



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°14

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VALORAMOS NUESTRO PERÚ"
TEMA: CONOZCAMOS LOS JUEGOS DE ANTAÑO

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 5 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
INTERACTUA A TRAVES DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES	SE RELACIONA UTILIZANDO SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES	Organiza eventos deportivos integrando a todas las personas de la comunidad educativa y promueve la práctica de actividad física basada en el disfrute por el juego, tolerancia y el respeto. Asume su responsabilidad durante todo el proceso. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con su desarrollo.

CONOZCAMOS LOS JUEGOS DE ANTAÑO

IDENTIFICAMOS LOS JUEGOS TRADICIONALES DE NUESTRA FAMILIA

En esta oportunidad y durante las cuatro semanas del mes de julio, vivirás una nueva experiencia de aprendizaje, a la que hemos titulado "Fortalecemos la convivencia en casa participando en actividades lúdicas", durante la cual aprenderás a participar e interactuar con tu familia de manera solidaria y respetuosa en el desarrollo de diversos juegos, para que de esta manera valores la importancia de su práctica en tu salud física, emocional y psicológica; así como también en la mejoría de la relación e integración familiar.

Esta semana iniciaremos con "Conozcamos los juegos de antaño". Cabe resaltar que el juego constituye un medio adecuado para promover el acercamiento y la interacción saludable entre seres humanos, ya que al participar en él, no solo respetamos acuerdos y tomamos decisiones, sino también disfrutamos y colaboramos con quienes lo compartimos; estas acciones propician que se fortalezcan la convivencia, la comunicación, el afecto y la construcción de relaciones saludables entre las personas. Con ayuda de tu familia, averiguarás información sobre los juegos tradicionales que antaño se practicaban y elaborarás una relación de ellos, a fin de conocerlos y valorar parte de la cultura de tus familiares. Con base en esta situación, nos planteamos la siguiente pregunta: ¿Cómo valorar la importancia de los juegos tradicionales?

Lee con atención:

En primer lugar, vamos a ver videos que están colgados en la página web de nuestra institución que propone el MINEDU en la estrategia "Aprende en Casa" del nivel secundario y vamos a conocer sobre tema Comprendiendo mi condición física y la importancia de los hábitos saludables. Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Video N° 1: Ahora, observa y escucha el siguiente video: "Juego tradicional de Perú: Kiwi" (Los juegos del inca)

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=a3CQYAsIzCE>

JUEGOS TRADICIONALES

En general, podemos decir que los juegos tradicionales son actividades lúdicas o juegos típicos de una comunidad, región o país, es decir, aquellos que se realizan dentro de un determinado contexto cultural y que han trascendido de generación en generación. Se realizan sin el uso o la intervención de objetos o juguetes con tecnologías complicadas. Para jugarlos, solo es necesario el empleo del propio cuerpo o de recursos disponibles en el entorno (piedras, ramas, tierras, semillas, objetos domésticos y reciclables, etc.).



La importancia de los juegos tradicionales radica en que permiten a sus practicantes conocer un poco más sobre las raíces culturales de su comunidad o región y aprender a relacionarse respetuosamente con sus compañeras y compañeros de juego. Se convierten en un medio de transmisión de conocimientos, tradiciones y cultura de otras épocas.



A continuación, reúnete con tu familia y dialoguen sobre los juegos tradicionales. Con este fin, realiza una entrevista familiar, de manera grupal o individual, para indagar acerca de los juegos que practicaban cuando eran niñas, niños o adolescentes. Pregúntales, por ejemplo: ¿Qué juegos se practicaban en esa época? ¿Qué nombre tenían los juegos? ¿En qué consistía cada uno de los juegos? ¿Cómo se iniciaba y finalizaba el juego? Si deseas graba un pequeño video de la entrevista. Anota, en tu cuaderno o en una hoja, los nombres y el desarrollo de los juegos que han relatado tus familiares. Luego, pídeles que elijan uno de ellos y organicense para practicarlo entre todas y todos. Puedes seguir las siguientes orientaciones antes de realizarlo: indicar el nombre del juego, explicar en qué consiste (cómo se inicia y cómo termina) y organizar a las y los participantes. Recuerda que toda la familia debe conocer bien el juego antes de practicarlo.

PARTICIPAMOS EN JUEGOS TRADICIONALES RESPETANDO SUS REGLAS

- Reúne a tu familia e invítala a practicar un juego. Primero, ubíquense en el espacio de tu casa que hayan elegido para jugar. Luego, toma el pulso de cada integrante durante un minuto y anota el total de las pulsaciones en tu cuaderno. Seguidamente, inicien la activación corporal general (desplazamientos cortos, movilidad de todas las articulaciones y estiramientos suaves) durante 5 a 12 minutos.
- Antes de practicar el juego, realicen un ensayo, repasen sus reglas y dialoguen sobre cómo organizarse mejor para iniciarlo. Finalmente, practiquen y disfruten del juego participando con alegría y entusiasmo.
- A continuación, con base en el video observado y el texto leído, propón a tu familia practicar **EL JUEGO "KIWI"**. Para ello, sigan las siguientes pautas:
 - ✓ Formen una pirámide con 10 latas vacías (de leche u otro producto).
 - ✓ Organicense en dos equipos y acuerden la participación de las y los integrantes.
 - ✓ Realicen un sorteo para decidir qué equipo iniciará el juego: cuál será el primero en lanzar la pelota para derribar la pirámide de latas y qué equipo se ubicará alrededor de ella para intentar formarla nuevamente.
 - ✓ Repasen el desarrollo del juego: el juego consiste en que las y los integrantes de un equipo, con el uso de una pelota, deben derribar una pirámide de latas y buscar que permanezcan caídas mientras intentan tocar con la pelota a las y los integrantes del equipo contrario, quienes deberán alejarse de la pirámide cuando esta haya sido derribada y, luego, tratar de acercarse para formarla nuevamente, siempre evitando ser tocados con la pelota por algún/a integrante del equipo contrario. El juego termina cuando se forma nuevamente la pirámide o el equipo de lanzadores haya logrado tocar con la pelota a cada integrante del equipo contrario.
 - ✓ Intercambien los roles de las y los integrantes de cada equipo, para que tengan la misma oportunidad de cumplir las funciones en el juego y así lo disfruten a plenitud.
- Cuando hayan finalizado el juego, reúnanse nuevamente y dialoguen sobre la siguiente pregunta: ¿De qué otras maneras se puede jugar "Kiwi"? Acuerden otras formas de practicar este juego y, en consenso, establezcan con claridad sus reglas, para que todas y todos las respeten y sepan cómo jugar. Luego, pónganlo en práctica y ¡a disfrutar en familia de nuevo!
- Ahora, investiga, con el apoyo de tu familia, sobre los juegos tradicionales de nuestro país. Anota en tu cuaderno toda la información que consideres importante y, a partir de ella, previo diálogo y acuerdo, seleccionen algunos juegos tradicionales que les gustaría presentar y practicar el día del Festival lúdico familiar, a realizarse en la semana 4 de esta experiencia de aprendizaje.

REFLEXIONAMOS SOBRE LOS JUEGOS TRADICIONALES

Considerando el video, el texto y las actividades realizadas, te invitamos a elaborar una relación de juegos tradicionales de antaño practicaron tus familiares. Puedes utilizar la siguiente ficha de registro para anotar todos los juegos que tu familia relató en la entrevista que le realizaste. **ELABORA CUADROS DE REGISTROS, MÍNIMO 06 JUEGOS DE ANTAÑO.**

FICHA DE REGISTRO DE JUEGOS TRADICIONALES	
Estudiante:	Grado:
Nombre del juego	Indicar el título del juego.
Materiales	Señalar los materiales a utilizar.
Organización	Indicar cómo se organizan los participantes para iniciar el juego.
Reglas	Señalar las reglas a tener en cuenta para jugar.
Desarrollo del juego	Describir en qué consiste el juego: cómo se inicia y cómo termina.



A continuación, reflexiona a partir de las siguientes preguntas: ¿Por qué crees que los juegos tradicionales te permiten valorar nuestra cultura? ¿Cómo crees que los juegos tradicionales ayudan a mejorar la solidaridad y la cooperación 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 (puedes usar materiales similares disponibles en casa).
- Para averiguar sobre los juegos que practicaron tus familiares, anota el nombre de cada juego y pídeles que te cuenten cómo se practicaban y qué materiales usaban. Luego, ordena la información obtenida y elabora una lista de los juegos tradicionales de tu familia.

Para finalizar:

- 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 evitar 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 relación de juegos tradicionales que elaboraste. Si deseas, puedes tomar fotos o hacer un pequeño video del trabajo realizado.

ACTIVIDAD EN CASA #01

De acuerdo al texto, responde las siguientes preguntas y realiza la actividad física programada para la semana:

Reflexiona dialogando con tu familia sobre la base de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué juegos se practican en tu comunidad o región?
2. ¿Cuáles son los juegos que practicaban tus familiares en el pasado?
3. ¿Qué piensas que son los juegos tradicionales?

RESPONDE EN UNA HOJA EN BLANCO O RECICLADA!!!!!!!

EJERCITATE SIN SALIR DE CASA: ACTIVIDAD EN FAMILIA TODA LA SEMANA

¡RECUERDA REALIZAR UN CALENTAMIENTO OPORTUNO ANTES DE EMPEZAR LA ACTIVIDAD FISICA!

- Realiza las mediciones talla, peso y evalúa tu IMC.(al inicio de la semana)
- Realiza los siguientes ejercicios de lunes a domingo.
- Cada ejercicios se realiza por 30 segundos (intensidad media) y descansó de 1minuto; la rutina consistirá en realizar 3 series (12 ejercicios).
- Hidratación constante y una alimentación balanceada durante la semana.
- Una serie consiste (desde ejercicio salto de tijera o polichinela hasta el último planchas oblicuas).
- Terminado la semana se evaluara el IMC NUEVAMENTE.

