



## **GUÍA No. 6**

**DOCENTE:** JAVIER ARTURO JAIMES ARAQUE

**ASIGNATURA:** Educación Física

**GRADO:** 10°

**TIEMPO:** Semana del 25 al 29 de Octubre

**META DE APRENDIZAJE:** Reconocer los platos típicos de la región llanera.

### **MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA**

#### **A. VIVENCIA:**

1. ¿Qué platos típicos de la región llanera conoce?
2. ¿Hay diferencia entre la gastronomía de las 5 regiones folclóricas?
3. ¿nombre algunos platos típicos de otras regiones?
4. ¿nombre algunos platos que son idénticos en todas las regiones?

#### **B. FUNDAMENTACION CIENTIFICA:**

### **GASTRONOMIA DE ARAUCA**

El principal impulso económico de Arauca después del petróleo, es la agricultura y la ganadería; en especial de reses. Los alimentos más importantes de la gastronomía local, son el cacao, el plátano, la yuca, el arroz, el maíz y la fruta.

Los platos mas tradicionales de Arauca, tiene como influencia la cocina del amazonas, así como los departamentos colindantes y Venezuela.

Las recetas más típicas son: las hayacas, pisillo de pescado, carne asada de res y de cerdo, el picadillo, pisillo de chigüiro, la lapa, el venado, el cachicamo, el gaban, el pato guire, además, también se consumen las cachapas de maíz.

El postre mas tradicional, es el dulce de papaya.

#### **C. ACTIVIDAD DE EJERCITACIÓN**

Escoge uno de los platos típicos de la gastronomía Araucana, escribe los ingredientes que se necesitan para la preparación por medio de una receta y prepáralo en familia.



---

**D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION:**

Haga un video del proceso de la preparación del plato que escogió, degustándolo con su familia y enviándolo al docente de educación física.

*El deporte es salud. Haga una actividad física todos los días... integra a toda su familia en estas actividades.*

**Nota:** Si tiene alguna duda comunicarse con su profesor. (3158315464)