



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 15

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VALORAMOS NUESTRO PERÚ"

TEMA: PRACTICAMOS LOS JUEGOS MÁS COMUNES

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Plantea junto con sus pares soluciones estratégicas incorporando elementos técnicos y tácticos adecuándose a los cambios que se dan en el entorno.

**PRACTICAMOS LOS JUEGOS MÁS COMUNES**

Entramos a la segunda semana de las cuatro programadas para el desarrollo de la experiencia de aprendizaje "Fortalecemos la convivencia en casa participando en actividades lúdicas". En esta semana, trabajaremos la actividad titulada "Practicamos los juegos más comunes", la cual te permitirá conocer y practicar los juegos populares que realizaron tus familiares. No solo podrás participar y reflexionar sobre ellos, sino también relacionarte de manera positiva con tu familia, ya sea mediante el diálogo y la toma de acuerdos, situaciones en las que pondrás en práctica el respeto y la tolerancia, a fin de mejorar la convivencia en casa. Esta vez tendrás el desafío de identificar con tu familia juegos populares, elaborar una relación de ellos; asimismo, practicarlos y valorar su importancia en el fortalecimiento de las relaciones familiares.

**ACTIVIDAD: Explorando juegos que practicó mi familia**

- Observa y escucha el siguiente video: "El juego del elástico" (Lunarika) Enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=1e\\_1ztvwn-A](https://www.youtube.com/watch?v=1e_1ztvwn-A)
- Reflexiona y dialoga con tu familia, a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué juegos se practican con más frecuencia en tu comunidad o región?
  - ¿Cuáles son los juegos que tus familiares (papá, mamá o abuelas/os) jugaron más cuando eran niñas, niños o adolescentes?
  - ¿Qué idea tienes sobre los juegos populares? Explica con tus propias palabras.

**Ahora, te invitamos a leer el siguiente texto:**

**JUEGOS POPULARES:**

Los juegos populares son aquellas actividades lúdicas muy difundidas en la población y practicadas por un gran número de personas en un momento y lugar determinados. Están estrechamente ligados a las actividades que nacen y se desarrollan en una comunidad, las que a través del tiempo se van transmitiendo de generación en generación. Varios de estos juegos han evolucionado y han sido modificados en función de la cultura de una determinada región hasta formar parte de sus rasgos populares. Se desconoce el origen de la mayoría de los juegos populares, es decir, no se puede determinar su nacimiento; pero sí puede decirse que nacieron de la necesidad que tiene el ser humano de jugar. Por eso, son actividades espontáneas, creativas y motivadoras. Generalmente, no presentan muchas reglas de ejecución y pueden variar dependiendo de la región donde se practiquen. Además, son económicos o accesibles, porque para practicarlos se usan pocos materiales; sin embargo, tienen mucha importancia porque promueven el desarrollo de diferentes habilidades motrices en quienes los practican, al igual que favorecen la aceptación y el respeto por las normas acordadas. Entre los juegos populares más conocidos se encuentran los siguientes: las escondidas, la gallinita ciega, las estatuas, el juego de las sillas, tirar la soga, carrera de encostados, etc.





A continuación, reúnete con tus familiares y pregúntales: ¿Qué juegos practicaron cuando eran niñas, niños o adolescentes?, ¿cómo se llamaban esos juegos?, ¿cómo se jugaban? Si deseas, graba un pequeño video del diálogo que has realizado con tu familia. Conforme te vayan relatando los juegos que practicaron, anótalos en tu cuaderno o en una hoja de papel. Al terminar el diálogo, pídeles que elijan uno de los juegos mencionados y regístralo. Seguidamente, acuerden organizarse para practicar el juego elegido. Para ello, puedes seguir las siguientes orientaciones: señalar el título del juego, explicar cómo se juega, decir cómo se organizan las/los participantes, cómo se inicia y cómo termina el juego. Recuerda que toda la familia debe conocer bien el juego, antes de practicarlo.

### **PRACTICAMOS JUEGOS POPULARES IDENTIFICADOS:**

Reúne a tu familia e invítala a practicar un juego. Ubíquense en el espacio de tu casa que hayan elegido para jugar. Antes de empezar, tómate el pulso 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 realizarlo. Finalmente, practiquen y disfruten del juego participando con alegría y entusiasmo.

A continuación, con base en el video observado y el texto leído, invita a tu familia a practicar el juego de la liga o del elástico. Para ello, sigan las siguientes pautas:

- Tengan a la mano un elástico u otro material similar (ver el video).
- Dialoguen y acuerden la rutina (secuencia de movimientos) y las reglas del juego a respetar.
- Decidan cuándo termina el juego.
- Acuerden o decidan por sorteo quién iniciará el juego.
- Inicien el juego: dos participantes se ubican de pie, una/o frente a otra/o sosteniendo la liga o el elástico a la altura de los tobillos, que es un primer nivel de dificultad del juego, y un tercer participante realiza la rutina acordada. Si hay varias/os participantes, deben hacer la rutina en el orden acordado. Una variación u opción de juego es colocar la liga o el elástico en dos sillas a manera de participantes.
- Cuando hayan terminado esta rutina, se sigue el siguiente nivel de dificultad, que consiste en realizar la misma rutina mientras se sostiene la liga o el elástico a la altura de la rodilla. La dificultad del juego se incrementa a medida que la liga o el elástico sea sostenido por los muslos, el cuello, la cabeza y las manos estiradas de las/los participantes.
- Si durante la ejecución de la rutina, la o el participante se equivoca o falla en un movimiento, pierde su turno y pasa a sostener la liga permitiendo que quien la sostenía ingrese a realizar el juego.
- El juego culmina cuando todas/os hayan participado. ¡Ahora, a jugar!



Terminado el juego, dialoguen sobre su participación y, luego, respondan la siguiente pregunta: ¿De qué otras maneras se puede practicar el juego de la liga o del elástico? Si lograron encontrar otras maneras, entonces, pónganlas en práctica y ¡a disfrutar en familia de nuevo!

Ahora, investiga con el apoyo de tu familia, sobre los juegos populares de nuestro país. Luego, acuerden y seleccionen los juegos populares que les gustaría presentar y practicar el día del Festival lúdico familiar, a realizarse la semana 4 de esta experiencia de aprendizaje.

### **REFLEXIONAMOS SOBRE NUESTROS JUEGOS POPULARES:**

A partir del video, el texto y las actividades realizadas, te invitamos a elaborar una lista de juegos populares que practicaron tus familiares cuando eran niñas, niños o adolescentes. Debes registrar el título del juego popular y una breve descripción de este.



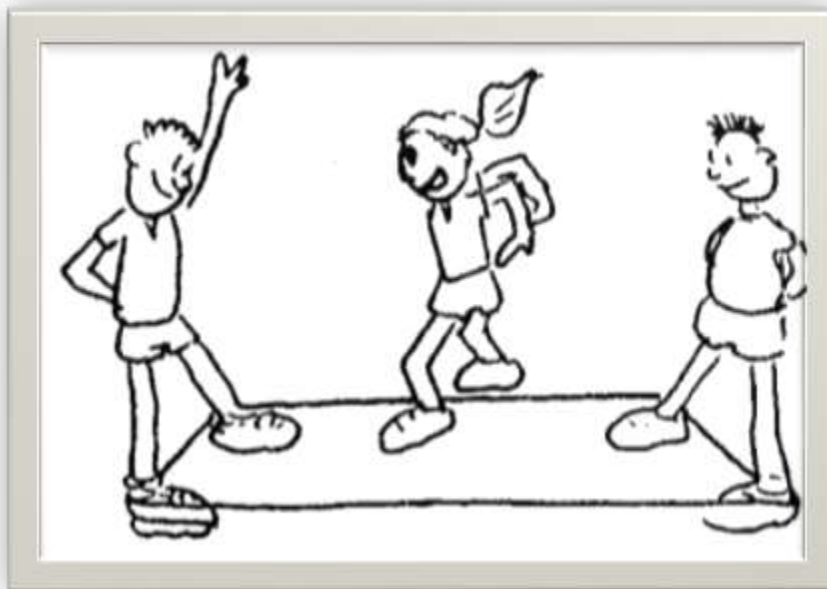
A continuación, reflexiona sobre la base de las siguientes preguntas: ¿Qué importancia tenía para tus familiares practicar estos juegos en su niñez o adolescencia?, ¿qué valores consideras que se ponen en práctica cuando las/los integrantes de la familia practican un juego?, ¿qué entiendes por juegos populares?

**TEN EN CUENTA LO SIGUIENTE:**

- Debes tener a la mano tu cuaderno u hojas de papel de reúso y lapicero para realizar anotaciones; asimismo, reunir los materiales necesarios para practicar los juegos.
- 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 populares de tu familia.

**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 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 lista de juegos populares que elaboraste. Si deseas, puedes tomar fotos o hacer un pequeño video del trabajo realizado.  
**(RECUERDA ENVIARME LAS EVIDENCIAS A MI CORREO WATHSAPP)**



**RECUERDA**

**QUE TANTO**

**HOMBRES COMO MUJERES PODEMOS REALIZAR ESTA DIVERTIDA ACTIVIDAD.**