

Datos Curiosos Estrategia Prácticas Saludables de nuestras culturas.

Todo lo que debes saber a la hora de su implementación:



Esta Integrada por dos (2) muy interesantes Libros y una guía que te da el paso a paso para su implementación.

Accede a los Libros mediante los siguientes enlaces:

<https://www.redacademica.edu.co/practicas-saludables-de-nuestras-culturas>



Que temas se trabajan en esta guía:

Todo lo que debes saber en torno a la alimentación propia y actividad física de los cinco (5) Grupos étnicos indígenas, gitanos, afrocolombianos, raizales y palenqueros.

Cada uno de estos grupos étnicos comparten características culturales que se relacionan con exaltar los platos tradicionales juegos y rondas de cada uno de sus grupos.

Dato Curioso sobre alimentación:

Para los Grupos étnicos compartir su alimentación es compartir parte de sus tradiciones y costumbres, no a todo el mundo se le brinda un plato tradicional solo al que realmente se le aprecia, así que si te invitan a uno de estos platos siéntete orgulloso.

Dato Curioso sobre la actividad física:

Cada uno de los Grupos étnicos a manera de integración de pares cuenta con juegos y rondas tradicionales algunos, se crearon simulando los elementos de la tierra, ya que los ancestros recreaban lo que percibían a su alrededor.

En cuanto a las danzas tradicionales aparte de resaltar la integración y utilizarse en reuniones, las danzas fueron adaptadas en función de practicar la actividad física ejemplo los ritmos más cadenciosos y con mas movimientos ejemplo el ritmo tradicional de la comunidad afrodescendiente fue adaptado a la chimiroterapia, lo mismo el calypso de los raizales con el calypso terapia, en razón de hacer ejercicio funcional con beneficio de todas las partes del cuerpo.

El mapalé es uno de los bailes que vienen de África y es uno de los bailes del pueblo palenquero que además comprobado sus movimientos empleados en cinco minutos equivalen a una sesión integral de 40 minutos de cualquier otro ejercicio funcional.

Los pueblos indígenas gracias a sus caminatas largas, y sus pasos fuertes constantes y rápidos son uno de los grupos con mejores condiciones físicas en el País.

El pueblo Rrom, en sus bailes pueden mantener la resistencia bailando por muchas horas y además las mujeres emplean estos bailes con grandes tacones y vestuarios largos.

Quieres conocer más datos curiosos y ejemplo hacer manualidades característico de cada grupos étnico:

Visita los libros aquí encontraras muchas cosas interesantes y verídicas ya que fueron contruidos en compañía de cada uno de los grupos étnicos donde se evidencia los saberes milenarios de cada uno de ellos, es más algunos juegos que conoces en la cotidianidad y has jugado pertenecen a los grupos étnicos un claro ejemplo es la Golosa, el avioncito o la rayuela.

¿Quieres saber más? Antómate y visita los libros más arriba ya te mostramos donde.

¿Cómo se comunican los Grupos étnicos?

¿Sabías que los grupos étnicos tienen su lengua propia distinta al idioma oficial español?

Si cada grupo étnico posee su lengua propia los pueblos indígenas hablan más de 103 lenguas diferentes y en Colombia son reconocidas 65 lenguas.

Por su parte el pueblo gitano o Rrom también tiene su lengua propia llamada la lengua romaní o romanés que en alguna de sus canciones de los bailes está muy presente.

El pueblo palenquero también tiene su lengua propia como forma de comunicación e interacción, sus canciones también son interpretadas en lengua.

También de la misma forma el pueblo raizal tiene su lengua propia llamada kriol, la gran parte de sus canciones juegos y rondas son interpretadas en esta lengua.

Ahora bien, ya viste que cuatro grupos étnicos tienen lengua propia.... ¿Qué grupo étnico no hemos mencionado? Pues si los afrocolombianos, tristemente no tienen una lengua propia ya que en una época terrible de la humanidad llamada esclavitud o esclavización los obligaron a abandonar y olvidar parte de sus costumbres que incluían la lengua, por eso los afrodescendientes en Colombia hablan al igual que el resto de la nación colombiana el idioma castellano o español.