



EDUCACIÓN FÍSICA

CARPETA DE RECUPERACIÓN

5°

Institución Educativa :

Nombre del estudiante :

Grado y sección :

Periodo recuperación :



Bienvenidos y bienvenidas

En la carpeta encontrarás 2 experiencias de aprendizaje que podrás realizarlo a lo largo del mes de enero y febrero del 2023. En esta oportunidad trabajarás durante 6 semanas.

En cada experiencia tendrás que realizar un producto final que demuestre lo que has aprendido:

Experiencia 1		Experiencia 2	
1	Identificamos la necesidad de practicar actividades físicas para mejorar nuestra salud.	1	Practicamos actividades recreativas para integrarnos.
2	Proponemos y practicamos actividades físicas para conservar la salud.	2	Adaptamos juegos diversos para que todos puedan participar.
3	Promocionamos las actividades físicas para mejorar la calidad de vida.	3	Proponemos juegos cooperativos para mejorar la convivencia.
Total 6 sesiones			

Recomendaciones:



- Busca un espacio apropiado y un tiempo adecuado del día para que puedas ejecutar la actividad. Ten presente que cualquier ejercicio físico se debe realizar antes de consumir alimentos o, como mínimo, dos horas después.
- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles las actividades en compañía de una persona adulta. Según vayas progresando, puedes realizarlas sola o solo y de forma rutinaria.
- Si estás con problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres bien.
- Recuerda siempre empezar con una activación corporal o calentamiento previo. Igualmente, ten presente que debes realizar una recuperación o estiramiento al concluir tu rutina o práctica de actividad física.
- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad.
- Aséate al concluir cada práctica.

Chicos y chicas están listos ¡Empecemos!



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 1



“Promovemos el cuidado de la salud y el ambiente”

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

Noria ha observado la preocupación en la Comunidad porque al acercarse el cambio climático pueden ser más frecuentes las infecciones respiratorias, aunque no sabe exactamente por qué. Además, piensa que no solo existe la pandemia, sino que hay otras enfermedades como la tuberculosis pulmonar, que también afecta a las adolescentes, y que pueden aumentar los casos si no se tiene la debida prevención, otros factores que inciden en el desarrollo de esas enfermedades son la contaminación ambiental, la escasa actividad física y los hábitos no saludables. Ella quiere que su familia y comunidad estén saludables para afrontar esta difícil situación que vivimos.

EL RETO SERÁ:

¿Cómo promovemos el cuidado de la salud física y emocional en nuestras familias, considerando el contexto de la pandemia?

¿QUE APRENDERÉ?

En esta experiencia practicaremos actividades físicas y reflexionaremos sobre los hábitos saludables como alternativa para la prevención de enfermedades respiratorias. Propondremos recomendaciones para promocionar del cuidado de la salud respiratoria.

¿CUAL SERÁ EL PRODUCTO?

Promover la conservación de nuestra salud, la de la familia y la de la comunidad, practicando actividades físicas saludables.

¿QUÉ COMPETENCIAS MOVILIZARÉ?

- Asume una vida saludable.

¡TE INVITAMOS A DESARROLLAR LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES!



- ❖ Identificamos la necesidad de practicar actividades físicas para mejorar nuestra salud.
- ❖ Proponemos y practicamos actividades físicas para conservar la salud.
- ❖ Promocionamos las actividades físicas para mejorar la calidad de vida.

¡Empecemos!!

Actividad 1



Identificamos la necesidad de practicar actividades físicas para mejorar nuestra salud

Propósito: Comprender el vínculo entre tu peso corporal y estatura, así como establecer tu índice de masa corporal; y conocer como determinar la condición física para mejorar nuestra salud.

RETO: Evalúa su condición física utilizando el Índice de masa corporal y el test de Ruffier-Dickson.



Llevamos muchos meses desde el inicio de la pandemia y seguro hemos pensado sobre:

¿Qué estamos haciendo y cuánto tiempo dedicamos para mantenerte activo?

Reflexionamos:

¿Cuáles son las enfermedades que pueden reducirse con la práctica de actividad física?

¿Qué recomendaciones darías para la práctica de actividad física?

Identificamos nuestro peso, talla e IM



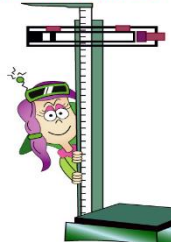
El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad.

-Realizar antes de consumir alimentos o como mínimo 2 horas después.

Cómo calcular el IMC: dividimos nuestro peso (en kilos) entre nuestra estatura Al cuadrado (en metros).

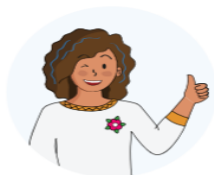
$IMC = \text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$

PESO Y TALLA



Cuadro 1: Valoración del IMC

IMC	Estado
Por debajo de 18,5	Bajo peso
18,5-24,9	Peso normal
25,0-29,9	Preobesidad o sobrepeso
30,0-34,9	Obesidad clase I
35,0-39,9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III



Ahora te invito a cumplir el siguiente desafío:

Identifica tu peso, talla e Índice masa corporal (IMC) y también de 5 personas más, registra los resultados y valora el IMC de acuerdo al cuadro 1.

Puedes utilizar el siguiente cuadro para el registro de tus resultados (anota en tu cuaderno)

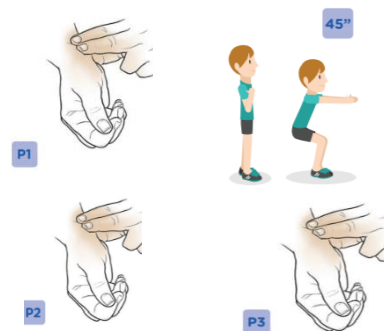
Nombres y apellidos	Edad	Peso	Talla	IMC	Estado

Tarea 2: Desarrollamos el test de Ruffier-Dickson

El test de Ruffier-Dickson, es una sencilla prueba que sirve para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardiaca (ambas relacionadas con la actividad física)

¿Cuál es el protocolo de aplicación?

- 1-Nos tomamos las pulsaciones en reposo durante 15 segundos= (P1)
- 2-De pie, realizamos 30 flexiones y extensiones profundas de piernas en un tiempo de 45 segundos.
- 3-Nos volvemos a tomar las pulsaciones durante 15 segundos= (P2)
- 4-Transcurrido 1 minuto de finalizar las flexiones, nos volvemos a tomar las pulsaciones en 15 segundos =(P3)



Con los resultados obtenidos aplicamos la fórmula: **Índice de Ruffier= (P1+P2+P3-200) /10**

Cuadro 3: Valoración del estado de forma

ESTADO DE FORMA	RESULTADO
Excelente	0
Muy bueno	1 a 5
Bueno	6 a 10
Insuficiente	11 a 15
Malo	Más de 15

Valoramos nuestros resultados de acuerdo al cuadro 3	
Si el estado de forma (o condición física) es "malo" o "insuficiente"	Nuestro esfuerzo debe ser de corto tiempo y de baja intensidad. Entre cada uno de los ejercicios que realicemos no debe haber más de 15 segundos por cada ejercicio y 60 segundos de descanso.
Si el estado de forma (o condición física) es "bueno", "muy bueno" o "excelente"	Nuestro esfuerzo será de más duración, de mayor intensidad y con regularidad para el mantenimiento de una adecuada condición física



Ahora te invito a cumplir el siguiente desafío:

Empecemos: Iniciamos con la activación corporal, luego aplicamos el protocolo para evaluar nuestra condición física según el test de Ruffier-Dickson, registra tus resultados y valora tu estado de forma.

Nombres y apellidos	Pulsaciones			Resultado	Estado de forma
	P1	P2	P3		



Al finalizar reflexionemos:

¿Cómo deberá ser nuestro esfuerzo teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el "estado de forma" y "condición física"

Evaluamos nuestros aprendizajes

N°	Criterios de evaluación	 Logre	 Estoy en proceso	 Necesito mejorar
1	Identifico mi peso corporal y estatura, e índice de masa corporal y de mis familiares y valorando mi IMC de acuerdo a la tabla.			
2	Evaluó mi condición física según el test de Ruffier-Dickson, registrando los resultados y valora mi estado de forma.			
3	Argumenté la importancia y los beneficios de la práctica regular de actividades físicas teniendo en cuenta mi condición física y posibilidades de movimiento para evitar el sedentarismo y mejorar mi calidad de vida.			

Actividad 2

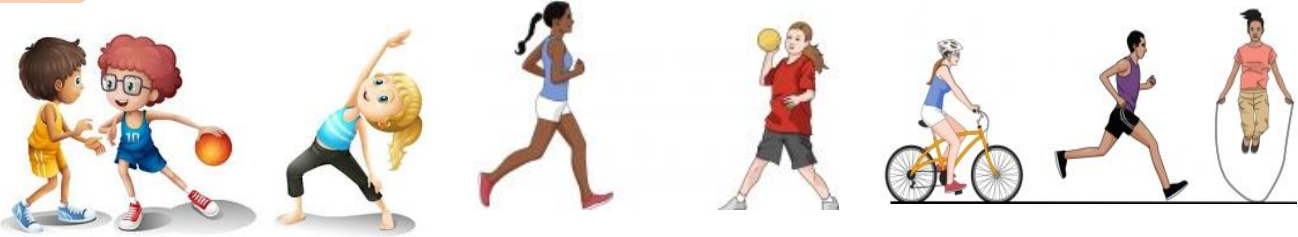
Proponemos y practicamos actividades físicas para conservar la salud



Propósito: Aprenderás a elaborar una propuesta y practicar actividades físicas de diferente intensidad considerando nuestra edad, necesidades y preferencias, para mejorar nuestro bienestar.

RETO: Proponer y practicar las actividades físicas para mejorar el bienestar físico y emocional.

Observa las imágenes



A partir de la lectura respondemos:

¿Qué entendemos por actividad física?

.....

¿Cuáles son los niveles de actividad física que favorecen nuestra salud?

.....

¿Cómo podemos diferenciar los signos de una actividad física moderada de una vigorosa?

.....

Realizamos la propuesta, planificación, organización y ejecución de actividades físicas de moderada y vigorosa intensidad

Etapas de planificación: Te invito a elaborar nuestra propuesta de actividades de moderada y vigorosa intensidad según la condición física, contexto y posibilidades de movimiento y registramos en el siguiente cuadro.

Actividades físicas según su intensidad	
Moderada	Vigorosa

En la etapa de organización: Ahora determinamos y organizamos los tiempos, espacios actividades seleccionadas y la frecuencia con que vamos a realizar. Tenemos que considerar por lo menos 3 días a la semana. te mostramos un ejemplo del planificador quincenal. Luego elabora tu propio cuadro (registra en tu cuaderno).

Planificador quincenal de actividad física

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Correr		Bailar		Saltar	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Manejar bicicleta		Caminar a paso ligero		Bailar		

En la etapa de la ejecución: Finalmente de acuerdo como se organizó las actividades en el planificador quincenal pondremos en práctica. Invitamos a la familia a participar y registramos los resultados diariamente. Estos resultados.

Ficha de registro de ejecución de actividades físicas regulares

Actividad	Intensidad	Frecuencia (días)	Tiempo de ejecución	Pulso (antes)	Pulso (durante)	(pulso al minuto de terminar)

mostrarán el nivel de compromiso asumido con nuestra salud.

Ejecutamos un juego adaptado en familia

Ahora te invito a cumplir el desafío: Realizamos la actividad física del día en familia con un Juego adaptado:

Elegimos el espacio en casa o adaptamos el que tenemos para tener espacio libre, y verificamos las condiciones de seguridad para todos. Preparamos el espacio; para ello, lo demarcamos y dividimos en dos con los materiales que tengamos, si no tenemos un balón, podemos realizarlo con otro material, por ejemplo, un globo. Ahora, invitamos a los miembros de nuestra familia a participar. Les explicamos la finalidad del juego y, según las condiciones y en acuerdo, adaptamos las reglas del juego.



Ahora vamos a liderar la activación corporal para todos los integrantes de la familia, iniciamos con la toma del pulso, y continuamos con los pasos sugeridos: a) realizamos movimientos articulares buscando amplitud de movimiento gradualmente, b) movimientos diversos como saltos, trote, desplazamientos para elevar la temperatura corporal, el ritmo cardiorrespiratorio y aumentar la irrigación muscular a todo el cuerpo, y c) realizamos elongaciones o estiramientos sin forzar las articulaciones, ligamentos y musculatura, por aproximadamente de 5 a 10 minutos. Y al finalizar el juego realizaremos la relajación.

Al finalizar, reflexionemos en familia:

¿Nuestra familia ha asumido la realización de actividades de forma regular? ¿Cómo lo demuestran?

.....

.....

¿Cómo podemos mejorar en nuestra propuesta y práctica de actividades?

.....

.....

¿Cómo explicamos, la relación, entre la actividad física y la salud?

.....

.....

.....

Evaluamos nuestros aprendizajes

N°	Criterios de evaluación	 Logre	 Estoy en proceso	 Necesito mejorar
1	Practico actividades físicas de moderada y vigorosa intensidad por lo menos tres veces por semana, incorporándolas a mis hábitos de vida saludable.			
2	Argumento la importancia y los beneficios de la práctica regular de actividades físicas, teniendo en cuenta mi contexto y posibilidades de movimiento para evitar el sedentarismo y mejorar mi calidad de vida.			
3	Propongo y promuevo las actividades físicas empleando diferentes medios, teniendo en cuenta las edades y necesidades de las personas a quienes dirijo mi propuesta.			

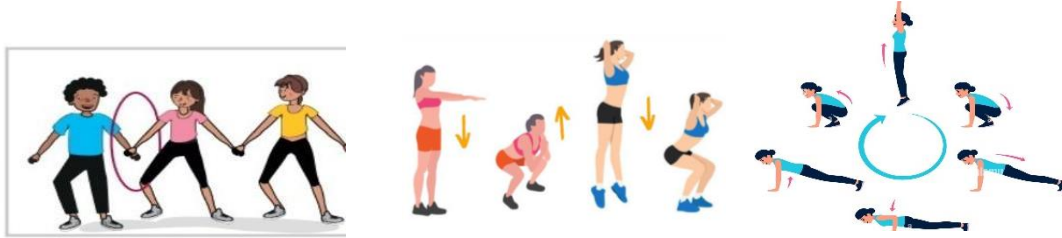
Actividad 3

**Promocionamos las actividades físicas para mejorar la calidad de vida**

Propósito: Promocionar las actividades físicas que venimos practicando para conservar la salud, demostrándolas y argumentando con mensajes impactantes que motiven su práctica.

RETO: Practico una actividad física saludable y promociono la actividad con mensaje que contribuya a mejorar la salud.

Observa las siguientes imágenes:



A partir de la lectura respondemos:

¿Por qué es necesario promover la práctica de la actividad física a nivel mundial?

.....

¿Qué estrategias conocemos para promocionar la actividad física para la salud?

.....

¿En que afectaría a un país si su población no realiza actividad física?

.....

Ejecutamos una actividad física en familia

Hoy realizaremos un desafío según los movimientos del challenge, para ello observa el video o los pasos, que con creatividad podemos variar.

https://www.youtube.com/watch?v=ScbX_-23tAc

¡Ahora nos toca a nosotros y a nuestras familias! A poner en práctica



Invitamos a nuestra familia para realizar la actividad, debemos explicar de q trata, luego iniciaremos con la toma del pulso y luego realice la activación corporal (desplazamientos suaves, movilidad de todas las articulaciones, estiramientos suaves) debe durar de 5 a 12 minutos.

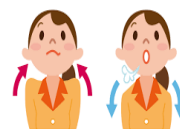
Nos ubicamos distanciados unos de otros de manera que podamos desplazarnos adelante, lateralmente y hacia atrás según los movimientos del challenge, con creatividad también podemos variar.



¡Listos y listas!
Vamos a practicar



Al finalizar practicamos la relajación, con ejercicios suaves, respiramos (inhalamos profundamente y exhalamos con suavidad) luego nos relajamos cerramos los ojos y estiramos todo el cuerpo, finalmente nos tomamos el pulso y anotamos



Finalizado, toma agua para hidratarte y descansa 5 minutos para continuar con la siguiente actividad.

Seleccionamos la mejor opción para promocionar las actividades físicas en la campaña

Necesitamos decidir cómo vamos a realizar la promoción, para ello, conversamos en equipo al respecto y proponemos 3 opciones para promocionar las actividades físicas que ya estamos practicando de manera regular, de esta manera llevaremos el mensaje de que contribuye a mejorar nuestra salud y a evitar el sedentarismo y luego **elegimos la que sea mejor.**

RETO:



Graba un video familiar realizando la actividad física y enviando un mensaje a otras familias, argumentando por que debemos practicarlas regularmente y que beneficios nos proporcionan para la salud



N°	Criterios de evaluación	Logre	Estoy en proceso	Necesito mejorar
1	Practiqué actividades físicas de moderada y vigorosa intensidad.			
2	Argumenté la importancia y los beneficios de la práctica regular de actividades físicas teniendo en cuenta mi contexto y posibilidades de movimiento para evitar el sedentarismo y mejorar mi calidad de vida.			



PERÚ

Ministerio
de Educación

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 2



“Practicamos juegos y actividades físicas para mejorar la convivencia”

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

El aislamiento social ha generado emociones negativas afectando las relaciones y convivencia en la familia y colegio. En este escenario, es importante contribuir el desarrollo de actitudes a favor de una convivencia inclusiva, respetuosa y tolerante. Por ello, proponemos la práctica de juegos recreativos, predeportivos y cooperativos.

Con respecto al juego cooperativo, este favorecerá el desarrollo integral de las personas en los aspectos social, físico, emocional e intelectual.

EL RETO SERÁ:

¿Cómo podemos mejorar la convivencia e interacción en la diversidad desde la práctica de actividades físicas?

¿QUE APRENDERÉ?

Aprenderás a promover la práctica de la actividad física basada en la tolerancia, la equidad de género, la inclusión, el respeto y la responsabilidad. Asimismo, vas a utilizar estrategias, asumir y adjudicar roles y funciones entre los participantes de los juegos, de acuerdo con sus posibilidades. Jugar con tu familia será una oportunidad para practicar la comunicación asertiva, la colaboración y el trabajo en equipo, así como a la mejora del autocontrol y la autoestima de sus integrantes.

¿CUAL SERÁ EL PRODUCTO?

Un juego cooperativo que promueva la convivencia e integración

¿QUÉ COMPETENCIAS MOVILIZARÉ?

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

¡TE INVITAMOS A DESARROLLAR LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES



- ❖ Practicamos actividades recreativas para integrarnos.
- ❖ Adaptamos juegos diversos para que todos puedan participar.
- ❖ Proponemos juegos cooperativos para mejorar la convivencia.

¡Empecemos!!

Ficha de actividad 1

Practicamos actividades recreativas para integrarnos

PROPOSITO: Practica un juego recreativo interactuando con tu familia, favoreciendo la cooperación, la convivencia y el trabajo en equipo, utiliza estrategias para resolver situaciones motrices.

RETO: Proponer y practicar un juego recreativo.

Situación

Observa las siguientes imágenes. ¿has practicado antes alguno de estos juegos?



imagen 01



imagen 02

Según la imagen ¿qué
juegos practican?

.....
.....

Recordamos nuestros juegos preferidos

Te invito a recordar tus juegos preferidos, esos que te divirtieron y provocaron gratas emociones. Ahora, haz una lista de 3 juegos y anótalos mencionando porque te gustaban tanto.

Mis juegos preferidos

Nombre del Juego 1:	Nombre del Juego 2:	Nombre del Juego 3:
¿Por qué me gusta?	¿Por qué me gusta?	¿Por qué me gusta?

Luego de recordar algunos juegos recreativos, reflexiona con las siguientes preguntas:

¿Por qué es importante pasar momentos agradables cuando jugamos?

.....
.....

¿La práctica de juegos te puede ser útil en la vida diaria?, ¿por qué?

.....
.....
.....

Practicamos juegos recreativos en familia

Ahora te invito a cumplir el siguiente desafío:

Te proponemos realizar dos juegos recreativos con tu familia. Uno de ellos, lo encontrarás en este bloque y otro, deberás proponerlo con tu familia.

Ahora, revisa el juego ponte de acuerdo para participar en el primer juego.

Juego n.º 1: Recuperando el balón	
Objetivo del juego	Lograr que el oponente pierda el balón y anotar puntos.
Materiales	• Un balón que tenga buen rebote. • Un círculo o cuadrado dibujado o pegado en una pared plana. Si es un círculo debe tener 30 centímetros de radio. Si es un cuadrado debe tener 50 centímetros en cada lado.
Espacio	Se sugiere un espacio libre de 2 x 2 metros, pero si cuentas con más espacio mejor. Recuerda aplicar las medidas de seguridad sanitaria si te encuentras en un espacio abierto donde pueden transitar personas ajenas a tu entorno familiar.
Descripción del juego	Este juego es similar a "Quita pelota". • Este juego es flexible en reglas, espacios, materiales y participantes. Por ello, los jugadores deben llegar a acuerdos, antes de empezar el juego. • Los participantes deben tratar de mantener la pelota en su poder el mayor tiempo posible y evitar que otro jugador se la quite. • El jugador debe rebotar el balón para desplazarse (de lo contrario cometería una falta) y entregarlo a un jugador oponente. • La regla principal es no tocar al otro jugador cuando quiera recuperar el balón; en otras palabras, no debe golpearlo, empujarlo o agredirlo de cualquier forma, ya que será considerado una falta. • Quien tiene el balón en su poder podrá anotar puntos lanzándolo hacia el círculo o cuadrado que está en la pared. Se considera un punto válido cuando la pelota cae dentro de esta figura. • Cada periodo de juego puede durar 5 a 10 minutos y repetirlo dos o tres veces. Esto depende del número de personas que participan en el juego. Si son más de dos jugadores, se necesitará más espacio. • Si no cuentas con un balón, elabora el tuyo con papel, telas y cuerda o cinta adhesiva, y realiza esta variante: traza una línea a dos metros del cuadro o círculo de la pared y desde esa distancia lanzarás el balón de trapo, tratando de anotar dentro del cuadrado. El jugador contrario deberá evitar que aciertes.
Gráfico del juego	

Proponga un segundo juego recreativo, puedes utilizar el siguiente esquema:

Título del juego recreativo N° 2:	
Objetivo del juego	
Materiales	
Espacio	
Descripción del juego	
Gráfico del juego	

Luego invita a tu familia y organiza la participación de tus familiares para realizar la práctica de los 2 juegos propuestos, ubícate en el espacio de tu casa que hayan elegido y sigan la siguiente rutina:

Inicie la activación corporal general con desplazamientos cortos, moviendo todas las articulaciones y realizando estiramientos suaves, durante 5 a 8 minutos.



¡Listos y listas!
Vamos a jugar los 2 juegos



A partir de las actividades realizadas, reflexiona con base en las siguientes preguntas:

¿Explica que emociones sentiste al participar en estos juegos?

.....
¿los juegos contribuyeron a la comunicación, la cooperación y el trabajo en equipo en la familia?

.....
¿Cómo se pusieron de acuerdo para modificar el juego planteado o proponer otro?

¿Qué aprendiste en esta actividad?

.....



De ser posible, realiza el registro fotográfico de los juegos practicados.

Evaluamos nuestros aprendizajes

N°	Criterios de evaluación	 Logre	 Estoy intentando	 Necesito apoyo
1	Participé en los juegos recreativos “recuperando el balón” y el juego propuesto la cual se debe basar en el disfrute, la tolerancia, la inclusión y el respeto.			
2	El juego favorece la práctica de la convivencia, los acuerdos y la integración en la familia.			
3	Apliqué estrategias para la resolución de problemas en el juego, las cuales deben considerar las posibilidades de los integrantes de la familia.			

Actividad N° 2

Adaptamos juegos diversos para que todos puedan participar

PROPOSITO: En esta actividad indagarás sobre juegos de iniciación al deporte y adaptar, junto con tus familiares, favoreciendo la práctica de valores, como la inclusión y la responsabilidad, aplicando estrategias durante el juego.

RETO: Participa y propone adaptaciones a un juego de iniciación deportiva de forma libre y creativa considerando las posibilidades de tus familiares.

Situación

Observa las siguientes imágenes



imagen 01



imagen 02



imagen 03

Ahora reflexiona y responde las siguientes preguntas:

¿Has practicado las actividades que observaste en las imágenes?, ¿qué opinas de ellas?

¿Crees que las actividades de iniciación deportiva promueven valores?

Practicamos juegos de iniciación deportiva

En esta ocasión te invito a cumplir el siguiente desafío:



Vas a desarrollar dos juegos de iniciación deportiva. El primero te proporcionaré y el segundo lo propondrás con tus familiares.

Revise el primer juego "Fútbol tenis" revise las orientaciones y te pongas de acuerdo para jugar.

Juego n.º 1: Fútbol tenis

Objetivo del juego	Lograr que el oponente pierda el control del balón.
Materiales	• Un balón, una tiza o una cinta blanca <i>masking tape</i> para delimitar el área de juego. • Una malla, cinta o soguilla y dos listones de madera u otro material para armar la red que dividirá el área.

Espacio	• El juego se desarrolla en un rectángulo que debe estar dibujado en el piso y libre de obstáculos. • Las medidas del rectángulo se adaptan al espacio disponible en tu casa. Te sugerimos como mínimo un rectángulo de 3 x 1 metros. • El área se divide en dos campos iguales mediante una cinta o soguilla al centro. Esta división tendrá una altura de 30 a 50 centímetros, según sea el caso.
Descripción del juego	• Los equipos se ponen de acuerdo sobre quién inicia el juego y pactan el puntaje máximo que debe alcanzar un equipo para ganar. Este puede ser de 10 o 15 puntos por encuentro. • El participante que inicia el juego debe golpear el balón con el pie y dejar que dé un rebote en su campo, dirigiéndolo por encima de la red, soguilla o cinta hacia el campo contrario. • El jugador que conteste y devuelva el balón debe realizarlo también con el pie o con cualquier parte de las piernas (rodilla, muslo, talón). También, puede esperar que el balón dé un rebote en su campo. • Si un jugador deja que el balón dé más de un rebote en su campo, pierde y otorga un punto al jugador contrario. De igual forma, si el balón es devuelto fuera del campo, quien lo envió fuera comete una falta y se le otorga un punto al jugador contrario, con el derecho a sacar o reiniciar el juego. • Se sugiere iniciar el juego con dos participantes, uno contra uno. Luego se puede aumentar el número de jugadores en cada equipo, según el espacio disponible. Si la familia realiza el juego fuera del hogar, recuerden aplicar las medidas de seguridad sanitaria para la prevención del contagio de la COVID-19. • El juego concluye cuando un jugador alcanza el puntaje pactado.

Inicie la activación corporal general con desplazamientos cortos, moviendo todas las articulaciones y realizando estiramientos suaves, durante 5 a 8 minutos.



Cuando tengan todo listo
Invita a tu familia a participar en el juego





Ahora, en reunión con tu familia propongan adaptaciones al juego de forma libre y creativa, cambiando las reglas actuales o **proponiendo un nuevo juego de iniciación deportiva**. (En función al deporte que más les agrada)

Para ello, puedes usar el siguiente formato:

Juego N° 2- Título del juego propuesto:	
Objetivo del juego	
Materiales	
Espacio	
Descripción del juego	
Gráfico del juego	

Cuando tengan todo listo, pongan en práctica el juego propuesto con la participación de tus familiares.



Después de haber concluido los juegos realice ejercicios de relajación que conoces.

A partir de las actividades realizadas, reflexiona con base en las siguientes preguntas:

¿Las reglas de los juegos permitieron la inclusión de todos, considerando sus posibilidades y limitaciones?

¿Los jugadores participaron asumiendo la responsabilidad y cuidado de los otros integrantes de su equipo?

¿Los equipos desarrollaron estrategias para mejorar su participación en el juego?

¿Cómo fue la interacción entre los participantes al realizar la adaptación o propuesta del juego de iniciación deportiva?

¿La práctica de los juegos contribuyó a la comunicación, la cooperación y el trabajo en equipo entre tus familiares?, ¿qué se requiere para mejorar estas habilidades en los integrantes de tu familia?



De ser posible, realiza el registro fotográfico de los juegos realizados.

N°	Criterios de evaluación	 Logre	 Estoy intentando	 Necesito apoyo
1	Participo con mi familia en los juegos de iniciación deportiva la cual se basa en el disfrute, la tolerancia, la inclusión y el respeto.			
2	El juego favorece la práctica de la convivencia, la toma de acuerdos y la integración en la familia.			
3	Apliqué estrategias para la resolución de problemas en el juego, las cuales deben considerar las posibilidades de los integrantes de la familia.			

Felicitaciones, ahora pasamos a la última actividad

Actividad N° 3

Proponemos juegos cooperativos para mejorar la convivencia

PROPOSITO: En esta actividad vas a reflexionar sobre el propósito de los juegos y como aportan a la convivencia, participarás con tu familia en un juego cooperativo basada en el disfrute por el juego, la tolerancia la inclusión y el respeto, para mejorar la convivencia.

RETO: Proponer junto con tu familia un juego cooperativo que favorezca la convivencia y la integración.

Situación

Observa las siguientes imágenes



juego recreativo



juego predeportivo



juego cooperativo

Ahora reflexiona con las siguientes preguntas:

¿Cuál es el propósito de los juegos observados y que habilidades y actitudes favorecen? Indica tus respuestas en el siguiente cuadro comparativo:

	Juego recreativo	Juego predeportivo	Juego cooperativo
¿Cuál es el propósito del juego para los participantes?			
¿Qué habilidades y actitudes favorecen en los participantes?			

¿Cuál es el objetivo principal de los juegos cooperativos?, ¿por qué es importante este objetivo para la integración familiar?

.....

.....

.....

Practicamos juegos cooperativos

Ahora te invito a desarrollar 2 juegos cooperativos. El primer juego es “El cangrejo ciempiés” (adjunto hoja del juego)

El segundo juego lo vas a proponer como producto de esta experiencia de aprendizaje.

Revisa la descripción del primer juego, alista el espacio y los materiales necesarios para jugar.

Juego n.º 1: El cangrejo ciempiés	
Objetivo del juego	Trasladar una cantidad de objetos ligeros de un lugar a otro, en el menor tiempo posible, cooperando y trabajando en equipo.
Materiales	Objetos de tamaño mediano y de menor peso que sean fáciles de trasladar con las piernas y que no pongan en peligro la integridad física de los jugadores.
Organización de los participantes	El número mínimo de participantes es dos.
Espacio	- El tamaño del espacio depende del área disponible en tu casa. Se sugiere delimitar un rectángulo, con un largo de 3 metros como mínimo. - Identifica en el rectángulo una línea de partida y otra de llegada.
Reglas principales	- Antes de iniciar el juego, los participantes definen el número de objetos a desplazar. - Al desplazarse, los jugadores no pueden soltarse ni dejar caer el objeto que desplazan, de ser así deben regresar al inicio y empezar de nuevo. - El juego termina cuando el equipo culmina el traslado de todos los objetos acordados.
Descripción del juego	- Para el inicio, los jugadores se ubican en la línea de partida, en posición de ciempiés, uno detrás del otro. - El jugador que se encuentra delante lleva un objeto entre las piernas, como un cangrejo sujetando con sus tenazas un objeto. - Cada jugador apoya sus manos en los pies o empeine del jugador que se encuentra atrás. Solo el último jugador podrá apoyar las manos en el piso. - Si cuentas con más familiares que quieran participar en el juego, puedes formar más de un equipo, siempre que no afecte el trabajo cooperativo.
Gráfico del juego	

Ahora invita a tu familia a practicar el juego cooperativo “El cangrejo ciempiés”

Antes de empezar el juego, Inicie la activación corporal general calentamiento y al finalizar realice ejercicios de relajación y respiración que conoces.



Cuando tengan todo listo
Empiencen a jugar



Al concluir el juego, reflexionen con las siguientes preguntas:

¿Lograron el objetivo del juego?, ¿qué dificultades tuvieron y cómo las superaron?

.....

¿Qué habilidades y actitudes que favorecen la integración de la familia han desarrollado con el juego?

.....

¿Consideran que este juego cooperativo contribuye con la integración y la convivencia familiar?

.....



A continuación, te invitamos a elaborar y poner en práctica tu propuesta de juego cooperativo, de forma creativa y libre, te sugerimos el siguiente cuadro:

Juego N° 2- Titulo del juego propuesto:	
Objetivo del juego	
Materiales	
Organización de los participantes	
Espacio	
Reglas principales	
Descripción del juego	

¡Ya cuentas con un juego cooperativo a la medida de tu familia! Es momento de ponerlo en práctica.



Para la presentación de tu producto, puedes tomar algunas fotos o grabar videos cortos para guardarlos en tu portafolio como parte de tus evidencias

A partir de las actividades realizadas, reflexionemos:

¿Qué aprendizajes has logrado en toda la experiencia vivenciada?

.....

.....

¿Qué opinión tienes sobre los juegos cooperativos y el trabajo en equipo?

.....

.....

¿Cómo crees que lo aprendido en esta experiencia de aprendizaje, en relación con la interacción, la práctica de valores y el uso de estrategias para el trabajo en equipo, te sirve en tu vida diaria?

.....

.....

Evaluamos nuestros aprendizajes

N°	La propuesta de actividad física:	 Logre	 Estoy intentando	 Necesito apoyo
1	Favorece la práctica de la convivencia, los acuerdos y la integración en la familia.			
2	Promoví la práctica de la actividad física entre los integrantes de la familia, la cual se debe basar en el disfrute, la tolerancia, la inclusión y el respeto.			
3	Promoví el desarrollo de estrategias para la resolución de problemas en el juego, las cuales deben considerar las posibilidades de los integrantes de la familia.			

¡Felicitaciones!! Culminaste



PERÚ

Ministerio
de Educación

