



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°15

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VALORAMOS NUESTRO PERU"

TEMA: MODIFICAMOS LOS JUEGOS MÁS COMUNES

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
SE DESEMVUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVES DE SU PSICOMOTRICIDAD	COMPRENDE SU CUERPO	Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.

IDENTIFICANDO LOS JUEGOS POPULARES DE MIS PADRES Y ABUELOS

En esta segunda semana, de las cuatro programadas para el desarrollo de la experiencia de aprendizaje "Fortalecemos la convivencia en casa participando en actividades lúdicas", abordaremos la siguiente actividad: "Modificamos los juegos más comunes". 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.

Esta vez tendrás como desafío averiguar con tu familia sobre los juegos comunes o populares y elaborarás una relación de ellos, a fin de conocerlos y valorar parte de la cultura popular de tus padres y demás familiares; para este fin, puedes recurrir a diversas fuentes de información como webs o bibliográficas. A partir de esto, escogerás el juego que más te interese y te agrade para compartirlo con tus familiares, lo adaptarás o modificarás según tu propia realidad y lo llevarás a la práctica para divertirse en familia.

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 POPULAR LA GALLINITA CIEGA" (Nestlé España)

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=wghBFIE-Et0>

JUEGOS POPULARES

Los juegos populares son actividades lúdicas, surgidas como consecuencia de un proceso histórico de la cultura de la humanidad y de otras manifestaciones humanas, tales como las artes, la arquitectura o la gastronomía. Hasta hace pocos años y aún ahora, se establecía una diferenciación de significado entre juego tradicional, popular y autóctono.



Los juegos populares, a diferencia de los juegos tradicionales, que eran practicados por adultos de sectores tradicionalmente cultos o aristocráticos, se entienden como aquellas actividades lúdicas practicadas por el pueblo sin distinciones. Los juegos populares tienen un carácter tradicional, producto de los diferentes contextos y diversas culturas, y no presentan grandes estructuras de organización ni reglamentación; por el contrario, son simples y fáciles de implementar, flexibles y adaptables a las características y necesidades de quienes los practican.

A pesar de los cambios tecnológicos, el avance de la ciencia y las sociedades, y la oferta de entretenimiento lúdico, los juegos tradicionales, populares y autóctonos han influido y seguirán influyendo en la conducta de las niñas, los niños, las y los jóvenes y adultos, debido a su riqueza lúdica natural y flexibilidad; además, proporcionan aprendizajes, experiencias y recuerdos agradables a quienes los practicaron y siguen practicando.



A continuación, reúnete con tus familiares y dialoguen sobre los juegos populares. Con este fin, realiza una entrevista familiar, de manera individual o grupal, para indagar acerca de los juegos populares que practicaban cuando eran niñas, niños o adolescentes. Pregúntales, por ejemplo: ¿Qué juegos populares practicaban en esa época?, ¿qué nombre tenían los juegos?, ¿en qué consistía cada uno de los juegos?, ¿cómo se iniciaban y finalizaban los juegos? Si deseas, graba un pequeño video de la entrevista. Anota, en tu cuaderno o en una hoja de papel, los nombres y el desarrollo de los juegos populares que vayan relatando tus familiares. Luego, pídeles que elijan uno de ellos y organicéense 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.

MODIFICAMOS LOS JUEGOS POPULARES

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 y anota el número de 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 "La gallinita ciega". Para ello, sigan las siguientes pautas:

Tengan a la mano el material necesario: una venda, pañoleta u otra prenda que sirva para cubrir los ojos de quien realizará el papel de "gallinita ciega".

- Seleccionen el espacio de juego según las posibilidades de su casa; este lugar debe estar despejado, libre de obstáculos u objetos con los que se puedan tropezar, hacerse daño o sufrir algún accidente.
- Trata de que todas/os las/los integrantes de tu familia participen: invítalas/os y motívalas/os a divertirse.
- Elijan, previo consenso, quién será la "gallinita ciega".
- El juego consiste en desorientar a la persona que realiza el rol de "gallinita ciega", mientras las/los demás participantes se encuentran a su alrededor tratando de no ser tocadas/os por ella.
- El juego culminará cuando todas y todos hayan realizado el rol de "gallinita ciega".

Según la lectura del texto anterior, los juegos populares se caracterizan por su flexibilidad y fácil adaptación a las características de cada realidad. En este sentido, ahora te pedimos que cambies algunas reglas de este juego o modifiques su realización en función de las características de tu familia. Para este fin, reúnanse y dialoguen a partir de la siguiente pregunta: ¿De qué otras maneras se puede jugar a "La gallinita ciega"? Si lograron encontrar otras maneras, establezcan con claridad las reglas del juego para que todas y todos las respeten y sepan cómo jugar. Luego, pónganlo en práctica.

Para el juego "La gallinita ciega", ten en cuenta lo siguiente:

- La/el participante que realiza el rol de "gallinita ciega" deberá tener los ojos vendados, y las/los demás participantes se ubicarán a su alrededor, dentro del espacio de juego.
- El juego inicia con el canto de las/los demás participantes. Así:
 1. Participantes: Gallinita, ¿qué se te ha perdido?
 2. Gallinita ciega: Un dedal y una aguja en el pajar.
 3. Participantes: ¿Cuántas vueltas quieres dar para echarte a buscar?
 4. Gallinita ciega: 2 vueltas... En esta parte, la/el participante que realiza el rol de "gallinita ciega" indica un número de vueltas. Seguidamente, otra u otro participante la/lo ayudará a realizar el número de vueltas sobre su sitio y, luego, le indicará: "Gallinita, échate a buscar".
- Luego de realizar las vueltas, quien cumple el rol de "gallinita ciega" tratará de tocar a cualquiera de las/los demás participantes, quienes, a su vez, evitarán ser tocadas/os desplazándose dentro del espacio de juego.
- Cuando alguna o algún participante sea tocada/o, deberá ser identificada/o por la "gallinita ciega" mediante el tacto. Si es reconocida/o, cambiará de rol con esta; si no es reconocida/o, el juego continuará como hasta ese momento.
- El juego culminará cuando todas/os las/los participantes hayan cumplido el rol de "gallinita ciega".

REFLEXIONAMOS SOBRE LOS JUEGOS POPULARES

Considerando el video, el texto y las actividades realizadas, te invitamos a elaborar una relación de juegos populares que 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. **REDACTA 02 JUEGOS EN LOS CUADROS DE ACUERDO A LAS FICHAS Y ESPECIFICACIONES**



FICHA DE REGISTRO DE JUEGOS POPULARES	
Estudiante:	Grado:
Nombre del juego	Indicar el título del juego.
Materiales	Señalar los materiales a utilizar.
Organización	Indicar cómo se organizan las y 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 populares te permiten valorar nuestra cultura?, ¿cómo crees que los juegos populares ayudan a mejorar el respeto, la solidaridad y la cooperación familiar?

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 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 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.

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 populares se practican en tu comunidad, localidad o región?
2. ¿Cuáles son los juegos populares que han practicado tus familiares en el pasado?
3. ¿Qué piensas que son los juegos populares?

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

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

- 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.

