



MANUAL DEL FACILITADOR

MODULO DE CAPACITACIÓN,
DEPORTE Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

MANUAL DEL FACILITADOR

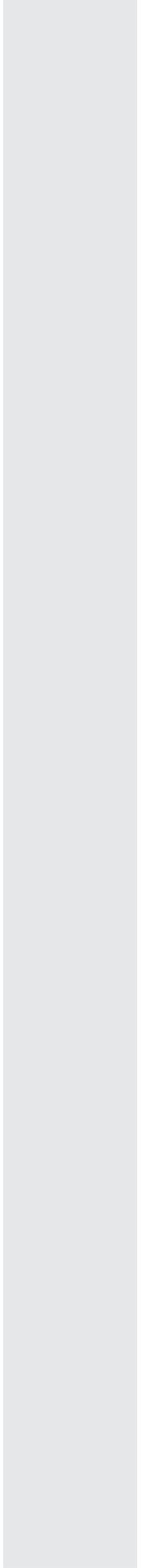
MODULO DE CAPACITACIÓN,
DEPORTE Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

“
Fortalecimiento de los componentes actividad física y expresión artística de la estrategia de espacios amigables para la prevención de conductas de riesgo en adolescentes de 10-14 años de los municipios priorizados de los Departamentos de Huehuetenango y Totonicapán en el marco del Programa Conjunto Saqilaj B'e
”

Informe Final

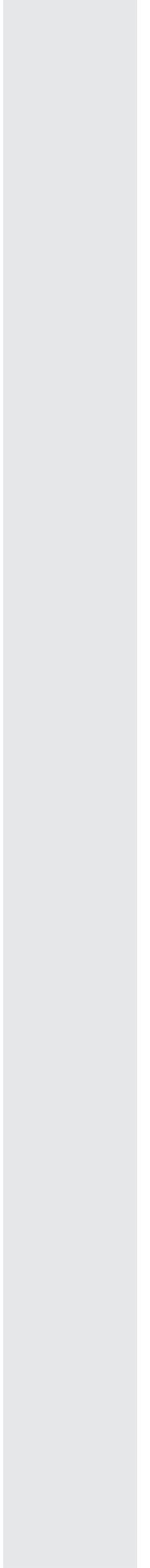
MSc. Claudio Magnifico





ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	7
Formación de valores	9
Definición	9
Función de los valores	9
El rol de los talleristas al promover los valores en los espacios amigables	10
Valores primordiales	12
DEPORTES	16
Talleres deportivos	17
Descripción	17
Competencias del área deportiva	18
Apuntes metodológicos	18
Metodología para el desarrollo de la resistencia	22
Metodología para el desarrollo de la fuerza máxima	22
Metodología para el desarrollo de la fuerza rápida	22
Metodología para el desarrollo de la agilidad	22
Metodología del componente de habilidad técnica-deportiva	23
Metodología del componente de habilidad técnica-deportiva	23
Actividades sugeridas	24
Metodología de competencias	26
ARTES	29
Talleres de expresión artística	30
Actividades sugeridas	34
Componentes	35
Organización de las expresiones artísticas	37
Manual básico de teatro popular	39
Ejercicio de Expresión Corporal	40
Voz	40
Pintura “promoviendo arte y recreación”	42
El color	45
Bibliografía	47



INTRODUCCIÓN

A continuación se presenta un manual práctico que contiene tres partes para que sea aplicado por el personal que tendrá a su cargo los talleres de Deporte, Expresión Artística, y como eje transversal la formación de valores, situación que obliga a promover una cultura de paz, democracia y sobre todo el cuidado de su ser.

Dicho manual nace como respuesta a los objetivos planteados por *PROEDUSA*, en coordinación con *OPS/OMS*, para trabajar una propuesta de fortalecimiento de los componentes de actividad física y expresión artística de la estrategia de espacios amigables para la prevención de conductas de riesgo en adolescentes de 10-14 años, en el marco del *Proyecto Saqilaj B'e*. Se realizó un mapeo estratégico para los municipios seleccionados donde se pretende se puedan fortalecer los espacios amigables con pertinencia cultural y equidad de género, entrevistas con líderes comunitarios, maestros, personal de salud, otras organizaciones, para hacer sostenible la estrategia de espacios amigables en las comunidades.

El Programa Conjunto responde a una lógica de implementación en dos departamentos del Occidente del país; Huehuetenango y Totonicapán. Ambos fueron seleccionados porque presentan los más bajos índices nacionales de desarrollo humano. Según el Instituto Nacional de Estadística -INE-, la tasa de pobreza de Huehuetenango es de 67,6% y la de Totonicapán de 80,6%.¹

De acuerdo con los hallazgos encontrados en el Estudio de Línea de Base, realizado en 2012, y conforme el análisis realizado por del Comité Directivo -CD- del PC, se escogieron 4 municipios para la implementación de este programa demostrativo: **Santa María Chiquimula y San Andrés Xecúl (Totonicapán) y Colotenango y Santiago Chimaltenango (Huehuetenango).**

Los cuatro municipios tienen características comunes que fueron tomadas en cuenta para su selección: población indígena superior al 98%, índice de pobreza familiar entre 73% y 89%, índice de pobreza extrema entre 22% y 37%, analfabetismo de jóvenes superior al 59%,

1 · INE/Banco Mundial (2013) Mapa de pobreza rural 2011, Guatemala.

restringido acceso a servicios de salud y altas tasas de partos en adolescentes.

De manera que en esta propuesta se desarrolla en tres partes:

- a. Caracterización del Programa de Espacios Amigables
- b. Trabajo de investigación de campo, donde se determinan los intereses juveniles.
- c. Propuesta para el fortalecimiento de los componentes de actividad física y expresión artística de la estrategia de espacios amigables.

8

Debido a lo anterior, el presente manual, es la respuesta a los intereses juveniles planteados por las jóvenes y los jóvenes de los cuatro municipios priorizados por el proyecto *Saqilaj B'e*.

FORMACIÓN DE VALORES



Actualmente, se habla mucho de la necesidad o ausencia de valores en diferentes campos de la vida, en especial en el área educativa. Pero, ¿de qué estamos hablando cuando nos referimos a valores?

9

DEFINICIÓN

Son aquellos parámetros de conducta y actitudes que toda persona debe tener para vivir en sociedad. Es aquello que la familia, la sociedad y la persona como individuo, consideran correcto y ético.

FUNCIÓN DE LOS VALORES²

1. Patrones que sirven para guiar la vida del ser humano.
2. Orientan la actividad humana en situaciones concretas de la vida.
3. Influyen en la percepción que nos formamos de los demás. Sirven para juzgar a los demás.
4. Constituyen un plan general de apoyo y ayuda para resolver conflictos.
5. Sirven para mantener y exaltar la autoestima.

OBEDIENCIA

RESPECTO

AUTOCONTROL

² · MAX SCHELER, filósofo alemán, de gran importancia en el desarrollo de la fenomenología, la ética y la antropología filosófica.

EL ROL DE LOS TALLERISTAS AL PROMOVER LOS VALORES EN LOS ESPACIOS AMIGABLES

El mundo que nos rodea está cargado de actos y situaciones poco éticas, desagradables e incorrectas, y los jóvenes lo absorben todo. Por eso, es de gran importancia el papel que puedan tener los capacitadores que tienen a su cargo el brindar los talleres de deportes y expresiones artísticas.

10

Todos los valores deben surgir del seno familiar. Los niños no nacen con virtudes sino que somos, primero los padres y luego el entorno, quienes se los mostramos. Tenemos el poder de cambiar el destino de muchos jóvenes, formando individuos con valores bien establecidos. Para conseguirlo hay que practicar algunas normas básicas.

- **Comunicación:** debemos abrirnos a los jóvenes de cómo pensamos y que queremos de la vida en comunidad, esto permite que los jóvenes también se abran a nosotros.
- **Reducir los impactos nocivos:** la televisión, los videojuegos, internet y en general todo su entorno está cargado de impactos negativos que influirán en su conducta. Es conveniente asegurarse de que lo que ve y de que las personas con las que se rodea, sean las más idóneas.

El primer agente transmisor de valores es la familia, principal protagonista en la vida del individuo, y la muestra de valores que se transmitan en ella será el pilar fundamental para sus relaciones y actitudes sociales futuras. Los talleristas deben de promover el amor y respeto a su familia.

En esta experiencia educativa, la figura y el rol del maestro, son la base fundamental que orienta al alumnado hacia la consolidación de los objetivos propuestos, para el logro supremo de ir transformando al mundo que vivimos en algo especial y hermoso. Los valores se deben enseñar en todas las disciplinas y de manera TRANSVERSAL.



A partir de los 10 años: Los niños ya no son tan niños y empiezan a sufrir cambios, tanto físicos como psíquicos; tienen cambios de humor y de comportamiento significativos. Y muchos de los valores enseñados y acogidos parecen ahora no tener sentido. Muchos adolescentes expresan su inseguridad a través de un mal comportamiento (o mala conducta).

Es importante que los adultos se muestren abiertos y pacientes y los ayuden a madurar, dándoles la oportunidad de aprender de sus errores por sí solos, para que vayan encontrando sus propios valores.

VALORES PRIMORDIALES

- ***Responsabilidad***

Este valor se relaciona con el asumir las consecuencias de todos aquellos actos que realizamos en forma consciente e intencionada. Hay que dejar que los chicos vayan asumiendo responsabilidades, en la medida de sus posibilidades, aun sabiendo que cometerán errores y equivocaciones. Hay que confiar en su capacidad.

12

- ***Respeto por los bienes de los demás***

Los niños deben aprender desde pequeños a respetar los bienes comunes que hay en la casa o en la escuela, así como bienes sociales como parques, bibliotecas, monumentos, etc.

- ***Obediencia***

Deben aprender a acatar las instrucciones transmitidas por el tallerista.

- ***Generosidad***

Los jóvenes deben aprender a actuar a favor de los demás, sin esperar nada a cambio.

- ***Constancia y perseverancia***

Este valor se aprende para alcanzar lo que se proponen, buscando soluciones a las dificultades que puedan surgir, en un esfuerzo continuo.

La perseverancia brindará madurez, estabilidad, confianza en sí mismos. Lo van logrando a través de la resolución de problemas y dificultades; jugando, perdiendo o ganando, identificando errores y procurando no repetirlos.

- ***Puntualidad y orden***

Estos valores deben ser aplicados en las actividades que desarrollen cuando asisten a los talleres de su elección.



- ***Empatía***

La empatía es la capacidad para entender las preocupaciones y problemas de los demás y compadecerse de ellos. Es la virtud que hace que las personas sean sensibles, tolerantes, compasivas, comprensivas, afectuosas y no violentas.

- ***Conciencia***

Es la base para una vida decente, una sólida ciudadanía y comportamiento ético y moral. La sociedad que nos rodea bombardea a los jóvenes de influencias negativas, que lo pueden convertir en una persona sin moral, sin empatía, sin autocontrol y sin buena conciencia.

Hay que ayudarlo a construir su conciencia y estimular su inteligencia moral. Ser un ejemplo para él, tratarlo de forma respetuosa, hablar con él de lo que está bien y mal, corregir y razonar sus conductas negativas.

- ***Autocontrol***

El autocontrol es lo que permite tomar decisiones correctas en situaciones tentadoras, significa tener control de sí mismo. A veces vivimos situaciones que nos alteran tanto que se nos pasa por la cabeza hacer cosas malas e incluso horribles pero el autocontrol evita que eso suceda.

- ***Respeto***

Es tratar a los demás como nos gustaría que ellos nos trataran a nosotros mismos. La educación en el respeto empieza en casa, cuando la manera de dirigirnos entre nosotros es correcta, cuando mantenemos una actitud cordial y respetuosa con los compañeros y amigos.

- ***No violencia***

La agresividad en los adolescentes está en continuo aumento. Debemos enseñar a convivir en armonía. La agresividad es innata en todo ser humano y es buena en su justa medida, es decir, es lo que nos hace defender nuestros propios intereses y defendernos haciéndonos valer, pero cuando la integridad o la vulnerabilidad del prójimo está en peligro entonces hablamos de una agresividad negativa que hay que evitar.

Debemos enseñar a controlar la agresividad. Para enseñar valores pacíficos lo primero que hay que hacer es evitar el maltrato, controlar su entorno (televisión, videojuegos, internet, amistades) para evitar las imágenes o situaciones cargadas de violencia. Se debe frenar en seco los comportamientos violentos y explicar, en un lenguaje sencillo, la situación y su consecuencia.

- **Modales**

Se ha demostrado que tan malo es un exceso de autoridad como dejar hacer por completo todo lo que quiera el niño. Lo idóneo es un término medio.

Los jóvenes deben entender que los buenos modales le dará una puerta abierta donde vayan. Si les pedimos las cosas con un “por favor” y luego les damos las “gracias” como algo normal y habitual, ellos también acabarán haciéndolo.

Es importante ir inculcando normas básicas de conducta como por ejemplo saludar, pedir permiso o no interrumpir a los compañeros.

- **Tolerancia**

Es respetar a los demás por su carácter y comportamiento, aceptando sus diferencias y reconociendo sus derechos y necesidades.

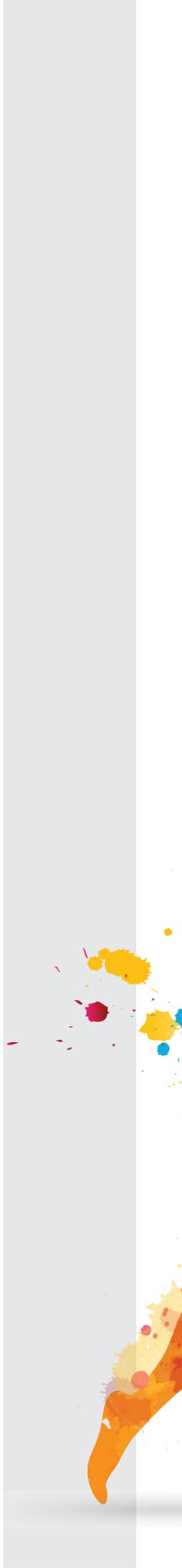
Ser respetuoso, aun cuando sus ideas, creencias o prácticas sean diferentes a la de los demás, como por ejemplo debe aprender a escuchar.

A menudo, las personas poco tolerantes suelen ser individuos inseguros, con miedo a los cambios y a lo desconocido.

La propuesta de esta guía para el tallerista es de vincular la formación de valores con los talleres deportivos y de expresión artística.



DEPORTES



TALLERES DEPORTIVOS

Descripción

Se concibe la Actividad Física como un área de aprendizaje necesaria para el desarrollo integral de los jóvenes, situándolo como un sujeto de aprendizaje desde los dos ejes básicos de la acción educativa: el cuerpo y el movimiento, en forma integral y dialéctica. Además, es una oportunidad para fortalecer las competencias que los estudiantes puedan realizar en los diferentes contextos donde se desenvuelvan, así como utilizar los recursos que la naturaleza proporciona en cada comunidad.

Este componente parte de que, en cada persona, existe una condición física natural que responde a sus características propias y a su evolución, que debe ser cuidada, mejorada y potenciada para favorecer un incremento de la salud y de la calidad de vida. Al valorar los efectos positivos que la actividad física tiene sobre la salud y la calidad de vida, igualmente deberá desarrollarse en los niños y jóvenes, actitudes críticas con respecto al consumo de productos y sustancias que puedan causar efectos negativos en la salud, tales como: tabaco, alcohol, drogas, entre otros. De forma simultánea a esta reflexión, se deberán practicar hábitos relacionados con la higiene y la salud, las costumbres sociales, los hábitos posturales y alimenticios, las normas concretas en las actividades físicas referidas al vestuario, el aseo, la seguridad, el calentamiento, la relajación, la respiración y la concentración. La reflexión, respecto a la práctica de la actividad física, y su influencia en el desarrollo equilibrado y de la salud, debe constituirse en una actividad permanente para el participante.

Desde el eje educacional referido al cuerpo, el deporte, promueve y facilita que los jóvenes, adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades físicas, con el fin de dominar situaciones diversas que le permitan su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio social, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del tiempo libre y establecer amplias y armoniosas relaciones interpersonales. Se orienta al desarrollo



de las capacidades y de las habilidades motrices que mejoran y aumentan las posibilidades del movimiento, con la intención de profundizar en el desarrollo motriz como organización significativa de comportamiento humano, asumiendo actitudes, valores y normas que consoliden la relación dialéctica entre cuerpo y motricidad.

La actividad deportiva, además, contribuye al desarrollo integral de los niños y jóvenes, mejorando y aumentando la efectividad del movimiento para fines didácticos en función del aprendizaje y del trabajo en equipo para consolidar los valores y fortalecer una cultura física para una vida sana.

18

Competencias del área deportiva

1. Consolida las capacidades físicas básicas que le permiten aumentar los niveles de aptitud y cultura física.
2. Asume la práctica técnica-deportiva como una interrelación social e intercultural, en la que reconoce su influencia para lograr una vida activa desde su contexto.
3. Desarrolla actitudes de cooperación, solidaridad y tolerancia, así como la erradicación de la violencia y la discriminación, a través de la práctica de la actividad física-deportiva.

Apuntes metodológicos

En el marco de la integralidad, la actividad física, desarrolla en los jóvenes, la habilidad de comprensión significativa del cuerpo humano, reconociendo sus limitaciones y sus potencialidades, así como las emociones y las formas para canalizarlas. Estos grandes propósitos delimitan el tratamiento metodológico para el desarrollo de las competencias y se abordan en tres momentos:

- Primer momento (parte inicial): antes de cada actividad, se debe tener un tiempo para preparar el cuerpo y la mente, es decir, los participantes deben tener claridad sobre el propósito de la actividad y lo que esta implica corporal y mentalmente. Así mismo, el desarrollo motivacional adecuado para el disfrute de la clase.





- Segundo momento (parte principal): es el desarrollo de la actividad propiamente dicha. Va referida a la adquisición de aprendizajes significativos y al desarrollo de habilidades deportivas y acondicionamiento físico, tomando en cuenta las limitantes y las potencialidades individuales de los participantes.
- Tercer momento (parte final): se refiere al cierre de la clase, el cual dependerá de las cargas de dosificación de las tareas realizadas. Su función es regresar el sistema cardiovascular a un estado de relajación, al análisis y reflexión evaluativa para la consolidación en torno a la comprensión significativa de su cuerpo.

La clase de Actividad Física Deportiva, se debe desarrollar en forma planificada y dosificada, ya que posee un componente de fundamento teórico, para comprender las principales categorías que la conforman, y un componente práctico-procedimental, que responde a la parte aplicativa de los aspectos físico-motrices. Ambos componentes requieren ser aprendidos, dado el desarrollo de las competencias establecidas.

Se debe considerar a cada uno de los jóvenes participantes de acuerdo con sus aptitudes, fortalezas, debilidades, habilidades y estructura corporal utilizando estrategias metodológicas según las capacidades de cada uno.

El desarrollo del área está organizado para que el participante cumpla con las siguientes características cognitivas:

1. Conocimiento, análisis y comprensión de las principales categorías teórico conceptuales de la actividad física, que proporcionan las herramientas básicas para el desarrollo práctico-metodológico con la debida fundamentación pedagógica.
2. Habilidad motora consolidada, que incluye, como componentes genéricos, los siguientes:
 - El componente del hábito del ejercicio físico: se refiere a consolidar y perfeccionar un nivel de aptitud física-salud como punto de partida.

- El componente de salud, que se enfoca en la valoración y en la importancia de una aptitud física que garantice un estilo de vida sana y activa.
- El componente de destreza social: está orientado a la fijación de valores, actitudes, predisposiciones y tendencias con respecto al cuerpo, la salud y la conducta motriz que deriven en la definición de una forma de vida activa y productiva.

3. Dominio y aplicación de las metodologías que sustentarán el desarrollo de los contenidos curriculares selectivos, de manera que se oriente el proceso de aprendizaje evaluación-enseñanza.

El área de Educación Física se desarrolla mediante una metodología aplicada en función de sus dos componentes específicos, por lo que es de carácter dual, lo que significa que responde a un método para el desarrollo del acondicionamiento físico y otro método para la adquisición de la habilidad técnica deportiva. Debido a ello, presenta los siguientes componentes:

- ***Acondicionamiento físico/aptitud física***
Los procedimientos metodológicos constituyen las prácticas físicas educativas que promueven la participación activa de todas las categorías personales y que son realizadas por los participantes con el propósito de facilitar la construcción de su propio aprendizaje.
- ***Habilidad técnica-deportiva***
Los procedimientos metodológicos en Actividad Física constituyen las prácticas físicas educativas que promueven la participación activa de todas las categorías personales y que son realizadas por los participantes con el propósito de facilitar la construcción de su propio aprendizaje.

La metodología específica para el componente de acondicionamiento físico se fundamenta en la llamada carga de trabajo, misma que



responde a las siguientes variables de dosificación:

- Frecuencia: está dada por la periodicidad y la sistematización de la práctica del acondicionamiento físico.
- Duración: se manifiesta en la cantidad de tiempo utilizada para aplicar una carga externa.
- Volumen: se le considera como el resultado de la duración y del número de repeticiones en un período de clase. Ejemplo: cantidad de metros recorridos, total de libras levantadas, total de repeticiones de un ejercicio, etc.
- Intensidad: es el grado de influencia orgánica de cada uno de los estímulos. Se materializa por la suma de estos en la unidad de tiempo. La intensidad puede apreciarse externamente, en relación con la capacidad de trabajo del estudiante y con el porcentaje que representan para él el peso, el tiempo, la distancia, otros.
- Densidad: es la relación temporal que existe entre las cargas aplicadas y el período de recuperación durante la clase. Por medio de ella, se logra adecuar satisfactoriamente la relación carga-descanso, con la finalidad de evitar un estado de fatiga o sobreesfuerzo del participante.

La recuperación puede ser:

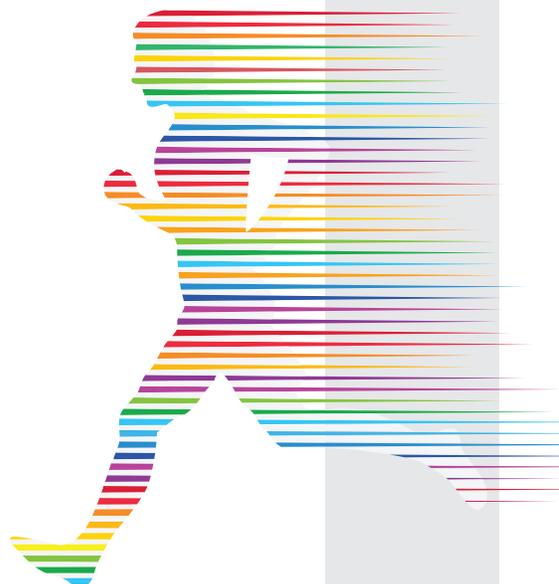
- Óptima o completa: se da cuando se presenta una pausa completa en la que el organismo “paga con gratificación” la deuda energética consumida.
- Relativa o incompleta: descanso incompleto en relación con el gasto durante el trabajo.

Se debe tener presente que no se puede hablar de volumen e intensidad sin tomar en cuenta la relación y la interdependencia que ambas tienen en la dosificación del trabajo. La interrelación que se establece, a través de la llamada Relación de Inversión Proporcional, es la que incrementa la intensidad, la cual mantiene o disminuye el volumen y viceversa.



Metodología para el desarrollo de la resistencia

1. Movimientos continuos
 - a. Uniformes (no hay cambio de ritmo)
 - b. Variables (hay cambio de ritmo)
2. Movimientos discontinuos
 - a. Interválicos
 - b. Repeticiones



22 *Metodología para el desarrollo de la fuerza máxima*

1. De los esfuerzos dinámicos (realizar el ejercicio a la mayor velocidad posible).
2. De los esfuerzos estáticos (mantener una posición varios segundos).
3. De los grandes esfuerzos (someter a su máxima posibilidad de esfuerzo).
4. De los esfuerzos combinados (combinar los métodos anteriores).
5. De los esfuerzos extensivos (permitir sobrecargas no máximas con un número de repeticiones máximas).
6. De los esfuerzos intensivos (permitir sobrecargas máximas o muy cercanas a estas).
7. De los esfuerzos mixtos (combinar diversos métodos). Metodología para el desarrollo de la fuerza rápida.

Metodología para el desarrollo de la fuerza rápida

1. De intervalos cortos (tramos cortos, pausas cortas).
2. De intervalos en serie (series, repetición y densidad).
3. Del ejercicio progresivo repetido (disminución de descanso y aumento de la velocidad del desplazamiento).

Metodología para el desarrollo de la agilidad

1. Aplicación de ejercicios con movimientos rápidos y efectivos ante situaciones inesperadas. Aumento del grado de dificultad de los movimientos a ejecutar.
2. Realización de cambios inesperados de un ejercicio a otro.
3. Práctica de ejercicios que exigen una compleja coordinación.

Metodología del componente de habilidad técnica-deportiva

Son los parámetros que permiten el desarrollo de los deportes de conjunto. Comprenden la forma de orientar los aprendizajes en función del desarrollo de las competencias. Según el área a la que se dirijan, se organizan en formación técnica y formación táctica.

Formación técnica: se refiere al aprendizaje-evaluación-enseñanza, ya sea de un elemento técnico o de una acción técnica. Por ejemplo: la dinámica compleja es el criterio referido a la enseñanza de dos o más elementos técnicos, para aplicarse al desarrollo programático del Nivel de Educación Media.

Su metodología implica las siguientes fases:

- Sin balón
- Con balón
- Con apoyo simple (un compañero pasivo)
- Con apoyo doble (dos compañeros pasivos)

Metodología del componente de habilidad técnica-deportiva

1. En forma gráfica: en el cuaderno, el tablero o la pizarra individual.
 - a. Proceso deductivo: el estudiante realiza la acción indicada por el entrenador.
 - b. Proceso inductivo: el entrenador indica los elementos técnicos y el estudiante constituye la acción táctica.
 - c. En forma práctica en el campo de juego.
2. Proceso consolidado: en la práctica, el participante fija las acciones deductiva e inductiva elaboradas en la fase gráfica.



Actividades sugeridas

Para estimular las actividades físico-deportivas, se sugieren las siguientes actividades:

1. Iniciar con ejercicios de lubricación, estiramiento y gimnasia básica (calentamiento) antes de realizar las actividades principales.
2. Promover la hidratación con agua purificada antes, durante y después de la actividad física.
3. Diseñar los ejercicios de fundamento técnico con secuencias que vayan de lo más simple a lo más complejo, teniendo en cuenta la intensidad, las cargas y la densidad.
4. Dar las indicaciones de forma breve, clara y con demostración. El participante decide cómo hacer los ejercicios. Al finalizar la actividad, reflexionar sobre los aspectos positivos de esta o sobre aquellos por mejorar. Si es necesario, proponer en grupo soluciones para fortalecer la actividad.
5. Promover actividades que generen interés, atención, entusiasmo y la participación libre y espontánea de los educandos, utilizando adecuadamente el tiempo, los implementos y la variedad de rutinas de trabajo.
6. Fomentar el ejercicio constante para mejorar el acondicionamiento físico.
7. Impulsar el juego deportivo para adquirir habilidades técnicas deportivas.
8. Propiciar un ambiente de seguridad y confianza para que los jóvenes eviten accidentes en clase.
9. Dar lugar a campeonatos de los diferentes deportes.
10. Realizar las actividades de fundamento técnico con balones y/o pelotas plásticas, o manufacturarlos con material de desecho.
11. Promover el análisis y el respeto por la aplicación de las normas y las reglas del juego.
12. Identificar los factores de riesgo y las medidas



- de seguridad necesarias para practicar la actividad física.
13. Realizar actividades recreativas que generen un proceso de reflexión personal para promover los valores por medio de la actividad física.
 14. Valorar la participación de los jóvenes con capacidades diferentes en los distintos ejercicios y actividades.
 15. Llevar a cabo ejercicios que promuevan la concentración mental y espiritual.
 16. Fomentar los hábitos de nutrición e higiene que contribuyan a la salud integral, así como la realización de ejercicios en casa.
 17. Practicar actividades que incluyan danzas con ritmos tradicionales.
 18. Visitar un templo sagrado que contenga un área deportiva maya.

METODOLOGÍA DE COMPETENCIAS³

26

Demuestra las capacidades físicas básicas que permiten aumentar los niveles de aptitud y condición física que realiza desde el contexto educativo y el entorno que le rodea.	Mejora gradualmente el nivel de rendimiento físico en la ejecución de cada ejercicio en tiempos y distancias.	<ul style="list-style-type: none"> Resistencia de ejercicios de larga duración con tiempos y distancias, corriendo 1,600 mts. en 10 minutos al inicio, aumentando cada semana la distancia manteniendo condición satisfactoria. Medición de frecuencia cardiaca antes y después de la actividad física de forma responsable. Valorando el esfuerzo y la mejora. Realización de saltos con cuerda durante 12 minutos con y sin desplazamiento de forma creativa (un pié, dos pies, alternando, en parejas). Ejecución de carreras rápidas en tramos cortos con y sin obstáculos, con diferentes estímulos y acciones motrices.
	Incrementa la fuerza máxima en miembros superiores e inferiores sin dificultad.	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de los ejercicios pertinentes para desarrollar la fuerza utilizando elementos de la naturaleza. Realización de ejercicios de fuerza: despechadas, ascenso laterales de espaldas, sentadillas, media sentadilla, subir escalones y ejercicios con pesas moderadamente. Práctica recreativa de ejercicios individuales y en conjunto para desarrollar fuerza en las extremidades superiores e inferiores. Ejercitación de los ejercicios de fuerza y resistencia del tren superior con su propio peso, sin y con desplazamiento en un espacio adecuado, aumentándolos en cada práctica deportiva.
	Desarrolla la ejercitación de acrobacia elemental combinada con armonía y coordinación.	<ul style="list-style-type: none"> Ejercitación de acrobacia elemental con saltos, giros, enrollados, rueda y equilibrio, aumentando y valorando la agilidad. Combinación de ejercicios acrobáticos en recorridos, con y sin elementos mejorando la motricidad y coordinación. Combinación de ejercicios en recorridos acrobáticos con y sin elementos, con y sin obstáculos. Ejercitación de habilidades acrobáticas utilizando aros elaborados de bejuco u otro recurso de la naturaleza.

BALONCESTO

<p>Asume la práctica técnico-deportiva orientándola al desarrollo de las interrelaciones sociales e interculturales, que le permitan una vida activa en el contexto de forma equilibrada y armónica entre mente, cuerpo y su cosmovisión.</p>	<p>Demuestra habilidad en la coordinación motriz para construir la táctica individual de los fundamentos integrados en tres acciones técnicas consecutivas en función ofensiva y defensiva del baloncesto.</p>	<p>Táctica Ofensiva Básica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin balón – con balón. Realización de la combinación de los ejercicios de carrera, parada, pivote y salto con seguridad. • Ejercitación de drible con lanzamiento. Driblar finta a la entrada, desplazamiento por 2 minutos y lanzamiento de pecho. • Realización de carrera con cambio de dirección, parada de un tiempo y salto a tocar el tablero, demostrando aumento en la habilidad técnica. • Ejecución de finta, carrera y lanzamiento. Amago o engaño de salida por el lado derecho o izquierdo, salir por el lado contrario donde se hace el amago, posteriormente realizar una carrera con cambio de dirección, parada y salto a tocar el tablero. El amago se hará con cruce o giro del tronco. • Realización de pase y corte. Realizar el pase, luego un corte para recibir o crear un espacio de oportunidad de lanzamiento con seguridad • Análisis y movimiento táctico con cambio rápido y seguro de los flancos ofensivos mientras se mantiene el control del balón. <p>Táctica Defensiva Básica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocación en la zona defensiva. Traslados laterales derecha izquierda, brazos arriba en movimiento de aspas o molino. Cada integrante del equipo individualmente se colocará en el área de defensa correspondiente con seguridad. • Ejercitación de defensa individual. Bloqueo individual de suspensión en el aire al momento de tiro y contraataque de pase largo con acertividad. • Ejercitación de triángulos defensivos. Progresión en la flotación defensiva de tres en el rebote con seguridad para el contra ataque. • Práctica de defensa cuatro contra cuatro. Con los fundamentos básicos, posición defensiva en cuatro, flotando en función del movimiento de la pelota en alerta de la acción del pase.
---	--	---

FUTBOL		
	<p>Demuestra habilidad para construir una táctica individual de combinación de fundamentos técnicos integrados en tres acciones consecutivas en función ofensiva y defensiva del fútbol.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Apreciación de la habilidad motriz deportiva de tres acciones técnicas ofensivas: recepción, conducción y pase aéreo por encima de la defensa contraria.• Desplazamiento frontal, giro para la recepción y pase corto con asertividad.• Práctica del robo de balón, contra ataque e intercambio de bandas e intentar llegar rápidamente a la portería y lanzar.• Control del juego: manifestado por las reiteradas acciones que se realizan sin perder la posesión del balón, disponiendo de la iniciativa y del balón efectividad.• Integración de los elementos aprendidos en la práctica del juego en equipo.• Ejecución del tiro a la portería, finta y drible mejorando su aprendizaje y en actividades de juego ofensivo.• Ejercitación de técnicas defensivas en acciones de aprendizaje y en juego.





ARTES

TALLERES DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA

La expresión artística se orienta hacia el desarrollo de aprendizajes significativos a través de la vivencia de expresiones relacionadas con las disciplinas artísticas para la canalización de ideas, pensamientos y emociones, que potencian la creatividad, la comunicación, la sensopercepción y la apreciación del joven y adolescente del país.

Se orienta a la sensibilización de las expresiones artísticas regionales, locales, nacionales y universales. Propicia los saberes sobre los patrimonios artísticos, sus creadores, sus representantes y las organizaciones relacionadas con el arte dentro de la comunidad.

Se vinculan a la comunidad de otros aprendizajes, permitiendo que el joven logre un mayor nivel de autoconocimiento y de comprensión de su mundo, fomentando hábitos y promoviendo valores.

Esta guía, propone estrategias para la práctica artística en espacios de interacción, donde jóvenes y adolescentes puedan darle rienda suelta a su creatividad, enfatizando códigos, signos y formas de creación, y potenciando que se apropien, aprecien y valoren esas expresiones.

Dado al carácter multicultural de Guatemala, el área incluye la expresión artística de los pueblos y culturas coexistentes en el país, con el fin de reproducir y perpetuar los saberes y las vivencias que se manifiestan a nivel local y regional, tanto en el idioma como en la música, la danza, el teatro y las artes plásticas.



Apuntes metodológicos a tomar en cuenta para generar participación con los jóvenes y adolescentes de las comunidades de intervención:

Propone el desarrollo de competencias por medio de contenidos y actividades relacionadas con la concreción de actividades de aprendizaje, experimentación y creación de expresiones relacionadas con el arte, que en la formación personal y profesional, permiten un avance integral de las capacidades del ser humano que evidencien el desarrollo de las competencias para la vida.

1. Las actividades deben estar encaminadas a potenciar las actividades dentro del espacio amigable y no solamente con el propósito de participar en las representaciones públicas de la comunidad. Es vital que la expresión artística esté presente en la cotidianidad del espacio amigable y se propicie a través de frases motivadoras, carteles, fotografía, evidencia y experiencias de otras personas ajenas al espacio amigable.
2. Un aspecto importante es desarrollar procesos educativos que lleven a la reflexión a los participantes en cuanto a su salud sexual y reproductiva, lo importante de respetar y cuidar su cuerpo, propiciar el respeto mutuo y no al machismo.
3. El enfoque de las actividades de la Expresión Artística debe ser práctico. Las actividades sugeridas son: interacciones, dramatizaciones, hojas de trabajo, foros de discusión, entre otras. Todas deben estar relacionadas con aspectos culturales del contexto en el que se encuentra el centro donde se brinde la atención.
4. Realizar actividades de sensopercepción artística como: exploración de la intensidad y de los matices del sonido, observación de las



figuras geométricas presentes en el entorno, análisis de los sonidos circundantes en términos de contaminación sonora, ejercicios físicos de movimientos corporales, desplazamientos corporales en niveles alto –estar de pie–, medio –sentado– y bajo –desplazado en el piso–. Además, uso de indumentaria adecuada y útiles auxiliares como pelotas, globos, papel, aros, juguetes, entre otros.

5. La apreciación debe orientarse hacia la contemplación y el análisis crítico de las obras de arte o de las acciones artísticas del entorno. Se debe poner atención a la valoración de los signos teatrales.

6. Para la creación y la comunicación, se sugiere organizar prácticas musicales, teatrales, de danza y audiovisuales donde se favorezca el uso de instrumentos musicales, bailes y producciones visuales propias de las culturas locales, regionales, nacionales y universales. En el caso de la danza y del teatro, se sugiere realizar actividades al aire libre, o en espacios amplios con materiales de fácil adquisición, especialmente materiales que se produzcan en el entorno social y natural, y materiales de reciclaje.

7. Además, se sugiere la aplicación de los principios relacionados con el estudio de los trece signos del teatro⁴ en el montaje de las obras:

1.- LA PALABRA: (auditivo)

Se trata de las palabras pronunciadas por los actores durante la representación. Puede darse en tres diferentes planos así: El plano semántico, el plano fonológico, prosódico y el plano sintáctico.

2.- EL TONO: (auditivo)

Corresponde a la forma en que se pronuncia la palabra. Forma parte de la función expresiva de los lenguajes.

3.- LA MIMICA: (visual)

Se refiere a la expresión corporal del actor, a los signos espaciales, temporales, creados por las técnicas del cuerpo humano. Los signos musculares del rostro tienen un valor expresivo tan grandes que a veces reemplazan y con éxito la palabra.



4.- EL GESTO: (visual)

Movimiento a actitud de la mano, el brazo, de la pierna, de la cabeza, del cuerpo entero, para crear o comunicar signos. El gesto es el medio más rico y flexible de expresar los pensamientos, es decir, el sistema de signos más desarrollado. Los gestos pueden ser los que acompañan a la palabra, los que reemplazan un elemento del decorado, un accesorio, o los gestos de emoción.

5.- EL MOVIMIENTO ESCENICO DEL ACTOR: (visual)

Se refiere al movimiento del actor y sus posiciones dentro del espacio escénico. Aquí podemos mencionar, las entradas o salidas, los movimientos colectivos, las formas de desplazarse.

6.- EL MAQUILLAJE: (visual)

Tiene por objeto resaltar el valor del rostro del actor que aparece en escena en ciertas condiciones de luz. El maquillaje puede crear signos relativos a la raza, la edad, estado de salud, el temperamento.

7.- EL PEINADO: (visual)

Determina rasgos de algunas áreas geográficas en la representación del actor. Se encuentra muchas veces determinado por el maquillaje.

8.- EL TRAJE: (visual)

Constituye en el teatro, el medio más extenso, más convencional de definir al individuo. Dentro de los límites de cada una de sus categorías y más allá de ellas, el traje puede señalar toda clase de matices, como la situación material del personaje, sus gustos, ciertos rasgos de su carácter.

9.- EL ACCESORIO: (visual)

Se sitúa dentro del traje y el decorado, constituye un sistema autónomo de signos, el cual se usa como auxiliar para interpretar diferentes circunstancias dentro de una obra teatral.

10.-EL DECORADO: (visual)

También se llama aparato escénico o escenografía su principal tarea consiste en representar un lugar. Dentro del decorado, se puede mencionar, los muebles, cuadros, ventanas, jarrones, flores, etc.

11.-LA ILUMINACION: (visual)

En el teatro, puede delimitar el lugar teatral. Se utiliza para tener un papel semiológico, autónomo o sea para dar a interpretar diferentes matices en una obra.

12.-LA MUSICA: (auditivo)

Su papel consiste en subrayar, ampliar, desarrollar, a veces contradecir los signos de los demás sistemas, o reemplazarlos.

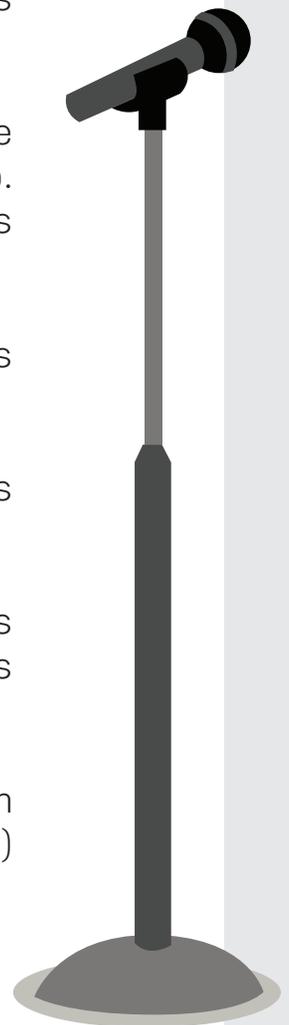
13.-EL SONIDO: (auditivo)

Este representa el plano sonoro del espectáculo, no pertenece a la palabra, ni a la música.

8. Diseñar actividades e indagar sobre las diferentes expresiones artísticas que se han generado en la historia de Guatemala, tomando en cuenta los diferentes períodos históricos y destacando la herencia cultural de los Mayas, Xinkas, Garífunas y Ladinos, importante realzar la cultura local, ya sea en pintura, obras de teatro, manualidades u otra forma de expresión artística.
9. Realizar actividades que contengan reflexiones sobre la reafirmación de la ciudadanía y la identidad desde la experiencia y la vivencia de diferentes disciplinas artísticas.

Actividades sugeridas

1. Elaborar el listado de los sonidos circundantes.
2. Clasificar los sonidos de acuerdo con los parámetros sonoros: intensidad, tono, altura, timbre y duración.
3. Percibir obras musicales y exteriorizar los cambios de volumen y de ritmo que presentan durante su desarrollo.
4. Conocer y valorar las manifestaciones teatrales contenidas en la cultura de los cuatro Pueblos.
5. Crear obras teatrales, tomando en cuenta los aspectos culturales, educativos de su contexto y de otros.
6. Interpretar narraciones tradicionales en idiomas locales a través de la práctica del teatro.
7. Asistir a representaciones teatrales de diversos géneros como comedias, dramas y tragicomedias dirigidas tanto a público infantil como a adultos.
8. Organizar obras teatrales a nivel de grado que incluyan la producción (vestuario, escenografía, utilería, otros) y el montaje final.



9. Indagar sobre temas musicales, teatrales, danzarios, plásticos y literarios de los cuatro Pueblos de Guatemala.
10. Explorar elementos del lenguaje técnico artístico.
11. Reproducir sonidos de cada instrumento utilizado en el aula.
12. Explorar, dentro de su entorno, los elementos del lenguaje plástico: color, línea, forma, textura, volumen, proporción y tamaño, para su comprensión.
13. Participar en actividades que incluyan movimientos variados con lenguaje corporal para desarrollar fluidez en el manejo de las expresiones corporales.
14. Participar en la creación de obras teatrales, danzarias, literarias, plásticas y musicales de los Pueblos guatemaltecos.
15. Crear sonidos rítmicos con elementos cotidianos del entorno escolar.

Componentes

Sensopercepción: es la facultad de utilizar los sentidos para explorar y comprender los entornos y los sucesos en el tiempo y el espacio. Todas las expresiones artísticas producen estímulos a través de los sentidos. De esta manera, el currículo potencia la educación auditiva, visual, táctil y háptica.

Este componente ofrece el desarrollo de temas y la búsqueda de elementos necesarios para que los seres humanos encuentren tiempos y espacios adecuados para su desarrollo: auditivo, visual, corporal, intelectual, creativo y espiritual por medio del estímulo, la disciplina y la técnica que ofrecen las artes. Además, practicar, valorar e investigar su evolución a través del tiempo.

Se pretende la revitalización de la identidad al apreciar las expresiones artísticas de los Pueblos guatemaltecos, las cuales, por distintas circunstancias, han dejado de ser parte de la vida cotidiana y, sin embargo, los identifican.

Apreciación: es la facultad para comprender los mensajes percibidos tanto de manera subjetiva como objetiva, y permite una concepción crítica y de observación pasiva. Se desarrolla la capacidad para apreciar las obras y representaciones de otros autores.

La vivencia de las artes permite el autoconocimiento de la persona, fortalece la autoestima y promueve la comunicación, facilitando la interrelación cultural, multiétnica y pluricultural.

Creación: es la facultad de crear situaciones nuevas a partir de elementos propios de las disciplinas artísticas y de los parámetros diseñados.

Es la forma de unificar las habilidades para desarrollar la capacidad creadora, de sentir y verse a sí mismo a través de las disciplinas artísticas para transmitir su forma de pensar, fundamentados en los valores y utilizando métodos convencionales para lograr la relación consigo mismo y con su entorno social, natural y cultural.

Es la interrelación de los sentidos para transmitir las emociones y los sentimientos a través de las artes, utilizando los elementos propios de cada disciplina como el sonido, el color, el espacio y la forma dentro de su contexto cultural, además de facilitar la expresión dentro de un proceso resiliente en los niños y los jóvenes.

La apreciación de las artes implica la escucha atenta y la valoración de sus elementos, lo que conduce a la reflexión y a la creación. Además, permite expresar, en formas diversas, las actitudes sensitivas y críticas.

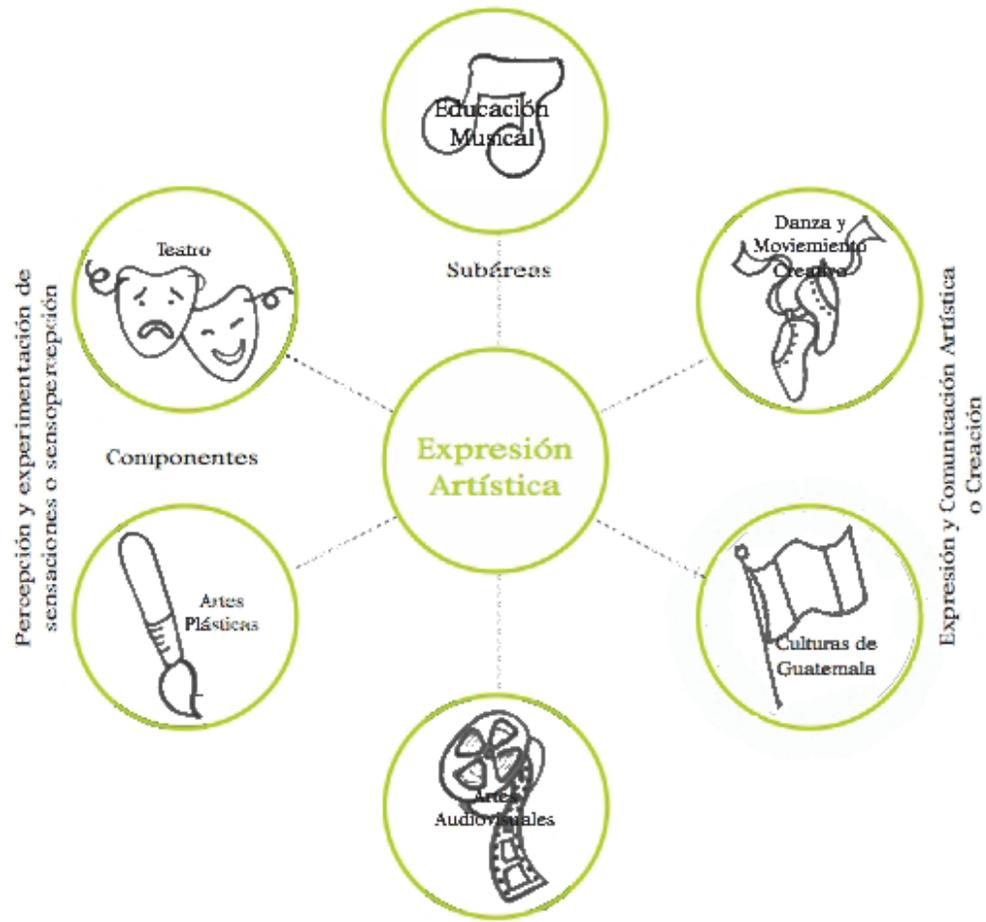
Comunicación: es la transmisión de los mensajes subjetivos y objetivos de los discursos artísticos. En los mismos se integran lenguajes sonoros, literarios, visuales, gestuales y corporales.

Este es un aspecto que permite el desarrollo de las destrezas y las habilidades durante la participación en diferentes actividades, tanto en forma grupal como individual.

Se refiere a la valoración de los mensajes y los estímulos emanados de las expresiones artísticas. Desarrolla el pensamiento crítico y permite la construcción de criterios individuales y colectivos en la búsqueda del fortalecimiento de la identidad cultural guatemalteca.

ORGANIZACIÓN DE LAS EXPRESIONES ARTÍSTICAS⁵

Ejemplo de cómo trabajar en una obra de arte:



Iniciación al Criterio Artístico
o Apreciación



MANUAL BASICO DE TEATRO POPULAR⁶

TOMO PARA EL ACTOR Y ACTRIZ

Este manual no pretende hacer de ti un actor o actriz profesional, pero si darte herramientas que te puedan ayudar a actuar y que junto a tus amigos del espacio amigable puedan realizar una obra de teatro con una calidad deseada y con recursos básicos de tu comunidad.

Podríamos escribir 1000 o más páginas en este manual pero de nada servirían si tú no practicas los ejercicios que te recomendaremos. Así que ojo si practicas será más fácil despertar en ti el deseo de actuar.

Sabías que el ser humano actuaba desde la prehistoria.

Imitaba sonidos de animales y se vestía como ellos para atraerlos a trampas y así poder cazarlos y en la noche que mejor que contar las hazañas logradas como un cuento antes de dormir.

Y aunque no lo creas tu también ya actuabas desde la niñez o dime no se le puede llamar actuación a esto.

Un berrinche digno de un Premio de Actuación.

O también ya no te acuerdas cuando jugabas a ser princesa o pirata.

Bueno eso fue antes cuando eras pequeño pero es bueno recordarlo.

Ahora ya eres un adolescente que también tiene sueños, anhelos y obvio también tiene sus problemas, como los tuvieron tus padres, tus abuelos, en esta etapa, que mejor que dramatizar escenas de tu interés que te ayuden a reflexionar sobre ciertas dudas que tienes y poder hallar diferentes puntos de vista sobre el tema y tomar la decisión más responsable en tu proyecto de vida.

Bueno me imagino que ya te estarás preguntando que necesitas para actuar, te contestare “nada” si aunque parece difícil de creer no necesitas “nada”. Bueno quiero decir, nada como otros artistas como el pintor necesitan pinturas y pinceles, el escultor su cincel y martillo, el músico su instrumento musical. Bueno lo único que necesitas es tu cuerpo, si solo tu cuerpo, ya que este es el instrumento del actor y actriz.

Utilizamos tres recursos de expresión que son:

- Expresión Corporal
- Gesto
- Voz

Ya estuvo bien de bla, bla, bla vamos a la acción.

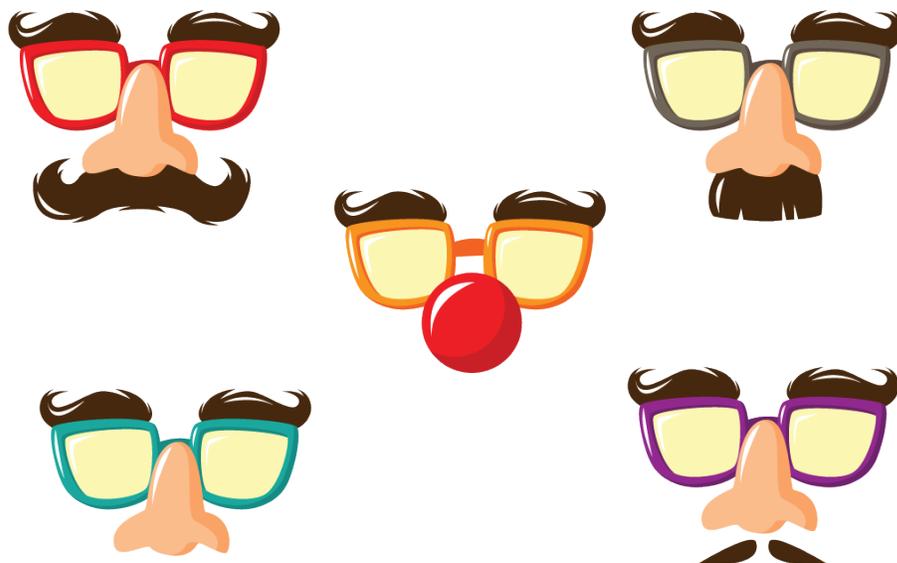
Te invito a entrar a este mundo maravilloso y no te olvides de que “Cuando tu entras al teatro puedes salir, pero cuando el teatro entra en ti no hay poder que lo haga salir.”

39

Antes de empezar los ejercicios no te preocupes si te da risa, te pones nervioso, no te salen tan bien; de hecho esa es la idea que te des cuenta de tus cualidades expresivas y puedas fomentar su desarrollo aún más. Claro esta que debes de hacerlos de la mejor manera que puedas y concentrándote cada vez más en ellos y así poder lograr el dominio de tú instrumento expresivo.

Te has dado cuenta como el guitarrista afina la guitarra, como el escultor prepara la masa y también el pintor prepara sus pinturas, pues es así como afinaras de poco en poco tu capacidad expresiva.

Manos a la obra empezamos primera llamada.



Ejercicio de Expresión Corporal

En grupo hacemos un círculo y cada uno elige el animal que más le gusta, muy bien ahora pedimos a alguien que aplauda y pasamos una pelota al que le quede al terminar de aplaudir intentara imitar al animal que escogió, le brindamos un fuerte aplauso ahora todos imitamos a ese animal.

40

VOZ

Con la voz podemos comunicar no solo mensajes, sino estados de ánimo y este recurso debemos entrenarlo para tener una voz más clara, más sonora y que sea capaz de transmitirnos sentimientos. Trata de practicar los siguientes ejercicios en grupo o solo aunque te soy sincero es más divertido en grupo, Antes vamos a relajarnos, acuéstate en el piso y colócate un libro en la panza y respira y trata de levantar el libro en 8 segundos sostienes 3 segundos el libro arriba y luego sacas el aire en 8 segundos vamos hacerlo ahora.



PINTURA

“PROMOVIENDO ARTE Y RECREACIÓN”

Una de las dificultades que se tiene para iniciar un curso de pintura en adolescentes, es la falta de recursos y lo que más abunda es la creatividad, el tallerista debe de tomar en cuenta que toda obra que inicie con los participantes de los espacios amigables debe de llevar un objetivo claro y que debe de conjugarse con la manera que las jóvenes y los jóvenes tengan una cultura de respeto de educación y promover las buenas costumbres, esto acompañado del fin principal de crear conciencia en la educación sexual y reproductiva.

42

A continuación se presentan 11 tips⁷ para tomar en cuenta al momento de promover la pintura en los jóvenes:



1. Comunicación

El arte nos humaniza, nos ayuda a comunicarnos en un lenguaje diferente y personal, lo cual representa un gran beneficio para todos y poderosamente para personas que sufren condiciones relacionadas con la falta de comunicación y de expresión, tales como la timidez, el autismo y ciertas discapacidades.

2. Terapia

Pintar es una actividad individual, aún en un taller o clase, el estudiante entra en un mundo propio, lleno de posibilidades, la estimulación de su parte creativa le permite aislarse positivamente de la realidad, lo cual genera un descanso mental que disminuye el estrés y genera sentimientos de felicidad y relajación. Excelente para cualquiera, particularmente para personas con problemas de agresividad y nerviosismo.

3. Autoestima

En un ambiente no competitivo y relajado (esto depende del instructor) donde el estudiante pueda realizar crecientes logros personales, le ayuda a fortalecer su autoestima e individualidad. Particularmente

7 · Presa Libre.com, www.agifes.org, www.inteligenciaemocional-portal.org

importante para personas con problemas de co dependencia, traumas y adultos mayores que requieren de actividades que les haga valer su autonomía.

4. Motricidad

Aprender a sostener y a manejar el pincel y el lápiz ayuda a regular los movimientos de la mano y a estimular conexiones cerebrales mientras se desarrolla una habilidad. En adultos mayores la pintura les ayuda a fortalecer su motricidad fina.

5. Concentración y Sanación

Quien dedica varias horas a pintar o a crear, entra en una zona más pura, en un estado de concentración muy marcado, se borra el entorno y el tiempo transcurre sin darnos cuenta, los dolores físicos desaparecen, es como entrar en otra dimensión sin abandonar el cuerpo. Este estado de concentración avanzado se llama Alpha y ha sido objeto de estudios e investigaciones. Durante el estado Alpha una parte del cerebro está consciente y la otra hace surgir el inconsciente, hay mayor creación porque la energía pura se transmite a lo que se está creando y pueden pasar horas sin sentir fatiga ni dolores o padecimientos (a diferencia de otras actividades).

6. Salud mental

La pintura distrae de los propios problemas y ayuda a sacar la angustia y a convertirla en algo bonito a lo cual se le pone nombre a través de un título, esto ayuda a identificar los sentimientos y a aumentar la capacidad de expresión, lo cual es beneficioso para personas nerviosas o con problemas mentales (como la esquizofrenia), así como cualquiera que esté pasando por un pequeño desequilibrio emocional como una ruptura sentimental y se ayuda de la expresión pictórica para lograr su catarsis. En el adulto aprender a pintar le ayuda a vencer el miedo a enfrentarse a sí mismo, a ser perseverante y le motiva a realizar algo que sea sólo suyo, un proyecto personal, único, que le da gran satisfacción.



7. Actividad cerebral

En el dibujo y la pintura se estimulan ambos hemisferios del cerebro, tanto el izquierdo como el derecho. El primero involucra el lado lógico racional mientras que el segundo explota nuestra creatividad y emociones. En una edad de crecimiento y desarrollo esta actividad resultará muy valiosa para el futuro y en la edad adulta también, para combatir enfermedades como el Alzheimer. La pintura es una actividad que fomenta la imaginación y en pacientes con Alzheimer mientras la memoria se desvanece, la imaginación tiene la capacidad de robustecerse.

44

8. Inteligencia emocional

Las emociones forman parte de nuestro mundo creativo que todos llevamos dentro, hacer fluir esas emociones a través de la pintura ayuda a crear armonía entre el corazón y la mente, lo cual nos lleva a experimentar felicidad, amor, empatía y paz. La visualización y la relajación que se obtienen a través de la pintura son herramientas que, aplicadas con continuidad, pueden lograr el bienestar emocional, orgánico, energético y espiritual del ser, aún dentro del mundo caótico y estresante que vivimos.

9. Apreciación del arte

Practicar, entender y hablar de arte crea un mejor entendimiento acerca de éste, el individuo se ve reflejado y motivado por el trabajo de otros, lo cual le permite ser también receptor de este tipo de comunicación que data desde los inicios de la humanidad.

10. Cultura

El conocimiento que una persona puede recibir cuando aprende a pintar le da la capacidad de entender la historia de la humanidad a través del arte.

11. Diversión

Todos los beneficios que tiene una sana diversión los tiene aprender a pintar: reír, socializar, aprender algo nuevo, motivarse a terminar las cosas, apreciar la naturaleza, apasionarse por algo sano.



La actividad creadora de la juventud no puede ni debe concebirse sin la vibración intensa del manejo de los colores, además de tener los materiales necesarios para que el joven pueda disponer de lo que requiera, de acuerdo a su creatividad, algunos materiales esenciales son:

- Diferentes tipos de papel y retazos de cartulinas
- Pinturas, pinceles , envases plásticos y de metal, para mezcla de pinturas
- Pegamentos
- Cajas de crayones, tijeras, lápices, barritas de yeso.
- Diversos materiales de desperdicios o de desecho, materiales industriales domésticos y de la naturaleza.
- La imaginación y la creatividad no se limitan a los recursos.

45

El Color

Este determina la vida de un elemento identificador de los objetos materiales que nos rodea. Debemos conocer que aunque existen diferentes y complejos sistemas de catalogar los colores, en el campo de la expresión artística, es suficiente con el conocimiento de la llamada rueda del color, para los estudiantes se identifiquen con lo que quiere darle vida a lo que hacen.



El tallerista es el enlace entre la motivación del estudiante y la creatividad que pueda surgir, para la motivación en ellos pueden realizarse diferentes formas de incentivar:

- Crear exposiciones locales
- Exposiciones entre municipios participantes
- Presentaciones en las fiestas patronales
- Venta de obras de los jóvenes



BIBLIOGRAFÍA

- Curriculm Nacional Base para el sistema educativo de Guatemala, MINEDUC 2014.
- Aharonián, C. (2004). Educación, arte y música. Montevideo: Editorial Tacuabé.
- Aharonián, C. (2005). Educación, arte y música. Montevideo: Editorial Tacuabé.
- Batres, E. (1998). ¡Viva la Música! Guatemala: Editorial Avanti.
- Batres, E. (1998). Notas sobre Educación Musical en Guatemala: Editorial Avanti.
- Cojtí, D. (2005). Problemas actuales de la identidad nacional guatemalteca. Guatemala: Editorial Nawal Wuj.
- De Bono, E. (1991). Seis sombreros para pensar. Argentina: Ediciones Juan Granica.
- De Bono, E. (1992). Seis pares de zapatos para la acción. Una solución para cada problema y un enfoque para cada solución. España: Paidós.
- Ilustraciones bajo licencia CreativeCommons realizadas por Freepik.com y Vector Open Stock, Bazaardesigns.com y Dragonartz.net

Discografía recomendada

- 100 Masterpieces, The top 10 of Classical Music 1685-1730, 1991 Delta Music Inc. Los Angeles, CA. 2. Music from Guatemala 1, Garífuna Music. Caprice Records, Stockholm, Sweden (P) & (C) (1999). EE.UU. 3. Music from Guatemala
- Garífuna Music, Caprice Records, Stockholm, Sweden (P) & (C) (1999). Made in the E.U.
- Música de Guatemala a través de los tiempos. Alma Rosa Gaytán. Piano. Guatemala (1999) Centro de Música Digital Gesdisa.
- Guatemala, un Nuevo Amanecer, Himno Nacional de Guatemala, Guatemala (2001) MINEDUC. 6. Ministerio de Educación; Manual de Coros, Bandas y Orquestas; Guatemala (2006).
- Ministerio de Educación Herramientas Educativas de Danza y Movimiento, Música, Literatura, Artes Plásticas, Guatemala (2006)
- 8. Ministerio de Educación: Orientaciones para el Desarrollo Curricular, Tipografía Nacional, Guatemala (2005)
- Música histórica de Guatemala, 7 CDs (Orígenes, Coros de Catedral, Capilla Musical)

