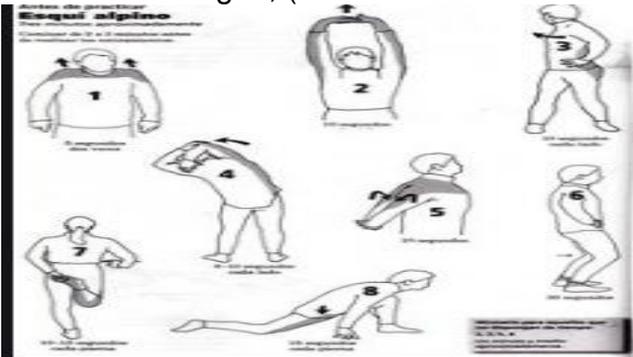
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 1 de 7

DOCENTE: LUIS JERONIMO TASCÓN CERTIGA		NUCLEO DE FORMACIÓN: Arte y lúdica	
GRADO: 4°,5°	GRUPOS: ACELERACION EBRA	PERIODO: 1	FECHA:
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO.	FECHA DE FINALIZACIÓN	
Temas:	Los juegos de la cultura ebera y el calentamiento del cuerpo		
Propósito de la actividad			
Al finalizar la guía de aprendizaje los estudiantes de Aceleración Ebera, reconocerán y valorarán los juegos mediante la lúdica el arte llevando las practicas propias de la cultura ebera como formas de expresión para contribuir a las costumbres Eberas.(nauba jarakoboda akabarude buchi dachi kurisia urubena beia kabakubuibida)			
ACTIVIDADES			
Observa la imagen y contesta en tu cuaderno			
			
¿Qué juegos tradiciones practicas? Buchi ebera kurisiade jemedebarika ¿Qué juegos tradicionales conoces? Bua kare ebera kurisiade jemedebadau unubarima ¿Conoces algunos significados de los juegos tradicionales? ¿Cuáles?(unubarika bua chií kurisia jemedebadau urubena ¿Conoces la historia de los juegos tradicionales?(Bua kipara urubena kakuanika) Ahora te invito a conocer los significados de los juegos tradicionales de los ebera (nabae bchima nekaebea jari puru badau urubena jararua)			

ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.	
Observa la imagen, (dachi kakua naide beia kububaria)	
	

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 2 de 7

Definición de Calentamiento Físico:

Se conoce como calentamiento físico al grupo de ejercicios y movimientos encaminados a aumentar la **temperatura** corporal y preparar los músculos para la realización de algún esfuerzo o actividad deportiva.

Nauba makabua chíí dachi nekaebea auburude o jemedeburude makabada chíí beia dachi kubuibida

Se trata de un proceso que es necesario realizar siempre que vayan a llevarse a cabo cualquier clase de **actividad física** que implique cierto nivel de intensidad.

Mediante la realización del calentamiento físico, los músculos y articulaciones se van acostumbrando a realizar determinadas acciones, e incrementan su temperatura gracias a la movilización de la sangre, que los prepara para responder a las exigencias a las que van a ser sometidos a continuación. El calentamiento físico puede incluir una gran variedad de ejercicios. De hecho, no hay un patrón a seguir en lo referente al calentamiento físico. Este pueda realizarse con un **planteamiento** genérico (preparar el cuerpo para una serie de esfuerzos) o bien específico (preparar determinados músculos que van a estar implicados en la realización de un esfuerzo concreto). Nauba machima jarakubua chíí sakaa dachi jemedude beia dachi kakua pubabibaiita maudubure jaude makajarakubua beia buru nibaiita maude buchia jemedederude naise beia dachi kakua juachebiruda beia kubuiita maude chíimida kurisiade jaraduanu beia maude jarakubuka aukuyua.

Observa la imagen y aprende sobre los juegos tradicionales: ochiakoboba chi kartade maude beia kababa



Los juegos tradicionales del pueblo ebera:

.(nauba kare urubena berreadayua chi kiendar kapiyaiita mamida wera mukira saanibaiita ebera karirude saa kapiyaiyua, drua ebaurude maude saa kubuyu chi dachi kapiiyua)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 3 de 7

Milenariamente los pueblos ebera realizaban juegos ancestrales con la población indígena desde su propia cultura, donde participan los niños, niñas jóvenes, adultos mayores entre otros, la mayoría de los juegos tradiciones son de fuerza y resistencia. Chi choraba nadie jemedebiachida ebera kurisiade maude achia wawara maude chondrara maude jomaura duanadajeda jemedebachidabida.

Los juegos tradicionales ebera más comunes son: Chii ebera jemedebadaura narabida



La lucha libre: son la lucha de personas, hombres o mujeres, donde cumplen unos requisitos del deporte, hay jueces para sancionar quien cometa infracciones durante la lucha libre, puede perder la lucha, gana quien haga caer al piso a su oponente.

Nau jemedebudaude chi ebera jeda katuburu maubura chi jemedekubu audeara odikubuma chi nau urubena

La cerbatana es un arma compuesta de un canuto en el que se introducen dardos, bodoques, pequeñas flechas, u otros elementos punzantes, que se disparan soplando con fuerza desde uno de los extremos. Estaríamos hablando, por lo tanto, de la antecesora de las armas de aire comprimido.

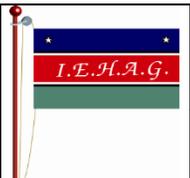
Nauba chi bolokera manau o makabada uu mauba chirujeda arimarama bataduka kububada chi nekaibea eda kubudajeda

Maude chabu chi ebera kurisiae beia aukububida nauba arimara aukububada bida beia dachi kurisiade maude dachi eberara dachi druade arimara beiaiita nauba aukububadabida bakuru chi chobea audajeda mipitaria maude chi bakuruma beia ebera kurisiade aukubuma

Resistencia bajo el agua: Es un juego donde los participantes se distribuyen por edades para la competencia, escogen dos personas que resistan con más tiempo debajo el agua, van eliminando el que pierde y van clasificando el que van ganando así se juega este deporte. Nauba dookara mirudajeda maude chimaude kobeburu dood akare maude nau wabarima mauduba chi ebera mipita aria jemedebadama abara kau ome maude chií ebera ome

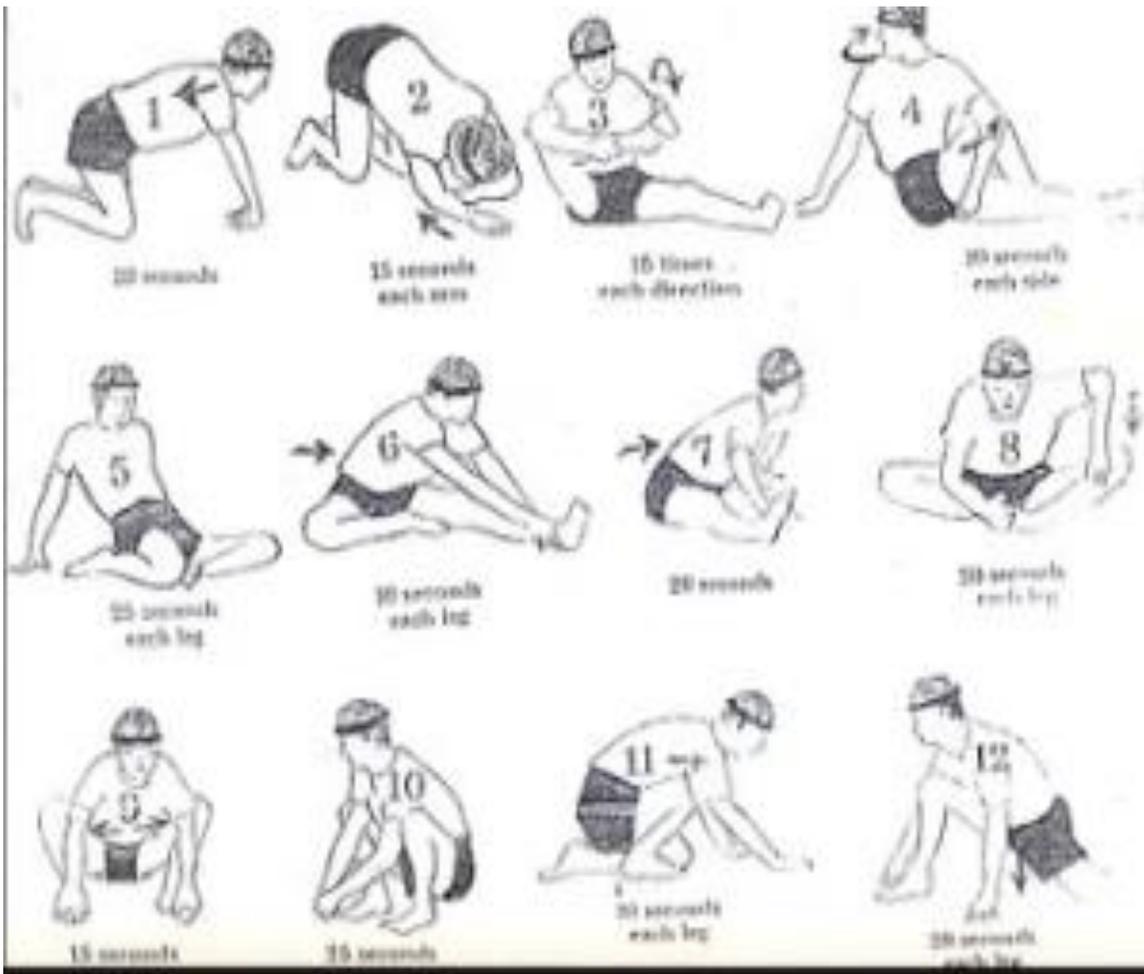
Subida al árbol: es una competencia donde se realiza, en hombres y mujeres que más rápido suba a un árbol. Nauba chi aude iisaa udu bakurude aburu mautuu jarakubuma maubura chií nekaibea oidikubuma

Te invito a que realices las siguientes actividades en compañía de tus padres(mua buchi iuburua chi buchi dana, chacha bare nekaibea acemera)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ	
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA	Versión 01	Página 4 de 7

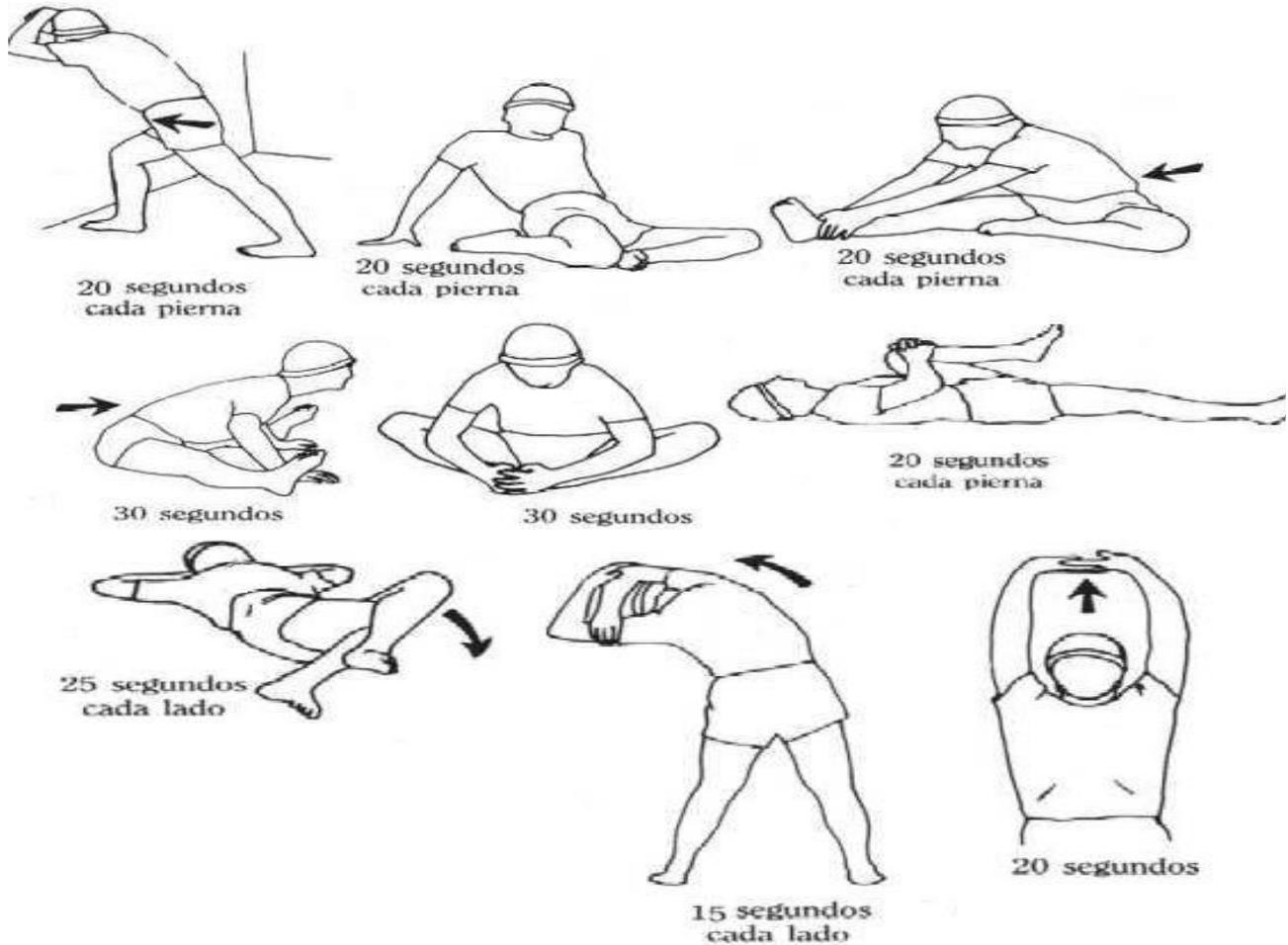
ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Te invito ahora a calentar tu cuerpo mediante los ejercicios que vez en la imagen durante 10 minutos todos los días (nabai bua cartade bukubuyua beia ababa)



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 5 de 7

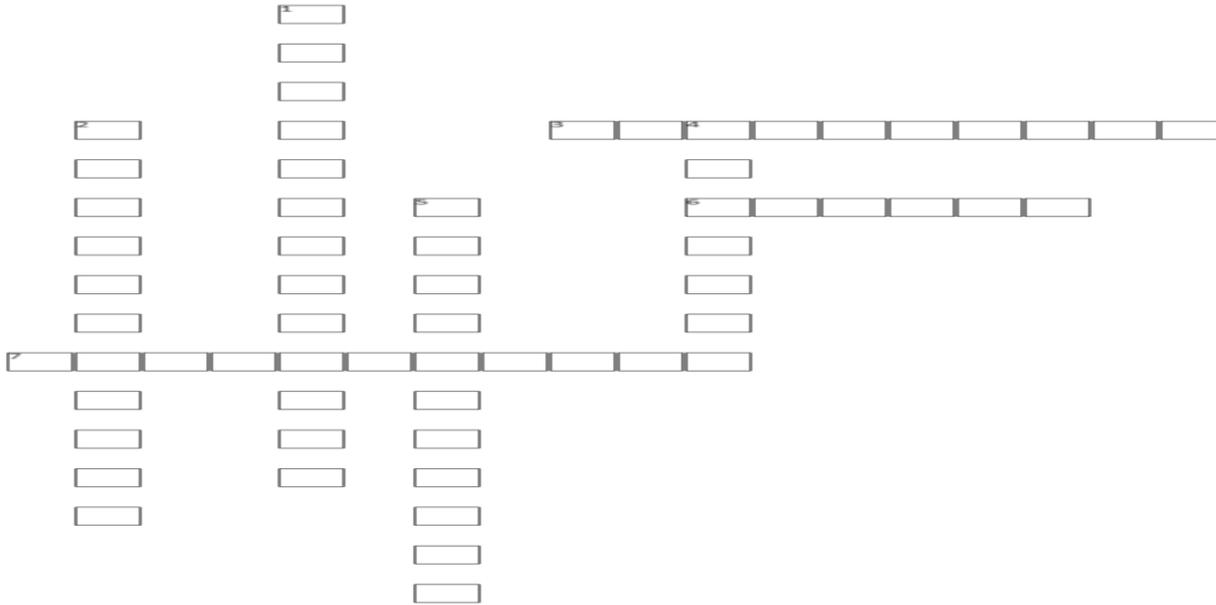
Ahora te invito a colorear las imágenes y puedas realizar los ejercicios de estiramientos buchima beia kababiburua bua deda nara aukubumera



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 6 de 7

ahora te invito a resolver el siguiente crucigrama (mua bua jaraburua saa aukubuyu

los juegos tradicionales
nuestros juegos ancestrales



Horizontales

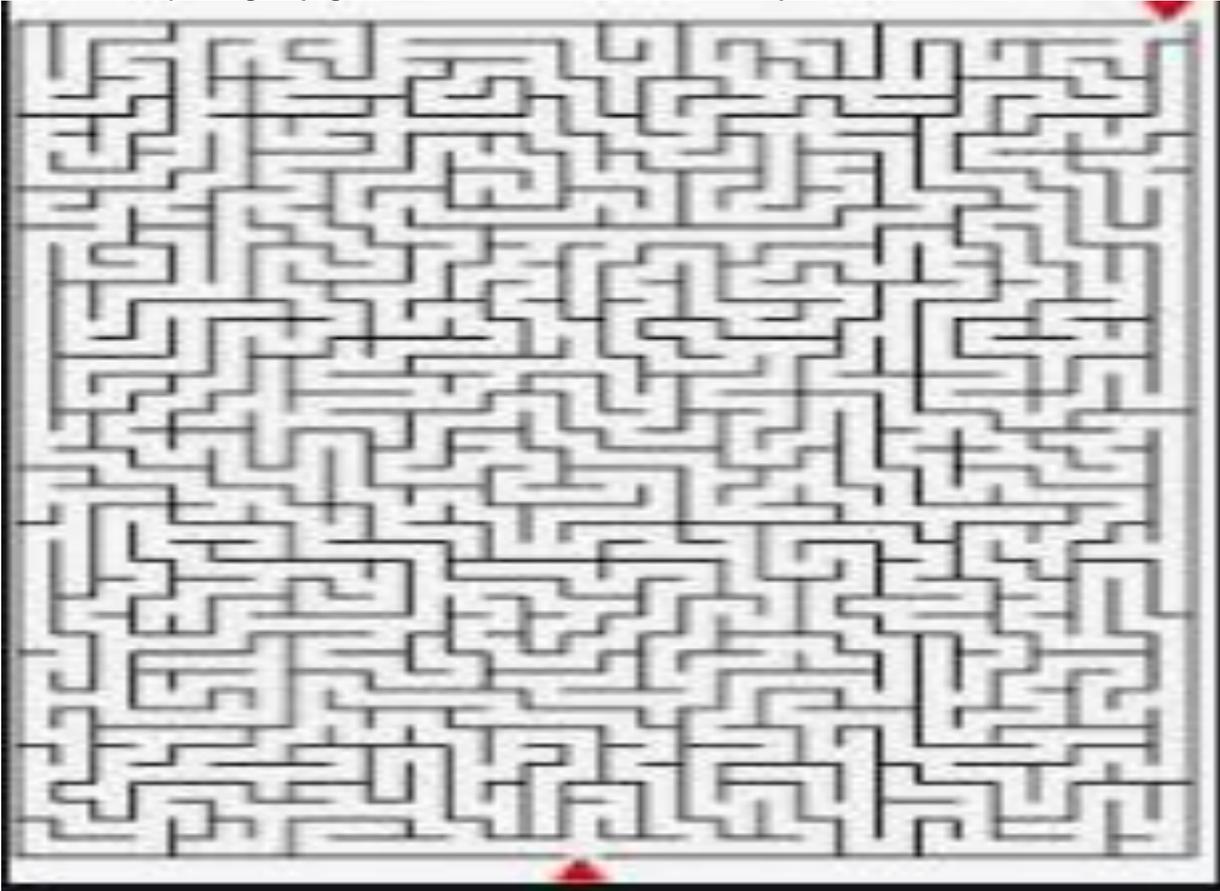
- 3 se sopla mediante una vara larga
- 6 cuando alguien quiere coger algo que esta arriba
- 7 sudas tu cuerpo, estas en otro nivel

Verticales

- 1 se realiza antes de practicar algún deporte
- 2 se queda bajo el agua durante un tiempo
- 4 si no caliente te pasa algo
- 5 se mide la fuerza de cuerpo a cuerpo

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 7 de 7

Te invito a que sigas jugando con el laberinto bua beia jemedeba deda



FUENTES DE CONSULTA

<https://www.deporte.gob.ec/cultura-y-tradicion-cerraron-los-juegos-en-saraguro/>
<https://i2.wp.com/www.cric-colombia.org/portal/wp-content/uploads/2018/07/39732-media.jpg?fit=770%2C410&ssl=1>
<http://rescatejuegoswayuu.blogspot.com/2012/12/lucha-libre.html>
<https://co.pinterest.com/ernestoalvarez1/calentamiento/>
<https://definicion.mx/calentamiento-fisico/>
<https://peterball12.wordpress.com/2016/11/08/que-es-el-calentamiento-y-tipos-de-calentamientos-educacion-fisica/>
<https://www.educima.com/crosswordgenerator/showCrossWord/crossword.php>