

**Cuadernillo de actividades para
la Continuidad Pedagógica**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA PERSONAS QUE
SE ENCUENTRAN PRIVADAS DE SU LIBERTAD**

EDUCACIÓN EN CONTEXTOS DE ENCIERRO

UNIDADES PENITENCIARIAS

PROPUESTA GENERAL

Este material fue desarrollado por la Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires. Es de distribución y circulación gratuita. Prohibida su venta y reproducción total y/oparcial.

Autoría: **Coordinación Provincial de Educación en Contextos de Encierro**

DIRECCIÓN GENERAL DE
CULTURA Y EDUCACIÓN



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

**Cuadernillo de actividades
para la Continuidad Pedagógica**

—



COORDINACIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN EN CONTEXTOS DE ENCIERRO

¡Hola!

Les contamos que frente a la situación de emergencia sanitaria que atravesamos, desde la Dirección General de Cultura y Educación, estamos generando estrategias vinculadas a las tareas pedagógicas. La propuesta que aquí les compartimos están pensadas para que se puedan compartir y hacer entre todas y todos, estén cursando la escuela o no.

Estamos pensando en ustedes, en cómo están, en cómo se sienten, en qué piensan. Sabemos que es un momento complejo y queremos estar cerca, al menos de esta forma. Por eso las y los invitamos a trabajar en esta propuestas artísticas y de educación física de forma conjunta.

¡Les mandamos un abrazo fuerte!

Empezamos con tus datos personales

NOMBRE y APELLIDO: _____

LUGAR DONDE ESTÁS: _____

**Cuadernillo de actividades
para la Continuidad Pedagógica**

—



¿Qué ves cuando me ves?

“Pinta tu aldea y pintarás el Mundo”, decía el escritor León Tolstói y esa frase marcó la producción artística en todos sus campos, tanto para la Literatura como para las Artes Visuales.

Te proponemos realizar todas las actividades junto a otras compañeras u otros compañeros.

ACTIVIDAD 1: NOS CONOCEMOS

¿Tenés algún apodo?

.....

¿Cómo te gusta que te llamen?

.....

Si tuvieras que describirte utilizando solo cinco palabras ¿Cuáles serían?

*

*

*

*

*

ACTIVIDAD 2 “LA BANDA SONORA DE TU VIDA”

Te proponemos pensar en las canciones que más te gustan, que te representan, que te recuerdan momentos importantes de tu vida.

Escribí alguno de sus títulos.

Ahora elegí una de esas canciones y escribí parte de la letra o si te la acordás, escribila entera.



Para continuar te proponemos que armen grupos de a dos y elijan uno de los dos temas musicales. Se ponen de acuerdo, eligen una de las dos canciones y la comparten con el resto. La idea es que una o uno de ustedes cante y la otra u otro acompañe con palmas, golpecitos (percutiendo) sobre un objeto o su propio cuerpo haciendo el ritmo.

ACTIVIDAD 3: “HOY BAILARÉ”

Sigamos pensando en tu canción favorita, a la que le agregaste ritmo. Ahora te proponemos que le sumes movimiento. Inventá un paso o dos o los que se te ocurran. ¿Cómo la bailarías?

Compartí tu baile con una compañera o compañero.

ACTIVIDAD 4: “ACTUAR PARA VIVIR”

Para esta actividad te proponemos pensar en una anécdota graciosa, la más graciosa que te haya ocurrido y el desafío será poner a prueba a tu compañera o compañero. Mientras relatás tu historia más divertida, ella o él debe evitar la risa. (Si se ríe, pierde)
Te pedimos que escribas tu anécdota.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ACTIVIDAD 5 “LAS COSAS QUE NO SE VAN”

Entre los objetos que tenés ¿Cuál es el más valioso para vos ? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

Escribí acerca de ese objeto tan querido. Dedicale las palabras más sentidas que se te ocurran. Aquí te compartimos algunas preguntas que pueden ayudarte (¿De qué material está hecho? ¿Fue deseado, regalado? ¿Cuánto hace que lo tenés?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ACTIVIDAD 6 “IMAGINEMOS”

La idea es que crees un objeto que aún no esté inventado. Un objeto que sirva para resolver situaciones, para acompañar o simplemente para observar. Puede ser una herramienta nueva y útil, un nuevo remedio, una máquina, un robot, una nueva comida). Pensá y compartí tu idea.

Compartimos esta guía para la descripción:

Nombre de tu invento:

.....

De qué elementos está compuesto:

.....

.....

Qué características tiene (peso, tamaño, color):

.....

.....

¿Para qué sirve?

.....

.....

Otra información que quieras agregar:

.....

.....

**Cuadernillo de actividades
para la Continuidad Pedagógica**

—

Ahora te invitamos a que hagas un dibujo de tu invento

DIBUJO



Cuando la poesía se convierte en música

El RAP tiene la palabra:

Te contamos que el rap tiene su origen en África y nace como una forma de contar historias cantando, tocando tambores y otros instrumentos.

Desde hace un tiempo se escucha en toda América.

Es una manera de expresar lo que sienten y piensan las personas y muchas veces se **acompaña de graffitis que son también expresiones artísticas.**



RAPEROS Y RAPERAS

• DOZER: “DE LOS TRENES AL ESCENARIO “

SE LLAMA JUAN MATÍAS VARELA, tiene 28 Años Y creció en Claypole.
Empezó rapeando en el tren Roca para ganar algo de plata y poco después participó en el evento de rap más importante del país: la batalla de gallos.



Este es uno de sus raps más conocidos, presta atención a la letra:

LIBRE

”...RECUERDO A MI VIEJA LUCHÁNDOLA EN EL AYER,
PARA QUE NO NOS FALTE SE QUEDABA SIN COMER,
TENIENDO SU TALLER DESDE EL AMANECER
CONCENTRADA PEDALEANDO EN SU MÁQUINA DE COSER.

ES QUE ENTENDÍ QUE ASÍ ES COMO EL SISTEMA HABITA
LE OFRECE SU DINERO A AQUEL QUE MENOS NECESITA
ES QUE ENTENDÍ QUE ES COMO HOY EL SISTEMA HABITA
Y LE SACA DINERO A AQUEL QUE MÁS LO NECESITA

NO NACÍ EN CUNA DE ORO
NI QUIERO MORIR EN UNA,
MI TESORO NO SE VE EN EL CIELO
ÉSTA ES MI FORTUNA...”



• Después de haber leído con tu compañera o compañero:

• **¿Qué cosas recuerda de su infancia?**

.....

.....

.....

.....

• **¿Qué entendió?**

.....

.....

.....

• **¿Qué significa la expresión “no nació en cuna de oro”?**

.....

.....

.....

• **Y vos, ¿qué recordás de tu infancia?**

.....

.....

.....

.....

Rap en redes sociales

Este es un tuit de Dozer que tuvo muchas vistas y transmite un mensaje muy importante. leelo con tu compañera o compañero.



¿Qué cuenta Dozer?

.....

.....

¿Te pasó algo parecido alguna vez? ¿Cuándo? ¿Dónde?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



• La rapera del conurbano

Ella es Valessa y nació en La Matanza, tiene menos de 30 años.
Es cantante, compositora, poeta, docente y varias cosas más.



Acá una de sus letras de rap:

Mal flash

No voy a volver a pensar
en todo lo mal que hacía
quiero volver a esos días de cosas más
es que yo con vos quería

pero me convencí
de que no había más salida
aunque un pedazo dentro de mi
todavía pedía un poco de amor y alegría

Cada segundo fue una hora si lo pienso
yo cante un dolor eterno
después de tanto llorar ya no lo recuerdo
cuando volver a casa era un infierno..”



• **¿Por qué se llamará “Mal flash”?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• **¿Cómo te imaginás a la protagonista de este rap?**

¿Dónde vive? ¿Cuántos años tiene? ¿Qué le está pasando en su vida?
Pensá y escribí una pequeña historia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Y ahora te toca a vos...

¿Cómo hacer un rap?

Intentá leer lo que sigue con ritmo rapero

Queremos que juegues con las palabras, con emociones y sentimientos. Que hagas algo con el ritmo. Como todo en esta vida lo importante es intentarlo, perder el miedo, lanzarse, divertirse y a lo mejor lograrlo. Se trata de expresar sentimientos, escribir sin parar lo que te sale de adentro. Lo más importante cuando tenés el texto, es llevar bien en el ritmo al contar tu cuento.

• **Podés elegir alguna de estas imágenes para escribir junto a tu compañera o compañero un texto sencillo y si tenés ganas, le agregás ritmo de rap.**







y seguimos con las imágenes...



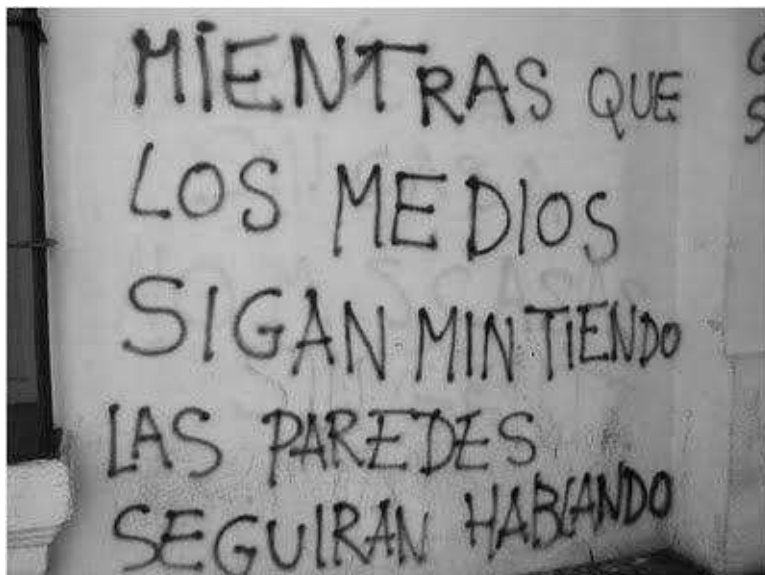
Las paredes muchas veces se dibujan, se pintan murales o se escriben
Todos son mensajes que sirven para comunicarnos.

Acá te dejamos algunos y te proponemos que los observes y les pongas un título (epígrafe)

• **Título:**



• Título:



• Título:





EN ESTA HOJA TE PROPONEMOS DIBUJAR TU PROPIO GRAFFITI.

PENSÁ QUÉ QUERÉS CONTAR A TRAVÉS DE UN DIBUJO, A QUIÉN O A QUIÉNES SE LO DEDICÁS.

¡MANOS A LA OBRA!



Propuesta de Educación Física

Les presentamos algunas propuestas de actividades centradas en el propio cuerpo y el movimiento, así motivamos la flexibilidad, la fuerza y la resistencia. En este sentido, es importante tomar conciencia de la importancia de realizar actividad física para gozar de una mejor calidad de vida. Realizarla día a día se **convierte en un muy buen hábito y sabemos que sus beneficios son múltiples. Las** y los invitamos a “hacer un poco cada día”.

Antes de iniciar cada tarea, debemos prepararnos para la actividad física que vamos a hacer. Por ello, te vamos a proponer una secuencia de tareas sencillas para realizar antes de iniciar cada clase a modo de “entrada en calor”.

Estas son sugerencias; por lo tanto, pueden ser ampliadas o complementadas con propuestas propias.

PARA ENTRAR EN CALOR

Antes de iniciar cada propuesta vamos a realizar algunos ejercicios de:

- **movilidad articular (rotación de tobillos, rodillas, caderas, hombros, haciendo movimientos circulares hacia un lado y otro).**
- **elongación de grandes grupos musculares, durante 3 minutos aproximadamente.**
- **30 segundos de trote en el lugar tratando de llevar las rodillas al pecho por 10 segundos de descanso.**
- **saltos en el lugar o los que vos conozcas, y todo lo que le permita a tu cuerpo prepararse sin exigirse demasiado.**

CLASE 1 “FLEXIBILIDAD”

Probá realizar cada ejercicio de manera lenta, de ese modo podés identificar cómo se comporta tu cuerpo, qué parte del cuerpo “se estira” y cuáles se “tensionan”

Intentá mantenerte en cada postura durante al menos 10 segundos y respirá profundo 3 veces mientras los realices. Descansá entre 20 y 30 segundos entre ejercicios. Una vez que terminaste todos los ejercicios, volvé a repetirlos intentando sostener la posición por más tiempo.





5

Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.



6

Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.



7

Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.



8

Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.



Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.



10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.

- **¿Lograste realizar todas las posturas? ¿cuáles te resultaron más difíciles?**
- **¿Sentiste diferencia entre la primera vez que realizaste los ejercicios y la segunda vez?**

Esta rutina de ejercicios podés repetirla antes de comenzar una actividad física o todos los días para sentirte mejor.

CLASE 2 “RESISTENCIA”

Recordá siempre antes de iniciar cada clase las sugerencias para “entrar en calor”.

Hoy te proponemos los siguientes ejercicios que te van a permitir identificar y reconocer las posibilidades y limitaciones de movimiento de algunas partes de tu cuerpo.



A continuación, observá las fotos que te ayudarán realizar los ejercicios



FIGURA 1

En posición de flexión profunda o cuchillas con los brazos adelante y sin inclinar demasiado el tronco. Es positivo si los talones se mantienen apoyados y es negativo si los talones se levantan o el cuerpo se va hacia atrás.



FIGURA 2

En posición de acostado con los brazos al costado, levanta una pierna y la otra dejala en el suelo (siempre extendidas). Luego realizalo con la otra pierna. Es positivo si llegás al ángulo de 90° o lo pasás y es negativo si no llega.



FIGURA 3

En posición de acostado lateral con el cuerpo en línea, levanta una pierna y la otra dejala en el suelo (siempre extendidas). Luego realizalo con la otra pierna. Es positivo si llegás al ángulo de 45° o lo pasás y es negativo si no llegás.



FIGURA 4

En posición de sentado llevá los brazos y el tronco hacia adelante con las piernas siempre extendidas. Es positivo si llegás al ángulo de 90° (puntas de pies) o lo pasás y es negativo si no llegás.

¿Habías realizado alguna vez este tipo de ejercicio que te permitiera reconocer y evaluar la amplitud de tus movimientos?

¿Pudiste registrar los resultados de cada uno?

¡Pronto nos volvemos a encontrar con más actividades!

