



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°16

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VALORAMOS NUESTRO PERU"

TEMA: COOPERAMOS EN EL JUEGO PARA LOGRAR LA META

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 5 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
SE DESEMUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVES DE SU PSICOMOTRICIDAD	SE EXPRESA CORPORALMENTE	Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza (secuencias rítmicas de movimiento, gestos coreografías, imágenes, figuras corporales expresivas, que combinen movimientos y representación de expresiones emocionales y afectivas, en un determinado contexto histórico y cultural

COOPERAMOS EN EL JUEGO PARA LOGRAR LA META

Entramos a la tercera semana de las cuatro programadas para el desarrollo de la experiencia de aprendizaje "Fortalecemos la convivencia en casa participando en actividades lúdicas". Esta semana continuaremos con lo siguiente: "Cooperamos en el juego para lograr la meta". En esta oportunidad, podrás practicar, reconocer, modificar y asumir retos en los juegos cooperativos que practiques en casa, donde podrás participar y reflexionar, relacionándote de manera positiva con tu familia mediante el diálogo y tomando acuerdos para jugar; asimismo, te permitirá practicar el respeto y la tolerancia a fin de mejorar la convivencia en casa. Esta vez tendrás el siguiente desafío: a partir de practicar y reconocer un juego cooperativo, asumirás el desafío de modificarlo o proponer uno nuevo, en el que planteas tus propios retos para que los puedas superar en compañía de tu familia, proponiendo soluciones creativas en consenso con todas/os las/os que participan del juego, y reflexionando acerca de su importancia en el fortalecimiento de las relaciones familiares

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: "JUEGOS COOPERATIVOS" (Raquel Zaldivar Torres)

<https://www.youtube.com/watch?v=0-xvBmvTeZ0>

RECONOCIENDO LOS JUEGOS COOPERATIVOS

Te pedimos observar detenidamente y reflexionar sobre las imágenes que te mostramos a continuación



- A continuación, comenta a tu familia el tema de esta actividad relacionada con los juegos cooperativos y la importancia de practicarlos en todas las edades para una mejor convivencia y mejora de las relaciones familiares.
- Ahora elige un juego cooperativo del video que observaste e invita a tus familiares a que participen del juego que elegiste.
- Toma nota del juego que elegiste y en el que participarán tus familiares, ten en cuenta el número de integrantes de tu familia para organizarte, aclarar dudas y tener claras las reglas.
- Para ello, puedes seguir las siguientes orientaciones: señala el título del juego, explica cómo se juega, cómo se organizan, cómo se inicia y cuándo termina el juego. Todos los participantes deben conocer bien el juego que van a jugar antes de ponerlo en práctica.



PRACTICA Y MODIFICA UN JUEGO COOPERATIVO

- Reúne a tu familia para organizarte antes de practicar el juego que eligieron, ten en cuenta que primero se deben ubicar en el espacio elegido para jugar. Luego, tómate el pulso antes de empezar y anótalo en tu cuaderno; si deseas, puedes tomar el pulso a cada participante. Seguidamente, inicien la activación corporal general (desplazamientos suaves, movilidad de todas las articulaciones, estiramientos suaves), que debe durar de 5 a 12 minutos.
- Ahora, practiquen el juego que han elegido. Para ello, dialoguen, organicéense y acuerden cómo lo van a realizar en familia. ¡A jugar participando y disfrutando para alcanzar juntos la meta del juego!
- A continuación, con base en el video observado, el texto leído y lo socializado con tu familia, invítala a practicar el juego "trasladar un objeto de un punto a otro"; para ello, pueden seguir las siguientes pautas:
 1. Ten a la mano el material con el que jugarán: una almohada o un cojín manipulable por cada pareja que participe del juego.
 2. Delimita el espacio de juego en tu casa y el recorrido para cada pareja con un punto de inicio y un punto de llegada o meta. Trata de que todos los integrantes de tu familia participen del juego, invítalos y motívalos a divertirse en familia.
 3. El juego consiste en desplazarse de forma conjunta en parejas de un punto a otro trasladando el objeto (cojín o almohada) sostenido con las espaldas de cada pareja.
 4. Si el número de participantes es impar y no hacen parejas, el reto sería trasladar el cojín o almohada hasta el punto final sin que se caiga y uno de los participantes regresa al inicio para repetir el traslado del cojín, hasta que nadie quede en el punto de inicio.
 5. Cada pareja podrá acomodar la almohada o el cojín con las manos solo al inicio del juego, luego no podrán volver a tocarla/o con las manos. Si el cojín o almohada cae al piso, tendrán que regresar y reiniciar el juego.
 6. Los participantes proponen y utilizan estrategias para cumplir con la consigna y el desafío del juego, de tal forma que todos encuentren satisfacción en las soluciones que proponen respetando las reglas.
 7. El juego termina cuando todos logran superar el desafío llegando a la meta. Ahora te invitamos a jugar y divertirte con tu familia.
 8. Al terminar esta práctica, te retamos a modificar el juego según los intereses, habilidades y características de tu familia; para ello conversa, dialoga y ponte de acuerdo con sus integrantes respecto a qué modificaciones o cambios harían al juego para divertirse y practicar con alegría esta actividad.
- Ahora, investiga con el apoyo de tu familia sobre los juegos cooperativos. Anota en tu cuaderno la información sobre algunos que te llamen la atención, comparte la información con tu familia y, luego, dialoguen para que propongan un juego cooperativo que quisieran practicar y presentar el día del festival lúdico familiar a realizarse la semana 4 de esta experiencia de aprendizaje.
- Ten en cuenta que la siguiente semana deberás presentar con tu familia los juegos del festival lúdico familiar, por lo que debes ir preparándolo desde ahora, seleccionando los juegos, preparando los espacios, socializando con tu familia las reglas, preparando el programa o secuencia de cómo iniciará y cómo terminará el festival, asimismo, podrían compartir un almuerzo familiar, una cena o simplemente una merienda como fin de fiesta de la actividad, compartiendo en familia y estrechando los lazos familiares en una convivencia saludable.

ASUMIENDO RETOS EN JUEGOS COOPERATIVOS

- Reflexiona a partir de las siguientes preguntas: ¿cómo me sentí al jugar?, ¿qué emociones pude experimentar al jugar?, ¿por qué crees que los juegos cooperativos mejoran tu actitud de trabajo en equipo?, ¿cómo crees que los juegos cooperativos ayudan a mejorar el respeto, la solidaridad y la convivencia en la familia?
- A continuación, te invitamos a registrar el juego cooperativo modificado en la actividad anterior en la ficha de registro de juegos cooperativos. Puedes encontrar este material en la sección "Recursos" de esta plataforma.
- A partir de la actividad anterior y la investigación que realizaste decide qué juego presentarás en el festival lúdico familiar a realizarse en la semana cuatro de esta experiencia de aprendizaje.

TEN EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Debes tener a la mano tu cuaderno, un papel y lapicero para las anotaciones; asimismo, los materiales a utilizar (puedes usar materiales similares disponibles en casa) en los juegos a realizar.
- Para averiguar sobre los juegos cooperativos, conversa y reflexiona con tus familiares con las preguntas sugeridas, anota el nombre del juego que modificaron y otro de tu interés y el de tu familia.
- Considera las reglas, materiales y espacios para el juego que elegiste con tu familia.
- Tener en cuenta sobre las reglas del juego cooperativo que modifiques o propongas:
 - Trata de que todos los integrantes de tu familia participen.
 - Adecua los espacios con los que cuentas. - Adapta las reglas a las posibilidades de todas y todos.
 - Ten en cuenta que el juego debe estar orientado al trabajo en equipo.
 - Utiliza tu creatividad y libertad de tu imaginación para proponer retos y superarlos



PARA FINALIZAR:

- Realiza ejercicios suaves de 5 a 8 minutos, para volver a la normalidad: respira (inhala profundamente y exhala con suavidad), luego relájate cerrando los ojos y respirando profundo y suave. Estira todo el cuerpo con suavidad. Tómate el pulso y anótalo.
- Reflexión final: ¿Cómo te has sentido y qué has aprendido en esta actividad?
- Recuerda que luego de la actividad física debes asear todo tu cuerpo, cambiarte la ropa por una limpia, hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con ello sentirás bienestar y comprenderás que debes cuidar tu salud.
- Guarda o archiva en tu portafolio el juego cooperativo que modificaste. Si deseas, toma fotos o realiza 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 cooperativos jugaron alguna vez?
2. ¿Pueden recordar cómo se jugaban estos juegos cooperativos?
3. ¿Qué piensan que son los juegos cooperativos?

FICHA DE REGISTRO DE JUEGOS COOPERATIVOS

REALIZA 01 JUEGO DE LOS OBSERVADOS EN EL VIDEO O UNO CREATIVO DE TU PREFERENCIA CON TODA LA FAMILIA TOMA EVIDENCIA FOTOGRAFICAS Y ARCHIVALA EN TU PORTAFOLIO DEL AREA

	Nombre del juego	Indicar el título del juego.
	Materiales	Señala los materiales que se van a utilizar.
	Organización	Indica cómo se organizan los participantes para iniciar el juego.
	Reglas	Señala las reglas a tener en cuenta para jugar.
	Desarrollo del juego	Describe cómo se inicia, en qué consiste el juego y cuándo termina.



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 ejercicio se realiza por 30 segundos (intensidad media) y descansó de 1 minuto; 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.

