

PRÁCTICAS SALUDABLES DE NUESTRAS CULTURAS

Proyectos Pedagógicos Interculturales



PRÁCTICAS SALUDABLES DE NUESTRAS CULTURAS

Proyectos Pedagógicos Interculturales



Raizal, Rom,
Palenquero, Afrocolombiano
e Indígena

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcalde Mayor de Bogotá
Carlos Fernando Galán

Secretaria de Educación del Distrito
Isabel Segovia Ospina

Subsecretario de Acceso y Permanencia
Abel Reinerio Matiz Salazar

Director de Bienestar Estudiantil
Daniel Eduardo Mora Castañeda

Coordinadora del Programa Promoción del Bienestar Estudiantil
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Líder pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil
Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo intercultural de Promoción del Bienestar Estudiantil
Juan Heladio Herrera Herazo, *referente del pueblo Palenquero*
Mawin Paola Pajoy, *referente del pueblo Rrom*
Samyr Jerán Ochoa Pito, *referente del pueblos Indígena*
Neygeth Romero Manuel, *referente del pueblo Raizal*
Iván Alonso Villegas Mosquera, *referente del pueblo Afrocolombiano*

Diseño gráfico y diagramación
Rocío Duque Santos

Material gráfico
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED
Shutterstock, Freepik

Esta publicación presenta la estrategia pedagógica y didáctica de la estrategia intercultural "Prácticas saludables de nuestras culturas", liderada por el equipo intercultural de Promoción del Bienestar Estudiantil. Expone los pasos para el desarrollo de proyectos pedagógicos interculturales en las instituciones educativas.



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





Objetivo general

Promover la alimentación propia, los juegos y las danzas tradicionales de los pueblos y comunidades étnicas gitana, afro, raizal, palenquera e indígena, como parte de sus manifestaciones culturales y cosmovisión, a través de proyectos pedagógicos en el marco de la estrategia pedagógica “Prácticas saludables de nuestras culturas”.

TEMÁTICAS A TRABAJAR

- 1) Qué es la estrategia pedagógica “Prácticas saludables de nuestras culturas” (PSNC).
 - Incluye aclaración de términos como tradición, cultura, cosmovisión, interculturalidad
- 2) Contenidos de la estrategia intercultural PSNC
 - Alimentación propia y manifestaciones de la actividad física (juegos y danzas tradicionales)
- 3) Temas de alimentación propia
 - Tema 1:** Menús interculturales..... 18
 - Tema 2:** Productos y preparaciones tradicionales; beneficios del consumo de productos de la gastronomía de nuestras etnias..... 24
 - Tema 3:** Exaltación de productos y gastronomía de nuestras etnias..... 27
- 4) Temas de juegos, rondas y danzas tradicionales
 - Tema 4:** Actividad física, cultura y tradición 33
 - Tema 5:** Los juegos tradicionales interculturales 37
 - Tema 6:** Danzas tradicionales, rumbaterapias y pausas activas interculturales 41



Hacia los proyectos pedagógicos interculturales

Las didácticas en general nos permiten un abordaje de la práctica educativa desde una perspectiva metodológica y un enfoque pedagógico definido. Para asumir una propuesta para desarrollar conocimientos y hábitos hacia la alimentación propia de los grupos étnicos y sus costumbres y tradiciones en torno a los juegos y danzas, la Dirección de Bienestar estudiantil contempló los proyectos pedagógicos como la didáctica más adecuada, teniendo en cuenta la necesidad de procesos más largos, secuenciados en el tiempo, interdisciplinarios y con productos colectivos que involucraran a las familias. Los resultados no solo son más visibles, sino que, además, proponen una participación permanente desde el inicio, durante y al finalizar el proyecto.

Un proyecto pedagógico se puede definir como el *conjunto de experiencias de aprendizaje que involucran a los estudiantes en la resolución de preguntas o situaciones, y a través de los cuales desarrollan, integran y aplican habilidades y conocimientos, que los lleva a obtener aprendizajes significativos.*

Los proyectos pedagógicos son asumidos por la Ley 115, reglamentada por el Decreto 1860 de agosto 3 de 1994 en los aspectos pedagógicos:

Artículo 36. Proyectos Pedagógicos. El proyecto pedagógico es una actividad dentro del plan de estudios que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno.

Cumple la función de correlacionar, integrar y hacer activos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en el desarrollo de diversas áreas, así como de la experiencia acumulada.

Los proyectos pedagógicos también podrán estar orientados al diseño y elaboración de un producto, al aprovechamiento de un material o equipo, a la adquisición de dominio sobre una técnica o tecnología, a la solución de un caso de la vida académica, social, política o económica y en general, al desarrollo de intereses de los educandos que promuevan su espíritu investigativo y cualquier otro propósito que cumpla los fines y objetivos en el proyecto educativo institucional.

Las siguientes son características específicas de los proyectos pedagógicos:

- Parten de un problema que puede ser una pregunta, un deseo de conocimiento, una necesidad de aplicar una estrategia para solucionar una dificultad o para crear un producto.
- Relacionan un conjunto de actividades articuladas entre sí, a lo largo de un tiempo determinado para la resolución del problema, la asunción de la situación o la elaboración del producto.
- Propician el trabajo en equipo y la participación de otras personas, como la familia, docentes, empresas, instituciones no gubernamentales, grupos informales y otros miembros de la comunidad.
- Buscan la formación, refuerzo y fomento de competencias.

¿Qué es un proyecto intercultural?

La propuesta de proyectos pedagógicos interculturales considera que los hábitos están determinados por factores socioculturales; por lo tanto, plantear estilos de vida saludable debe suponer los contextos, abordando las dimensiones y conocimientos y experiencias previas que conlleven a prácticas saludables relacionadas con las variables de cada cultura, como aquella que reconoce los aspectos culturales y sociales, que incluye saberes, creencias, costumbres, representaciones, prácticas y relacionamientos que comparte una comunidad.

Entonces, los proyectos interculturales tendrán en su consigna la responsabilidad o ética del cuidado frente a sus comportamientos y hábitos individuales, pero que a su vez reconocen, contribuyen y respetan las costumbres. Esta estrategia tiene como objetivo promover y enaltecer elementos de la cultura y tradición colombiana, con énfasis en la alimentación saludable y en la práctica de la actividad física de cada grupo étnico (comunidades negras, afrocolombianas, raizales, palenqueras, indígenas y gitanos), de manera que se promueva en la comunidad educativa el reconocimiento, valoración y memoria al compartir y vivir la diversidad de tradiciones.

Este es un aporte a la conservación y prolongación cultural e intercultural.



PROCESO PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS PEDAGÓGICOS INTERCULTURALES



- 1) Reconocer la estrategia “Prácticas saludables de nuestras culturas” (PSNC).
- 2) Reconocer líneas y contenidos de la estrategia PSNC.
- 3) Definir el proyecto pedagógico intercultural (PPI), caja de tesoros interculturales.

1

CONTEXTUALIZACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

- **ÁLBUM INTERCULTURAL**
“Para alimentarnos y jugar desde la diversidad y tradiciones”
- **ATLAS INTERCULTURAL SALUDABLE**
“Desde las culturas a mi colegio”
- **FRISO INTERCULTURAL**
“Relatos, recetas, juegos y más tradiciones saludables”
- **GALERÍA INTERCULTURAL**
“De nuestras culturas a las interrelaciones saludables”
- **MURAL INTERCULTURAL**
“Entrelazados por la diversidad en alimentos, juegos y danzas”
- **VIDEO INTERCULTURAL**
“Para promover nuestras culturas”
- **TENDEDERO INTERCULTURAL**
“Diversidad y bienestar”

TEMAS (un taller por cada sesión):

- 1) Menús interculturales
- 2) Productos y preparaciones tradicionales
 - Beneficios del consumo de productos de la gastronomía de nuestras etnias
- 3) Exaltación de productos y gastronomía de nuestras etnias
 - Historias o relatos de la tradición oral relacionados con la gastronomía de nuestras etnias.
- 4) Actividad física, cultura y tradición
- 5) Los juegos tradicionales
- 6) Las danzas tradicionales y rumbaterapias interculturales

2

**DESARROLLO DE PROYECTO:
TALLERES CON TEMÁTICAS****ESTRUCTURA DE CADA TEMA O SESIÓN:****Exploración**

lo que saben del tema a tratar

**Reconocimiento** del tema**Demostración o práctica****Expresión y representación gráfica.**

- Se obtienen subproductos o productos parciales para aportar al producto final del PPI

Para finalizar**Actividad en familia**

(que aporta también al producto final)

**Actividad de expectativa**

de la sesión o tema que sigue

3

PRODUCTO FINAL

- 1) Construcción del producto final (a partir del descubrimiento de los productos parciales en su caja de tesoros interculturales)



- 2) Publicación: videos, fotos, subida a redes y espacios virtuales





MOMENTO

1

Contextualización y sensibilización

1. Contextualización como viaje inicial hacia las sensaciones étnicas de alimentos, juegos y danzas interculturales.

Para la contextualización de la estrategia intercultural, primero se realiza una presentación en lengua propia tradicional de cada grupo étnico que cuenta con su lengua materna (raizal, palenquera, gitana e indígena).

Posteriormente, se les indicará a los estudiantes que iniciaremos un viaje de exploración y aproximación por la interculturalidad de los grupos étnicos recogida en la alimentación propia y en la actividad física: se les solicitará que cierren sus ojos mientras se conocen los cinco universos que forman parte de este proyecto, comprendidos por características representativas, como la alegría, la alimentación y las danzas, juegos y rondas tradicionales.

El primer universo reconoce al maíz como un alimento tradicional; es el **Indígena**, el cual es muy diverso, ya que lo componen muchos pueblos. El segundo, es un universo donde la danza es centro, y en el que las reuniones tienen al cerdo al horno, conocido como Baló, como su alimento tradicional; son los **Gitanos**. Por la ventana, al horizonte, se ve un universo colorido lleno de sabores muy representativos, como el pescado, donde a su vez se escuchan ritmos, como la chirimía, y resuenan los tambores con la gente **Afro** y su alegría. De pronto, se asoma un universo donde las olas golpean y retumban sobre la orilla del mar y al ritmo del calypso; es el pueblo **Raizal**. Y, finalmente, al ritmo del mapalé y con el saludo *“Asina ria, asina ria, kombilesa mí”*, llega el universo **Palenquero**.

De ellos conoceremos un poco más a lo largo de este proyecto pedagógico, comenzando por lo que nos contarán los personajes representantes que llegan a divertirnos mientras aprendemos.



2. Obra de títeres que abren este espacio a los personajes que tendrán aparición en distintos momentos del proyecto pedagógico intercultural.

Personajes

Grupo indígena: **SEÑOR MAÍZ** (mazorca)

Grupo gitano: **PIGGY BALÓ** (cerdo)

Grupo afro: **COROCORO** (pez)

Grupo raizal: **KRABBY** (cangrejo)

Grupo palenquero: **SEÑOR COCO** (coco)





Audio títeres

Escuchen el audio, mientras que hacen presentación de los títeres de alimentos tradicionales, los cuales pueden elaborar con medias o cartón. Si no tienen posibilidad de ubicar este audio, también lo pueden modificar y presentar con voces distintas. Una opción es la siguiente:

Guion de la obra de títeres

Llegan apresurados y comienzan desesperados a buscar en sus maletas o en espacios escondidos en el salón. Hacen que buscan muy escondidos hasta que cada uno muestra su títere.

COCOROBÉ, COCOROBÉ,
COCOROBÉ LOS HIJOS
DE JOSÉ



COROCORO: Oigan, quiénes son ustedes? ¿Y yo que hago aquí? ¿Qué lugar es este? Yo estaba tan calentito en mi tierra...

(Salen los demás al tiempo):

SEÑOR MAÍZ: ¡Hola, amigos!, alguien nos pidió venir aquí con ustedes. Nos contaron que son estudiantes muy inteligentes y curiosos.

PIGGY BALÓ: Dizque como nosotros somos protagonistas de libros, je je, debíamos presentarnos. Y pues...

Todos al tiempo: ... ¡Aquí estamos!

(Hacen gestos y señales de presentación sin voz)

KRABBY: Nosotros somos los alimentos más representativos de las comunidades étnicas. Étnicas, sí, étnicas, lo escucharon muyyyyy bien. Pero antes de hablar nosotros, ¿alguien sabe que es una comunidad étnica?

(Se deja que algunos estudiantes respondan. Luego de ello se hace una breve explicación).

Pues, amiguitos, les cuento que las comunidades étnicas o pueblos étnicos son grupos diferenciados por sus costumbres, tradiciones y cultura.

En Colombia, son reconocidos cinco (5) grupos étnicos que están distribuidos entre pueblos.

SEÑOR MAÍZ: ¡Hola amigos muy queridos! Seguro ya me conocen; yo soy el señor Maíz, quizá uno de los alimentos que más consumen los indígenas en Colombia.

Me preparan de diferentes formas. Algunas veces estoy presente en las sopas y en otras ocasiones hacen preparaciones conmigo para los envueltos. Mmmm ricos envueltos.

Ah, también tengo muuuuuchos primos, pero con los que más me hablo son el arroz, el trigo, la avena y el cereal. ¿Qué tal si ustedes me cuentan cómo me preparan?

(Aquí se deja espacio para que todos respondan en voz alta y a la vez, qué tipo de preparaciones hacen con los tipos de grano)

PIGGY BALÓ: Amiga mazorca, yo también la conozco porque a veces nos mezclan. Pero como a mí me gusta ser protagonista, me destaco mucho en el alimento preferido del pueblo gitano. Me llaman Piggy Balo, nombre dado por mi gente gitana, y que en español se traduce como cerdo. ¿Ustedes sabían que tengo variedad de aportes nutricionales?

(Aquí se deja espacio para que todos respondan en voz alta y a la vez)

Ah, ustedes son muy inteligentes, y me conocen muy bien. Pero lo que seguro no sabían es... (hace una pausa de misterio). Ah, los tengo intrigados, ¿verdad? Pues en secreto les contaré que mi gente del pueblo gitano me toma por todas mis partecitas y me aprecian tanto que me consumen asado, sudado y frito. ¡Ja! Ya ven que soy muy importante.

SEÑOR MAÍZ: ¡Oye!, a mí me llaman a todas las fiestas, hasta para bailar contigo.

COROCORO: Amigos, miren que para todos hay estómago y papilas gustativas que nos desean. Mírenme, soy uno de los muchos peces que hacen parte de las aguas del Pacífico colombiano. ¿Saben quién soy?

SEÑOR MAÍZ y PIGGY BALÓ al tiempo: Noooooo, ni idea, nunca te habíamos visto.

SEÑOR MAÍZ: Mentiras, sí te he visto cerca de algunos territorios indígenas.

COROCORO: Pues les cuento que me conocen como Corocoro. ¿Quién del público me ha visto o escuchado mi nombre?

(Aquí se deja espacio para que todos respondan en voz alta y a la vez)

Mírenme lo bello y lo apetecido que soy. Tanto, que mi gente afro me prepara en sudado, ahumado y frito.

Soy tan importante que hasta los habitantes del Pacífico colombiano crearon una ronda muy popular y tradicional en honor a mí, con la que se promueve la equidad y empatía. Se llama cocorobé. ¿La conocen? Si no, me podrán encontrar en el libro de *Sonidos, ritmos y movimientos de "Prácticas saludables de nuestras culturas"*.

KRABBY: uyyyy, qué vanidoso eres Sr. Corocoro. Pero la verdad es que yo sí te conocía y me parece que mereces estar en los platos del pueblo afro. Pero así como Balo, Maíz, Coco y... por supuesto yo, estamos dentro de ese libro para estudiantes, docentes, familias y todos los que nos quieran ver...

Y a que no saben quién soy yo. ¿No? Pues mi nombre es fácil: repitan todos conmigo: Soy Miss Black crab. ¡Pero que pasa que no los oigo!!!

(Se deja espacio para que todos respondan en voz alta y a la vez)

¿Y saben qué significa en español?

(Se deja espacio para que todos respondan en voz alta y a la vez).

PIGGY BALÓ, SEÑOR COCO y COROCORO: ¡sí, yo sé!, ¡yo sé!

SEÑOR MAÍZ: ni idea, yo para creole ni idea.

HOLAAA, HOLAAA
AMIGUITOS



HIN DI KARIBEAN DI
VERY BEST IS DE
BIUTIFUL AILAN AFF
SAN ANDRÉS



KRABBY: Pues claro que es creole, porque soy un alimento propio y muy consumido por el pueblo raizal. Para todos, conózcanme; en español soy el cangrejo negro. Les cuento un datico que seguro no sabían: cuando soy mamá, dejo a mis hijos dentro del mar para que cuando crezcan sean cangrejos sanos y fuertes. ¡A que ustedes no tienen mar como el mío!

Y lo que de pronto es nuevo para ustedes es que en las tierras raizales estoy en varios platos como la súper heroína. Miren, estoy en unas ricas empanadas que ni se imaginan. Mmmm para chuparse los dedos y las pinzas. Bueno, y las pezuñas y aletas je je. *(Dice esto mirando a Balo y Cocorobé).*

¡Ah!, pero los raizales son tan magníficos en la cocina que me aprovechan en caldos y sopas, sobre todo en una que no conocen. ¿A que no saben cuál es nuestra sopa, plato representativo e icónico del pueblo raizal?

PIGGY BALÓ: Yo sé, yo sé...

SEÑOR MAÍZ: Yo también.

KRABBY: No lo creo, ni que hubiesen chismoseado el libro *Prácticas saludables de nuestras culturas*. Ni les creo. Aquí de primera mano para ustedes, el rondón es mi plato, con una gran cantidad de aportes nutricionales. ¡Ja!, y soy el único con canción.

COROCORO: Noooo, pero yo tengo ronda.

KRABBY: Ah, sí, cierto. Pero escuchen la canción de rondón:

(Aquí se pone la canción de rondón y se invita a todos a cantar y bailar).

SEÑOR COCO: ¡Oigan, oigan!, ya dejen tanta emoción porque aquí llegó el dueño del sabor. Soy el más conocido por esta gente bella. Digan todos al tiempo, ¿cómo es mi nombre?

(Se deja que todos den el nombre).

¿Se dan cuenta de mi importancia señores? *(Lo dice dirigiéndose a sus amigos títeres).*

KRABBY: Pero serás conocido solo por los niños je je.

(Los demás se ríen también).

SEÑOR MAÍZ: Nosotros somos algunos de los personajes de la estrategia *Prácticas saludables de nuestras culturas*. Con todas estas pistas que les hemos dado, ¿saben qué temas trataremos en esta estrategia?

(Se dejan algunas intervenciones de los estudiantes).



Canción del rondón

ASINA JUE,
KOMBILESA



Para tener en cuenta



En Bogotá habitan **indígenas** de distintos pueblos, que han llegado de sus tierras por diferentes motivos; cada uno de ellos conserva sus tradiciones y su lengua propia.



El pueblo **palenquero** fue el primer pueblo libre de América.



Por su lado, la **comunidad afrocolombiana** tradicionalmente consume alimentos un poco distintos a los que se ven en la ciudad. Sus antepasados africanos fueron traídos como esclavos a tierras americanas; cuando huían de los opresores españoles, muchas veces se refugiaban en las selvas, donde establecían comunidades que anteriormente le llamaban kilombos o palenques.

Allí comienzan a vivir una vida libre y tuvieron que reinventarse. Como estaban ubicados en las selvas, en la zona periférica del país, su base nutricional principal es el pescado, el plátano, el coco y los diferentes animales que se encuentran en los ríos y mares.

En cuanto a la actividad física, conservan prácticas heredadas, como las rondas tradicionales, algunos juegos y danzas, como el currulao, el berejú, y unas más modernas como la chirimía y la salsa choque.





El **pueblo raizal** es del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Sus costumbres y tradiciones son muy particulares, ya que conciben las expresiones y las prácticas del mar como sagradas. Por eso, la mayor parte de su alimentación y la seguridad alimentaria proviene de él.

Dentro de los platos más representativos del pueblo raizal está el *fish ball*, que son bolitas de pescado; las acompañan de *journey cake*, pan de la jornada, que es comúnmente consumido en las mesas típicas de las matronas raizales. Ellas salen todas las tardes cuando baja el sol a vender estos productos y así constituir un emprendimiento que aporta a las familias.

La actividad física se practica con rondas tradiciones que representan la unión e integración de pares, como el *brown gir in the ring*, que se juega y practica en un círculo bailando y cantando. De la misma manera, una de las danzas con las cuales se está en constante movimiento de todas las partes del cuerpo es el calypso, un baile que simula y evoca las olas del mar con el movimiento de manos y pies; además, es una forma de conexión con el territorio insular.



En Bogotá habitan más de 600 **gitanos**. En sus tradiciones consumen el cerdo, que en lengua romaní se dice *balo*, con diferentes formas de preparación. Consumen también verduras, como el repollo y el pimentón. Como actividad física practican tradicionalmente la danza gitana, como la canción *guitar ok fire*, la cual tiene mezcla de flamenco, polca y árabe. Esta mezcla se debe a que por muchos años los gitanos andaban por todo el mundo; es decir, fueron itinerantes.

3. Proyectos interculturales con énfasis en 1) alimentación propia de los grupos étnicos y 2) en juegos, rondas y danzas tradicionales.



Ejemplo de PSNC

- 1) Se escribirán los siguientes nombres de los proyectos en recortes de papel o cartulina:

Álbum intercultural

"Para alimentarnos y jugar desde la diversidad y tradiciones"

Friso intercultural

"Relatos, recetas, juegos y más tradiciones saludables"



Mural intercultural

"Entrelazados por la diversidad en alimentos, juegos y danzas"

Atlas intercultural saludable

"Desde las culturas a mi colegio"

Galería intercultural

"De nuestras culturas a las interrelaciones saludables"

Tendedero intercultural

"Diversidad y bienestar"

Se dejarán también visibles estos dos nombres en recortes y se les dirá a los estudiantes que al final entre todos los podremos hacer:

Video intercultural

"Para promover nuestras culturas"

Coreografías
de danzas
tradicionales

- 2) Estos recortes se pegarán en distintas partes del salón, para que todos los estudiantes vayan leyendo y seleccionando el que más les llama la atención.



- 3) Enseguida, se les pide que cada uno se ubique en el espacio donde está el nombre del proyecto que más le gusta o el que quisiera trabajar.

De esta forma, se conformarán grupos.

Ahora, se les preguntará:

• ¿Cómo se imaginan su proyecto?

• ¿Qué puede tener?

• ¿Cómo lo harán?

• ¿Con qué?

- 4) Ahora sí, se solicitará a los estudiantes una o varias cajas grandes y amplias, la cual constituirá el espacio para guardar los productos parciales que se van obteniendo.

¿Cómo se hará? Organizados por grupos, entre todos decorarán con tapas de gaseosa y otros materiales, como papel periódico, entre otros.

Se les dirá que esta caja se llamará **Tesoros escondidos interculturales**, que necesita ser vigilada por un custodio que la cuide en todo tiempo, pues allí se depositarán los productos que se vayan recopilando, ya que el día final del proyecto, haremos una gran jornada de descubrimiento de los tesoros que yacen ahí.

Podrán ponerle nombre y libremente decorarla.

- 5) Se les contará:

- Sus familias también podrán aportar a estos proyectos, ya que en cada taller sacaremos ideas para que podamos realizar con alguna o algunas personas de la familia.
- En cada taller iremos realzando productos que nos aporten a estos proyectos.

Guardarán sus productos en la caja de

Tesoros interculturales



MOMENTO

2

Desarrollo de temáticas por sesiones/talleres Avances del proyecto



Tema 1: Menús interculturales



Exploración de lo que saben del tema a tratar



- 1) Se escribirán los siguientes ingredientes en papeletas y los entregaremos al azar, uno a cada estudiante:



- 2) Se organizan grupos de 4 o 5 estudiantes, distribuidos de manera uniforme en el espacio.
 - a. Cada grupo representará un barco y cada estudiante un tripulante.
 - b. Cada uno de los tripulantes representará el alimento que le correspondió. Se pegarán el alimento o lo pondrán como collar (con un pedazo de lana).
 - c. A continuación, se narrará una escena de tormenta en el mar:



¡Se avecina una tormenta!

El barco se hundirá y solamente podrá quedar a flote un barco en el que se pueden conservar dos alimentos.

- d. En cada grupo deben elegir dos alimentos que salvarán. Para ello, entre todos deben pensar cuáles serían los alimentos que pertenecen al grupo étnico (se van mencionando durante el juego).
 - Para dinamizar el espacio, se agregará un canto raizal llamado *di Buot de sink* (el barco se está hundiendo).

Continúan el juego nuevamente para salvar otros alimentos de otros grupos étnicos.



Reconocimiento del tema o temas



- 1) Organizados en grupos de seis integrantes, cada grupo usará uno de los dados del anexo 4 (previamente recortados y armados).
- 2) Se les dan las siguientes instrucciones:
 - a. Un estudiante del grupo lanza el dado.
 - b. Según la cara que muestre, debe decir lo que imagina de la preparación y a qué grupo étnico cree que corresponde.
 - Entre todos deben opinar.
 - A medida que van opinando, se les irá apoyando y dando la explicación de los productos y platos propios de cada grupo étnico, según los que hayan salido en el cubo.

Se van dando las explicaciones o se van narrando y dando datos al tiempo que se juega.



Para dar respuesta a los estudiantes, enriquezca con los productos y platos que aparecen en el libro "Olores, colores y sabores de nuestras culturas".



Demostración / Práctica

Para poner en práctica, se indicará a los estudiantes que entre todos haremos unas ricas preparaciones interculturales.



- 1) Se organizarán en cuatro grupos, y cada uno tomará hojas de papel reciclable. Se les explicará que en estas hojas cada grupo representará ingredientes para la preparación de recetas o platos propios de cada grupo étnico.

Primer grupo

- plátano verde
- queso costeño
- sartén
- rallador
- plato

Segundo grupo

- Harina
- Polvo de hornear
- Azúcar y sal
- Leche de coco
- Pescado
- Atún
- Cebolla
- Tomate
- Pimentón
- Albóndigas

Tercer grupo

- Pasta cabello de ángel o tornillos
- Huevos
- Mantequilla
- Crema de leche
- Uvas pasas
- Leche
- Leche condensada
- Queso doble crema

Cuarto grupo

- Costillas de cerdo o pescado
- Banano
- Plátano
- Yuca
- Agua
- Sal

Acción de apoyo: a medida que cada grupo va dibujando, se les pide que escriban el nombre del ingrediente. Al frente de algunos escribirán su nombre en lengua (para el caso de gitanos, raizales, indígenas y palenqueros). Apóyense en el libro "Olores, sabores y colores de nuestras culturas".

En cada hoja dibujan un ingrediente:



2) Al terminar sus dibujos, se dará la siguiente indicación:

Vamos a conectar los productos o ingredientes para **recrear una rica receta**. Se reflexionará **cómo prepararla** con lo que tienen dibujado, cómo sería su cocción, qué va primero y qué después. Los pondrán unidos con lana, según el orden que consideran se necesita para preparar la receta étnica.



Explicación

Ahora, se explicará la **receta recreada**, características principales al prepararla en el pueblo, en qué momentos se consume, importancia para cada grupo étnico, algún dato propio de su tradición.



Desayuno palenquero.

Menú palenquero

- Desayuno con yuca y/o plátano sancochado acompañado de pescado frito y café.
- Pescado, yuca, ñame y tinto: es un desayuno muy tradicional del pueblo Palenquero, para iniciar el día con mucha energía y con la mejor actitud.



Postre gitano. Bauca

La bauca es un postre representativo y tradicional del pueblo Rrom o gitano. Se prepara en ocasiones especiales, como eventos, fiestas, cuando se reúne toda la kumpaña (forma de organización del pueblo gitano), preparado por sabedoras, que es acompañado por un delicioso té de frutas.

Está compuesto por ingredientes, tales como: queso, uvas pasas, leche condensada, azúcar, crema de leche y mantequilla. Se mezclan estos ingredientes, se colocan sobre un molde de aluminio y se incorpora al horno a 200 grados por aproximadamente dos o tres horas. Luego, se deja reposar y está listo para consumirse, acompañado del té de frutas.



Almuerzo raizal. *Journey cake*

- Este es un plato representativo del día a día del pueblo raizal del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Representa, además, mucho en nuestra historia, ya que era consumido especialmente por nuestros ancestros africanos para resistir y mantenerse en pie toda la jornada de trabajo.
- Primero se prepara el *journey cake*, que en español quiere decir pan de la jornada. Este se hace con harina de trigo, polvo para hornear, sal, azúcar y leche de coco; todos estos ingredientes se mezclan, luego se amasa hasta obtener una masa homogénea, sin grumos. Enseguida se forman bolitas pequeñas, que se hornean por aproximadamente media hora.
- Para las albóndigas de pescado se toma el pescado fresco; se acostumbra una especie llamada bonito. Se hierve con ajo, sal, pimentón, cebolla y ají de canasta; luego se desmenuza y sofríe con cebolla, pimentón y ajo finamente picados. A continuación, con un poco de harina de trigo, se van formando las bolitas de pescado, listas para sofreír o en guiso.
- Este plato tradicional, en contexto histórico, representa la fuerza, resistencia y tenacidad como pueblo que se resistió a desaparecer.



Media mañana afro. *Patacón con queso costeño rallado*

El patacón con queso rallado es un alimento muy popular en la región pacífica; esto se debe a su fácil preparación y su rico sabor. Este alimento generalmente se prepara en los desayunos y en las cenas.





Almuerzo de la comunidad indígena.

Wounaan Tapao

El tapao es una preparación de costillas de cerdo acompañadas con banano cocido. Las costillas de cerdo se preparan al vapor con sal. Primero se agrega el insumo de banano (o acompañante que se desee, como yuca o plátano) en una olla.

A la olla se le agrega agua y sal, y sobre el banano se coloca la carne que se haya elegido para el tapao. Se cocinan a fuego alto, hasta tener una buena cocción.



Expresión y representación gráfica (para avanzar en el producto final del proyecto).

Se pedirá que cada uno dibuje cómo cree que sería el plato terminado, según la explicación dada para cada uno de los grupos étnicos.

Que lo representen gráficamente usando colores en el plato e identifiquen allí mismo:

- Nombre de la preparación.
- Ingredientes empleados para la cocción de los alimentos.
- Descripción del producto principal.



Guardarán sus productos
en la caja de

Tesoros interculturales





Para finalizar

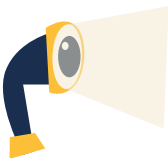
Actividad en familia

Se pedirá a los estudiantes que en una hoja o recorte de cartón, construyan con la familia un arcoíris de sabores con los siguientes productos:



- Con color  : remolacha, usado por el pueblo gitano en una sopa.
- Con color  : maíz, usado por indígenas para los envueltos.
- Con color  : coco, usado por los palenqueros para el arroz.
- Con color  : el cangrejo, consumido en el almuerzo por el pueblo raizal.
- Con color  : el cerdo, consumido por el pueblo gitano en distintas formas de preparación.
- Con color  o  : el pescado, consumido en las comidas diarias afro.

Se motivará a los estudiantes para que exploren con sus familia y sean muy creativos con este arcoíris, utilizando el material reciclado o lo que tengan a su alcance.



Actividad de expectativa de lo que viene

Se les dirá a los estudiantes que en la próxima sesión aprenderemos acerca de productos y preparaciones tradicionales.

Tema 2: Productos y preparaciones tradicionales

Antes de iniciar el taller, se les pedirá que exhiban lo que desarrollaron en familia. Se dará la oportunidad de mostrar a los demás. Luego:

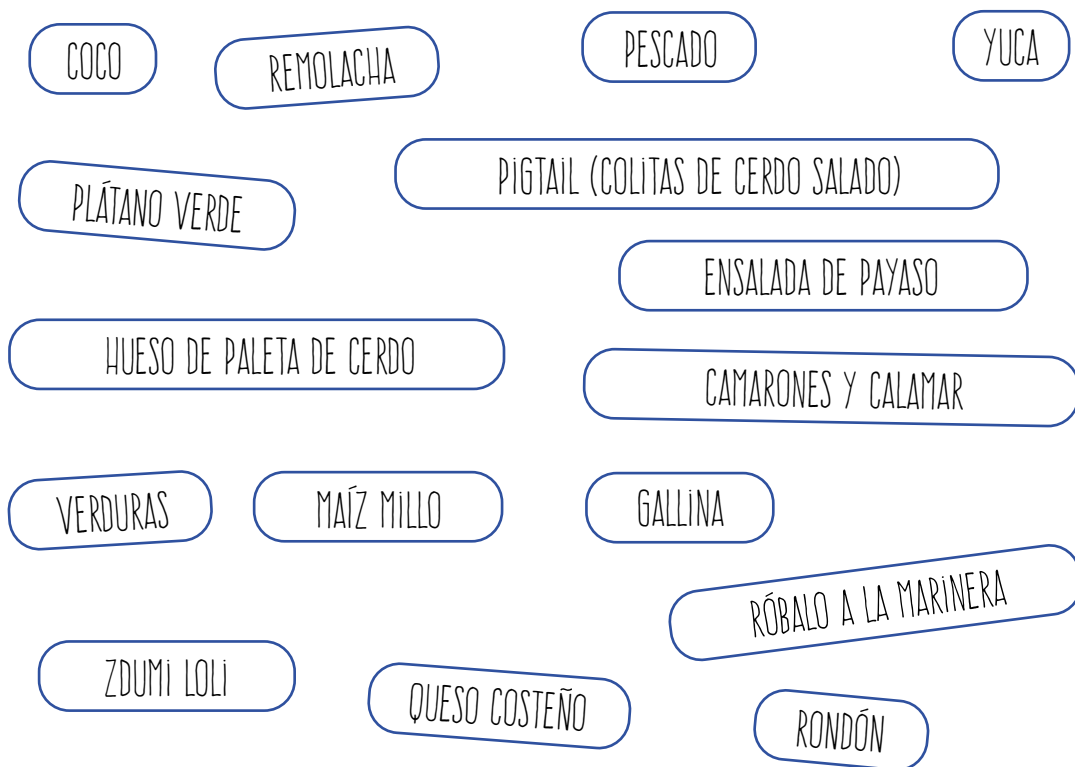
Guardarán sus productos en la caja de **Tesoros interculturales**



Exploración de lo que saben del tema a tratar

Realizaremos las siguientes actividades en el tablero, con participación de todos.

- 1) Se pasarán al frente a algunos estudiantes que pasen y pinten del mismo color el producto con la preparación que creen que lo contiene.
 - Todos deben ayudar a dar las respuestas.



- Al final, dirán el grupo étnico al que imaginan o saben que corresponde.
- 2) Escribirán en su cuaderno por qué consideran importante consumir alimentos saludables y que formen parte de la tradición de nuestros pueblos.



Reconocimiento del tema o temas

- 1) Dibujaremos fichas, como las del anexo 1 en recortes de papel, o escribiremos sus nombres en papeletas.
- 2) Organizaremos a los estudiantes en parejas, y una persona se ubica frente a la otra.
 - En la mitad, y boca abajo, ubican las fichas del juego.
 - Cada uno debe tomar, al azar, una de las fichas. Sin verla, se la pega en la frente o la tiene en la mano, pero sin mirar su contenido.
 - La otra persona podrá ver la imagen, mientras quien la sacó intenta adivinar qué es. Para ello hará preguntas a su compañero quien le dará pistas que lo guíen a la respuesta.

Variación: esta actividad también se puede hacer con todo el grupo (uno pasa al frente, mientras los demás le dan las pistas).

- 3) Una vez adivinen todas las fichas, seleccionarán aquellas que contengan alimentos que se utilizan en platos propios de cada grupo étnico.

Para esto, se les ayudará con los cinco nombres de grupos étnicos escritos en diferentes espacios de una pared: raizal, gitano, palenquero, afro, indígena.

Para que los estudiantes puedan ir ubicando las fichas de los alimentos en el grupo étnico correspondiente, se irán explicando los productos y alimentos y la importancia que tienen para cada grupo étnico. Los estudiantes irán ubicando (pegando) donde corresponda cada uno.

Se explicará también cómo con el paso del tiempo, estos alimentos, con sus aportes nutricionales, nos han mantenido vigentes culturalmente.



Demostración / Práctica

Organizaremos el salón imitando una plaza de mercado. Entre todos representarán los alimentos con material reciclable y con anuncios, usando la ficha hecha en el punto anterior.

- Harán exposición de sus alimentos según la ficha. Deben hacerlo de manera creativa, teniendo en cuenta que el ambiente de aprendizaje es una plaza de mercado.

En equipo, piensan en un plato típico de cada grupo étnico y consiguen los ingredientes, utilizando los alimentos realizados con material reciclable. Pueden hacer trueque e intercambio con los otros equipos para obtener los ingredientes que necesiten.

Después, con platos desechables recrearán el plato con los productos conseguidos en la plaza de mercado anterior. Resaltarán los componentes nutricionales que debe tener un almuerzo balanceado.





Expresión

(para avanzar en el producto final del proyecto).

Pediremos que construyan un friso dividido en cuatro partes. Para ello, se les entrega una hoja y se les indica cómo doblarla en cuatro partes.

En cada parte del friso escriben:

- El nombre de frutas o productos de alimentación
- Características de estos productos
- Grupo o grupos étnicos que los consumen
- Cómo se consumen; es decir, en qué tipo de preparaciones o recetas.

Se les apoyará con estas características y orientando lo que pueden escribir o dibujar.

Al final, decorarán como deseen.



Guardarán sus productos
en la caja de

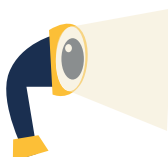
Tesoros interculturales



Para finalizar

Actividad en familia

- 1) Pediremos a los estudiantes que con sus familias preparen una de las recetas. Cada estudiante debe escribir los ingredientes, pasos de la receta y tomar fotos o dibujar al lado de su receta. Estas fotos o dibujos con sus escritos formarán parte del producto del proyecto final.
- 2) Con sus imágenes, se les pide que imaginen un cuento intercultural con lo aprendido, donde cada integrante de la familia tenga un personaje con un producto diferente.



Actividad de expectativa de lo que viene

Se les dirá que con sus dibujos e historias, en la próxima sesión serán protagonistas de la gastronomía de alguna etnia.

Tema 3: Exaltación de productos y gastronomía de nuestras etnias

Antes de iniciar el taller, se les pedirá lo que desarrollaron en familia. Se dará la oportunidad de mostrar a los demás. Luego:

Guardarán sus productos en la caja de

Tesoros interculturales



Exploración de lo que saben del tema a tratar

Realizaremos las siguientes actividades en el tablero, con participación de todos.

1) Haremos un breve recuento de la importancia que tienen en la historia y el desarrollo de cada grupo étnico la alimentación propia a partir de las siguientes reflexiones:

- La alimentación propia de cada grupo étnico es un momento clave de integración.
- Los alimentos tradicionales, en su modo de preparación, llevan consigo una historia heredada y contada que fue propagándose a lo largo del tiempo.
- La alimentación propia o tradicional también suele contarse y cantarse, y además ha contribuido a garantizar la seguridad alimentaria de todos.
- La oferta gastronómica de Colombia es reconocida por su diversidad; esto, en correspondencia con la variedad de culturas, territorios, sabores tradicionales.
- Los orígenes de las cocinas tradicionales, que muestran un gran acervo patrimonial y cultural, se encuentran en las costumbres ancestrales de nuestras etnias. Ellas reflejan el modo como se relaciona la comunidad con sus territorios.



Pueden encontrar más información de los productos y platos tradicionales en el libro "Olores, colores y sabores de nuestras culturas".

2) Preguntamos a los estudiantes:

• ¿Qué reconocen como alimentación "diversa"?

• ¿Por qué creen que en los restaurantes turísticos no ofrecen platos de nuestras tradiciones?

• ¿Cómo promoverían la alimentación étnica para que se tenga más presente en nuestro país?

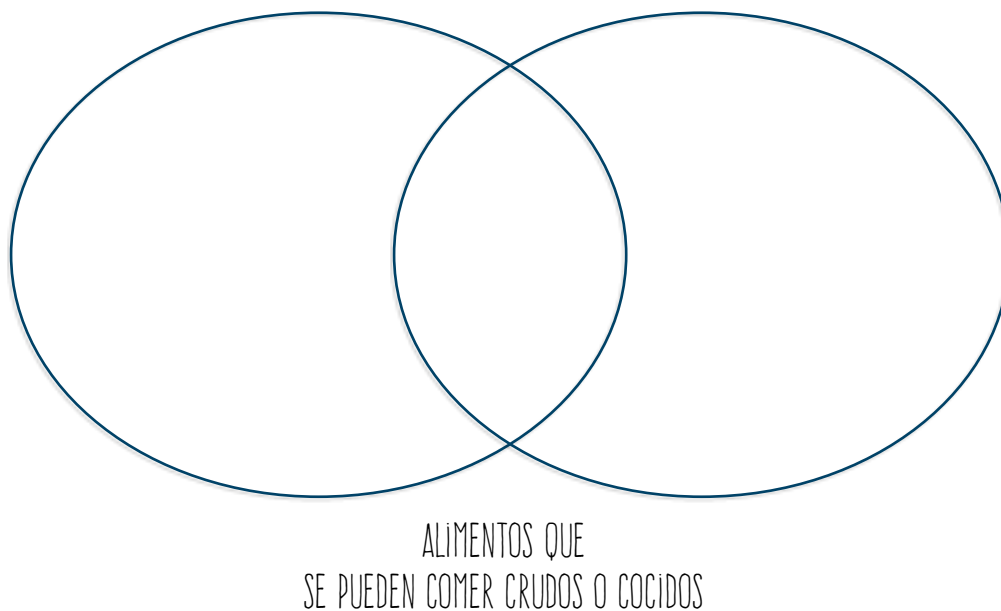


Reconocimiento del tema o temas

- 1) Realizaremos la actividad del anexo 2.
- 2) Como actividad complementaria, se pueden alistar imágenes de diferentes alimentos con sus nombres y un pliego de papel con dos círculos formando una intersección.

ALIMENTOS QUE
SE PUEDEN COMER CRUDOS

ALIMENTOS QUE DEBEN ESTAR COCIDOS PARA
PODER CONSUMIRLOS



Si no se consigue imprimir las fichas, se puede entregar el nombre del alimento en recortes de papel.

- a. Organizamos el grupo en semicírculo, para favorecer la participación. A continuación, ubicamos el pliego de papel con intersección de círculos en un lugar visible.



- b. Entregamos a cada estudiante la imagen de un alimento de cada etnia, o el nombre en un recorte de papel. También podemos pedirles que lo dibujen o escriban su nombre.
 - c. Invitamos a cada estudiante a pegar la imagen (o dibujarla o escribir su nombre) en el círculo que corresponda, dependiendo de la forma como consideran que se debe consumir ese alimento.
- 3) Luego de ubicar la imagen en cada uno de los círculos, les pedimos que mencionen una preparación en la cual suelen consumir ese alimento.
 - 4) Al final, cuando todos los estudiantes hayan participado del ejercicio, retroalimentaremos al grupo frente a aquellos alimentos que hayan ubicado en un lugar que no corresponde.
Les contaremos y explicaremos cómo ese alimento se prepara con productos propios de cada pueblo étnico.



Demostración / Práctica

- 1) Pediremos que desarrollen una propuesta publicitaria de un producto que escojan para uno solo de los siguientes momentos de alimentación:

GRUPO 1
Desayuno

GRUPO 2
Merienda

GRUPO 3
Almuerzo

GRUPO 4
Onces o
Refrigerio

GRUPO 5
Cena

- a. Seleccionarán el momento de alimentación y una preparación de las escritas en el menú.
- b. Deben tener en cuenta:

- Establecer el objetivo del producto que se va a publicar, considerando un propósito informativo y con el fin de convencer a sus compañeros del beneficio del alimento que están ofreciendo.
- Escoger una imagen o logo llamativo.
- Realizar el logo o dibujo del alimento.



- Mencionar los beneficios del alimento escogido.
- Escribir el mensaje que llegará al público.
- Usar los materiales que requieran y estén a su alcance.
- Debe ser llamativa y creativa.

2) Socializaremos las propuestas publicitarias.

Ubicados los estudiantes en círculo, pasarán a exponer el alimento, según el orden de los momentos de alimentación. El fin es convencer a sus compañeros del alimento, y contextualizarlos de los beneficios e importancia que este puede ofrecer.



Expresión

(para avanzar en el producto final del proyecto).

1) Solicitaremos que formen equipos de trabajo.

Los invitaremos a que escriban alimentos que representan la cultura gastronómica de cada grupo étnico.

2) Pediremos que entre todos elaboren un menú semanal, en un octavo de cartulina o de papel Kraft, donde cada día elijan preparaciones de cada grupo étnico. Deben escribir el nombre e ingredientes.

MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
CENA							

Guardarán sus productos en la caja de **Tesoros interculturales**

Fortalecimiento del tema en alimentación propia:

Compartiremos con los estudiantes otra obra de títeres con los mismos personajes que nos acompañaron al comienzo del proyecto. Se puede hacer a través del audio, o haciendo ajustes pertinentes con el siguiente guion.

Obra de títeres



Audio títeres

PIGGY BALÓ: Holaaa, holaaa amiguitos, aquí está de nuevo su amiga Piggy Baló, la cerdita gitana más hermosa y auténtica. El día de hoy vengo con mis cuatro amiguitos. ¿Los recuerdan? ¿Quiénes serán? Ya verán....

COCO: Asina jue, amiguitos, llegó el señor Coco con todo el sabor y representación de mi gente Palenquera, dando un sabor único y tradicional a las comidas y a nuestra típica cocada.

MAÍZ: *Ewxa ma' pete:* holii, holii, me oyeeen, me escuchan, me veeen, soy Mr. Maíz o el señor Maíz, un alimento que yo sé que ustedes recuerdan a qué grupo étnico pertenece: ¿los escuchoooooo... no los escucho más fuerte a que grupo étnico representa el maíz? Síiiiiii, como lo vimos en un trabajo muy interesante del arcoíris, el maíz representa a los pueblos indígenas, incluyendo al Nasa, al cual represento.

COCOROBÉ: Cocorobé, cocorobé, cocorobé los hijos de José, holaaa niños, llegué yo, su amigo el pez cocorobé, vengo con una sazón y un ritmo increíble representando mi ancestralidad que descende de los afrocolombianos, y orgulloso de llevar nuestra cultura en todo momento.

KRABBY: *Hin di karibbean di very best is de biutiful ailan aff San Andrés,* holaa hola amigos volvió a visitarlos Krabby, la cangreja más peculiar porque habla kriol, y a la que degustan en platos tradicionales raizales representativos como el rondón. *Yes yes gimi mi pat a rondon gi mi me pat.*

PIGGY BALÓ: Pues como pudieron observar a lo largo de estas tres sesiones, aprendimos y pudimos percibir más de cerca productos y preparaciones interculturales, ¿cierto Coco?

COCO: Siii hicimos un viaje de sensaciones olores, sabores y además nos transportaron a cada territorio étnico y a sus ricas preparaciones, una de ellas el patacón con queso, ¿ves que me lo aprendí amigo Cocorobé?

COCOROBÉ: Eso veo, amigo Coco, al igual que en tu comunidad Palenquera la cocada es representativa, en mi comunidad afro en los desayunos te sirven un rico patacón con queso costeño, delicioso. Mmmm, se me hizo agua la boca. Y a ustedes imagino que también.

MAÍZ: Jum, jum yo no sé amigos Piggy Baló, Coco, Cocorobé y Krabby, pero para mí que a los niños les quedó en su memoria el maíz, como uno de los alimentos más importantes.

KRABBY: Yo creo que todos somos sus nuevos amigos, que estaremos siempre presentes en su alimentación, y recordarán que somos parte de la herencia cultural y tradicional de los grupos étnicos en Colombia. Así que nosotros, los alimentos tradicionales, Piggy Baló, Sr. Coco, Cocorobé, el señor Maíz y yo, Krabby, queremos agradecerles su dedicación y exploración por los alimentos tradicionales. Pero ahora, como ya aprendimos a preparar alimentos étnicos, viene el momento de que pongamos nuestros cuerpos en movimiento. ¿Les parece?

Jugaremos y seremos felices, sacaremos esa habilidad de baile que todos tenemos. Pero para que vayamos calentando motores, ¿qué tal si bailamos todos juntos (*suenan una mix con canciones de cada grupo étnico*) Bailen, bailen todos, de pie y a movernos al ritmo con nosotros.

COCOROBÉ: Uff, me cansé.

COCO: Ya quedé agotado, pero con las ganas de que llegue la próxima sesión.

MAÍZ: Sí, sí, prepárense, que en la próxima vamos a gozar.

PIGGY BALÓ: Bueno, bueno ya mucho tiliinn, dejen eso para la próxima sesión que ya todos estamos cansados. Chao chao, chao, echen para allá, porque colorín colorado esta obra ha terminado.

TODOS: Chaoooo niños chao chao chao.



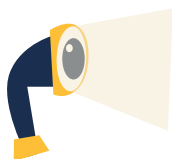
Mix
grupos étnicos



Para finalizar

Actividad en familia

Se les solicitará a los estudiantes que, en familia, recreen de un plato intercultural que pueda ser consumido al desayuno, al almuerzo o a la cena. Puede ser la construcción de un plato y los ingredientes con dibujos, cada uno cortado con la forma del producto.



Actividad de expectativa de lo que viene

Se animará a los estudiantes al decirles que en la próxima sesión moveremos todo el cuerpo al ritmo de los pueblos étnicos. Así que... ¡alístense con buena alimentación para aguantar este día divertido!

Tema 4: Actividad física, cultura y tradición

Antes de iniciar el taller, se recogerán los platos interculturales traídos desde casa. Se dará la oportunidad de mostrar a los demás. Luego:

Guardarán sus productos en la caja de

Tesoros interculturales



Exploración de lo que saben del tema a tratar

- 1) Utilizaremos el texto del anexo 3 para abordar los conceptos de actividad física y los beneficios que trae para el ser humano su práctica regular.
- 2) Pediremos a los estudiantes que, luego de leer, mencionen juegos que practican en su familia, con sus amigos del barrio y en el colegio, lo cual beneficia su salud.



Reconocimiento del tema o temas

Para iniciar con el reconocimiento del tema explicaremos la importancia de las rondas tradicionales y los juegos en cada grupo étnico, destacando que son una parte fundamental de las prácticas del bienestar y de la actividad física, percibida y desarrollada de distinta forma.



Demostración / Práctica

- 1) En un espacio abierto propondremos las siguientes actividades, rondas o juegos:
 - a. Calentamiento conjunto de todos los estudiantes: estirar los brazos, las piernas y van así alistando el cuerpo para la actividad física.
 - b. Ronda tradicional la penca atrás y/o el congelado: Se desarrollará esta ronda en círculo, con todos los estudiantes, para así demostrar los valores que representa la actividad física dentro del pueblo Palenquero.
 - c. Ronda tradicional Cocorobé: será una ronda interactiva con la que se harán preguntas relacionadas con algunos juegos de los grupos étnicos.
 - d. Ronda tradicional *Mayaya last in key*: con esta ronda se estimulará a los estudiantes a ejercitarse buscando una llave que estará escondida entre algunos de los estudiantes que estén dentro de la misma ronda.



Estos juegos, ronda y danza la encuentran en el libro "Sonidos, ritmos y movimientos de nuestras culturas".

- e. Baile gitano *Guitar on fire*: se dará una muestra de baile gitano, para integrar a los estudiantes, aludiendo a que las danzas dentro del pueblo gitano son una manifestación de la feminidad, especialmente, pero sin llegar a descripciones de exhibicionismo como se ha malinterpretado en la sociedad mayoritaria. Esta danza comprende giros utilizando la planta de los pies en una especie de zapateo delicado por parte de las mujeres. El zapateo por ninguna circunstancia debe ser fuerte ni con movimientos cortantes, como se emplea en el flamenco, danza con la cual suele relacionarse o confundirse la danza tradicional *Guitar no Fire*.

Selección de grupos para coreografías Interculturales

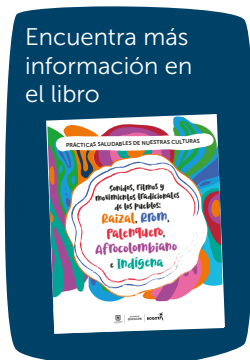
Se seleccionarán los grupos para las coreografías interculturales, representativas de cada grupo étnico, mostrando la canción y algunos pasos básicos, para posteriormente montar cada danza o ronda.



- 1) Luego de la actividad, preguntaremos a los estudiantes:

• ¿Cómo se sintieron en cada ronda o danza?

• ¿Con cuál trabajaron sus músculos y huesos?



- 2) Nos dirigimos al salón e invitaremos a los estudiantes a que mencionen los juegos, las rondas y las danzas que conocen de los practicados por cada grupo étnico.
- Haremos un listado en el tablero.
 - Agregaremos algunos como las que se encuentran en el libro "Sonidos, ritmos y movimientos".



Expresión intercultural

(para avanzar en el producto final del proyecto)

Pediremos que cada uno represente por escrito, o de manera gráfica, un juego, ronda o danza que conoció de cada cultura.



PUEBLO AFROCOLOMBIANO

Lo que más me gustó:

A qué juego o danza que ya conocía se parece:



PUEBLO GITANO

Lo que más me gustó:

A qué juego o danza que ya conocía se parece:



PUEBLO PALENQUERO

Lo que más me gustó:

A qué juego o danza que ya conocía se parece:





PUEBLO RAIZAL

Lo que más me gustó:

A qué juego o danza que ya conocía se parece:



PUEBLOS INDÍGENAS

Lo que más me gustó:

A qué juego o danza que ya conocía se parece:



Guardarán sus productos
en la caja de

Tesoros interculturales

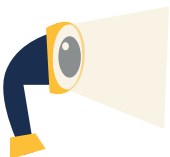


Para finalizar

Actividad en familia

Invitaremos a los estudiantes a jugar con su familia, durante el fin de semana, un juego tradicional que les enseñen los adultos de la casa.

- Indicaremos que organicen la información del juego en un octavo de cartulina o en otro material reciclable. Pedirles que acompañen el juego con dibujos o fotos que expliquen el juego.



Actividad de expectativa de lo que viene

Se les indicará que en el taller siguiente nos divertiremos con danzas tradicionales. Así que pueden ir averiguando acerca de ellas, de manera que entre todos aprendamos.

Tema 5: Las danzas tradicionales y rumbaterapias interculturales

Antes de iniciar el taller, se escuchará lo que hicieron en la actividad en familia. Si llevaron fotos o videos, se les pedirá que las compartan. Luego:

Guardarán sus productos en la caja de

Tesoros interculturales



Exploración de lo que saben del tema a tratar

- 1) Para identificar los nombres de danzas de grupos étnicos, los escribiremos en recortes de papel (en el libro de "Sonidos, ritmos y movimientos de nuestras culturas" se encuentran algunas de ellas, además de las de la actividad de "Demostración" de la página siguiente); los pegamos en pelotas pequeñas o de pimpón (también se pueden introducir en una bola). Luego, ubicaremos a los estudiantes en semicírculo.
 - a. Permitiremos que entre los participantes de cada grupo jueguen "Tingo, tingo, tango", mientras pasan una pelota pequeña.
 - b. El estudiante que quede con la pelota en sus manos al momento de decir "tango", leerá el nombre de la danza tradicional del grupo étnico que está allí escrito.
- 2) Al estudiante que le corresponda, debe imaginar y hacer una demostración de cómo cree que se baila la danza.



Reconocimiento del tema o temas

Se presentarán las danzas tradicionales, con apoyo de recursos, como:

- Videos de danzas.
- Demostración práctica de los pasos de las danzas.

Se irán dando las explicaciones o se van narrando y dando datos al tiempo que se juega o se usa el recurso definido.



Práctica de danza indígena





Demostración / Práctica

Con los grupos seleccionados la sesión anterior, se iniciará con el montaje de las coreografías, distribuidas de la siguiente manera:

(La variación de la danza será opcional, según lo que se escoja en cada colegio).

Raizal: Calypso y **Reggae** artista (Jahmin Jam). El calypso es un ritmo tradicional del Gran Caribe y su danza evoca las olas del mar. Se desarrolla mediante movimientos: en el caso de las mujeres, de pies, cadera y brazos, simulando las olas del mar al ritmo de la música; los hombres mueven los pies y las manos al compás de la música.

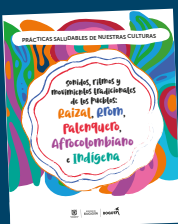


Palenquero: Yo me voy –grupo Son palenque- Justo Valdez (Cumbia). Canción que resalta la importancia de Palenque, especialmente para los palenqueros que se encuentran lejos del pueblo.

Es una canción hecha en son de cumbia, la cual se danza en parejas, cada uno con atuendo propio: la mujer debe ir con vestido largo de varios colores y el hombre con pantalón, camisa y sombrero vueltiao.



Encuentra más información en el libro



Afro: se les enseñará a los estudiantes el contexto histórico de las danzas afrocolombianas. Enseguida, se les explicarán los pasos básicos de coreografía del baile chirimía. Se practican los pasos para exposición grupal con los demás compañeros.



Gitano: danza árabe, canción *Rachid Taha*. Representa un paso de enseñanza importante de parte de las mujeres gitanas casadas, dirigida a las mujeres gitanas solteras, con el objetivo de que estas aprendan a bailar y así puedan conseguir esposo.



Indígena: danza andina

- Se usarán también los siguientes instrumentos musicales que contextualizan danzas y rondas de los pueblos: tambor, guasá, flauta travesa para los indígenas.
- Se incluirán palabras o expresiones en lengua propia (relacionados con las rondas y danzas).





Expresión intercultural

(para avanzar en el producto final del proyecto).

Se hará rumbaterapia con los distintos ritmos de los grupos étnicos, usando las siguientes canciones o fondos musicales mezclados entres sí en un solo audio de mix rumbaterapia:

Para raizal: *Be proud*, del grupo raizal Crew.

Indígena: “zapateando juyayay” (pueblos indígenas)

Gitano: danza propia

Afro: Bamboleo bambolé

Palenquero: *No más discriminación* (canción de rap folclórico palenquero). También con la canción *La vuelta* del grupo (champeta) Ané Swing.

- Se grabarán las voces de los niños y las niñas cantando cuando sean rondas. Se tomarán fotos que formarán parte de los subproductos del proyecto. Allí se destacarán movimientos, pasos, cantos.

Luego, dibujarán los principales pasos haciendo usos de dibujos esquemáticos.

GALERÍA DE CANCIONES



BeProud
Raizal Crew



Mapalé



Zhas Vamos
Amé Le Rrom



Poniéndote
a gozar



Zapateando
Juyayay

Guardarán sus productos
en la caja de

Tesoros interculturales

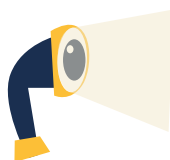


Para finalizar

Actividad en familia

Con papel o el material de su preferencia, en familia realizarán un cubo intercultural con muchos colores, que contenga escrito el nombre de algunas danzas tradicionales.

- Este cubo (anexo 4) se les entregará dibujado solo para que lo recorten, decoren y completen lo aprendido de juegos, danzas y rondas.



Actividad de expectativa de lo que viene

Se les indicará que en el taller último, nos divertiremos con danzas tradicionales. Así que pueden ir averiguando acerca de ellas, de manera que entre todos aprendamos.

Tema 6: Los juegos tradicionales

Antes de iniciar el taller, se recogerán los trabajos traídos desde casa. Se dará la oportunidad de mostrar a los demás y contar. Luego:

Guardarán sus productos en la caja de

Tesoros interculturales



Exploración de lo que saben del tema a tratar

- 1) Reuniremos a los estudiantes en un espacio abierto, preferiblemente.
 - a. Les pediremos formar un círculo sentados en el suelo; nos incluiremos nosotros en él.
 - b. Con un balón en la mano, contaremos que vamos a jugar a nombrar juegos tradicionales que trajimos de casa.
Explicaremos que su principal característica es que existen desde hace muchos años y que sus padres, e incluso sus abuelos, pudieron jugarlos; por ejemplo, las cogidas, aro, saltar lazo, entre otros. Para ejemplificar, mencionaremos uno y les contaremos de qué se trata.
 - c. Una persona lanza la pelota a uno de los compañeros y lo invita a que comparta un juego que él considere tradicional. En caso de mencionar un juego que no lo sea (como uno que implique tecnología), les recordaremos nuevamente lo explicado.
Permitiremos que todos los estudiantes cuenten los juegos tradicionales que conocen y que han traído de sus casas; lo ideal es que no repitan ninguno. En caso de repetir el nombre del juego, preguntaremos si lo han jugado con su familia y de qué manera lo juegan.



Reconocimiento del tema o temas

Teniendo en cuenta que los juegos tradicionales se expandieron por las regiones de Colombia, se eligieron algunos juegos tradicionales para que en este desafío todos los practiquen y vayan agregando los que sean de la región que habitan y así ampliar sus proyectos.

- 1) Utilizaremos un lugar amplio y sin obstáculos para los desafíos.
 - a. Para iniciar el desafío, se esconderán objetos representativos de cada grupo étnico, para que los busquen y descubran; de esta forma, conversan sobre ellos.
 - b. Ubicaremos en el piso los materiales étnicos, como concéntrese, lazos, golosas, costales (varían los materiales y juegos, según la disponibilidad).
 - c. Preguntaremos qué podrían hacer con estos elementos. Permitiremos que libremente realicen las acciones que deseen.

- Animaremos con música de fondo o un instrumento que los motive a explorar con los elementos.

2) Organizaremos cinco grupos, solicitaremos a los estudiantes que realicen los siguientes movimientos, utilizando los materiales que se requieran en cada estación.



Solicitaremos que los movimientos en cada estación los realicen durante 5 minutos. Luego, daremos la indicación para que roten a la siguiente estación.

Pediremos que realicen las otras actividades con cada elemento.



Demostración / Práctica

- 1) Distribuiremos a los competidores en equipos, cada uno de los cuales debe pasar por las estaciones y realizar lo solicitado en el tiempo establecido y les explicaremos los del anexo 5.
- 2) Mediremos los tiempos de cada grupo.
 - Se usarán recursos propios (instrumentos musicales que contextualizan juegos, danzas y rondas de los pueblos).
 - Incluiremos palabras o expresiones en lengua propia (relacionados con los alimentos y juegos o danzas).
 - Grabaremos las voces de los niños y niñas cantando cuando sean rondas.



Expresión

(para avanzar en el producto final del proyecto).

Con la información del juego traído de su casa, además de los aprendidos en esta sesión, crearán entre todos, una “enciclopedia del juego tradicional”. Así se pondrán en práctica con estudiantes de otros cursos. La guardaremos con los demás tesoros de prácticas saludables interculturales.



Para finalizar

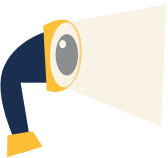
Actividad en familia

El desafío de juegos tradicionales en familia:

- 1) Se pedirá a los estudiantes que, junto con sus familias, jueguen al desafío de las regiones. Pueden realizar el desafío al aire libre o jugar individualmente, de manera que todos pasen por varios juegos tradicionales.
Sugerirles que lleven frutas y agua, que les ayudará a alimentarse sanamente durante la actividad.
- 2) Se les invitará a que compartan la información adquirida durante el desarrollo de estas sesiones, a través de las fotos o videos del desafío familiar.

Guardarán sus productos en la caja de

Tesoros interculturales



Actividad de expectativa de lo que viene

Se les dirá que en la próxima sesión destaparemos la caja de tesoros interculturales y que entre todos construiremos los diferentes proyectos. Así que, debemos venir con toda la creatividad puesta.

GALERÍA DE VIDEOS





MOMENTO



Productos o resultados del proyecto

Antes de iniciar esta última sesión, se pedirá que muestren sus fotos o videos de los juegos desarrollados en familia. Luego de compartir, se les pedirá que:

Guarden sus productos en la caja de **Tesoros interculturales**



- 1) Se jugará a descubrir con mucha emoción y expectativa sus cajas. Allí encontraremos los tesoros de las expresiones logradas a través de las sesiones anteriores.
- 2) Se realizarán grupos de trabajo para:
 - Realizar una evaluación y análisis de los productos logrados.
 - Construir los productos finales, para lo cual se brindarán materiales que permitan decorar y armar los productos (lana, pegante, cintas, colores...).

- 3) Videos interculturales con todos los materiales y creaciones desarrollados durante el proyecto.

Se hará una recopilación de los videos y momentos trabajados con los estudiantes, apoyándose de programas básicos *on line* gratis de edición. Se agregará música, algunas voces que describirán el proceso y se sumará la recopilación de algunas entrevistas cortas de estudiantes e imágenes de apoyo.



Exposición y Socialización



Ejemplo de PSNC



- 4) Se realizará exposición de los proyectos:
- Se hará tipo feria intercultural o estaciones, en la que se organizarán espacios en el colegio. Cada grupo de estudiantes, junto con su promotor del bienestar, docente, o líder intercultural, expondrá los productos de sus proyectos pedagógicos interculturales.
 - Para esto, se decorarán los espacios y se invitará a estudiantes y docentes de otros grados. Ejemplo:
Primera estación: Galería intercultural, con sus representantes o equipo que trabajó este proyecto explicando cómo fue desarrollado y lo aprendido en el proceso.
Segunda estación: Friso Intercultural, los cuales mostrarán y visibilizarán sus diseños contando los aprendizajes del proceso.
 Y así sucesivamente con todos los proyectos.
- 5) Se organizará un evento intercultural con los estudiantes, haciendo invitaciones también para estudiantes de los diferentes grados.
- Rumbaterapia con todos los estudiantes.
 - Demostración de danzas con participación de los estudiantes.
 - Demostración de juegos con el material didáctico, invitando al resto de participantes en el espacio.
- 6) Otras actividades, de acuerdo con lo construido, lo que las familias con sus estudiantes hayan creado y posibilidades del contexto propio del colegio.

ANEXO 1. IMÁGENES PARA ACTIVIDAD DEL TEMA 1



PIÑA



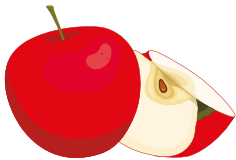
PESCADO



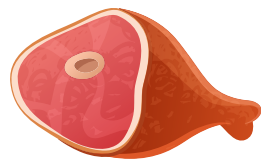
TOMATE



POLLO



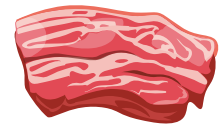
MANZANA



CERDO



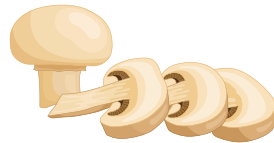
LECHUGA



CARNE



FRESA



CHAMPIÑONES



HUEVOS



AHUYAMA



PIMENTÓN



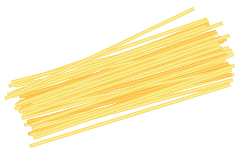
CEBOLLA



ATÚN



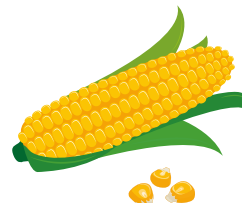
ARROZ



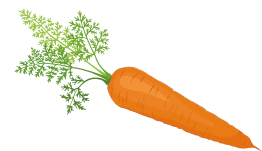
PASTA



FRÍJOL



MAÍZ



ZANAHORIA



LECHE



TRIGO



ARVEJA



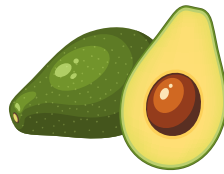
QUESO



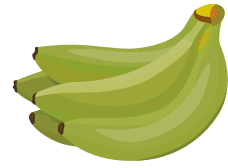
PAPAYA



GUAYABA



AGUACATE



PLÁTANO



GUANÁBANA



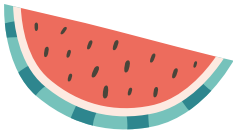
MANGO



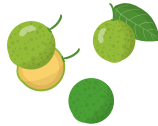
PAPA



TAMARINDO



SANDÍA



MAMONCILLO



COCO



YUCA



FRUTA DEL PAN



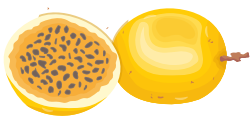
REMOLACHA



LIMÓN



PEPINO



MARACUYÁ



CILANTRO



PIANGUA



HABAS



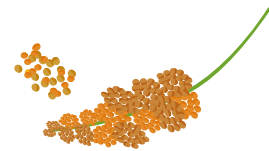
MENTA



LONGANIZA



BANANO



QUINUA

ANEXO 2.

ACTIVIDAD RECONOCIMIENTO DEL TEMA 3: DESCUBRE ALIMENTOS TRADICIONALES

- 1) Dulce tradicional elaborado con coco.

				D	
--	--	--	--	---	--

- 2) Preparación del arroz con queso costeño. La segunda parte del nombre se deriva de la palabra "clavar".

					C			V			
--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

- 3) Nombre dado al plátano pequeño en el pueblo raizal. Agrega la segunda y tercera letra del alfabeto.

	O	S		O
--	---	---	--	---

- 4) Fruto proveniente del árbol del pan, usado por el pueblo raizal en sus alimentos.

F							E				N
---	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---

- 5) Animal proveniente del mar, para preparaciones como sancocho, frito o guisado.

		S				
--	--	---	--	--	--	--

- 6) Crustáceo con aporte energético. El pueblo raizal usa el de color negro en sus preparaciones.

C											G		
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

- 7) Sudado con espinazo de cerdo, papa y verduras, del pueblo gitano. Solo falta la cuarta vocal.

S		L	S				L		L	
---	--	---	---	--	--	--	---	--	---	--

- 8) Base del arroz y postres palenqueros.

		C	
--	--	---	--

- 9) Tubérculo de origen africano para hacer mote y reemplaza a la yuca y la papa.

			E
--	--	--	---

- 10) Sopa con remolacha, tradicional del pueblo gitano o Rrom.

*Las tres primeras letras son las tres primeras de la operación de **sumar**.
La segunda palabra se completa con la letra de la sexta nota musical.

			Y			O		Y
--	--	--	---	--	--	---	--	---

- 11) Cereal base de los alimentos indígenas y otras culturas, con el que se preparan mazamoras.

			Z
--	--	--	---

ANEXO 3. LECTURA PARA TEMA 4

La actividad física es considerada como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona; produce una sensación de bienestar general, mejora el estado de ánimo, ayuda a manejar el estrés, favorece el crecimiento y la aceptación del cuerpo, fortalece los músculos y huesos, aumenta las destrezas motrices y reduce el riesgo de enfermedades, entre otros beneficios.

Además, la actividad física tiene una relación directa con el juego, la promoción de prácticas saludables y, por supuesto, en la transformación paulatina de los estilos, condiciones y modos de vida. (SED; 2012, p.11)¹.

Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.

Beneficios fisiológicos

La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Beneficios psicológicos

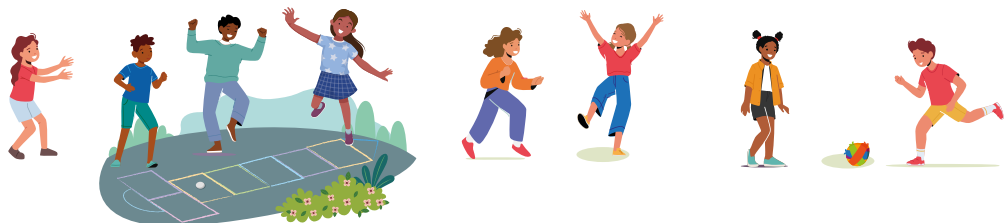
Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios sociales

Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social, beneficios especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

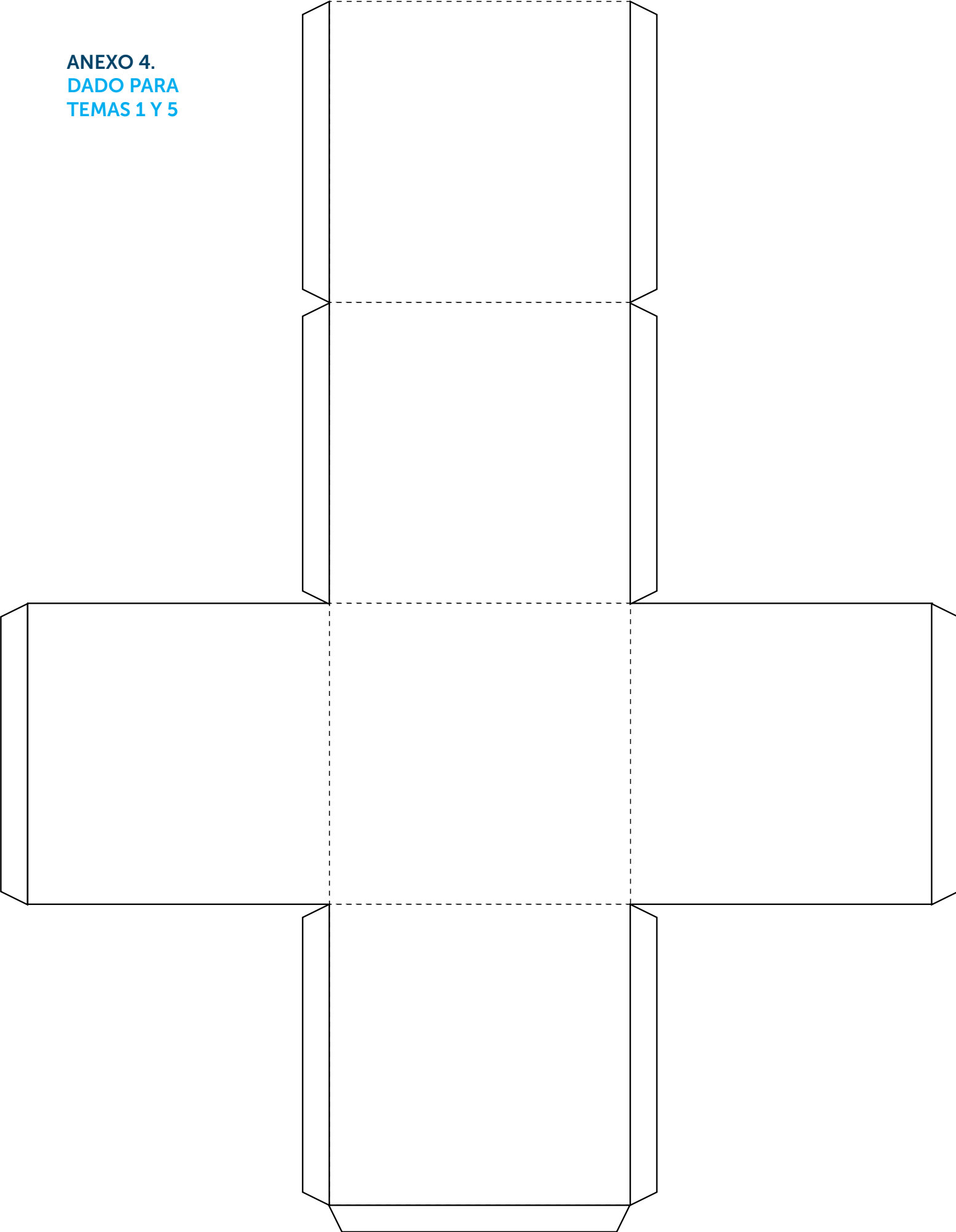
Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia

Contribuye al desarrollo integral de la persona y al control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta. Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.



¹ Secretaría de Educación del Distrito (2012). Promoción de la alimentación saludable y la actividad física en la organización curricular por ciclos educativos. "Aportes para la Formación Escolar en Alimentación Saludable y Actividad Física". Bogotá, Colombia.

ANEXO 4.
DADO PARA
TEMAS 1 Y 5



ANEXO 5. JUEGOS TRADICIONALES PARA TEMA 6

Juego 1. La ronda del carpintero

Organizados en círculo, pero sin tomarse de las manos, van girando al tiempo que cantan, se arrodillan y simulan que martillan.

Arrodillados cantan:



Mi compadre carpintero carpinteaba de rodillas,
cuando ya estaba cansado se sentaba en la silla.

Con los brazos en la cintura menean la cadera, y desplazándose en círculo cantan:

¡Ay! el cuerpo le daba como una anguila
¡Ay! le daba y le daba en la rabadilla (bis).

Giran en círculo, marcan el pulso, flexionan las rodillas como sentándose, luego caminan con una sola pierna, inclinan el torso hacia adelante:

En la silla, carpintero, vos no te podés sentar.
Tiene una pata quebrada y le falta el espaldar.
¡Ay! el cuerpo le daba como una anguila.
¡Ay! le daba y le daba en la rabadilla (bis).

En círculo siguen girando realizando las acciones que dice canción:

Ya me voy pa'tierra libre en busca de libertad.
Voy en busca de un alambre que ese sí me va a enganchar.

Los jugadores se organizan en parejas frente a frente y se toman de las manos haciendo pasamanos:

¡Ay! ese sí es el alambre que me va a enganchar.
¡Ay! ese sí es el alambre que me va a enganchar. (bis).

Juego 2. La penca atrás

¿QUÉ SE NECESITA?

Una rama de la planta escobilla, pero también puede ser reemplazada por otros instrumentos que puedan cumplir dicha función.

¿CÓMO SE JUEGA?



Observa un video

- 1) Todos los participantes se organizan en una ronda y de ellos debe quedar por fuera.
- 2) Quien está por fuera de la ronda, va dando vueltas alrededor de esta con una rama o penca, mientras que va cantando los siguientes versos:

A la penca atrás, se le da
el que voltee patrá se le da (bis)

- 3) En un segundo momento, comienza una dinámica en la que quien va corriendo por fuera dice un verso y los participantes de la ronda responden en coro, de esta forma:

Quien corre por fuera dice:

Maíz

Manteca

Millo

Palito

Los demás responden:

Cuba

Caliente

Tostado

Picao

- 4) Cuando se termina la canción, el de la penca la lanza detrás de uno de los participantes.

- 5) Este debe tomar rápidamente la penca y tratar de alcanzar a quien la dejó allí, para darle (simular) con la penca. Mientras, este debe correr alrededor de la ronda para buscar salvarse al ocupar el lugar vacío.

Como penca, se utiliza una rama de una planta de nombre escobilla, pero se puede usar otro elemento que cumpla la misma función, como una tira de lana..



Juego 3. Salto de lazo o cuerda

El lazo siempre ha sido un instrumento utilizado en la ganadería, entre otras labores. Esta misma herramienta, tan sencilla de conseguir, es utilizada por los niños para la actividad física de saltar, de manera individual o en grupos.

En algunas ocasiones el juego va acompañado de rondas o canciones que llevan el ritmo del salto.



¿QUÉ SE NECESITA?

- Lazo o cuerda. El largo depende de la cantidad de personas que vayan a jugar. En la actualidad, se encuentran de diferentes materiales, colores y tamaños.

INSTRUCCIONES

- 1) Según lo determinen, el juego consiste en saltar de manera individual o grupal la cuerda, sogá o lazo.
- 2) Deben seguir las reglas básicas:
 - No pisar la cuerda o tocarla con los pies o piernas mientras se salta.
 - Saltar continuamente: si se interrumpe, pierde.
 - Gana quien realice mayor cantidad de saltos.
 - Pierde quien toca la cuerda o quien se detiene.
 - Acompañen el juego con rondas o canciones que lleven el ritmo del salto.

Juego 4. El pez y el pescador

Este juego era practicado por los ancestros afro con sus hijos, como una forma de enseñarles y representar los diferentes cambios que sufre el mar.

La marea es un fenómeno del mar que influye en la pesca. Cuando la marea está alta, el nivel del mar alcanza su máxima altura. Entonces, los pescadores evitan salir a pescar porque al no haber movimiento en el agua, los alimentos de los peces tampoco lo están; por esto, los peces no salen a alimentarse y muchos se esconden en el barro o en la arena.

Por el contrario, cuando la marea está cambiando: de alta a baja, será el mejor momento para pescar.

El juego da una idea de cuál es la relación entre el mar y los pescadores, teniendo en cuenta que la pesca es una actividad propia y de subsistencia de las comunidades afro, especialmente del pacífico.

PARTICIPANTES DEL JUEGO

Los participantes del juego se organizarán de la siguiente forma:

- Un niño o niña hará el papel de piloto.
- Un grupo de participantes representarán a los pescadores .
- Otro grupo de niños y niñas harán de pescados.



AHORA SÍ... ¡A JUGAR!

- 1) Dibujen en el piso una línea que represente la separación entre el mar y la arena. La pueden hacer con tiza o ubicando un lazo u otro elemento que cumpla esta función de separación entre los dos espacios.
- 2) El piloto será quien dirija el juego. Él o ella debe ubicarse sobre la línea que separa el mar y la arena.
 - Los pescadores deben estar del lado de la arena, mientras que los peces se ubicarán en el lado del mar.
- 3) Desde la línea de separación, el piloto gritará si la marea está alta o baja.
 - Si grita que la marea está baja, los pescadores podrán salir a pescar.

Quienes representan a los peces deben escabullirse o huir para no dejarse atrapar por los pescadores.

Cada pez que logre atrapar, se convertirá en pescador.

 - Si anuncia que la marea está alta, los pescadores deben quedarse quietos. Si alguno sale a perseguir peces, se convertirá en uno de ellos, mientras que uno de los peces se convertirá en pescador.
- 4) El ganador será el último pez que no se deje atrapar. Ahora, se convertirá en el piloto y vuelven a comenzar.

Canción del pez y el pescador

Arriba y abajo,
adelante y atrás
con mis amiguitos
nos vamos a pescar.
Lanzamos el chinchorro,
lo volvemos a lanzar,
a muchos pececitos queremos atrapar.



Juego 5.

Garadimos: no te escondas, porque serás atrapado

Este juego es una variante del conocido como escondidas. Antiguamente las mujeres gitanas lo proponían a sus hijos para entretenerlos mientras ellas se esmeraban por tener el campamento en orden y preparar los alimentos para las familias que habían salido a trabajar.

¿CÓMO SE JUEGA GARADIMOS?

- 1) Para el desarrollo del juego, lo primero que se hace es delimitar el espacio de juego.

- Antiguamente se delimitaban las zonas del territorio donde se establecían las theras o carpas gitanas que conformaban el campamento.

Esta demarcación de los puntos era también una manera de enseñar a los hijos, usando la lúdica, cuáles eran los límites hasta donde podían llegar.

- Actualmente, para el juego solo se establecen espacios de juego en patios, canchas o zonas en un parque.



2) A continuación, se elige a un niño o niña para que sea quien busque a los demás. Para ello, se ubica en el lugar que todos determinen y cierra los ojos mientras cuenta hasta el número que decidan: 10, 20 o 30.

3) Mientras el elegido cuenta, los demás corren a esconderse.

Quien cuenta, les anuncia cuando esté terminando que ya va a correr tras ellos.

4) Terminado el conteo va en búsqueda de los escondidos.

- Al encontrar a alguno, debe tocarlo y decir su nombre. Luego, continúa buscando a los demás.
- Si alguno es encontrado, puede escapar corriendo para no dejarse tocar.
- Si llega hasta el lugar donde se estableció el conteo, será salvado.

5) Quien no sea encontrado hasta el final, será el ganador.

El objetivo del juego del escondite es ocultarse y no ser descubierto hasta el final.



VARIACIÓN DEL JUEGO:

Quien cuenta, al encontrar a un niño o niña, solo dice su nombre (no lo toca) y vuelve corriendo al lugar de inicio. Si llega primero que el descubierto, lo habrá atrapado. Pero si el descubierto llega antes, se salvará.

Juego 6. Ronda tradicional *Brown girl in the ring*

Esta es una ronda tradicional de las Indias Occidentales o Islas caribeñas antillanas, que llegó al archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina en la época de la colonización.

Esta ronda tiene una canción, la cual ha sido popularizada por el grupo musical Boney M. en un disco estrenado en el año de 1978.

La canción y ronda, denominada *Brown girl in the ring* puede traducirse como “Hay una chica morena en el corro, círculo o ronda”. Se juega con bastantes personas alrededor de un círculo y entonando la canción.

Canción *Brown girl in the ring*

Brown girl in the ring, tra la la
There is a brown girl in the ring
Tra la la la.

Brown Girl in the ring.
She looks like sugar and sweet like plum.
Then you show me your motion, tra la la la la
Then you show me your motion, tra la la la la
Then you show me your motion, tra la la la la

She looks like sugar and all like plum.
Then you skip the ocean tra la la la la
Then you skip the ocean tra la la la la
She looks like sugar and all like plum.
Then you Wheel and take your partner, tra la la la
Then you Wheel and take your partner, tra la la la
Then you Wheel and take your partner, tra la la la
She look like sugar and all like plum, plum, plum



Voces: Neygeth Romero
Manuel y Mayson Terry
Manuel Romero.



¿CÓMO SE JUEGA?

- 1) Con tus compañeros, organicen un círculo amplio tomado de las manos.
- 2) Giren hacia la izquierda y hacia la derecha.
- 3) Escojan a una niña, quien será la *browngirl* (chica morena).
Ella se ubicará en la mitad del círculo, bailando y haciendo movimientos dependiendo de lo que va indicando la canción.

Esta ronda es divertida, pero además...

- Ayuda a mejorar la coordinación.
- Promueve la sana convivencia.
- Mueve todo el cuerpo mientras cantas y bailas.
- Fortalece tus huesos y músculos.

- 4) Mientras se va cantando la canción, todos van girando a un lado y a otro y la niña del centro va recorriendo el círculo en su interior.
- 5) Cuando la canción indica *show me your motion*, quien está en el centro y el resto de los participantes del círculo, posarán las manos sobre las caderas y harán movimientos circulares de lado a lado.
- 6) Cuando la canción indique *then you skip and cross the ocean* se hará un pequeño salto, que simula un salto sobre las olas del mar –o del océano–, que es lo que indica la canción en su idioma original.
- 7) Cuando la canción indique *Wheel and take your partner*, se toma a un compañero o compañera como pareja, preferiblemente quien está al lado.
 - Se entrelazan las manos, bailando entre sí.
 - La niña del centro tomará también su pareja. Esta pareja, escogida por quien dirige en el centro, terminada la canción pasará al centro del círculo como la *brown girl in the ring*.

Entonces, la ronda empieza nuevamente cantando la canción desde el principio.

REPRESENTA

Realiza una maqueta con plastilina recreando el juego. Para ello, forma los personajes y ubícalos en un círculo demarcado con escarcha y colbón.

- También puedes representar por medio de dibujo.
- Canta y recuerda que en el centro del círculo va un personaje que se denominará *Brown girl*.

Juego 7. Ronda *Mayaya Key*, una ronda tradicional

Esta es una ronda tradicional representativa del Gran Caribe antillano y adoptado por el pueblo raizal, por el tejido de identidades y aspectos culturales compartidos con el Gran Caribe.

Como otras rondas tradicionales, los participantes en *Mayaya key* se organizan en círculo. Esto representa, además de la unión, la Tierra y su rotación alrededor del Sol. Se acompaña de la interpretación de una canción.



Voces: Neygeth Romero
Manuel y Mayson Terry
Manuel Romero.

¿CÓMO SE JUEGA?

- 1) Con los demás participantes, organicen un círculo amplio.
- 2) En el centro, se ubicarán un niño y una niña tomados de las manos.
- 3) Los integrantes del círculo giran tomados de las manos (es opcional) mientras bailan y cantan.

Mayaya Key

Mayaya last her key, Mayaya oh.
Mayaya last her key, Mayaya oh.
Mayaya Key is gold, Mayaya oh.
Mayaya Key is gold, Mayaya oh.
Three Keys open the door, Mayaya oh.
Three Keys open the door, Mayaya oh.
Mayaya find her key, mayaya oh.

Los niños del centro también bailan desde el inicio de la canción.

- Al cantar *Mayaya last her key* (Mayaya perdió su llave), la niña deja caer la llave, pero sin dejar de bailar.
 - Continúan cantando los versos que dicen *Mayaya Key is gold* (la llave de Mayaya es oro), y *Three keys open the door* (tres llaves abren la puerta)...
 - Cuando dicen *Mayaya find her key* (Mayaya encontró su llave), los participantes paran de girar y la niña del centro recoge la llave que lanzó al inicio del juego.
- 4) Para continuar la ronda, se eligen nuevas parejas al centro y se reinicia de la misma manera.

EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

Recrea el juego de *Mayaya key*, pero en esta ocasión los integrantes formarán el círculo intercalando con tapitas de botellas. Mientras bailan no deben tocar las tapas.

Juego 8. Carrera de sacos o *Kokos bag riez*

La carrera de sacos o Kokos bag riez es un juego tradicional del Archipiélago de San Andrés Providencia y Santa Catalina que favorece la amistad, el esfuerzo por alcanzar la meta y la competencia saludable y divertida.

¿QUÉ SE NECESITA?

- Costales, uno por cada participante.
- Buscar un espacio amplio y con una superficie segura y sin muchos obstáculos, ya que las caídas serán inevitables.

AHORA SÍ... ¡A JUGAR!

- 1) Delimiten un punto de partida y un punto final o meta, dibujando una línea en cada caso.
- 2) Los participantes se ubican dentro del saco, tomándolo con una mano para evitar alguna caída y así también mantener el equilibrio
- 3) A la cuenta de 1, 2, 3, se da el inicio. Los participantes comienzan a saltar dentro de su saco con ambas piernas al tiempo, para llegar al punto final o línea de meta.
- 4) Gana quien llegue primero a la meta.

VARIACIÓN:

También se pueden organizar grupos para la competencia. Con esta modificación, todos los miembros del equipo deben llegar antes que los del contrario para ser los ganadores.



Juego 9. Juego tradicional *London Bridge*

Este juego se practica en las orillas del mar, y anteriormente en los patios amplios de las casas, en algunos escenarios descanso y en los colegios.

ASÍ SE JUEGA:

- 1) Una pareja se toma de las manos y las suben simulando la forma de un puente: el puente de Londres.

Para comenzar, se pondrán de acuerdo si jugarán con frutas o colores; cada uno escogerá la fruta o color que representará, sin que los demás jugadores escuche.

- 2) El resto de participantes va pasando uno a uno por debajo del "puente" mientras todos cantan:

Canción London Bridge

London Bridge is fallin down.

Falling down falling down.

London Bridge is falling down, oh merily!

Call for the broom to broom the house,

Broom the house, broom the house,

Call for the broom, call for the broom to broom the house,

So Merily.

Call for the map to map out the house

Map out the house, mapo ut the house

Call for the map to map the house

ioh Merily!

Call for the light to light the house

Light up the house, light up the house,

Light up the house

iOh, Merily!

Call for the hach to hach of your head,

Hach of your head, hach your head

Call for the hach to hach of your head.

iOh, Merily!



Voces: Neygeth Romero
Manuel y Mayson Terry
Manuel Romero.



- 3) Una vez la canción termine, el último que va pasando es atrapado por la pareja del puente. La llevan a un lado y le preguntan cuál es su color favorito o su fruta preferida.

De acuerdo con lo escogido, el participante atrapado se pondrá detrás de la persona que representa dicho color o fruta.

- 4) Continúa el juego hasta que cada participante haya escogido su color o fruta preferida y se haya ubicado detrás de los que han ido formando el equipo, tomados de la cintura uno del otro.
- 5) Al terminar todos en uno de los dos equipos, se traza una raya en medio del puente.
- Enseguida, los dos equipos medirán su fuerza, jalando hacia su lado, y tratando de que el otro equipo cruce la raya.
 - Quien lo logre, será el equipo ganador.



Danza 1.

Kelimoss gomano, al ritmo de la danza gitana

Esta es una danza tradicional donde se gira y se utilizan las plantas de los pies en una especie de zapateo y delicado por parte de las mujeres.

CARACTERÍSTICAS DEL VESTUARIO

Las mujeres usan vestidos largos y anchos, con estampados de colores y boleros en las mangas y falda.

Sobre la falda va un cinturón o especie de pareo que tiene muchas moneditas, las cuales suenan mientras la danza es ejecutada. Llevan pañoletas en la cabeza.

Los hombres, suelen llevar pañoleta en la cabeza, camisa manga larga, un chaleco y un pantalón que hace conjunto con el chaleco.

Hombres y mujeres, pueden emplear sandalias amarradas hacia las piernas.

¿CÓMO SE BAILA KELIMOSS GOMANO?

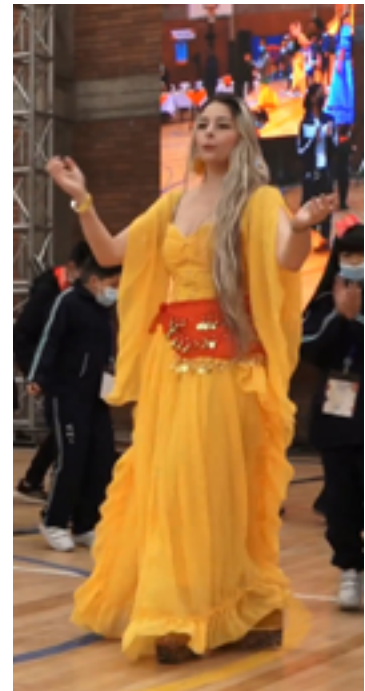
La música gitana es muy alegre; cuando bailan, se convierte en una fiesta: apenas suena la música, se siente el deseo de bailar.

1) Realizan diferentes formas y en distintas posiciones, ya que es una danza libre en movimientos. Algunos ejemplos:

- Las mujeres comienzan alineadas.
- Pueden iniciar en semicírculo y luego pasar a moverse en diagonal, haciendo círculo. Lo importante es que todas ellas hagan un mismo paso al tiempo.
- Mientras que las mujeres realizan movimientos de sus cuerpos, sus brazos se elevan.

2) La característica en el baile es que la mujer muestra sus vestidos y zapatos mientras se mueve.

Realizan movimientos de brazos y cuerpo, y cuando cambia el tono de la música, empieza el zapateo.



- 3) Mientras se realizan los movimientos, se usan las palmas como sonido del propio cuerpo.

La falda se eleva con una o las dos manos cuando dan vueltas y al realizar ciertos movimientos.

- 4) Las panderetas forman parte de sus accesorios, pero también son instrumentos para bailar. En algunas ocasiones se usan, al igual que el tambor, en canciones que no tienen letra solo ritmo.



Video niñas



Video niños

Danza 2.

Danza caribeña Calypso

Esta es una danza y ritmo musical que tiene su origen en las islas de Trinidad y Tobago.

¿CÓMO SE BAILA CALYPSO?

El popular baile del calypso se caracteriza por el movimiento armónico de las caderas, pies y manos. Se realizan movimientos circulares que representan las olas del mar, el inmenso mar que une al gran Caribe.

Algunos raizales relatan que los movimientos imitan las olas del mar que veían nuestros ancestros africanos cuando fueron esclavizados y venían en las grandes embarcaciones. El mar representaba esperanza y vida.

También son movimientos que simbolizan la rotación de la Tierra, como un homenaje y muestra de gratitud a la madre Tierra que nos acoge y cuyo respeto heredamos de nuestros ancestros africanos.



Ver para aprender

Observa este video
en homenaje al
calypso.



Semanario saludable de nuestras culturas

- Cada día es una oportunidad para aprender a cuidarnos. Planea algunos días en casa y en el colegio para enriquecerte con las tradiciones culturales de nuestros pueblos.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Juegos tradicionales
de nuestras culturas

- [illegible]



Proyectos Pedagógicos Interculturales

Raizal, Rrom,
Palenquero, Afrocolombiano
e Indígena