



GOBIERNO REGIONAL
LA LIBERTAD

GRELL

GERENCIA REGIONAL
DE EDUCACIÓN
LA LIBERTAD

MATERIAL COMPLEMENTARIO A LA ESTRATEGIA APRENDO EN CASA REGIÓN LA LIBERTAD

PROYECTO DE APRENDIZAJE INTERDISCIPLINARIO

“Creamos una secuencia rítmica de percusión
para expresar nuestras emociones”



Grado: 3° de secundaria



BICENTENARIO
PERÚ 2021

Se vive en *La Libertad*

GOBIERNO REGIONAL DE LA LIBERTAD

Manuel Felipe LLempén Coronel
Gobernador Regional

Oster Waldimer Paredes Fernández
Gerente Regional de Educación La Libertad

Sussy Takeshi Tacanga Montes
Sub Gerente de Gestión Pedagógica

José Luis Aguilar Pereda
Director Administrativo

ELABORADO POR:

Sussy Takeshi Tacanga Montes (Coordinadora)
Richard Alexander Valdiviezo Rodriguez
Nancy Consuelo Cabanillas González
María del Rocío Soto Narvaez
Teófilo Pérez Guevara
Jacqueline Lupita Espinola Calderón
José Alejandro Avalos Reyes
Rosa Eulogia Montiel Flores
Silvya Inés Ramirez Ramos
Vicente Alipio Moya Salinas
Maricela Milagros Huerta Vereau

Revisión pedagógica
José Luis De La Cruz Torres

Trujillo, Setiembre 2020



PBC Ediciones
Avenida San Martín 549, Pisco -Perú
Diseño y diagramación: Rafael Vigo Sosaya

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca
Nacional del Perú N°

Índice

Guía 01:	“¿Por qué es importante mantener nuestro cuerpo hidratado?”	6
	Inicio de la Actividad	7
	Desarrollo de la Actividad	8
	Cierre de la Actividad	10
Guía 02:	“Elaboro una propuesta de recomendaciones para una hidratación saludable”	12
	Inicio de la Actividad	13
	Desarrollo de la Actividad	14
	Cierre de la Actividad	17
Guía 03:	“Determinamos valores en relaciones de proporcionalidad directa para una adecuada toma de decisiones en el desarrollo de una actividad física”.	20
	Inicio de la Actividad	21
	Desarrollo de la Actividad Día 1	22
	Desarrollo de la Actividad Día 2	24
	Cierre de la Actividad	25
Guía 04:	“Elaboramos una infografía novedosa sobre los beneficios de la hidratación en una actividad física”	26
	Inicio de la Actividad	27
	Desarrollo de la Actividad Día 1	27
	Desarrollo de la Actividad Día 2	28
	Cierre de la Actividad	29
Guía 05:	“Me hidrato cuando realizo actividad física”	32
	Inicio de la Actividad	33
	Desarrollo de la Actividad	33
	Cierre de la Actividad	35

Situación Significativa

Actualmente, vivimos una situación de emergencia sanitaria a causa de la COVID-19 la cual ha generado emociones de ansiedad, tensión, preocupación y temor, y que se ha visto reflejada en situaciones de conflicto dentro de la familia. Actividades de sano esparcimiento pueden contribuir al bienestar emocional de cada miembro de la familia, una de estas acciones es escuchar música, en particular música afroperuana, que por sus características e instrumentos que utiliza, imbuye de alegría y optimismo a todos los que la escuchan y bailan.

Frente a esta situación, surge la necesidad utilizar la música como un medio principal para generar espacios de expresión de emociones y sano esparcimiento, y fortalecer de este modo el bienestar emocional.

- ✓ ¿De qué manera la música afroperuana permite fortalecer nuestro bienestar emocional?
- ✓ ¿Cuál ha sido la evolución histórica del cajón afroperuano? ¿Qué importancia tiene el cajón afroperuano en la formación de nuestra identidad nacional?
- ✓ ¿Cuál es la cantidad mínima de tela necesaria para forrar un cajón peruano que tiene determinadas medidas?
- ✓ ¿Cómo se calculan los costos de materiales para la construcción de un cajón peruano?
- ✓ ¿Cómo se genera y transmite el sonido en el cajón peruano?
- ✓ ¿Cómo se pueden gestionar las emociones durante la emergencia sanitaria COVID 19 y en otros contextos, a través de la práctica de actividades rítmicas de percusión?
- ✓ ¿Qué tipo de textos podemos redactar para expresar nuestras emociones frente a la situación que vivimos actualmente?
- ✓ ¿Podemos lograr nuestro bienestar emocional al ritmo de sonidos de percusión y movimientos corporales?
- ✓ ¿Qué secuencia rítmica de percusión podemos crear para expresar nuestras emociones?

Producto: Secuencia rítmica de percusión para expresar emociones

<https://andina.pe/agencia/noticia-inicia-primer-festival-internacional-cajon-peruano-168713.aspx>



SEMANA:

CALENDARIZACIÓN DEL PROYECTO DE APRENDIZAJE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Título de la sesión: Reflexionamos sobre nuestra música afroperuana y su influencia en el bienestar emocional</p> <p>Área: ARTE Y CULTURA</p> <p>Competencia: Aprecia de manera crítica manifestaciones artísticas culturales.</p> <p>Evidencia: Escribe un texto en el que reflexiona y opina sobre cómo la música permite fortalecer el bienestar emocional.</p>	<p>Título de la sesión: Calculamos la cantidad mínima de tela necesaria para forrar un cajón peruano y el espacio que ocupa.</p> <p>Área: MATEMÁTICA</p> <p>Competencia: Resuelve problemas de forma, movimiento y localización.</p> <p>Evidencia: Cálculo de la cantidad mínima de tela necesaria para forrar un cajón peruano, así como el espacio que ocupa.</p>	<p>Título de la sesión: Explica la producción y percepción del sonido por vibración</p> <p>Área: CIENCIA Y TECNOLOGÍA</p> <p>Competencia: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p> <p>Evidencia: Explica el movimiento vibratorio de las partículas al tocar el cajón y su transmisión a las partículas próximas del aire.</p>	<p>Título de la sesión: Escribimos un poema sobre nuestras emociones frente la situación actual</p> <p>Área: COMUNICACIÓN</p> <p>Competencia: Escribe diversos tipos de textos en lengua materna.</p> <p>Evidencia: Escribe un poema sobre las emociones en tiempos de la COVID-19.</p>	<p>Título de la sesión: Creamos una secuencia rítmica de percusión para expresar nuestras emociones</p> <p>Área: ARTE Y CULTURA</p> <p>Competencia: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> <p>Evidencia: Crea una secuencia rítmica de percusión para expresar nuestras emociones.</p>
<p>Título de la sesión: Elaboramos una línea de tiempo para explicar la historia del cajón peruano</p> <p>Área: CCSS</p> <p>Competencia: Construye interpretaciones históricas.</p> <p>Evidencias: Elabora una línea de tiempo sobre la historia del cajón afroperuano. Explica la importancia del cajón afroperuano en la formación de nuestra identidad nacional a lo largo de la historia.</p>	<p>Título de la sesión: Elaboramos una Hoja de costos y cálculo de material para la construcción de un cajón afroperuano</p> <p>Área: EPT</p> <p>Competencia: Gestiona proyectos de emprendimientos económico o social.</p> <p>Evidencia: Elabora una hoja de costos y cálculo de materiales para la construcción de un cajón peruano.</p>	<p>Título de la sesión: Regulando mis emociones a través de los ritmos de percusión</p> <p>Área: DPCC</p> <p>Competencia: Construye su identidad.</p> <p>Evidencia: Explica cómo logró regular sus emociones al practicar actividades rítmicas musicales con instrumentos de percusión.</p>	<p>Título de la sesión: Realizamos una secuencia de movimientos rítmicos para expresar nuestras emociones</p> <p>Área: Educación Física</p> <p>Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p> <p>Evidencia: Realiza una secuencia de movimientos rítmicos para expresar sus emociones.</p>	

“Reflexionamos sobre nuestra música afroperuana y su influencia en el bienestar emocional”

Semana:

Fecha:

Área curricular: ARTE Y CULTURA

Grado: 3°

RESUMEN

La música es un lenguaje universal de emociones, el oído es sensible a tonos y melodías que provocan estados de ánimo y sentimientos de alegría, tristeza o miedo, nos relaja, nos alivia nuestros temores, ansiedades y demás. Es utilizada para comunicar mensajes, ideas y sentimientos, cuando se escucha la música se recuerda momentos especiales, lo que genera emociones que se intensifican al cantarla o tocarla.

El reto final de este proyecto será que el estudiante cree una secuencia rítmica de percusión (si tiene un cajón u otro instrumento lo puede utilizar, sino utiliza su cuerpo y elementos como tapas, baldes, cajas...) para expresar sus emociones.

El propósito de la sesión de hoy es analizar la canción que representa a los ritmos negros del Perú para reflexionar sobre ella y comentar sobre los recuerdos, experiencias y emociones que les genera a través de un texto escrito.

Competencia: Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico culturales.

Capacidades:

- Percibe manifestaciones artístico-culturales.
- Contextualiza manifestaciones artístico-culturales.
- Reflexiona creativa y críticamente sobre manifestaciones artístico-culturales.



Evidencia de aprendizaje: Escribe un texto en el que reflexiona y opina sobre cómo la música afroperuana permite fortalecer el bienestar emocional.

Enfoque transversal: Enfoque Intercultural.

Valor : Respeto a la identidad cultural.

Actitud: Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes..

Enfoque transversal: Enfoque Búsqueda de la Excelencia.

Valor : Flexibilidad y apertura.

Actitud: Disposición para adaptarse a los cambios, modificándolos si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Para empezar este interesante proyecto, recuerda que es valioso e importante practicar las normas de salubridad

- Lávate las manos por 20 segundos y desinféctate con alcohol en gel.
- Utiliza mascarilla si vas a salir a la calle.
- Guarda el distanciamiento social de un metro y medio en los espacios públicos

Actividad N° 01. Reconociendo mis saberes

- ¿Cuál es tu canción favorita de los ritmos negros del Perú?
- ¿Qué emociones te genera cada vez que la escuchas?

- Al finalizar el proyecto lograrás ejecutar una secuencia rítmica con sonidos de percusión (utilizando cajón u otro instrumento, el cuerpo o elementos como tapas, baldes, caja, etc) para expresar tus emociones.
- El reto de esta sesión escribir un texto en el que reflexiones y opines sobre cómo la música afroperuana permite fortalecer nuestro bienestar emocional.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Actividad N° 02.

La música provoca emociones como la alegría, tristeza, nos evoca recuerdos, nos hace llorar, nos inspira, nos anima o por el contrario, si no nos gusta, genera rechazo. En definitiva, la música nos hace sentir. Así es, todos lo hemos experimentado. Esta afirmación se sustenta en diversos estudios que han demostrado **que la humanidad es reactiva a la música desde un punto de vista emocional**. Y esas sensaciones se producen tanto en quienes la reciben como en quienes la emiten.

La música afroperuana se caracteriza por su alegría, vivacidad y potentes ritmos que le dan vida al festejo, el zapateo, el landó y zamacueca, donde utilizan al cajón peruano como instrumento principal junto a la voz y otros instrumentos típicos de este género.





©Julio Flores

<https://andina.pe/agencia/noticia-eva-ayllon-amo-y-extrano-a-mi-publico-805053.aspx>

Esta danza negra, el festejo, se baila con la canción “Inga”, en el que los participantes se turnaban para bailar con un gran muñeco. Su origen es desconocido, igualmente el autor de su letra.

Presenta en sus ritmos sentimientos festivos y alegres que se logra mediante golpes de cajón y la quijada de burro, cajita, agregándole últimamente las congas y el bongó.

Observa y escucha atentamente el video de la canción “Inga” interpretada por la cantante Eva Ayllón.

<https://www.youtube.com/watch?v=1u1hVAawyBY>

Actividad N° 03.

Busca información sobre esta canción. Puedes preguntar a tu familia, a una amiga o amigo o buscar información en internet para responder a las preguntas a continuación en tu cuaderno. Estas preguntas te ayudarán a escribir tu texto.

- ✓ ¿Quién canta esta canción? Escribe dos datos resaltantes de su historia musical.
- ✓ ¿A qué género musical corresponde?
- ✓ ¿Qué instrumentos musicales son característicos de este género? ¿A qué clase pertenecen?
- ✓ ¿Qué parte de la canción te gusta más?
- ✓ ¿Esailable?, ¿La has bailado o la has visto bailar?, ¿cuándo?
- ✓ ¿Qué mensajes transmite la canción?
- ✓ ¿Qué emociones te hace sentir? ¿por qué?
- ✓ ¿En qué situaciones de tu vida escucharías esta canción para lograr tu bienestar emocional?
- ✓ ¿Aconsejarías escuchar la canción a otras personas?, ¿por qué?

Actividad N° 04.

Cuando hayas contestado las preguntas, escribe un texto de tres párrafos como mínimo en el que reflexiones y opines sobre cómo la música afroperuana permite fortalecer nuestro bienestar emocional.

Comparte tu texto con tus familiares, amigos y amigas.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Actividad N° 05.

Reflexiona sobre tu desempeño en el desarrollo de la sesión, para ello responde las siguientes preguntas:

¿Qué has aprendido?

¿Cómo has superado las dificultades que se te han presentado?

¿Qué instrumento es característico de la música afroperuana? ¿Te gustaría conocer su historia? ¿Por qué?

Recursos

• Documento en la web

Rey, T. (27 de marzo de 2020) Cómo y por qué influye la música en nuestras emociones, disponible en https://www.65ymas.com/salud/preguntas/como-por-que-influye-musica-en-nuestras-emociones_6201_102.html

• Videos de YouTube

Inga, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=1u1hVAawyBY>

<https://www.semanarioexpresion.com/Presentacion/noticia2.php?noticia=458&categoria=Culturales&edic>



“Elaboramos una línea de tiempo para explicar la historia del cajón peruano”

Semana:

Fecha:

Área curricular: CIENCIAS SOCIALES

Grado: 3°

RESUMEN

¿Nos hemos preguntado qué son las emociones y cómo se pueden controlar durante las diversas situaciones que se nos presentan como la emergencia sanitaria COVID 19? La evidencia científica ha demostrado que la música influye en el bienestar emocional. Desde nuestros ancestros hasta épocas recientes, la música ha estado ligada al poblador peruano. Un instrumento musical característico de la música criolla es el cajón peruano, en esta sesión tendrás la oportunidad de explicar la importancia de este instrumento en la formación de nuestra identidad nacional a partir de la elaboración de una línea de tiempo sobre el origen y la historia del cajón musical afroperuano desde el siglo XVIII.

Competencia: Construye interpretaciones históricas.

Capacidades:

- Comprende el tiempo histórico.
- Elabora explicaciones sobre procesos históricos



Evidencia de aprendizaje:

- Elabora una línea de tiempo sobre la historia del cajón afroperuano.
- Explica la importancia del cajón afroperuano en la formación de nuestra identidad nacional a lo largo de la historia.

Enfoque transversal: Enfoque Intercultural.

Valor : Respeto a la identidad cultural.

Actitud: Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes.

Enfoque transversal: Enfoque Búsqueda de la Excelencia.

Valor : Flexibilidad y apertura.

Actitud: Disposición para adaptarse a los cambios, modificándolos si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Al iniciar la sesión recuerda las normas de salubridad y reflexiona por qué es importante practicarlas.

- Lavarse las manos por 20 segundos y desinfectarse con alcohol en gel.
- Utilizar mascarilla si vas a salir a la calle.
- Guardar el distanciamiento social de un metro y medio en los espacios público

Tu propósito en esta sesión es **explicar la importancia del cajón afroperuano en la formación de nuestra identidad nacional a lo largo de la historia.**

Actividad N° 01.

Reconociendo mis saberes.

- Responde las siguientes preguntas sobre el cajón peruano.

¿Alguna vez tocaste cajón? ¿Qué sentiste?

¿Sabes desde cuándo está este instrumento en nuestra sociedad peruana?

- Luego observa el video del link <https://www.youtube.com/watch?v=mQ2r1NVadsg> y anota las ideas relevantes de los testimonios acerca del cajón peruano.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Actividad N° 02.

Lee, identifica y selecciona información, subraya las ideas principales y encierra con un rectángulo las fechas que consideres importantes.

Doc. 01

El 02 de agosto del **2018** se celebra por primera vez el Día del Cajón Peruano, de manera oficial desde la promulgación de la Ley N° 30716.

<https://www.youtube.com/watch?v=TzTPnh2G4pY>

Doc. 02

EL ORIGEN DEL CAJON

El origen del instrumento del cajón es afroperuano, es decir que fue creado por los negros esclavos en el Perú, durante la colonización española, debido a la prohibición que pesaba sobre ellos para ejecutar sus tambores. El uso de los tambores fue prohibido por la Iglesia Católica por considerarlos paganos y también prohibido por un edicto del virreinato del Perú con el fin de evitar la comunicación a distancia entre negros (tambores parlantes) y evitar que tocasen el panalivio, un tipo de canción negra que mostraba en lamentos sus condiciones de esclavo: todo tambor hallado, fue quemado. Hacia 1813 desaparece toda referencia del tambor en documentos virreinales y aparece hacia 1850 las primeras referencias al cajón como instrumento musical.

<https://www.youtube.com/watch?v=TzTPnh2G4pY>

Doc. 03

“En su libro de investigación sobre el Cajón Peruano, Rafael Santa Cruz, nos cuenta que el primer testimonio escrito sobre la presencia del cajón, data de **1981**. El Cajón es producto de la creatividad de los afrodescendientes al haber trascendido la prohibición de los tambores de cuero para mantener su ritmo y su cultura. Cultivar el cajón es clave hoy en día, sobre todo porque este instrumento ha trascendido en otros géneros musicales, y su origen peruano hay que resaltarlo”, comentó *Julie Guillerot, directora del Festival Internación del Cajón, a RPP Noticias.*

Doc. 04

DEL PERÚ AL MUNDO

Pese a tantos años de historia, nuestro cajón no fue explotado lo suficiente salvo en la música criolla y afroperuana, pero su internacionalización se dio gracias al maestro Paco de Lucía. Este proceso de adopción, se dio en **1977** como parte de la gira que el guitarrista realizaba por nuestro país.

“Hacia **1977** llegó a manos del percusionista de la banda (de Paco de Lucía) un cajón en una fiesta organizada por el embajador español en Perú. Rubén Dantas lo incorporó a la música del sexteto del guitarrista que, como marcaba la pauta, suponía incorporarlo directamente a la música del flamenco. Según comentó en una entrevista concedida a Flamenco-world.com en **1999**, ‘el cajón era más sobrio para el flamenco’ que otros instrumentos de percusión que ya se habían empleado como las congas, los bongos o la batería”, recordó Silvia Calado para Flamenco-world.com en **2005**.

<https://rpp.pe/cultura/mas-cultura/dia-del-cajon-peruano-como-nacio-este-emblematico-instrumento-noticia-1098710>

Doc. 05.

Pero es en la década de los 70 en que el cajón se difunde ampliamente entre grupos de folklore negro y gracias a la destacada participación de agrupaciones como el Conjunto Nacional de Folklore, dirigido por Victoria Santa Cruz, y la conocida agrupación "Perú Negro", dirigido por Ronaldo Campos. Más tarde, el cajón brilla como instrumento predilecto y necesario en prácticamente toda manifestación criolla, y alcanza su apogeo en las épocas del gran recordado Arturo Zambo Cavero. A partir de esta época, todo conjunto musical criollo exhibe el trío inseparable de Guitarra, Voz, y Cajón. Quizás de ahí se origine la popular frase "de cajón", expresión muy criolla que se emplea por decir que algo es clarísimo o muy necesario, diciendo de esta manera "claro, de cajón".

Publicado por Karen Pérez Cáceres

<https://clasesdecajontocamadera.blogspot.com/2010/02/origen-del-cajon-y-su-historia.html>.

Actividad N° 03. Elabora una línea de tiempo con la información identificada en la lectura anterior.

Antes de elaborar tu línea de tiempo, recuerda las siguientes pautas:

PAUTAS PARA ELABORAR UNA LÍNEA DE TIEMPO

- a. Colocar título a la línea de tiempo.
- b. Construir una recta bidireccional dividida en segmentos.
- c. Según la lectura seleccionar las fechas. para ubicarlas en los segmentos.
- d. En cada uno de los segmentos anotar la información más sobresaliente.

Ahora sí ya puedes elaborar tu línea de tiempo.

Responde la pregunta **¿Qué importancia ha tenido el cajón afroperuano en la formación de nuestra identidad**

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Actividad N° 04. Evaluando lo que aprendí.

a. **AUTOEVALUACION.** ¿Cómo ha enriquecido “EL CAJÓN” que inventaron los afroperuanos a la cultura actual?

b. **METACOGNICIÓN.** Responde las siguientes preguntas:

¿Qué pasos seguiste para elaborar una explicación histórica del cajón peruano?

¿Qué lograste comprender de esta historia? ¿En qué parte tuviste dificultad?

¿Consideras que en la actualidad el cajón es parte de nuestra historia por qué?

¿Por qué tendrías que explicar a tu familia la historia del cajón peruano?

Explica a tu familia porque es importante conocer la historia del cajón peruano

Recursos

- Videos de You Tube sobre el cajón peruano.
- Documentos en la web sobre el cajón peruano

Perez Caceres, K. (sf) Origen del cajón y su historia, Obtenido de <https://clasesdecajontocamadera.blogspot.com/2010/02/origen-del-cajon-y-su-historia.html>

Portal Web de RPP Noticias (02 de agosto de 2018). Día del Cajón Peruano: ¿Cómo nació este emblemático instrumento?, disponible en <https://rpp.pe/cultura/mas-cultura/dia-del-cajon-peruano-como-nacio-este-emblematico-instrumento-noticia-1098710>

Portal Web de Diario UNO (03 de agosto de 2019) Todo lo que necesitas saber sobre el Cajón Peruano. Su origen y su influencia a nivel mundial, disponible en <https://diariouno.pe/todo-lo-que-necesitas-saber-sobre-el-cajon-peruano/>

Links videos de You Tube:

Día del Cajón Peruano, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=TzTPnh2G4pY>

El cajón peruano, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=mQ2r1NVadsg&app=desktop>



Calculamos la cantidad mínima de tela necesaria para forrar un cajón peruano y el espacio que ocupa.

Semana:

Fecha:

Área curricular: MATEMÁTICA

Grado: 3°

RESUMEN

Queridos estudiantes:

El propósito de esta semana es que aprendan a establecer relaciones entre las características y los atributos medibles de objetos reales haciendo uso de figuras rectangulares y prismáticas; expresar con dibujos, material concreto y lenguaje geométrico su comprensión sobre las características y propiedades de los paralelepípedos rectangulares; adaptar variadas estrategias, procedimientos y recursos para determinar sus medidas (perímetro, área o volumen). También, justificarás, mediante ejemplos, la validez de afirmaciones que involucran las propiedades del paralelepípedo rectangular.

Para lograrlo, requerirán aprender los conceptos de paralelepípedo rectangular y sus medidas (áreas: básica, lateral y total, y volumen). En primer lugar, leerán el texto “Su majestad El Cajón”, en el que se describen las características y medidas del Cajón peruano y, además, lo que deben resolver. Comprenderán que para resolver este tipo de situaciones deben seguir los siguientes pasos: representar gráficamente el objeto geométrico, identificar las medidas de sus dimensiones, establecer relaciones entre dichas medidas y la forma del objeto geométrico para calcular su área total y su volumen.

Asimismo, conocerán el caso de Ricardo, cuyo padre es carpintero, quien ha propuesto a su familia emprender en la fabricación de cajones peruanos de diversas dimensiones, así como sus forros de tela, para lo cual se debe buscar utilizar la mínima cantidad de tela y materiales a emplear.

Competencia: Resuelve problemas de forma, movimiento y localización.

Capacidades:

- Modela objetos con formas geométricas y sus transformaciones.
- Comunica su comprensión sobre las formas y relaciones geométricas.
- Usa estrategias y procedimientos para medir y orientarse en el espacio.
- Argumenta afirmaciones sobre relaciones geométricas.



Evidencia de aprendizaje:

Cálculo de la cantidad mínima de tela necesaria para forrar un cajón peruano, así como el espacio que ocupa.

Enfoque transversal: Enfoque Intercultural.

Valor: Respeto a la identidad cultural.

Actitud: Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Reflexiona cómo estás sobrellevando el estrés en tu familia durante este proceso de aislamiento social, participando de diversas actividades como limpiar, lavar, cocinar, estudio, juegos, actividades de baile, canto, etc., las cuales son maravillosamente buenos para liberar tensiones, el estrés; además, permite conocer y compartir con los integrantes de la familia; mejorando la calidad de vida, para vivir con más tranquilidad.

Luego, para conocer más de la temática, reúne a tu familia y observa el video sobre el Cajón peruano a través de este enlace: <https://youtu.be/-UM5objNLEU> . Luego, de observar el video y reflexionar sobre el tema, responde las siguientes preguntas:

¿Qué beneficios para la salud trae la música?

¿Qué instrumento musical destaca en el vídeo? Explica tu respuesta

¿En alguna circunstancia has tocado un cajón o algún objeto similar? ¿Qué sensación te produjo?

¿Qué tipo de ritmos y artistas utilizan el cajón para compartir su música?

Al finalizar la sesión aprenderás a establecer relaciones entre las características y los atributos medibles de objetos reales haciendo uso de figuras rectangulares y prismáticas; expresar con dibujos, material concreto y lenguaje geométrico tu comprensión sobre las características y propiedades de los paralelepípedos rectangulares; adaptar variadas estrategias, procedimientos y recursos para determinar sus medidas (perímetro, área o volumen). También, justificarás, mediante ejemplos, la validez de afirmaciones que involucran las propiedades del paralelepípedo rectangular.

Criterios de Evaluación

La propuesta de solución al reto planteado muestra:

1. Las dimensiones de la bolsa para forrar el cajón, considerando sus medidas y unidades.
2. La representación desarrollada de las piezas utilizadas en la fabricación de la bolsa indicando sus medidas.
3. El volumen que ocupa el cajón al ser guardado en la bolsa.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Lee comprensivamente la siguiente situación de aprendizaje:

“SU MAJESTAD EL CAJÓN”

Su "Majestad El Cajón", como lo llama Nicomedes Santa Cruz, es el instrumento que consiste en un paralelepípedo rectangular de madera, utilizado para acompañar a la mayoría de las formas musicales de la costa peruana.

Tradicionalmente, el cajón se construía con cedro o caoba, y "mientras más antigua la madera, mejor es el sonido", como refiere el eximio cajonero Juan "Cotito" Medrano.

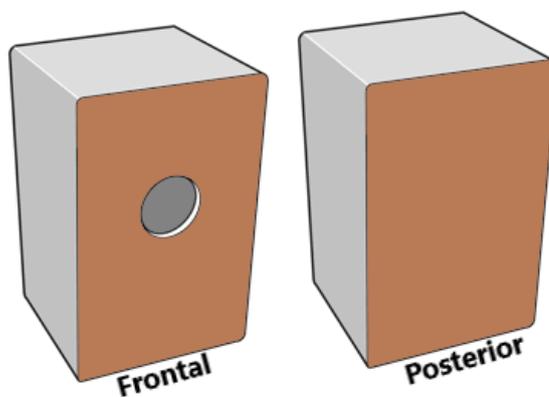
Aunque sus formas y tamaños varían, sus medidas más usuales son las siguientes: Una base de 35 cm de largo y 20 cm de ancho, y una altura de 46 cm. El espesor de la madera es de 12 a 15 mm.

La cara anterior es más delgada, y en ella el percusionista toca con los dedos o con la palma ahuecada, logrando básicamente dos tipos de sonoridad: más grave hacia el centro de la tapa o más agudo en el borde superior de la misma. (INC 1978).

El percusionista se sienta sobre el instrumento tañéndolo en la parte anterior. El cajón tiene en la parte posterior un ducto u orificio circular de aproximadamente unos 10 cm de diámetro. En algunos casos tiene dos orificios, que son rectangulares y se encuentran en los costados.

Adaptado de:

<http://www.musicaperuana.com/cajon/historia.htm>



1. Janeth desea saber la cantidad mínima de tela para forrar un cajón cuyas dimensiones son las dadas en el texto (35 cm X 20 cm X 46 cm).
2. Si desea guardarlo en un estante, ¿qué espacio ocupará dicho cajón?

<https://elcomercio.pe/noticias/cajon-peruano/?ref=ecr>

Estimado estudiante, a partir de la situación inicial propuesta, responde de manera creativa, reflexiva y crítica a cada una de las preguntas y actividades propuestas siguiendo las fases del enfoque centrado en la resolución de problemas:

Comprendiendo el problema:

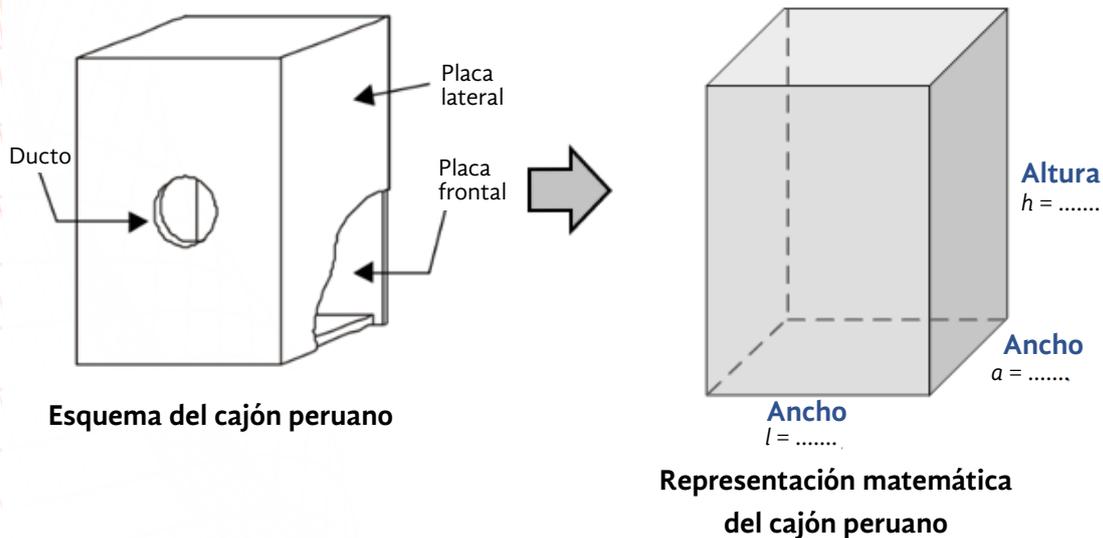
1. ¿Qué datos presenta la situación inicial propuesta?
2. ¿Qué nos piden hallar en la situación inicial propuesta?

Diseña o selecciona una estrategia o plan:

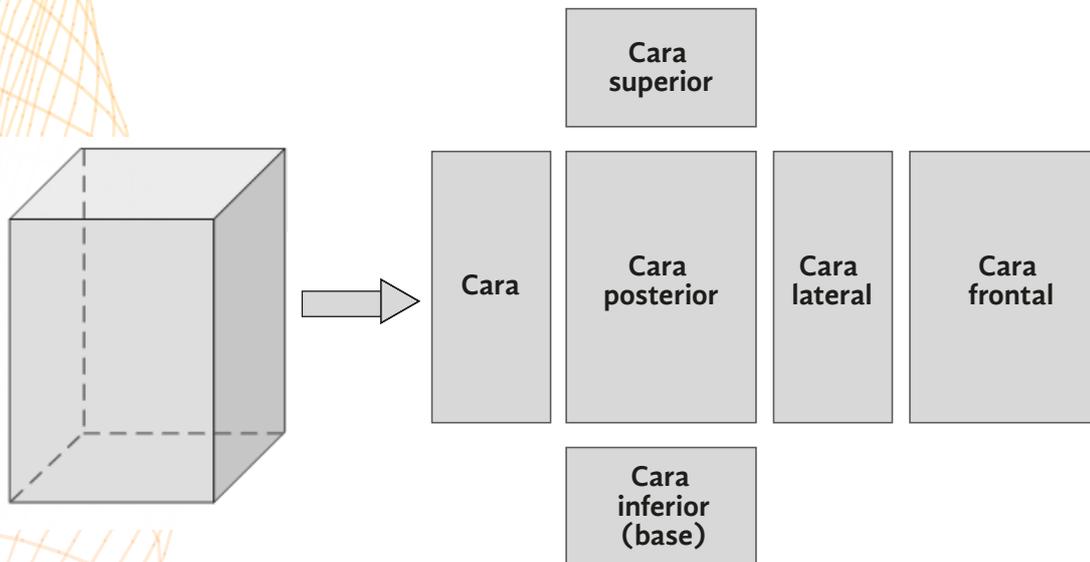
1. Expresa gráficamente el objeto geométrico (paralelepípedo rectangular) que representa al cajón peruano en el cual se detalle sus dimensiones con sus respectivas medidas y unidades.
2. En el desarrollo plano del paralelepípedo rectangular identifica las medidas de las dimensiones de las caras básicas (Base inferior y superior) y caras laterales.
3. Calcula las áreas básicas, lateral y total, mediante la fórmula del área de una región rectangular.
4. Calcula el volumen que ocupa el cajón mediante la fórmula: , siendo el largo, el ancho y , la altura del cajón.

Ejecuta la estrategia o plan:

1. Escribe las medidas de cada una de las dimensiones del cajón peruano en su representación matemática (paralelepípedo rectangular u ortoedro) que se muestra en la siguiente figura.



2. Escribe las medidas de cada una de las partes del desarrollo plano del paralelepípedo rectangular. Luego, completa la información en los espacios punteados.



Las caras tienen forma..... y sus dimensiones son..... y

El área de las caras del paralelepípedo se calcula con la fórmula:

Las caras que tienen las mismas dimensiones, ¿tendrán la misma área? ¿por qué?

3. Con la información escrita en el desarrollo plano, calcula las áreas básicas, lateral y total del paralelepípedo rectangular. Así:

Área de las bases inferior y superior	Área de las caras laterales	Área de las caras frontal y posterior
$B = l \times a$	$A_{\square} = a \times h$	$A_{\square} = l \times h$

- Las áreas de las bases suman:
 - El área lateral del paralelepípedo es la suma de las áreas de las caras laterales, frontal y posterior, es decir:
 - El área total es la suma del área lateral con el área de las bases, es decir:
- La mínima cantidad de tela para forrar el cajón peruano es el equivalente numérico del área total del paralelepípedo rectangular, es decir:

Ahora, responde a la pregunta 1 de la situación inicial propuesta

.....

2. Escribe las medidas de cada una de las partes del desarrollo plano del paralelepípedo rectangular. Luego, completa la información en los espacios punteados.

Ahora, responde a la pregunta 2 de la situación inicial propuesta.

.....

Lee atentamente las ideas fuerza que te será útil en el desarrollo de la sesión:

Paralelepípedo rectangular u ortoedro

Son los paralelepípedos donde sus caras están formadas por seis rectángulos. Cada rectángulo es perpendicular con aquellos que comparte arista. Son los más comunes en nuestra vida cotidiana siendo esta la forma habitual de las cajas de zapatos y ladrillos.

Área y volumen del paralelepípedo

El área de un paralelepípedo viene dada por la suma de cada una de las áreas de sus caras.

Si determinamos uno de los lados como la base,

$$At = Al + 2B$$

Donde Al es el área lateral, igual a la suma de las áreas de todos los lados adyacentes a la base y B es el área de la base.

El volumen del paralelepípedo se determina por la fórmula:

$$At = Al + 2B$$

Donde Al es el área lateral y B es el área de la base.

Área y volumen de un ortoedro

El área es: $A = 2(ab + bc + ca)$

El volumen es: $V = a \cdot b \cdot c$

Ejemplo 1

Dado el siguiente ortoedro, con lados $a = 8$ cm, $b = 10$ cm y $c = 6$ cm, calcular su área y su volumen.

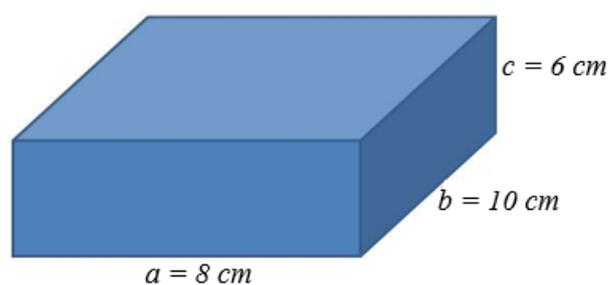
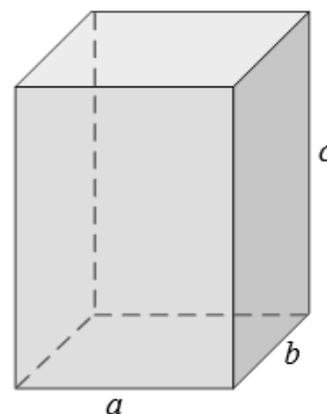
Resolución

Usando la fórmula para el área y el volumen de un ortoedro tenemos que

$$A = 2[(6)(8) + (8)(10) + (10)(6)] = 2[48 + 80 + 60] = 2[188] = 376 \text{ cm}^2$$

$$V = (8)(10)(6) = 480 \text{ cm}^3$$

El ortoedro tiene 376 cm^2 de área y 480 cm^3 de volumen.



Reflexiona sobre el desarrollo

1. ¿Qué procedimientos te sirvieron para organizar la estrategia y responder a las preguntas planteadas en la situación inicial?
2. Resuelve la situación inicial planteada empleando las fórmulas del área y volumen del ortoedro.
3. Julio afirma que tiene un cajón que tiene todas sus dimensiones iguales a 30 cm. ¿Se puede representar matemáticamente como un paralelepípedo rectangular? Explica tu respuesta.
4. Describe otras situaciones de la vida cotidiana que se pueden modelar geométricamente mediante un paralelepípedo rectangular.

Ahora, de manera reflexiva, responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué aprendiste en esta sesión?
2. ¿Para qué será útil lo que aprendiste en esta sesión?
3. ¿Cómo superaste las dificultades presentadas?
4. ¿En qué otras situaciones podrías aplicar las estrategias desarrollada en esta sesión?
5. ¿Lograste las metas que te propusiste en cuanto al desarrollo de las actividades propuestas?
6. ¿Qué valores debemos mostrar en la situación actual?

Dialoga en familia sobre la importancia de compartir actividades de índole musical como parte de nuestra convivencia familiar, evitando el estrés y expresar nuestras emociones.

Comparte y socializa en familia la siguiente propuesta de emprendimiento de Ricardo, quién tiene su padre que es carpintero y desea emprender en la fabricación de cajones peruanos de diversas dimensiones, así como sus respectivos forros de tela, para lo cual se busca utilizar la mínima cantidad de tela. y materiales. ¿Qué ideas podemos compartir con Ricardo para lograr su emprendimiento?

Recursos

1. Plataforma web Aprendo en casa.
2. Enlace web: <https://www.youtube.com/watch?v=Fa7xrz5Pup8>
3. Cuaderno de trabajo de Matemática RESOLVEMOS PROBLEMAS 3. Ficha 12 – páginas 163, 166 y 167.

“Elaboramos una hoja de costos y cálculo de material para el cajón afroperuano”

Semana:

Fecha:

Área curricular: EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO

Grado: 3°

RESUMEN

Conociendo las medidas y características de un cajón, se puede elaborar una **hoja de costos y cálculo de materiales** que nos ayuden a construir un cajón afroperuano; para lograr este propósito en esta sesión se compartirá imágenes e información que te permitan seleccionar los materiales adecuados, estimar costos por unidades, cantidad utilizada y costos por insumo.

Competencia: Gestiona proyectos de emprendimientos económico o social.

Capacidades: Trabaja colaborativamente para lograr objetivos y metas.



Evidencia de aprendizaje:

Hoja de costos y cálculo de materiales para la construcción de un cajón peruano.

Enfoque transversal: Búsqueda de la excelencia.

Valor: Flexibilidad y apertura.

Actitud: Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades información no conocida o situaciones nuevas.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Una forma de divertirnos dentro de casa es tocando instrumentos y lo bueno es que lo podemos hacer nosotros mismos, el cajón peruano es un instrumento de percusión que tiene origen africano. Observa la siguiente imagen y responde las preguntas:



<http://posteandoentrujillo.blogspot.com/2016/02/ninos-aprenden-tocar-cajon-peruano.html>

- ¿Alguna vez has tocado cajón?
- ¿Conoces de qué material está elaborado?
- ¿Cuánto estimas su costo?
- Comparte tus respuestas con tus familiares.
- Tu propósito en esta sesión es **elaborar una hoja de costos y materiales para la construcción de un cajón afroperuano.**

Nos informamos:

El cajón es uno de los instrumentos **peruanos** más emblemáticos. Es símbolo de la cultura nacional y la música criolla que nos caracteriza. Por ello, el 2 de agosto de cada año se celebra “El día del **cajón peruano**”.

Es uno de los pocos instrumentos musicales donde el artista se sienta sobre él y este transmite el ritmo al cuerpo del cajonero.

Materiales a utilizar para elaborar un cajón de adulto

- Tablero terciado moldaje 15mm 122x244cm
- Listones de madera de 1x1"
- Tornillos 2"
- Clavos de 1 1/2".
- Cola blanca para madera
- Cuerda de guitarra (quinta cuerda)
- Un protector para madera
- Lija para madera N° 100, 5.



[https://es.wikipedia.org/wiki/Caj%C3%B3n_\(percusi%C3%B3n\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Caj%C3%B3n_(percusi%C3%B3n))

Medidas para cajón de adulto

Alto: 47cm Frente: 39cm Fondo: 29cm.

- El costo de producto: es el gasto económico que representa la fabricación de un producto.
- Costo de insumo: es el gasto que se utiliza directamente en el producto.
- Costo: es el total del precio de la unidad de medida.
- Unidad: es una cantidad de medida estandarizada de una determinada magnitud física.
- Cantidad utilizada: es la medida o cantidad que se utiliza directamente en el producto.

Ahora elaboramos la Hoja de Costo y Cálculo de Materiales

HOJA DE COSTO Y CÁLCULO DE MATERIALES PARA UN CAJÓN DE ADULTO

Insumo/materiales	Unidad	Costo unitario (S/)	Cantidad utilizada	Costo x insumo (S/)
Tablero terciado moldaje 15mm 122x244cm	1 plancha (122x244cm)	80.00	0.5	40.00
Listones de madera de 1x1" x 16"	pie	6.00	1	6.00
Tornillos 2"	unidad	0.20	18	3.60
Clavos de 1 1/2".	kilogramo	6.00	1/4	1.50
Cola blanca para madera.	kilogramo	6.00	1/4	1.50
Cuerda de guitarra (quinta cuerda)	unidad	3.00	1	3.00
Un protector para madera	galón	30.00	1/4	7.50
Lija para madera n°100, 5.	unidad	2.00	1	2.00
TOTAL DE COSTO DEL PRODUCTO POR UNIDAD				65.10

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Ahora reflexiona:

¿Usaste alguna vez la hoja de costo y materiales? ¿Consideras que es útil? ¿Por qué?

Elabora en familia una Hoja de Costo y Cálculo de Materiales

Con la ayuda de tu familia desarrolla la hoja costos y cálculo de materiales para un cajón afroperuano de niño:

- Tablero terciado moldaje 15mm 122x244cm
- Listones de madera de 1x1"
- Tornillos 2"
- Clavos de 1 1/2".
- Cola blanca para madera
- Cuerda de guitarra (quinta cuerda)
- Un protector para madera
- Lija para madera n° 100, 5.

Medidas para cajón de niños

Alto: 30cm

Frente: 25cm

Fondo: 20cm



<https://www.pinterest.es/pin/339458890635649183/>

HOJA DE COSTO Y CÁLCULO DE MATERIALES PARA UN CAJÓN DE NIÑO

Insumo/materiales	Unidad	Costo unitario (S/)	Cantidad utilizada	Costo x insumo (S/)
TOTAL DE COSTO DEL PRODUCTO POR UNIDAD				

Recursos



Enlace web de imágenes

- <http://posteandoentrujillo.blogspot.com/2016/02/ninos-aprenden-tocar-cajon-peruano.html>
- <https://www.pinterest.es/pin/339458890635649183/>
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Caj%C3%B3n_\(percusi%C3%B3n\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Caj%C3%B3n_(percusi%C3%B3n))

¿Cómo se genera y trasmite el sonido en el Cajón Peruano?

Semana:

Fecha:

Área curricular: CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Grado: 3°

RESUMEN

En la vida cotidiana siempre estamos expuestos a escuchar o percibir diferentes tipos de sonido como cuando canta el gallo, el sonido de la moto o bus, al escuchar música y en especial cuando tocamos instrumentos musicales como el cajón. Por tanto, afirmamos que el sonido es una forma de transmisión de la energía originada por la vibración de átomos o moléculas y se propaga mediante ondas mecánicas y es capaz de estimular el sentido del oído contribuyendo a modelar nuestras emociones.

En la actualidad la naturaleza del sonido es estudiado por la Acústica como parte de la Física y que es parte de nuestra vida cotidiana, por tanto, en la presente sesión estarás en la condición de explicar **¿Cómo se genera y trasmite el sonido en el Cajón Peruano?**

Competencia: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.

Capacidades: Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, tierra y universo.



Evidencia de aprendizaje:

Explicar el movimiento vibratorio de las partículas al tocar el cajón y su transmisión a las partículas próximas del aire.

Enfoque transversal: Enfoque Intercultural

Valor: Respeto a la identidad Cultural

Actitud: Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Saludos cordiales, reiterando que es un gusto estar trabajando en este espacio de aprendizaje desde casa para seguir fortaleciendo las competencias en Ciencia y Tecnología; así mismo también, el saludo a tus familiares que te acompañan.

En el desarrollo de tu vida cotidiana siempre estas expuesto a escuchar o percibir diferentes tipos de sonidos como cuando canta el gallo, el sonido de la moto o bus, al escuchar música y en especial cuando tocas algún instrumento musical.

Para seguir avanzando en esta sesión responde las siguientes preguntas:

- * ¿Alguna vez has tocado un instrumento musical?
- * ¿Te has preguntado cómo se genera el sonido?
- * ¿Alguna vez has tocado el cajón?
- * ¿Te has preguntado cómo se genera el sonido en el cajón y como se trasmite?

Socializa tus respuestas con los familiares que te acompañan.

El día de hoy asumirás el **reto** de explicar a partir de tocar el cajón o una tabla **¿Cómo se genera y trasmite el sonido en el Cajón?** elaborando una conclusión.

Criterios de Evaluación

1. Identifica los elementos del sonido a partir de tocar el cajón.
2. Explica con sustento científico la generación y la propagación del sonido.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.- Consigue un cajón peruano o puedes reemplazarlo con un balde, una caja, un lavador, o una tabla y luego intenta tocar según tu ingenio y creatividad.



Fig. N° 1: <https://www.escuelahit.com.uy/courses/clases-cajon-peruano/>

Luego, analiza la siguiente información:

El sonido es una forma de transmisión de la energía originada por la vibración de un cuerpo. Se propaga mediante ondas mecánicas y es capaz de estimular el sentido del oído.

La producción del sonido requiere estos tres elementos fundamentales:

- *La existencia de un cuerpo que vibre, es decir, el foco sonoro.*
- *La presencia de un medio material elástico, es decir, capaz de recuperar rápidamente su forma inicial.*



<https://www.thejakartapost.com/life/2019/04/05/hearing-loss-threatens-old-young-alike.html>

Este medio permite la propagación de las perturbaciones producidas por el foco sonoro. Debido a la necesidad de un medio, el sonido se propaga por los sólidos, los líquidos y los gases, pero no en el vacío.

- *Un agente receptor, Como es el oído humano, que transmite las vibraciones recibidas al cerebro, donde son interpretadas.*

Luego de haber leído el texto; completa el siguiente cuadro, identificando los 3 elementos principales al tocar el cajón:

Foco sonoro	Medio	Agente receptor

Por lo tanto, se sustenta que al tocar con las palmas de la mano el cajón, existe transferencia de energía por trabajo, generando el contacto entre la palma de la mano y la superficie del cajón, produciendo la vibración de átomos y moléculas (energía interna) la misma que se trasfiere hacia los alrededores en forma de ondas mecánicas y es capaz de estimular el sentido del oído.

Ahora pues al tocar el cajón, una tabla, un balde o una caja de cartón explica a tus familiares cómo se produce el fenómeno del sonido y cómo nos ayuda a liberar el estrés o ansiedad en tiempos de aislamiento social.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Felicitaciones, reto cumplido, ahora reflexiona a partir de las siguientes preguntas:

1. Cómo te sentiste al tocar el cajón?
2. ¿Te gustaría tocar otros instrumentos?
3. ¿Qué efectos o daños genera en nuestra salud estar expuesto a la contaminación sonora?
4. ¿Cómo al tocar un instrumento nos ayuda a liberarnos del estrés y ansiedad?

Por tanto, es tiempo de usar tu cajón o crear tu propio instrumento para expresar tus emociones en tu ambiente familia.

Recursos



Propagación del sonido

<https://www.eumus.edu.uy/docentes/maggiolo/acuapu/prp.html>

El sonido en la física

<https://sites.google.com/site/ultrafisica/indice-de-contenido/sonido-fisica>

Hábitos saludables para cuidar los oídos

<https://www.opticauniversitaria.es/comunicacion/blog/consejos-cuidar-tus-oidos/>

“Controlando mis emociones a través de los ritmos de percusión”

Semana:

Fecha:

Área curricular: DESARROLLO PERSONAL CIUDADANÍA Y CÍVICA

Grado: 3°

RESUMEN

¿Nos hemos preguntado qué son las emociones y cómo se pueden controlar durante las diversas situaciones que se nos presentan como la emergencia sanitaria COVID 19? Hoy vamos a analizar y reflexionar acerca de las emociones y la importancia de gestionarlas en esta situación de emergencia sanitaria y en otros contextos. En esta sesión reflexionarás y explicarás sobre cómo educar las emociones, valorando la importancia de gestionarlas, a través de la práctica de actividades rítmicas de percusión.

Competencia: Construye su identidad.

Capacidades: Autorregula sus emociones.



Evidencia de aprendizaje:

Práctica de actividades rítmicas de percusión para controlar las emociones y desestresarse.

Enfoque transversal: Enfoque Intercultural.

Valor : Respeto a la identidad cultural.

Actitud: Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes.

Enfoque transversal: Enfoque Búsqueda de la Excelencia.

Valor : Flexibilidad y apertura.

Actitud: Disposición para adaptarse a los cambios, modificándolos si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Recuerda las normas de salubridad y reflexiona por qué es importante practicarlas.

- Lavarse lavase las manos por 20 segundos y desinfectarse con alcohol en gel.
- Utilizar mascarilla si vas a salir a la calle.
- Guardar el distanciamiento social de un metro y medio en los espacios públicos.

- Tu propósito es esta sesión es **reflexionar acerca de la importancia de gestionar las emociones en esta situación de emergencia sanitaria y en otros contextos, a través de la práctica de actividades rítmicas de percusión.**
- El reto que debes dar respuesta es: ¿Cómo se pueden gestionar las emociones durante la emergencia sanitaria COVID 19 y en otros contextos, a través de la práctica de actividades rítmicas de percusión?

Actividad N° 01.

Describe una situación donde hayas sentido miedo por estar enfermo o en peligro.

Luego responde las siguientes preguntas:

¿Es importante el miedo?

¿Por qué algunas personas están siempre tristes?

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Analiza y reflexiona sobre la información de las emociones. (si deseas también puedes consultar tu texto de DPCC pág. 34 -35)

Las **emociones** son estados afectivos que se presentan como reacción ante una situación específica que las estimula. Las emociones se caracterizan por ser:

- Temporales.
- Breves.
- De distinto grado de intensidad.

Cuando detectamos **emociones saludables** los mensajes o necesidades que estas nos traen son los siguientes:

- El **enfado** te dice que tus límites han sido sobrepasados o que no te están dando lo que solicitas.
- La **tristeza** te dice que has perdido algo importante o que tu necesidad de amor y afecto no está atendida.
- El **miedo** te dice que estás en peligro o que no estás seguro.
- La **sorpresa** que existe algo nuevo, que merece la pena investigar.
- La **alegría** que has alcanzado una meta o que ha ocurrido algo beneficioso para ti.

Estas emociones adaptativas que traen este tipo de información servirán para poder gestionarlas y saberte dar lo que están reclamando para satisfacer las necesidades requeridas:

- **Enfado** para establecer y proteger tus límites.
- **Tristeza** para llorar o refugiarte.
- **Miedo** para huir o atacar.
- **Sorpresa** para indagar en lo acontecido.
- **Alegría** para disfrutar de lo ocurrido.

Somos Inteligencia Emocional. (sf) *Qué son las Emociones: Tipos, Ejemplos y Cómo Pueden Ayudarnos.*
<https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué es una emoción?

¿Cuál de estas emociones saludables has sentido en los últimos tres meses?

¿Cómo hiciste para controlarlas?

Actividad N° 03.

Poner en práctica lo aprendido.

Explica que sintieron al tocar un instrumento de percusión cuando estaban con emociones de ánimo saludables.

1. Lee con atención y subraya la información relevante que encuentres en la lectura:

Música y emociones

«La música instrumental, cuando es utilizada correctamente, es muy directa y extremadamente exacta en describir incluso las emociones humanas más sutiles» Yanní.

Nuestra relación con la música llega hasta tal punto, que ésta es capaz de alterar nuestro estado emocional. Nuestro cerebro ha ido evolucionando y a lo largo del proceso ha ido incluyendo a los sonidos como pieza fundamental con la que crear patrones junto a las emociones y así, decodificar nuestro entorno.

Las emociones son las encargadas de convertir los sonidos que percibimos en algo comprensible. Sin ser conscientes asociamos los sonidos que apreciamos, por sutiles que puedan ser, con las emociones. Esta asociación sonido-emoción hace que entendamos las situaciones en las que estamos, permitiéndonos reaccionar acorde al contexto. Por ejemplo, podemos detectar la alegría o la tristeza en una persona solo con el sonido de su voz. Es decir, asociamos la tristeza a un tono de voz más bajo y grave de lo normal y lo opuesto con la alegría. Ocurre lo mismo con la música.

Estudios neurocientíficos demuestran que la música tiene la capacidad de cambiar estados de ánimo activando cada una de las estructuras emocionales del cerebro. Se han llevado a cabo experimentos en los que se ha modulado la actividad en prácticamente cualquier estructura emocional del cerebro gracias a las emociones estimuladas por la música. La música es capaz de despertar el núcleo de las estructuras cerebrales creadoras de nuestro universo emocional.

Universo de emociones (28/10/2020) ¿Qué relación hay entre la música y las emociones?
<https://universodeemociones.com/musica-y-emociones/>

2. Después de haber leído crees que los ritmos musicales pueden ayudarnos a gestionar las emociones. Si-No
¿Por qué?

3. A partir de la información recibida en las clases anteriores y de tu experiencia que has vivido durante la cuarentena, practica actividades rítmicas musicales con instrumentos de percusión como el cajón u otros, que haga que las emociones de tu familia se puedan controlar y cambiar su estado emocional. Elabora un video de las actividades realizadas o un álbum fotográfico (recuerda que cada foto tiene que tener un comentario en el caso del video una breve introducción.)

¿Cómo hiciste para que tu familia se animara a practicar ritmos con el cajón?

¿Cómo se sintieron tus familiares al practicar esta actividad de tocar el cajón u otro instrumento?

¿Sirvió para el control emocional?

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Actividad N° 02.

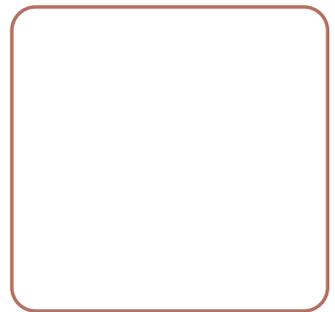
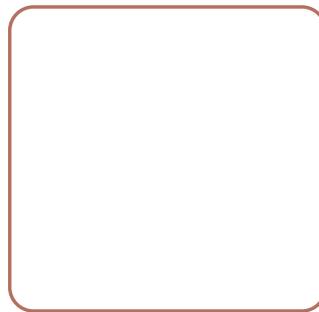
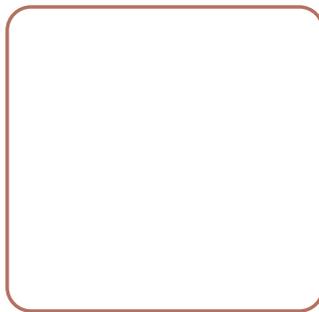
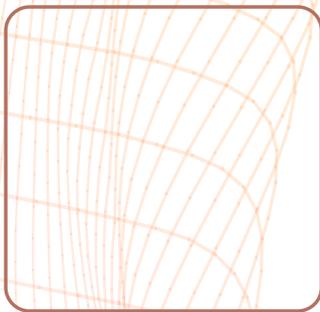
Responde las preguntas de metacognición:

¿Cómo te he sentido al trabajar este tema?

¿Has podido aclarar algunas dudas?
¿Cuáles?

¿Cuál es la actividad que más te gusto?
¿Qué has aprendido al desarrollarla?

¿¿Cómo puede servirte lo que has aprendido?



Actividad opcional: Algunos links de música relajante, para que cuando se tengan emociones de tristeza, miedo o enfado las escuches y te relajes, puedes compartirla con tu familia. Prueba a escucharlas.

- <https://youtu.be/RbJ5ZKy39kU> Música para desestresarse y relajarse también sirve para descansar la mente CEPSI
- <https://youtu.be/HQ40ksM2Vc0> Música para Estudiar, Concentrarse y Memorizar Rápido Ondas Alfa Música Relajante
- <https://www.youtube.com/watch?v=9YEZshzcyr8> Música relajante para estudiar y concentrarse y memorizar piano, violín, guitarra instrumental
- <https://www.youtube.com/watch?v=dGYe8r86KjY> Música para LEER, Concentrarse y Comprender Música Relajante Piano: Estudiar y Trabaja

Recursos

- Documentos web sobre las emociones y la relación entre la música y las emociones.
- Links de música relajante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Universo de emociones (28 de octubre de 2020) ¿Qué relación hay entre la música y las emociones?
<https://universodeemociones.com/musica-y-emociones/>

Somos Inteligencia Emocional. (sf) Qué son las Emociones: Tipos, Ejemplos y Cómo Pueden Ayudarnos.
<https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>

“Escribimos un poema sobre nuestras emociones frente la situación actual”

Semana:

Fecha:

Área curricular: COMUNICACIÓN

Grado: 3°

RESUMEN

Estimado estudiante:

El propósito de esta actividad es escribir un poema con la finalidad de expresar tus emociones frente a la situación que vivimos actualmente.

Recuerda que el expresar las emociones fortalece nuestro bienestar emocional. Más aún, en este tiempo de emergencia sanitaria, en la que se están presentando muchas dificultades y se viven tiempos de angustia e incertidumbre. Por ello, antes de iniciar el plan de escritura, recordarás la estructura de un poema y revisarás el texto: “Corazón, coraza” de Mario Benedetti (Anexo 1), con la finalidad de recordar sus características, forma, elementos y recursos estéticos.

Luego, recordarás qué emociones han primado en ti en los últimos días. Puedes compartir lo que sientes a través de versos que te salen del alma, de esta manera muchos se sentirán identificados contigo. Organizarás tu plan de escritura dando respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué escribiré? ¿Sobre qué tema? ¿Cuál será mi propósito? ¿A quién escribiré? ¿Utilizaré la rima? ¿Qué figuras literarias tendré en cuenta? ¿Por qué? Una vez que has planificado tu texto, dejarás fluir tus emociones y las plasmarás en la primera versión de tu poema, utilizarás papel bond, si tuvieras de reciclaje mejor.

Finalmente, revisarás y evaluarás el primer borrador de tu poema, realizarás los reajustes que consideres necesarios en torno al mensaje, el ritmo, estilo y figuras literarias, y elaborarás la versión final de tu poema.

Competencia: Escribe diversos tipos de textos en lengua materna

Capacidades:

- Adecúa el texto a la situación comunicativa.
- Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.
- Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.



Evidencia de aprendizaje:

Poema sobre las emociones en tiempos de la COVID-19.

Enfoque transversal: Enfoque Búsqueda de la Excelencia.

Valor : Flexibilidad y apertura.

Actitud: Disposición para adaptarse a los cambios, modificándolos si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Actualmente, vivimos una situación de emergencia sanitaria y estamos afrontando experiencias de angustia y temor. Te has preguntado ¿Qué tipo de emociones estás experimentando últimamente? ¿Las has identificado? ¿Sientes angustia, miedo, tristeza, desconsuelo? O ¿Ves el futuro con mucha expectativa? ¿Será posible plasmar lo que sientes en un poema? ¿Será fácil plasmar nuestras emociones en un escrito? ¿Te atreverías escribir un poema basado en tus emociones? Es necesario identificar lo que sentimos y expresarlo, para tener salud emocional y ser resiliente ante los diversas dificultades y momentos tensos que trae consigo la pandemia.

Recuerda y reflexiona: ¿Qué es un poema? ¿Cuáles son sus características y su estructura? ¿Qué diferencia a los poemas de los textos narrativos?

En esta actividad, elaborarás el plan de escritura, el primer borrador y la versión final de tu poema con la finalidad de expresar tus sentimientos frente a la situación difícil que vivimos. Lo harás con un lenguaje libre y sencillo; además, utilizarás algunos recursos estilísticos.

Finalmente, el proceso de la elaboración de tu poema será evaluado con una lista de cotejo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Primero, reúnete con un integrante de tu familia y respondan las siguientes preguntas: ¿Les gusta la poesía? ¿Qué poemas han leído? ¿Qué emociones les transmitieron? ¿Cuál es el poema que más recuerdan? ¿Por qué? ¿Qué es un poema? ¿Cuáles son sus características? ¿Cuál es su estructura?

¡Cuánto sentimos!

- Observa detenidamente el título y la forma del poema “Corazón coraza”, luego lee detenidamente verso tras verso, hasta el final. Dialoga con tu familia ¿De qué trató el poema? ¿Qué sentimientos experimentaron? ¿Por qué? ¿El título guarda relación con el contenido del poema? ¿Cómo es su estructura? ¿Cómo es su lenguaje? ¿Tiene rima? ¿Cuántos versos tiene? ¿Presenta figuras literarias?

¡Manos a la obra!

- Ahora, que ya sabes qué es un poema, cuáles son sus características y forma, planifica y organiza el tuyo, para ello, responde a las siguientes preguntas: ¿Qué escribiré? ¿Sobre qué tema? ¿Cuál será el propósito? ¿A quién escribiré? ¿Cuál será el título? ¿Cuántos versos tendrá? ¿Qué sentimientos manifestaré? ¿Tendré en cuenta la rima? ¿Qué figuras literarias utilizaré?
- Lee otros poemas de escritores que expresaron los sentimientos que ahora te agobian a ti. Relee y observa en qué se diferencian o se parecen. Esto te servirá para escribir tu poema.
- Revisa tus apuntes sobre las emociones que estás sintiendo identificadas en la sesión anterior; te ayudarán a plasmar mejor tus ideas.

¡Tú también eres poeta!

- Cierra tus ojos, respira profundamente, deja fluir tus sentimientos. No tengas miedo, la poesía es un vehículo de expresión de belleza a través de la palabra. Plasma en un papel la primera versión de tu poema. Organiza tus ideas en versos cargados de sentimiento. No olvides utilizar una o dos figuras literarias.
- Has logrado elaborar la primera versión de tu poema sobre los sentimientos que estás experimentando en estos días. ¡Muy bien! Ahora tienes un nuevo reto que cumplir.

¡Revisa tu poema!

- Reúne a tu familia, diles que cierren sus ojos y léeles la primera versión de tu poema. Pide opiniones para mejorarlo. ¿De qué trató? ¿Qué sentimientos experimentaron? ¿Identificaron las emociones o sentimientos que tratabas de transmitir? ¿Les parece que el lenguaje es bello y musical al oído del lector?
- Evalúa la opinión e impacto que causó en tu familia el poema que escribiste. Luego, reflexiona tu trabajo a través de la siguiente ficha de revisión:

Tu poema	Si /NO	¿Por qué?
1. Expresa las emociones que estás sintiendo en estos momentos.		
2. Tiene los elementos de un poema: versos, estrofas, rima.		
3. Los versos están cargados de emociones y con un lenguaje sencillo.		
4. Presenta dos o más figuras literarias.		
5. Tiene relación con el tema propuesto.		

- Ahora que ya has revisado la primera versión de tu texto, debes mejorar lo que consideras has realizado regularmente e incorporar lo que no has realizado. No te olvides de la ortografía.

¡Termina tu misión!

- Ten presente los elementos del poema y no pierdas de vista el propósito.
- Comparte tu poema en una red social, con la finalidad de expresar las emociones que experimentas frente a la situación actual; emociones que no son ajenas a muchos adolescentes como tú.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Es momento de reflexionar sobre todo lo desarrollado, para ello, responde las preguntas ¿Qué aprendiste? ¿Cuál fue tu mayor dificultad? ¿Por qué es importante expresar nuestras emociones? ¿Crees que los poemas son una buena forma de manifestar nuestros sentimientos? ¿Por qué?
- Ahora que ya tienes la versión final de tu poema, dale musicalidad y ritmo.

Recursos



- Página web.
- Internet.
- Ficha de revisión.
- Poema "Corazón Coraza" de Mario Benedetti poemas-del-alma.com/corazon-coraza.htm

The image features a large, teal-colored wavy shape that flows from the left side towards the right. This shape is overlaid with a grid of thin, light-colored lines. The grid lines are more densely packed on the left side and become more sparse as they move towards the right. The overall composition is modern and abstract, with a clean white background.

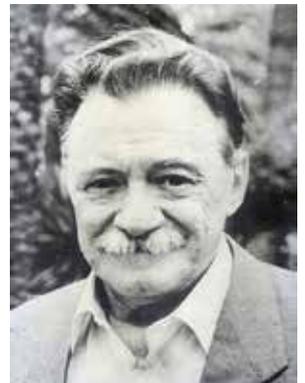
ANEXO

Corazón Coraza

Porque te tengo y no
porque te pienso
porque la noche está de ojos abiertos
porque la noche pasa y digo amor
porque has venido a recoger tu imagen
y eres mejor que todas tus imágenes
porque eres linda desde el pie hasta el alma
porque eres buena desde el alma a mí
porque te escondes dulce en el orgullo
pequeña y dulce
corazón coraza

porque eres mía
porque no eres mía
porque te miro y muero
y peor que muero
si no te miro amor
si no te miro

porque tú siempre existes dondequiera
pero existes mejor donde te quiero
porque tu boca es sangre
y tienes frío
tengo que amarte amor
tengo que amarte
aunque esta herida duela como dos
aunque te busque y no te encuentre
y aunque
la noche pase y yo te tenga
y no.



Mario Benedetti

“Expreso mis emociones cuando me muevo”

Semana:

Fecha:

Área curricular: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 3°

RESUMEN

Estamos pasando por una situación que viene afectando nuestro normal ritmo de vida y, probablemente, perturbando nuestras emociones. Ante esta situación el estudiante organiza y ejecuta una secuencia de ejercicios rítmicos identificando sus emociones que ha expresado antes y al finalizar su actividad física

Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Capacidades:

- Comprende su cuerpo.
- Se expresa corporalmente.



Evidencia de aprendizaje:

Expresa sus emociones al realizar una secuencia de movimientos rítmicos.

Enfoque transversal: Enfoque Búsqueda de la Excelencia.

Valor : Flexibilidad y apertura.

Actitud: Disposición para adaptarse a los cambios, modificándolos si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

En esta semana trataremos sobre “Expreso mis emociones cuando me muevo”, que te permitirá expresar tus emociones a través de tu cuerpo, moviéndote al ritmo de los sonidos que producirá con algunas latitas, baldes, tapas de ollas, palmadas, ayudado por tu familia como aspectos que fortalezcan tu bienestar emocional. Antes de iniciar, responde las siguientes preguntas:

¿Qué hacer para sentirnos mejor?

¿Cómo hacemos para pasarla bien sin salir de casa?

Ahora, realiza una secuencia de ejercicios rítmicos de tu preferencia y expresar tus emociones.

Criterios que debes tener en cuenta para evaluar el producto

Secuencia los ejercicios en diferentes ritmos (lento, moderado y rápido), identifica tus emociones, regula tus emociones.

Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido para realizar la actividad, tómate el pulso antes de empezar y anótalo en tu cuaderno. Luego, practica tu activación corporal general (desplazamientos suaves, movilidad de todas las articulaciones, estiramientos suaves), que debe durar 10 minutos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿Qué estabas sintiendo antes de realizar tu activación corporal?

¿Qué sentían los integrantes de tu familia al iniciar las actividades físicas?

Actividad física: Invita a tu familia para que compartan juntos esta actividad.

Pide a uno o más integrantes de tu familia que toque con dos tapas de olla o un balde o una lata o algún utensilio que, con creatividad e imaginación, les sirva para producir un sonido con ritmo (los sonidos o ritmos que toquen con los instrumentos deben variar, primero lento, después más rápido y después mucho más rápido, y viceversa).

Ahora sí, ¡a moverse! Cuando empiecen a tocar los instrumentos, muévete al ritmo de los sonidos (lento, rápido, mucho más rápido); camina, corre, salta, gira, sentadillas, planchas, abdominales o realiza cualquier otro movimiento que desees.



¿Qué podrías mejorar?

Luego, pídeles a tus familiares que propongan ejercicios en función a la secuencia anterior, ahora, pídeles que vuelvan a tocar y vuelve a moverte incorporando los aportes de te dieron para mejorar tus movimientos y expresa tus emociones al hacerlo.

En seguida elige cinco o seis ejercicios de tu preferencia y organiza tu propia secuencia de ejercicios, agregando un ritmo con un instrumento de percusión (cajón) que tenga variaciones (lento, rápido y más rápido), anota en tu cuaderno para que luego los puedan practicar.

Ahora, elige una música de fondo con cajón y practica la rutina que has creado con tu familia, traten de seguir el ritmo del cajón e identifica tus emociones que has expresado al realizar la rutina.

¿Qué movimientos realizaste?

¿Crees que tus movimientos fueron acordes al ritmo del sonido? ¿Por qué?

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Realiza ejercicios suaves en 5 minutos para volver a la normalidad: respira (inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relájate cerrando los ojos y respirando profundo y suave. Estira todo el cuerpo con suavidad. Tómate el pulso y anótalo.

Reflexión final:

¿Cómo te has sentido al practicar esta actividad?

¿Qué aprendiste hoy?

¿Qué emociones sentiste?

¿Cómo te sientes ahora?

Anota la secuencia que has elaborado indicando tus emociones que expresaste antes de iniciar y luego al finalizar tus actividades físicas. Si deseas haz un pequeño video mostrando el trabajo realizado. Guárdalo o archívalo en tu portafolio.

Recuerda: Luego de la actividad física, debes asearte todo el cuerpo, cambiarte y ponerte ropa limpia y descansar

Recursos

- Plataforma web, linkografías

“Creamos una secuencia rítmica de percusión para expresar emociones”

Semana:

Fecha:

Área curricular: ARTE Y CULTURA.

Grado: 3°

RESUMEN

El reto final de este proyecto es ejecutar una secuencia rítmica con sonidos de percusión (utilizando cajón u otro instrumento, el cuerpo o elementos como tapas, baldes, caja, etc.) para expresar tus emociones.

Para ello estarás atento(a) a un video sobre la producción de sonidos de percusión, y contestarás unas preguntas. Luego verás un tutorial de como tocar cajón y practicar las frases rítmicas.

Buscarás un espacio en casa y elementos que puedas utilizar para producir sonidos por percusión, te desplazará al ritmo de una canción, bailarás utilizando tu cuerpo y produciendo diferentes sonidos con tus palmas, con tus pies, con las tapas de los baldes, cajas, golpes en la mesa, esto te permitirá expresar y gestionar tus emociones.

Deberás invitar a tus familiares para que se unan a este momento de esparcimiento y expresividad, que toquen contigo utilizando los elementos que tienen para percutir. Finalmente grabarás un video corto sobre esta actividad y lo enviarás a tu profesor(a).

Competencia: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Capacidades:

- Explora y experimenta los lenguajes del arte.
- Aplica procesos artísticos.
- Evalúa y socializa sus procesos y proyectos.



Evidencia de aprendizaje:

Crea una secuencia rítmica de percusión para expresar emociones.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Actividad N° 01

Reconociendo mis saberes:

- ¿Qué instrumentos de percusión has tocado?
 - ¿Qué género de canciones utilizan los instrumentos de percusión para interpretarla?
- La sesión anterior analizaste de manera crítica la canción “Inga” de Eva Ayllón para reflexionar y opinar a través de un texto escrito sobre como la música permite explorar y gestionar emociones para fortalecer nuestro bienestar emocional.
- En la presente sesión, asumirás el reto de **ejecutar una secuencia rítmica con sonidos de percusión (utilizando cajón u otro instrumento de percusión, el cuerpo o elementos como tapas, baldes, caja, etc)** para experimentar con emociones una canción de tu agrado que te provoque tocar para luego grabar un video corto.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Actividad N° 02:

Observa el siguiente video haciendo clic en el enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=4HJ0b_ymjYo&list=RDKwCtCl1Q8ac&index=12

Luego responde:

¿Qué emociones sientes?

¿Qué emociones expresan los músicos?

Para empezar, practica con esta frase rítmica, la cual debes pronunciar sílaba por sílaba mientras tocas el cajón:

Frase: Yo me quedo en la casa, tú también

Para tocar esta frase, pronuncia sílaba por sílaba. Empieza a tocar la primera parte de la frase, golpeando primero con una mano y luego con la otra, por encima de la parte media superior del cajón para producir sonidos graves, mencionando la frase por sílabas: “yo me que-do en la ca-sa”, varias veces, un golpe tras otro, hasta aprenderla.

A continuación, toca la segunda parte de la frase, golpeando un extremo superior del cajón; luego el otro y así sucesivamente para producir sonidos agudos, mencionando la otra parte de la frase: “tu tam-bién”, y vuelve a tocar y pronunciar “yo me que-do en la ca-sa”, tocando por encima de la parte media superior del cajón.

Continúa tocando la frase completa, mezcla los sonidos graves y agudos.

Cuando hayas aprendido a tocar la frase, practica tocando el cajón sin mencionar la frase, solo sonidos una y otra vez.

Sobre la base de tu exploración y la práctica de la frase rítmica, agrega algunas variantes, quizá palmadas al terminar cada frase o algún zapateo.



¡Tú decides!

Si deseas, puedes observar algunos videos tutoriales para seguir aprendiendo. El enlace que te dejo a continuación es un tutorial que elaboró el músico peruano Lucho Quequezana para enseñar a tocar cajón. El video se titula: Tutorial de cajón en cuarentena ¡Mira el tutorial!

<https://www.youtube.com/watch?v=slx9HPxKaa0>

Luego escoge una canción de tu agrado y empieza a llevar el ritmo de la canción con tu instrumento de percusión, intentándolo varias veces hasta que logres la secuencia rítmica.

Planifica la ejecución de la grabación de la secuencia rítmica, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué canción escogerás para tu secuencia rítmica?
- ¿Cuánto tiempo durará tu video?
- ¿Qué otras variantes a las frases agregarás a tu presentación?
- ¿Tocarás utilizando un cajón, una caja, un balde, un bidón u otro objeto?
- ¿Qué emociones quieres generar en tu familia con el video que grabarás?

Actividad N° 03:

Busca un espacio en casa y elementos que puedas utilizar para producir sonidos por percusión, pudiendo mirar otra vez los videos, observando detenidamente la conjugación rítmica de movimientos y sonidos.

Ahora ponte cómodo, utiliza tu creatividad, al ritmo de la canción elegida, baila, utiliza tu cuerpo y produce diferentes sonidos con tus palmas, con tus pies (“Cuerpos sonoros”), con las tapas de los baldes, cajas, golpes en la mesa... recuerda, expresa, las cualidades del sonido.

Vibra con la música. Repite varias veces esta secuencia. Expresa tus emociones.

Invita a tus familiares a que se unan a este momento de esparcimiento y expresividad, que toquen contigo utilizando los elementos que tienen para percudir.

Graba un video corto sobre esta actividad y envíalo a tu docente.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Actividad N° 04:

Reflexiona sobre tu desempeño en el desarrollo del proyecto de aprendizaje para ello responde las siguientes preguntas:

¿Qué has aprendido?

¿Qué dificultades has tenido y cómo las has superado?

¿Te ha gustado realizar este proyecto? ¿Por qué?

¿Cómo te sentiste al empezar el proyecto y al finalizarlo?

Recursos



Videos de YouTube

- Afro-Peruvian Percussion Performance with Congas, Bongos and Cajons, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=4HJ0b_ymJYo&list=RDKwCtCI1Q8ac&index=12
- Tutorial de cajón con caja de monopolio en cuarentena, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=slx9HPxKaa0>



Av. América Sur 2870 - Trujillo 130008
Central GRELL: (+044) 232322
grell@regionlalibertad.gob.pe

