulto, y pon a cocinar las lentejas en abundante agua, coloca un poco de sal, media cebolla y un diente de ajo para darle sabor. Cocina las lentejas hasta que estén suaves.
5. Escurre el agua de las lentejas con ayuda de un adulto, utiliza el cernidor para mayor facilidad.
6. En un sartén coloca un poco de aceite, y enciende la cocina con ayuda de un adulto, prepara un refrito con la cebolla el ajo y el pimiento. Deja que se enfríe un poco y reserva.
7. Licúa la lenteja y colócala en un recipiente, agrega el refrito, la apanadura o avena, finalmente coloca la sal y pimienta. Mezcla hasta juntar todos los ingredientes. Si la masa está muy aguada coloca un poco más de avena o apanadura para que sea manejable.
8. Colócate un poco de aceite en las manos y pon tres cucharadas de la preparación en tu mano, realiza una bola y aplástala. Repite esto hasta terminar la lenteja.
9. Enciende la cocina con ayuda de un adulto, coloca un sartén con aceite y deja que se caliente, luego coloca tus hambuerguesas de lenteja y deja que se doren por los dos lados.
10. Sírvelas junto con arroz y ensalada o si deseas puedes servirla como si fuera una hambuerguesa con: pan, salsa de tomate y mayonesa, lechuga, tomate, cebolla, queso, etc.
11. Comparte con tu familia. Cuéntales cómo preparaste esta deliciosa receta, y cómo te sentiste al hacerla.

Nuestra apreciación del trabajo que realizamos

En el siguiente cuadro evaluaremos:

Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorar	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
¿Reconozco el valor nutricional de la lenteja?				
¿Comprendo que existen muchas plantas leguminosas que forman parte de nuestra dieta?				
¿Entiendo la importancia de alimentarme nutritivamente?				

4. Pastel de chocolate

- **Objetivo:** Preparar postres deliciosos para compartir en familia, disfrutar, conversar.

Ingredientes:

- 1 taza de leche
- 1 taza de aceite
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 2 $\frac{1}{2}$ tazas harina de trigo
- $\frac{3}{4}$ tazas de chocolate en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharadita de margarina o mantequilla para engrasar el molde

Implementos:

- Licuadora
- 1 recipiente para mezclar todos los ingredientes
- 1 cuchara grande para mezclar todo
- 1 molde para hornear pastel

Preparación:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Coloca todos los ingredientes y los implementos necesarios sobre la mesa bien limpia.
3. Enciende el horno, con ayuda de un adulto, a 180 grados centígrados.
4. En la licuadora coloca: los huevos, el azúcar, el aceite, la leche y la escencia de vainilla, licúa estos ingredientes por 3 minutos.
5. Cierne la harina, el chocolate en polvo y el polvo de hornear, mezclar bien estos tres ingredientes.
6. Coloca la mezcla de la licuadora en el recipiente junto con la harina y mezclar bien hasta que se integren todos los ingredientes.
7. Engraza el molde y enharina.
8. Coloca la mezcla en el molde y llevarlo al horno de 40 a 50 minutos. (pasados los 35 minutos puedes abrir el horno para verificar si el pastel esta listo, para esto, debes introducir un cuchillo en el centro del pastel, si el cuchillo sale limpio significa que está listo, si sale con un poco de masa, vuelve a meter el pastel al horno por 10 minutos más).
9. Saca el pastel con mucho cuidado del horno, con ayuda de un adulto.
10. Desmolda el pastel en un plato con mucho cuidado y comparte con tu familia. Cuéntales cómo hiciste el pastel y cómo te sentiste al hacerlo.

5. Cadáver exquisito con palabras

Objetivo: Jugar y entretenernos en familia con diferentes creaciones escritas realizadas de manera colectiva.

Recuerdas la actividad en la que hicimos un dibujo colectivo, ahora vamos a realizar una actividad similar, pero en esta vez vamos a jugar con las palabras.

Recordemos que la técnica del cadáver exquisito es el nombre que se le da a una actividad realizada por diferentes artistas que intentaban buscar algo nuevo para sus creaciones literarias o pictóricas. De esta manera surgió un juego que consistía en que cada persona escribía frases o palabras al azar y luego las juntaban para ver el resultado.

Logros esperados:

- Desarrollar habilidades de creación artística
- Entender cómo se aplica la técnica del cadáver exquisito, como una actividad colectiva.
- Crear frases, relatos o historias al azar con mucha imaginación por parte de todos los participantes.

Tiempo: 1 hora

Materiales:

- Hojas de papel
- Esferos o lápices para escribir

Descripción:

Para esta actividad, necesitas la participación de dos o más integrantes de tu familia.

12. Divide la hoja de papel en el número de participantes, puede ser de manera vertical u horizontal.
13. Sin que nadie te vea, escribe en el primer espacio, una frase que dé inicio a una historia, cuento o relato. Recuerda que debes dar rienda suelta a tu imaginación, puedes usar tus recuerdos, sueños, anécdotas, lo importante es sorprender a los demás. Escribe la última palabra de tu frase en el siguiente espacio que le corresponde a la siguiente persona. Esta palabra servirá de guía para el siguiente participante.
14. Cuando termines de escribir la frase, dobla el papel de tal manera que no se vea lo que escribiste, solo la última palabra guía.
15. El segundo participante debe escribir una frase a partir de la palabra que encuentre. De igual manera debe dejar una palabra en el siguiente espacio que servirá de guía a un tercer participante de ser el caso.

- Luego dobla el papel para que no se vea lo que escribió.
16. Este proceso se repite hasta que todos los participantes hayan escrito una frase. Recuerda explicar a todos los participantes la importancia de ser creativos y vencer su miedo a escribir.
 17. Finalmente, cuando el último participante termine su frase, es el momento de abrir la hoja de papel y leer en voz alta lo que se escribió en conjunto con todos los participantes, es una obra colectiva.
 18. Si te gustó esta actividad, puedes jugarla el número de veces que quieras, si te gusta escribir, aprovecha esta oportunidad para ir sacando ideas divertidas e interesantes.

6. Actividades

Actividad 1

Si se derrite el glacial...

José Regato Cordero

Una alarma bien fundada
aterra al ågénero humano
y nos convoca de plano
a la presente jornada.
Por la forma acelerada
de calentura global,
el temor es general.
Por la Sierra ecuatoriana
hay pavor por el mañana
si se derrite el glacial.

Hoy el cambio es alarmante,
ya la nieve de la altura
va perdiendo contextura
y el panorama es cambiante.
El deterioro incessante
de la fuente cristalina,
que como magia divina
nos llegaba en abundancia,
va perdiendo exuberancia
en la cima interandina.

La gente clama: ¡Dios mío!,
alzando ruegos al cielo,
lamentando que al suelo
se le está secando el río.
Y se prolonga el estío
en la gran montaña andina,
Pacha Mama se calcina
y el Amazonas se achica.
¿Hacia dónde, mamitica,
nuestra tierra se encamina?

Se derrite el Chimborazo
el Cotopaxi, el Altar,
nos habremos de quedar
en desierto a corto plazo.
Es por eso que hoy emplazo
al ciudadano mundial
a defender el caudal
de las aguas del planeta
o se va como saeta
a su colapso total.

Fuente: Regato, J. (2007). *A mi lindo Ecuador*. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana.

Actividad: Conteo y naturaleza

Observa con cuidado cómo está construido el poema. Se divide en cuatro partes (estrofas) de diez líneas (versos), y cada verso tiene ocho sílabas. Fíjate en cómo se utiliza la rima. Este tipo de estrofa, con diez versos de ocho sílabas y esa forma particular de rimar, recibe el nombre de *décima*. A partir de la lectura, escribe tu propio poema de cuatro décimas sobre algún otro riesgo natural, como un terremoto, un tsunami, la erupción de un volcán, la contaminación del mar, etc.

Actividad 2

Los dos reyes y los dos laberintos

Jorge Luis Borges

Cuentan los hombres dignos de fe (pero Alá sabe más) que en los primeros días hubo un rey de las islas de Babilonia que congregó a sus arquitectos y magos y les mandó a construir un laberinto tan perplejo y sutil que los varones más prudentes no se aventuraban a entrar, y los que entraban se perdían. Esa obra era un escándalo, porque la confusión y la maravilla son operaciones propias de Dios y no de los hombres.

Con el andar del tiempo vino a su corte un rey de los árabes, y el rey de Babilonia (para hacer burla de la simplicidad de su huésped) lo hizo penetrar en el laberinto, donde vagó afrentado y confundido hasta la declinación de la tarde. Entonces imploró socorro divino y dio con la puerta. Sus labios no profirieron queja ninguna, pero le dijo al rey de Babilonia que él en Arabia tenía otro laberinto y que, si Dios era servido, se lo daría a conocer algún día.

Luego regresó a Arabia, juntó sus capitanes y sus alcaides y estragó los reinos de Babilonia con tan venturosa fortuna que derribó sus castillos, rompió sus gentes e hizo cautivo al mismo rey. Lo amarró encima de un camello veloz y lo llevó al desierto. Cabalgaron tres días, y le dijo: "¡Oh, rey del tiempo y substancia y cifra del siglo! En Babilonia me quisiste perder en un laberinto de bronce con muchas escaleras, puertas y muros; ahora el Poderoso ha tenido a bien que te muestre el mío, donde no hay escaleras que subir, ni puertas que forzar, ni fatigosas galerías que recorrer, ni muros que veden el paso". Luego le desató las ligaduras y lo abandonó en la mitad del desierto, donde murió de hambre y de sed. La gloria sea con aquel que no muere.

Fuente: <https://narrativabreve.com/2013/11/cuento-borges-libro-arena.html>

Actividad: El poder y la crueldad

En el cuento, el rey de Babilonia quiso humillar al rey de Arabia con su laberinto, mostrarse su poder con arrogancia y malicia. Pero la venganza del rey de Arabia fue mucho más cruel. Imagina una nueva historia, con otros personajes y en otra época, que también incluya un laberinto, un desierto y una lucha por el poder. Mientras escribes tu relato, piensa de qué formas el poder puede transformarse en crueldad y pregúntate por qué. ¿Es posible evitarlo? ¿Cómo?

Actividad 3

Último brindis

Nicanor Parra

Lo queramos o no
solo tenemos tres alternativas:
el ayer, el presente y el mañana.

Y ni siquiera tres,
porque, como dice el filósofo,
el ayer es ayer
nos pertenece solo en el recuerdo:
a la rosa que ya se deshojó
no se le puede sacar otro pétalo.

Las cartas por jugar
son solamente dos:
el presente y el día de mañana.

Y ni siquiera dos,
porque es un hecho bien establecido
que el presente no existe
sino en la medida en que se hace pasado
y ya pasó...,
como la juventud.

En resumidas cuentas
solo nos va quedando el mañana:
yo levanto mi copa
por ese día que no llega nunca,
pero que es lo único
de lo que realmente disponemos.

Tomado de <https://goo.gl/mWJVRD> (27/03/2018)

Actividad: Tus palabras

El poema de Nicanor Parra se divide en cinco partes o estrofas. Después de leer el texto, mucho mejor si son dos veces, usa tus palabras para escribir de otra forma lo que comprendiste de cada estrofa. Así generarás tu propia versión del poema y de las ideas que se tratan en él. Tu versión debe tener una extensión muy similar a la del poema original. Cuando hayas terminado, inventa un nuevo título para el poema, buscando, de igual manera, decir lo mismo en otras palabras.

Actividad 4

Escrito con tinta verde

Octavio Paz

La tinta verde crea jardines, selvas, prados,
follajes donde cantan las letras,
palabras que son árboles,
frases que son verdes constelaciones.

Deja que mis palabras, oh blanca, desciendan y te cubran
como una lluvia de hojas a un campo de nieve,
como la yedra a la estatua,
como la tinta a esta página.

Brazos, cintura, cuello, senos,
la frente pura como el mar,
la nuca de bosque en otoño,
los dientes que muerden una brizna de yerba.

Tu cuerpo se constela de signos verdes
como el cuerpo del árbol de renuevos.
No te importe tanta pequeña cicatriz luminosa:
mira al cielo y su verde tatuaje de estrellas.

Tomado de <https://bit.ly/2JvfxrM> (19/03/2108)

Actividad: Nuevo mundo

La ciencia y la poesía tienen algo en común: ambas intentan definir el mundo a través de símbolos, ya sean palabras o números. Sin embargo, hay mil maneras de usar los

mismos símbolos, del mismo modo que se pueden hacer casas o edificios muy diferentes con los mismos ladrillos, dependiendo de quién los diseñe. Con esto en mente, lee con atención el texto, y luego utiliza las mismas palabras que están en él para crear un cuento o un poema completamente distinto.

Actividad 5

Descartes, la mosca y las coordenadas cartesianas

Alfred López

Debido a la precaria salud que padecía desde niño, René Descartes tenía que pasar innumerables horas en cama. Aprovechaba para pensar en filosofía, matemáticas, divagar, e incluso se permitía perder el tiempo pensando en las musarañas.

Teniendo su vista perdida en el techo de la estancia, fue una mosca a cruzarse en su mirada, cosa que hizo que la siguiera con la vista durante un buen rato, mientras pensaba y se preguntaba si se podría determinar a cada instante la posición que tendría el insecto, por lo que pensó que si se conociese la distancia a dos superficies perpendiculares, en este caso la pared y el techo, se podría saber.

Mientras le daba vueltas a esto se levantó de la cama y, agarrando un trozo de papel, dibujó sobre él dos rectas perpendiculares: cualquier punto de la hoja quedaba determinado por su distancia a los dos ejes. A estas distancias las llamó coordenadas del punto. Acababan de nacer las coordenadas cartesianas y, con ellas, la Geometría analítica.

Tomado de <https://bit.ly/2UoYEUA> (20/03/2019)

Actividad: Posibilidades

La mala salud de René Descartes tuvo la ventaja de permitirle dedicar mucho tiempo a comprender el universo que le rodeaba. Al no poder moverse demasiado, analizaba con mucho cuidado cada detalle de los lugares en los que estaba. Con esto en mente, elige tres objetos que se mencionen en el texto (*pared, cama, papel*, por ejemplo) y luego piensa sobre las siguientes preguntas: ¿qué tuvo que pasar en la historia de la humanidad para que esos objetos existan? ¿Qué hizo posible que esos objetos estén hoy en nuestra vida y en nuestra mente? Intenta responder con el mayor detalle posible.