

2020 AÑO DEL BICENTENARIO  
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



BICENTENARIO  
PROVINCIA DE  
BUENOS AIRES

Cuadernillo de actividades para la  
Continuidad Pedagógica 2020

Segunda Entrega

# EDUCACIÓN EN CONTEXTOS DE ENCIERRO

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA PERSONAS QUE SE  
ENCUENTRAN PRIVADAS DE SU LIBERTAD

**Unidades Penitenciarias**

ARTÍSTICA - EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR

**Coordinación Provincial de Educación  
en Contextos de encierro**

Este material es de distribución y circulación gratuita. Prohibida su venta y reproducción total y/o parcial.

DIRECCIÓN GENERAL DE  
CULTURA Y EDUCACIÓN



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**





## COORDINACIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN EN CONTEXTOS DE ENCIERRO

***¡Hola otra vez!***

*Seguimos encontrándonos a través de estas propuestas pedagógicas que pensamos para ustedes y esperamos les hayan gustado. La Dirección General de Cultura y Educación está poniendo en marcha distintas estrategias para llegar a todas y todos con actividades que sean interesantes para ustedes y que fortalezcan el derecho de una educación universal.*

*Por eso, aunque no estén matriculadas o matriculados en la escuela, sabemos que el aprendizaje y la enseñanza las y los convoca, aprendemos todo el tiempo a lo largo de nuestras vidas. Seguimos en un momento complejo pero estamos tratando de estar lo más cerca posible. Las y los invitamos a trabajar en esta propuesta artística y de educación física.*

***¡Les mandamos un abrazo fuerte!***



Empezamos con tus datos personales

NOMBRE y APELLIDO: .....

LUGAR DONDE ESTÁS: .....

## ACTIVIDAD 1: ¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE POESÍA?



En esta oportunidad, nuestra propuesta pedagógica para trabajar con ustedes está vinculada a uno de los géneros literarios más bellos: La poesía

Para comenzar nos hacemos estas preguntas: ¿Qué es poesía?, ¿para qué sirve?, ¿qué temas trata?

Podemos compartir que la poesía es sentimiento, es pensamiento y en muchos casos, es canción: ¿Estás de acuerdo? ¿Qué es la poesía para vos?

¿Y para las y los grandes poetas, qué es la poesía?

- **Antonio Machado** (poeta español 1875-1939) expresó:  
“Es como la palabra esencial: inquietud, angustia, temor, resignación, esperanza, impaciencia contada con signos del tiempo y revelaciones del ser en la conciencia humana”.
- **Jorge Luis Borges** (escritor argentino 1899-1986) señaló:  
“La poesía es el encuentro del lector con el libro, el descubrimiento del libro. Hay otra experiencia estética que es el momento, muy extraño también, en el cual el poeta concibe la obra, en el cual va descubriendo o inventando la obra”.

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA PERSONAS  
QUE SE ENCUENTRAN PRIVADAS DE SU LIBERTAD**  
Educación en Contextos de Encierro Unidades Penitenciarias  
Unidades Penitenciarias



- Para **Mario Benedetti** (poeta uruguayo 1920-2009), la poesía es: “El alma del mundo”.
- **María Elena Walsh** (escritora y poeta argentina 1930-2011) expresó: “Recuerden lo que quieran, olviden lo que puedan, e inventen lo que falte. Porque la vida de un escritor es siempre incompleta: la completan sus lectores, si tiene la suerte de conquistarlos”.
- **Diana Bellessi** (poeta argentina nacida en 1946) dijo: “La poesía siempre fue un mendigo que al final se viste de gran héroe”.

a) Luego de leer lo que algunas escritoras y algunos escritores manifestaron acerca de la poesía, te proponemos a vos -que seguramente alguna o muchas veces, leíste poesía- te sumes y nos cuentes. **¿Qué es para vos la poesía?:**

---

---

---

---

---

---

---

---

Mirá el siguiente aviso clasificado del diario:



b) Escribí qué características debe tener una o un poeta según el aviso.

---

---

---

---

Ahora les compartimos un poema que escribió el músico Juano Falcone hace unos años, estas palabras las escribió pensando en las personas que se encuentran privadas de su libertad ambulatoria.



*Quiero que mi simple gesto te acaricie el pecho.  
Quiero una sonrisa dulce que no muera más.  
Quiero que el Dios de los justos me recuerde un rato  
y que el sabio sol de mayo me vuelva a abrazar*

*Alguien escuchando, alguien esperando.  
Alguien está cerca y escribe mi voz.*

*Sé que voy a reencontrarme con los horizontes.  
Y a cerrar la herida amarga de la soledad.  
Y que ya las horas grises no serán desiertos,  
como calendarios presos de la eternidad.*

*Alguien escuchando, alguien esperando.  
Alguien está cerca y escribe mi voz.*

**Juano Falcone**

Letrista y baterista de La Caverna Rock y percusionista de Casi Justicia Social.



A partir de lo que acabás de leer te invitamos a pensar qué significado tienen algunas de las frases.

**a)** Para vos ¿cuál sería un gesto que acaricie el pecho?

---

---

---

---

**b)** Podrías explicar con tus palabras esta frase “Quiero que el Dios de los justos me recuerde un rato”

---

---

---

---

**c)** ¿Qué habrá querido decir Juano cuando habla de “herida amarga” y de “horas grises”?

---

---

---

---

**d)** ¿Te sentís identificada o identificado con alguna frase del poema? ¿Con cuál? ¿Por qué?

---

---

---

---

## ACTIVIDAD 2: MUJERES ARGENTINAS POETAS

Ahora te invitamos leer y conocer a las que siempre estuvieron, las poetas. Volvemos a ellas para rendir homenaje a todas las mujeres que escriben, que leen, que fomentan la lectura, que indican caminos lectores. Un homenaje a las mujeres que alzan la voz.

Para este trabajo elegimos tres mujeres poetas de diferentes épocas:

### **Alfonsina Storni**

Nació en 1892 y vivió desde pequeña en Argentina.



Aquí te compartimos un extracto de una poesía suya que se llama *Dos palabras*:

#### ***Dos palabras***

*Esta noche al oído me has dicho dos palabras comunes.  
Dos palabras cansadas  
De ser dichas. Palabras  
Que de viejas son nuevas.*

*Dos palabras tan dulces que la luna que andaba  
filtrando entre las ramas  
se detuvo en mi boca.  
Tan dulces dos palabras  
Que una hormiga pasea por mi cuello  
y no intento moverme para echarla.*



**a)** Luego de leer el extracto de la poesía pensá y escribí. ¿Cuáles son esas “dos palabras” que escuchó la poeta?

---

---

---

---

**b)** ¿Cuáles son las palabras que más te gustan escuchar?

---

---

---

---

**c)** ¿Cuáles las que no te gustan escuchar?

---

---

---

---

### **Alejandra Pizarnik**

Fue otra poeta argentina que nació en 1936.



Alejandra escribió muchas poesías y esta es una de ellas:

**Solamente**

*Ya comprendo la verdad*

*estalla en mis deseos*

*y en mis desdichas  
en mis desencuentros  
en mis desequilibrios  
en mis delirios*

*ya comprendo la verdad*

*ahora  
a buscar la vida*

**d)** Conversá con tu compañera o compañero ¿Qué título le pondrías a esta poesía?

---

---

---

---

¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Silvina Giaganti**

Es filósofa y poeta. Nació en Avellaneda en 1976 y su primer libro de poesías se llama *Tarda en apagarse*. Acá les compartimos un extracto de una de ellas:



#### ***Las cosas se van con vos***

*En las fotos familiares que guardo  
estoy arriba de un triciclo, una bici, un auto a pedales.  
Tenía ocho, nueve años y a mi papá le pedía  
que me llevara a andar en bici, en karting, en moto.*

**e)** Ahora conversá con tu compañera o compañero y respondé:

¿Tenés alguna foto que te acompañe?

---

---

---

---

¿Quién o quiénes están en ella?

---

---

---

---

¿Por qué es importante para vos?

---

---

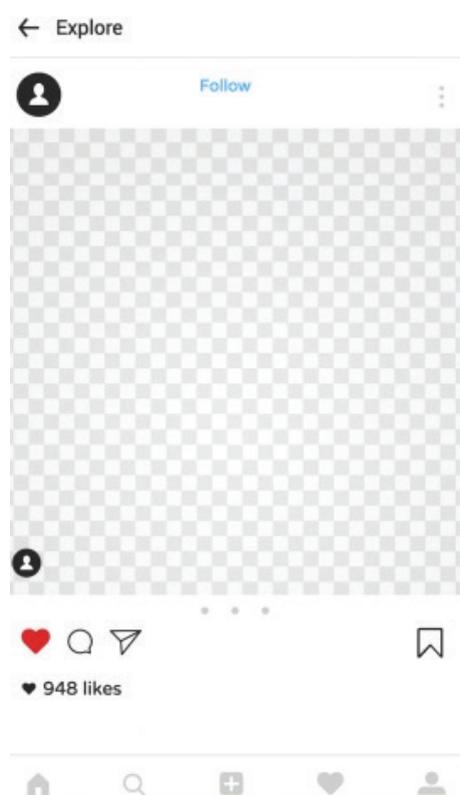
---

---

f) Seguimos trabajando con fotos y para eso, te proponemos que armes tu propio Instagram en papel:



- Escribí tu nombre
- Dibujá la "foto" que te gustaría tener
- Si en tu foto hay personas, etiquetalas
- Escribí una frase que describa tu "foto"





### ACTIVIDAD 3: **HOMBRES ARGENTINOS POETAS**

#### **Oliverio Girondo**

Nació en 1891, siempre le gustó escribir y jugar con el lenguaje.



Los versos que vas a leer ahora corresponden a la poesía conocida como *Las exageraciones de Girondo*:

#### ***Llorar a lágrima viva***

*Llorar a chorros.  
Llorar la digestión.  
Llorar el sueño.  
Llorar ante las puertas y los puertos.  
Llorar de amabilidad y de amarillo.  
Abrir las canillas,  
las compuertas del llanto.  
Empaparnos el alma,  
la camiseta.  
Inundar las veredas y los paseos,  
y salvarnos, a nado, de nuestro llanto.*

**a)** Ahora te proponemos escribir una poesía exagerada como la de Girondo, pero eligiendo algunas de las siguientes palabras, o la que se te ocurra a vos:

**AMAR**

**REÍR**

**JUGAR**

**BAILAR**

**CANTAR**

---

---

---

---

---

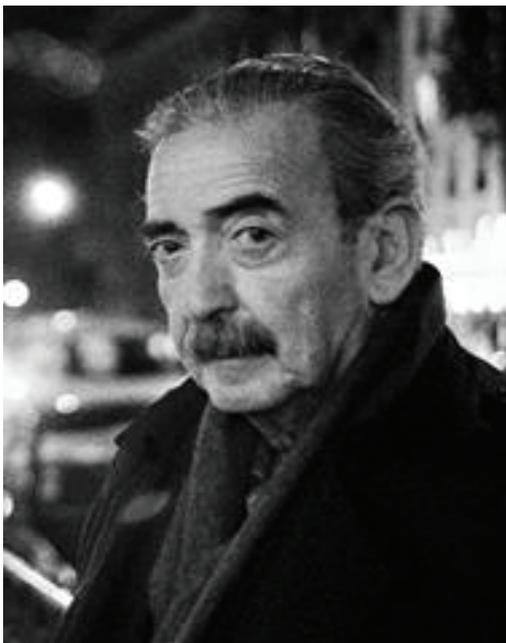
---

---

---

**Juan Gelman**

Nació en Buenos Aires en 1930 y fue un poeta muy comprometido con los derechos humanos. Compartimos uno de sus poemas:



***Fábricas del amor***

*Y construí tu rostro.  
Con adivinaciones del amor, construía tu rostro  
en los lejanos patios de la infancia.  
Albañil con vergüenza,  
yo me oculté del mundo para tallar tu imagen,  
para darte la voz,  
para poner dulzura en tu saliva.*



*Cuántas veces temblé  
apenas si cubierto por la luz del verano  
mientras te describía por mi sangre.  
Pura mía,  
estás hecha de cuántas estaciones  
y tu gracia desciende como cuántos crepúsculos.  
Cuántas de mis jornadas inventaron tus manos.  
Qué infinito de besos contra la soledad  
hunde tus pasos en el polvo.  
Yo te oficié, te recité por los caminos,  
escribí todos tus nombres al fondo de mi sombra,  
te hice un sitio en mi lecho,  
te amé, estela invisible, noche a noche.  
Así fue que cantaron los silencios.  
Años y años trabajé para hacerte  
antes de oír un solo sonido de tu alma.*

**b)** ¿Te animás a hacer un dibujo de alguno de las poesías que leíste? Te dejamos este espacio:

**César González**

Nació en la villa Carlos Gardel en 1989. Es poeta y director de cine. Estuvo privado de su libertad entre los 16 y los 20 años. Cuando estuvo detenido se acercó al mundo de la lectura y comenzó a escribir. Su primer libro se llama *La venganza del cordero atado* que es una primera compilación de los poemas que escribió mientras estaba privado de su libertad.



***Fragmento de “Diferencias invisibles”***

*La realidad es que estoy preso, en una cárcel.  
Lo real es que soy libre, demasiado libre.  
La realidad dice que hay inseguridad  
lo real grita que la violencia es consecuencia  
de la exclusión, de la marginación, de mentir.*

c) Estas palabras son de César, te proponemos pensar y escribir ¿qué significan las palabras del poeta? ¿Cuál es el mensaje que quiere transmitir?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ACTIVIDAD 4: RETRATO Y AUTORRETRATO, CONOCER Y CONOCERNOS

**Retrato escrito:** es la descripción de una persona a partir de sus rasgos físicos (cómo se ve por fuera) y rasgos psicológicos (cómo es por dentro), es decir, su forma de ser, comportamiento, etc.

**Autorretrato:** es la descripción de una persona, hecha por ella misma.

**a)** Te proponemos leer el siguiente texto, donde un escritor anónimo hace un autorretrato escrito. Podés leerlo junto a una compañera o compañero, si es posible.

*Soy una piedra, no se me cae ni media lágrima,  
Bastante duro soy.  
No tengo mucho tiempo para soñar.  
Pero cuando me duermo los sueños me ganan.  
Por ser tan alto vivo chocándome la cabeza, pues no tengo el hábito de doblar mis rodillas.  
Trabajo tanto que me he perdido muchas fiestas.  
Me dicen "ruso" por ser morocho.  
Me dicen gordo por estar tan flaco...  
Así como me ven serio y poco risueño, hago reír a mucha gente, pues mi humor es inteligente.  
Soy esta cosa rara para mucha gente, que anda por la vida disfrutando sin hacer demasiado ruido...  
Mi comida es el asado con papas fritas por eso mis ropas huelen a humo y mi colesterol y ácido úrico están allá arriba volando con las golondrinas.  
Lo que más me deja tranquilo es que no le hago mal a nadie, salvo a las personas que pretenden que sea como ellas...*

**b)** Ahora haremos un viaje hacia nuestro mundo interno. Si te presentaras ante un grupo de personas ¿cómo lo harías? Escribí algo breve, como si nadie en ese lugar te conociera:

Hola,

---

---

---

---





**j)** Escribí tres nombres de personas que admires mucho (pueden ser famosos/as o alguien de tu familia, amigo/a, etc):

Persona 1: \_\_\_\_\_

Persona 2: \_\_\_\_\_

Persona 3: \_\_\_\_\_

**k)** Elegí una de ellas y compartí algunas palabras que sientas sobre dicha persona:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ACTIVIDAD 5: OBRAS ARTÍSTICAS DE ROSTROS

Observamos pinturas de rostros.



**Autor:** Artista desconocido.

a) ¿Qué sentimiento o sensación te sugiere esta imagen?

---

---

---

---

---

---

---

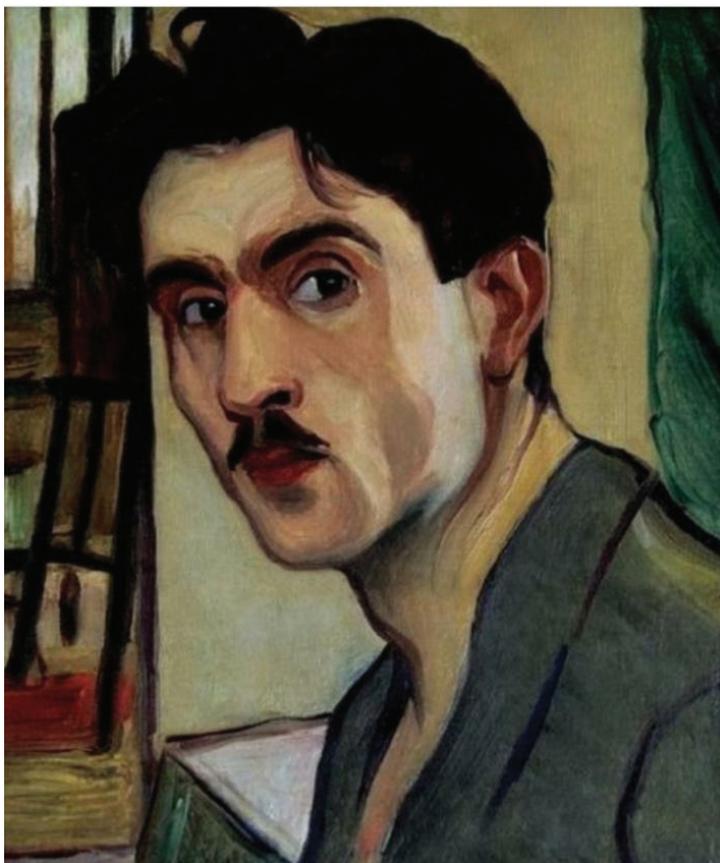
---



**Autor:** Etsy.

b) Luego de observar esta obra, escribí la primera palabra que indique el estado de ánimo de la protagonista.

---



**Autor:** Kikodze (1920)

c) Observá esta imagen, el gesto de este rostro, la mirada, la boca, su posición. Imaginá, ¿Qué o a quién está mirando?

---

---

---

---



**Autora:** Carmen Luna.

d) Esta obra no tiene nombre. ¿Cuál le pondrías?

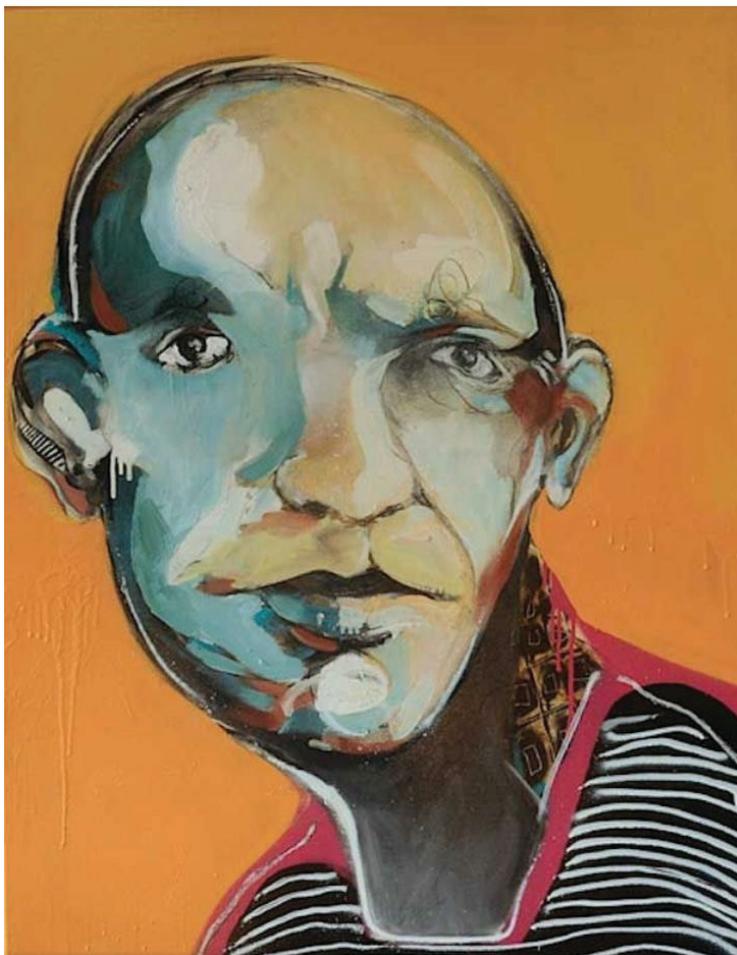
---

---

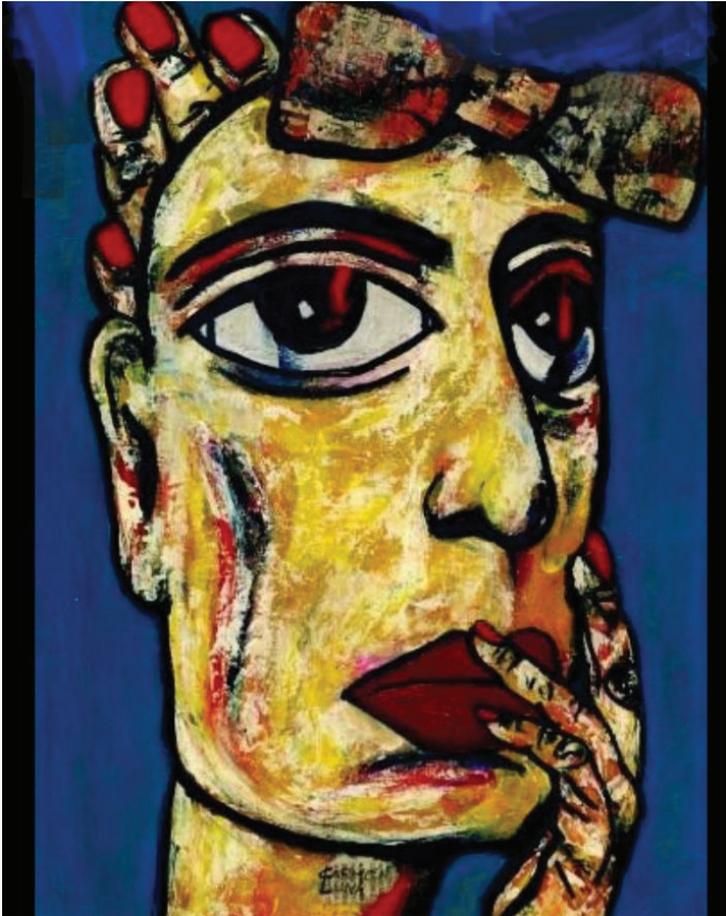
---

---

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA PERSONAS  
QUE SE ENCUENTRAN PRIVADAS DE SU LIBERTAD**  
Educación en Contextos de Encierro Unidades Penitenciarias  
Unidades Penitenciarias



**Autor:** Artista desconocido



**Autora:** Carmen Luna

e) ¿Cuál de los dos anteriores retratos te parece más real? ¿Podés explicar por qué?

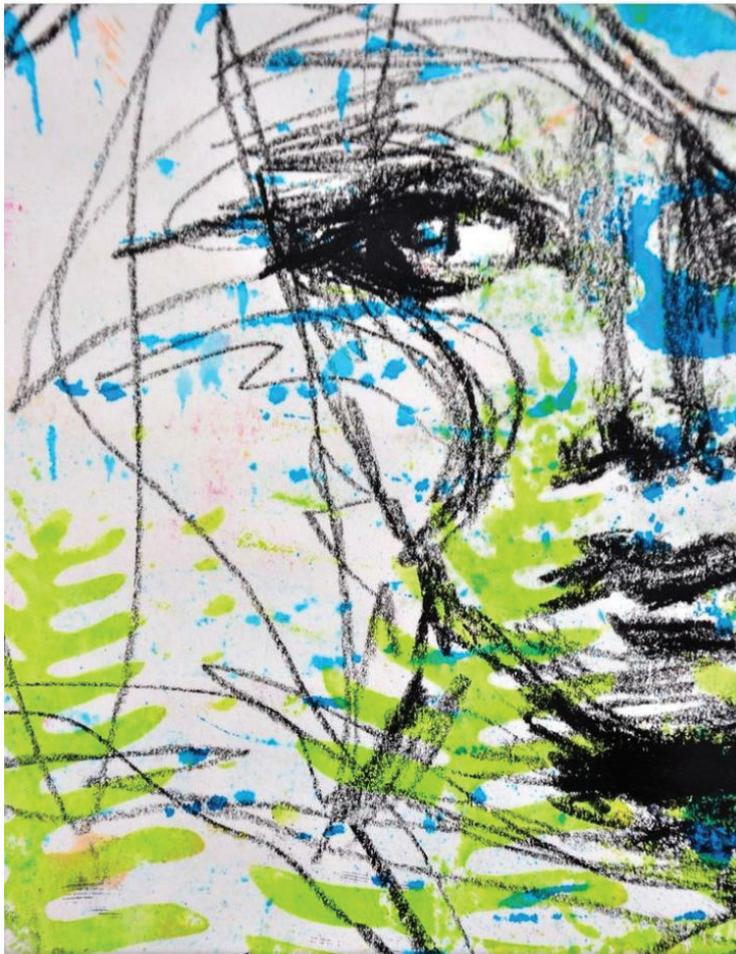
---

---

---

---

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA PERSONAS  
QUE SE ENCUENTRAN PRIVADAS DE SU LIBERTAD**  
Educación en Contextos de Encierro Unidades Penitenciarias  
Unidades Penitenciarias



f) Esta obra parece incompleta: ¿Qué le agregarías?

---

---

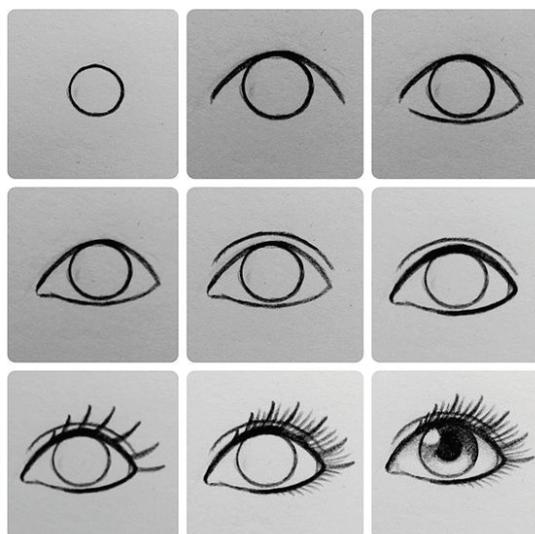
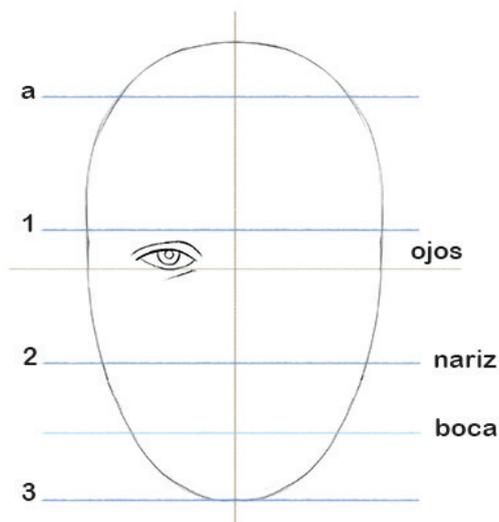
---

---

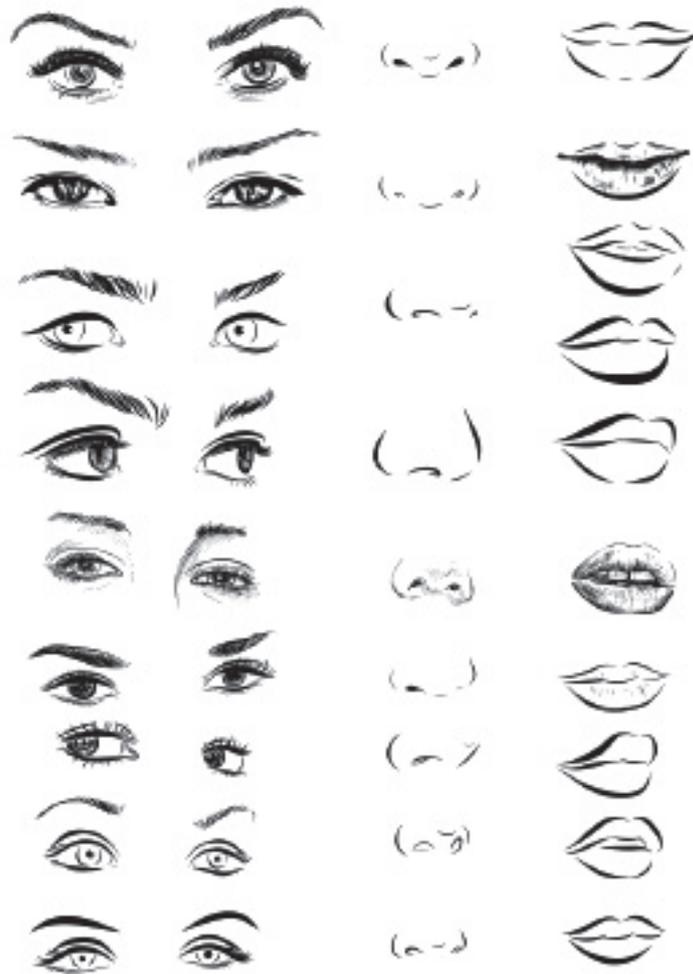
Luego de construir nuestro autorretrato en palabras, pasamos a la imagen. La forma de representación es de libre elección, teniendo en cuenta lo escrito y cómo nos vemos.

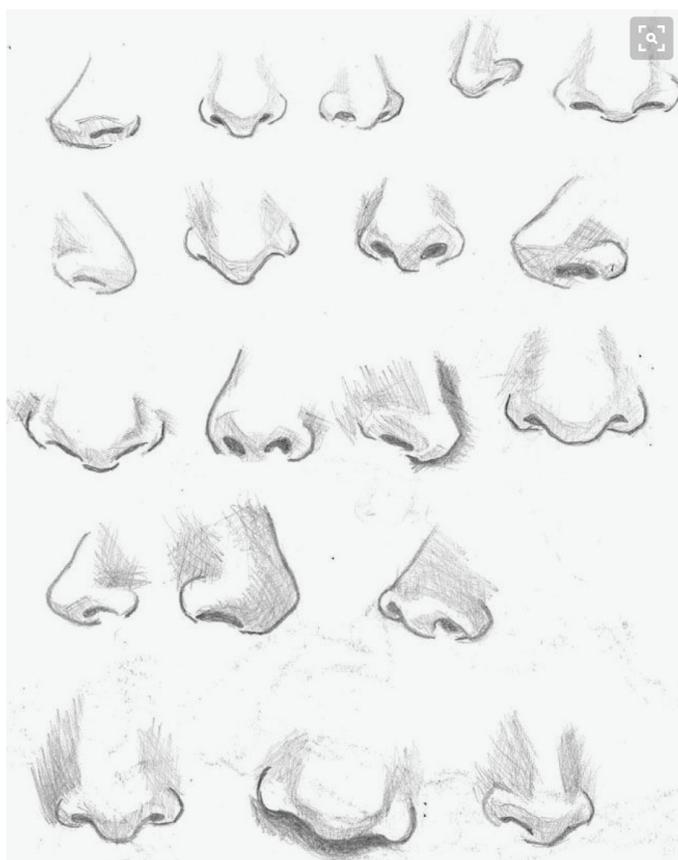
**g)** Mirá los siguientes pasos y luego dibujate a vos misma o vos mismo.

Primero observamos la manera de dibujar un rostro de modo clásico.

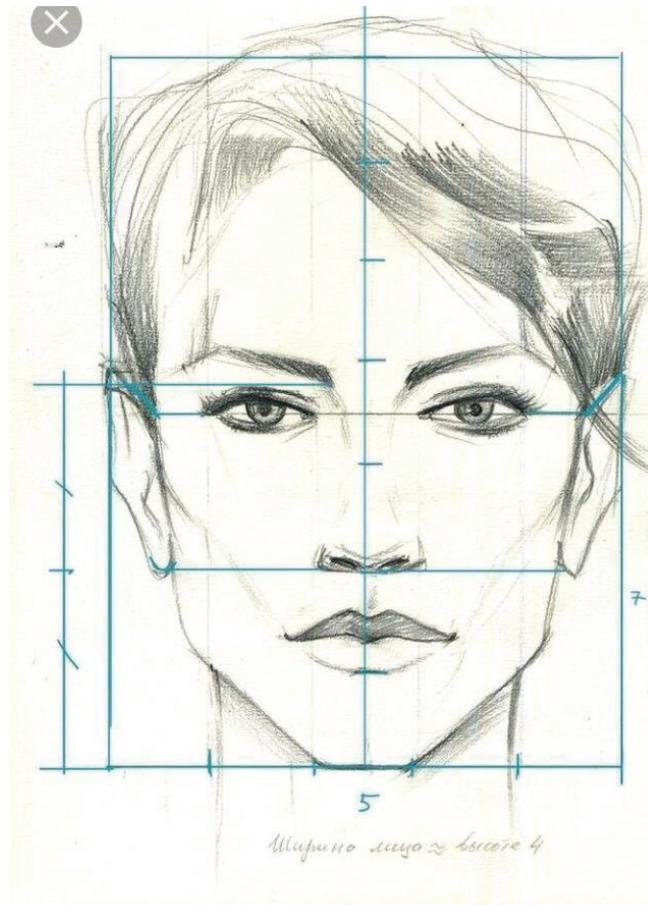


**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA PERSONAS  
QUE SE ENCUENTRAN PRIVADAS DE SU LIBERTAD**  
Educación en Contextos de Encierro Unidades Penitenciarias  
Unidades Penitenciarias





**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA PERSONAS  
QUE SE ENCUENTRAN PRIVADAS DE SU LIBERTAD**  
Educación en Contextos de Encierro Unidades Penitenciarias  
Unidades Penitenciarias



Después de ver estas imágenes te invitamos a hacer tu autorretrato, podés usar el método de las proporciones o tomar el modo de representación que te parezca bien para tu autorretrato.

**Dejamos espacio para que te dibujes:**

h) Al finalizar, podés compartir con tu compañera o compañero los autorretratos, tanto el dibujo como el escrito.



## EDUCACIÓN FÍSICA

**¡Hola! Nos volvemos a encontrar con la actividad física.**

### PARA ENTRAR EN CALOR

- Antes de iniciar cada clase 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.

### EQUILIBRIO

Recordá siempre antes de iniciar cada clase 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.

Hoy vamos a proponerte realizar ejercicios que te permitan mantener tu cuerpo en posición de **equilibrio**.

¿Por qué el equilibrio? porque el equilibrio mejora la capacidad de tu cuerpo para reaccionar con rapidez a acciones de todos los días, lo que a su vez ayuda a prevenir las caídas y también a mejorar tus movimientos.

A continuación, te proponemos que mires las figuras, realizá cada postura durante 10 segundos, tratando de mantener el equilibrio. Repetilas de tres a cinco veces.



Ahora, realizá nuevamente las figuras, pero esta vez mantené los ojos cerrados al hacerlo ¿Podrás lograrlo sin caerte?  
¿Qué sucedió cuando las realizaste manteniendo los ojos cerrados?

Te proponemos que pienses en otras posiciones que te permitan mantener el equilibrio. Si podés, compartilas con una compañera o compañero.

Otras formas de poder trabajar con el equilibrio:



- Marcá un punto de partida y a unos metros un punto de llegada. La idea es caminar desde un punto al otro apoyando el peso del cuerpo sobre los talones
- Luego recorré esa misma distancia caminando con el peso del cuerpo sobre la punta de los pies
- Sentate y levantate de una silla sosteniendo sobre la cabeza algún objeto como puede ser un libro o similar. Luego intentá hacer lo mismo, pero sentándote y levantándote desde el piso

En ambas tareas trabajaste el equilibrio. ¿Qué diferencias podés encontrar?

## FUERZA

*Recordá siempre **ENTRAR EN CALOR***

Antes de comenzar a desarrollar la clase, vamos a definir dos conceptos importantes:

La **fuerza** es la propiedad que tiene el músculo de ejercer tensión en presencia de una resistencia o carga, en otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

La **resistencia** es la capacidad para soportar la fatiga a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente después de los esfuerzos.

Estas dos capacidades las utilizamos continuamente en nuestras acciones cotidianas.

Hoy te vamos a proponer un circuito aeróbico de fuerza que se puede realizar en un espacio reducido y no se necesita ningún tipo de material, solo el peso de tu cuerpo.

El circuito consta de cuatro estaciones de ejercicios generales. La recuperación entre cada ejercicio se hace trotando en el lugar o haciendo repiqueteos o skipping, lo que quiere decir que no hay recuperación pasiva entre cada ejercicio.

Te dejamos una imagen con los ejercicios.

1- **Repiqueteo o trote rápido en el lugar:** el ejercicio consiste en correr en el lugar a ritmo rápido.



2- **Flexiones de brazos:** el ejercicio consiste en colocarse en posición de plancha con las manos apoyadas un ancho y medio de hombros, flexionando y extendiendo brazos.



3- **Sentadillas:** la posición correcta para realizar el ejercicio es parados derechos con piernas separadas al ancho de hombros, brazos extendidos al frente con una separación también de un ancho de hombros. El ejercicio consiste en flexionar y extender piernas manteniendo la espalda recta.



4- **Abdominales:** el ejercicio se inicia estando acostados con piernas flexionadas y manos entrelazadas por detrás de la cabeza. Consiste en levantar la espalda, llevando el pecho hacia las rodillas, concentrado la fuerza en el abdomen.



5- **Espinales:** para realizar este ejercicio ubicarse acostados boca abajo, con los brazos entrelazados en la nuca. Luego despegar el pecho del piso, formando un arco con la espalda, concentrando la fuerza en los músculos de la espalda.



A continuación, te detallamos el orden de ejercicios y recuperaciones:

Te recomendamos marcar un cuadrado de 2 metros cuadrados donde realizarás todos los ejercicios.

Flexiones de brazos, 10 repeticiones

Trote o repiqueteo en el lugar, 10" (podés contar los segundos)

Abdominales bolitas, 10 repeticiones.

Trote o repiqueteo en el lugar, 10" (podés contar los segundos)

Sentadillas, 10 repeticiones.

Trote o repiqueteo en el lugar, 10" (podés contar los segundos)

Espinales, 10 repeticiones.

Trote o repiqueteo en el lugar, 10" (podés contar los segundos)

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA PERSONAS  
QUE SE ENCUENTRAN PRIVADAS DE SU LIBERTAD**  
**Educación en Contextos de Encierro Unidades Penitenciarias**  
Unidades Penitenciarias



Al terminar te sugerimos que camines dentro del cuadrado que marcaste durante unos minutos hasta que tu respiración sea estable y sientas que estás totalmente recuperada o recuperado. Luego realizá estiramientos generales durante unos minutos.

¿Cómo sentiste el latido de tu corazón? ¿Cómo estaba tu respiración?

¿Qué te pareció este circuito?

¿Te animas a repetirlo dos o tres veces a la semana? Una vez que te resulte fácil completarlo, ¿te animas a hacerlo dos o tres veces seguidos?

**¡HASTA LA PRÓXIMA!**

DIRECCIÓN GENERAL DE  
CULTURA Y EDUCACIÓN



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**