



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 14

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VALORAMOS NUESTRO PERÚ"

TEMA: EXPLORAMOS JUEGOS DE TODA LA VIDA

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica los beneficios que la práctica de la actividad física de su preferencia produce sobre su salud (física, emocional, psicológica) para mejorar su aptitud física y calidad de vida.

EXPLORAMOS JUEGOS DE TODA LA VIDA

LEE CON ATENCIÓN POR FAVOR:

Observa y escucha el siguiente video:

"Juego tradicional la Rayuela" (Bárbara Funchal) Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ys1yhdssVJ4>

- Reflexiona y dialoga con tu familia, a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué juegos se practican en tu comunidad?
 - ¿Sabes qué juegos realizaban tus familiares cuando eran niñas, niños, adolescentes o jóvenes?
 - ¿Cuál es la idea que tienes sobre los juegos tradicionales?
- Ahora, te invitamos a leer el siguiente texto:



JUEGOS TRADICIONALES

Los juegos tradicionales son aquellas actividades lúdicas que se practican desde antaño y que, por mucho tiempo, han sido transmitidas de generación en generación. Su práctica no requiere de materiales sofisticados, tan solo de objetos que se encuentran al alcance de todos. Generalmente, para su ejecución, se emplea el propio cuerpo. Aunque en la actualidad, hay juegos que todavía se practican en algunos lugares, varios de ellos cada día van perdiendo vigencia. Además, existen juegos tradicionales en cada comunidad, región y país.

La importancia de los juegos tradicionales radica en que no solo permiten a las personas relacionarse e interactuar con quienes conforman su entorno, conocer, mantener y valorar algunas costumbres de su comunidad, región o país, sino también favorecen el desarrollo de determinadas habilidades motrices.

JUEGOS TRADICIONALES



A continuación, reúnete con tu familia y dialoguen sobre los juegos tradicionales. Con este fin, realiza una entrevista familiar, de manera grupal o individual. Plantéales preguntas como estas: ¿Qué juegos practicaron cuando fueron niñas, niños o adolescentes? ¿Cómo los llamaban? ¿En qué consistía cada juego? ¿Qué importancia tenía para ustedes practicar esos juegos? Si deseas puedes entrevistar a cada integrante de tu familia y grabar un pequeño video de la entrevista. Conforme tus familiares vayan relatando los juegos que practicaron, anótalos en tu cuaderno o en un papel. A continuación, pídeles que elijan uno de ellos y organícense para practicarlo entre todas y todos. Puedes seguir las siguientes orientaciones: señalar el título del juego, explicar cómo se juega, mencionar cómo se organizan los participantes, indicar cómo se inicia y cómo termina el juego. Recuerda que toda la familia debe conocer bien el juego, antes de practicarlo.



REFLEXIONAMOS SOBRE NUESTROS JUEGOS TRADICIONALES:

A partir del video, el texto y las actividades realizadas, te invitamos a elaborar una lista de juegos tradicionales de antaño que practicaron tus familiares. Debes registrar el título del juego tradicional y una breve descripción de este. A continuación, reflexiona a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué piensas o sientes cuando observas jugar a toda tu familia? ¿Cómo crees que el juego ayuda a mejorar las relaciones entre los integrantes de la familia? ¿Qué importancia tiene practicar juegos tradicionales en la familia?

Ten en cuenta lo siguiente:

- Debes tener a la mano tu cuaderno u hojas de reuso y lapicero para realizar anotaciones; asimismo, reunir los materiales necesarios para practicar el juego.
- Para averiguar sobre los juegos que practicaron tus familiares, anota el nombre de cada juego y pídeles que te cuenten cómo se practicaban. Luego, ordena la información obtenida y elabora una lista de los juegos tradicionales de tu familia.



- Considera las siguientes reglas: **LA RAYUELA**

- Inicia el juego lanzando el objeto dentro de la casilla 1. Si cae fuera o sobre la línea, pierdes el turno.
- Desplázate, de ida y vuelta, saltando con un pie sobre cada casilla, excepto donde se encuentra el objeto lanzado. Durante el recorrido, salta con un pie sobre cada casilla individual y, simultáneamente con los dos pies, sobre las casillas horizontales dobles.
- En el retorno, al llegar a la casilla donde está el objeto lanzado, recógelo manteniendo el equilibrio y continúa hasta terminar.
- Si terminaste con éxito el primer recorrido, continúa lanzando el objeto en la casilla 2 y realiza la misma dinámica explicada en el párrafo anterior. Si culminas con éxito el recorrido por las 10 casillas enumeradas, entonces, habrás ganado el juego. Si pierdes tu turno, le toca jugar al segundo participante. El juego termina cuando todos hayan participado.

PARA FINALIZAR:

- Realiza ejercicios suaves durante 5 a 8 minutos para que tu estado corporal vuelva a la normalidad; mientras haces esto, respira (inhala profundamente y exhala con suavidad) y relájate cerrando los ojos. Finalmente, tómate el pulso y anótalo en tu cuaderno.
- Reflexión final: ¿Cómo te has sentido y qué has aprendido en esta actividad?
- Recuerda que, luego de la actividad física, debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evita posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tu bienestar y comprenderás que debes cuidar tu salud.
- Guarda o archiva en tu portafolio, la lista de juegos tradicionales que elaboraste. Si deseas, puedes tomar fotos o hacer un pequeño video del trabajo realizado. **(RECUERDA ENVIARME LAS EVIDENCIAS A MI CORREO O WATHSAPP)**

