




# TERCER CICLO

---

## PRIMARIA



## ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS

<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	"JUGAMOS SMASH BALL"
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender un juego de iniciación al vóley
<b>NIVEL</b>	Primario. Tercer ciclo.
<b>MATERIALES</b>	Soga – pelotas.
<b>DESARROLLO</b>	<p>El juego comienza lanzando por arriba de la soga la pelota. El equipo o jugador que está del lado contrario deberá tomar la pelota de aire o dejarla pique solo una vez. El que la toma deberá realizar lo mismo hacia el lado contrario. Se suma el punto cuando un equipo logra que la pelota pique más de una vez en campo contrario.</p> <p>Termina el encuentro aquel equipo que logra llegar a 15 puntos primero.</p>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugar sin pique.</li> <li>• Jugar en parejas o tríos.</li> <li>• Se podrá rematar o golpear (en vez de lanzar).</li> <li>• Evitar que pique.</li> <li>• Se podrá jugar al mejor de 3 set de 15 puntos.</li> </ul> <p>Filmar la actividad y disfrutar viéndola en familia.</p> <p>Si tus papás lo desean pueden compartir una foto o video de la actividad que más te gustó en su perfil de Facebook, Instagram o Twitter y arrobarnos. Cuentas Oficiales de la DGE: @DGEMendoza, @MzaDGE, @dgemendoza.</p>
<b>EJEMPLO</b>	

## Propuesta: "Creando Mandalas"

Hoy les proponemos realizar **mandalas**.

Pero primero, vamos a ver cuál es su significado y origen.

### ¿QUÉ ES UN MANDALA?

El término **mandala** proviene del Sánscrito (antigua lengua india), y significa "**CÍRCULO SAGRADO**". Son composiciones que se dibujan combinando figuras geométricas.

### ¿CUÁL ES SU ORIGEN?

Tienen su origen en la india. Son utilizados por el **hinduismo** y el **budismo**, para evocar representaciones del microcosmos y del macrocosmos.

Un mandala es un dibujo circular que se va construyendo a partir de diferentes patrones, símbolos y formas, todas ellas con un sorprendente significado, tanto a nivel espiritual como trascendental.

Las formas que aparecen en los mandalas van desde el círculo, el cuadrado o el triángulo hasta otras formas como la del ojo, la espiral o la estrella.



**Mandala en colores cálidos. Disponible en:**  
HYPERLINK  
"<https://www.mandalaweb.com/wp-content/uploads/2020/01/mandala->



**Mandala en seda de la India. Disponible en:** HYPERLINK  
"[https://www.mandalaweb.com/wp-content/uploads/2020/01/mandalas i](https://www.mandalaweb.com/wp-content/uploads/2020/01/mandalas-i)

Algunos de los **beneficios** que nos pueden aportar la elaboración de mandalas son:

**BENEFICIOS**

**Crear silencio en la mente.**

**Meditación Activa.**

**Creatividad.**

**Desarrollo personal.**

**Relajación.**

**Modelos de mandalas donde se han utilizado mayormente círculos y líneas curvas.**



Modelo de mandala. Disponible en:  
HYPERLINK  
"<https://www.mandalaweb.c>



Modelo de mandala. Disponible en:  
HYPERLINK  
"<https://i.pinimg.com/origin>

**Recomendaciones para realizar mandalas:**

1. La elaboración del mandala debe ser algo personal, así que déjate guiar por tu intuición y comienza a dibujar a partir de la utilización de líneas y formas diversas.
2. Coloca sobre la mesa una variedad de colores (lápices, crayones, rotuladores etc.)
3. Concéntrate en pintar y permite que los colores surjan por si solos.

4. Colorea desde adentro hacia afuera, para expresar cómo te sientes.
5. Si, por el contrario, tu intención es aclarar tu mente y a la vez centrarte, colorea entonces desde afuera hacia adentro.

### *¿Nos ponemos a trabajar?*

**Consigna:** “Dibujar un mandala y pintarlo con lápices de colores o fibras”

#### **Empezamos...**

- 1- **Preparar los materiales:** Para dibujar un mandala, vas a necesitar: una hoja en blanco, preferiblemente tipo canson o de dibujo, lápiz, goma, regla, compás, lápices de colores, fibras.
- 2- **Dibujar figuras geométricas:** Comenzamos por dibujar un cuadrado, aproximadamente de 20x20 cm. Una vez que lo hayas hecho, divídelo en cuatro partes y comienza a agregarle las figuras geométricas que desees. Los puntos que surgieron, partir de las cuatro líneas divisorias que trazaste, te irán orientando para que, a partir de allí sigas dibujando. Te sugerimos usar regla y/o compás para realizar las figuras.
- 3- **Pintar con colores:** Una vez que lo hayas terminado, empieza a pintarlo. Puedes hacerlo por donde más te guste, tratando de respetar los límites de las formas. Este es un ejercicio que te demandará mucha paciencia y concentración. Pero también te permitirá mucha libertad para elegir y combinar los colores cómo más te gusten.
- 4- **Registrar el proceso:** Sería importante que pudieras ir tomando fotografías a medida que vas realizando tu producción, de esa forma, podrás ir observando los pasos que has seguido y las decisiones que has ido tomando durante el proceso.

Si tus papás lo desean pueden compartir una foto o video de la actividad que más te gustó en su perfil de Facebook, Instagram o Twitter y arrobarlos. Cuentas Oficiales de la DGE: @DGE Mendoza, @MzaDGE, @dgemendoza.

