



REPÚBLICA DE COLOMBIA

Departamento de Arauca

Institución Educativa

AGROPECUARIO MUNICIPAL

DANE: 381001002035 ICFES: 050302 NIT: 800170889-0

RESOLUCIÓN No 3071 DE 23 OCTUBRE DE 2023



**DOCENTE**

JAVIER ARTURO JAIMES ARAQUE

**ASIGNATURA - GRADO**

EDUCACION FISICA – 10 A, 10 B

### **INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA**

#### **DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD**

Escribir y contestar toda la siguiente guía en el cuaderno de Educación física.

#### **A. LO QUE SABEMOS**

1. Describe la gastronomía de las regiones folclóricas de nuestro país Colombia.
2. ¿Qué diferencia existe entre la gastronomía de cada región folclórica?
3. ¿Qué gastronomía es igual en las regiones folclóricas?
4. ¿Cuál es el plato típico que representa a cada región folclórica?

#### **B. APRENDAMOS ALGO NUEVO**

Colombia es un país que se caracteriza por su gran diversidad, incluida la diversidad culinaria.

Podemos afirmar que la cocina colombiana se caracteriza por su variedad, por la gran variedad de recursos naturales de donde se pueden extraer ingredientes diversos, autóctonos y hasta exóticos.

Colombia también posee una gran variedad de platillos de acuerdo a la región, que son: la región del Caribe, Andina, Pacífico, Orinoquía y Amazónica.

#### **Caribe**

Se caracteriza por tener influencia de culturas indígenas, europeas, negras y mestizas. Sus platos característicos son: sancocho de mondongo, de costilla, de pescado, de mariscos, etc.

Al ser una región bañada por mar, los platos como el pescado frito, principalmente la mojarra, en donde no puede faltar el plátano frito.

#### **Andina**

En esta región se puede degustar platos exquisitos como el sancocho, la bandeja paisa, el ajiaco (sopa preparada con tres clases de papas, pollo, alcaparras, mazorca y arroz).

También, el tamal, plato típico a base de harina de maíz, rellena de carne, vegetales, salsas, envuelto en hoja de plátano.

El masato y la chicha son dos bebidas típicas basadas en la fermentación del arroz, yuca o maíz.

#### **Pacífica**



REPÚBLICA DE COLOMBIA

Departamento de Arauca

Institución Educativa

**AGROPECUARIO MUNICIPAL**

DANE: 381001002035 ICFES: 050302 NIT: 800170889-0

**RESOLUCIÓN No 3071 DE 23 OCTUBRE DE 2023**



Sobresalen el cuy asado, la fritada y el mote. En cuando a las bebidas se encuentran el canelazo y el champús. Destacan también los helados de paila.

### **Orinoquía**

Imperdible es la ternera a la llanera o mamona, la lechona. En esta región predomina el arroz, se puede degustar el pan de arroz, la torta de arroz, entre otros platillos a base de arroz.

### **Amazonas**

Es la región ubicada al sur del país que presenta una gastronomía exótica como: el huevo de tortuga, boa, pescados propios de la región, plátanos y frutas exóticas.

### **C. EJERCITEMOS LO APRENDIDO**

Se realizará una feria gastronómica de las regiones folclóricas de nuestro país Colombia.

1. Realizar en grupos de 4 personas un plato típico de cualquiera de las cinco regiones folclóricas (tratar de no repetir los platos ni regiones)
2. Realizar una cartelera identificando la región folclórica con su respectivo mapa, vestuario y gastronomía.

NOTA: la feria se realizará cuando regresemos a clases presenciales.

### **D. APLIQUEMOS LO APRENDIDO**

- Recuerda realizar actividad física todos los días
- Los estudiantes que deben nota o trabajos podrán nivelar con el buen desempeño y realización de esta actividad

### **EVALUACION:**

Entregar lo realizado cuando iniciemos clases presenciales.

**FIRMA DEL DOCENTE:**

**FIRMA DEL COORDINADOR:** \_\_\_\_\_