



Z
ZETA
SECTION

ED. FISICA
3RO WEB

BY ANTHONY



PROPONIENDO JUEGOS RECREATIVOS PARA MI TIEMPO LIBRE

ACTIVIDAD

ANALIZANDO MIS PRACTICAS DE JUEGO

• Observa las siguientes imágenes.



Los juegos recreativos

Los juegos recreativos se pueden entender como actividades que realiza un grupo de personas con la finalidad de disfrutar y divertirse. Como actividades puramente recreativas, los juegos deben efectuarse de forma libre y en un clima de alegría y entusiasmo para generar satisfacción en los participantes. Normalmente se realizan en grupos, sin embargo, algunos pueden ser para una o dos personas y muchas veces se necesita utilizar algún material para desarrollarlos. Este tipo de juegos son ideales para pasar un buen rato y disfrutar del tiempo libre, además, muchos de estos tienen la ventaja de que pueden ser modificados o adaptados a las condiciones del espacio donde se realizan y los intereses y posibilidades de los participantes. Asimismo, la recreación es necesaria para el bienestar general de los seres humanos, por ello se realizan especialmente durante el tiempo libre disponible.

Luego de observar las imágenes y de leer el texto, te invitamos a reflexionar con base en las siguientes preguntas:

¿Qué actividades de juego prácticas en tu tiempo libre? ¿Por qué son importantes?

Antes de esta pandemia la actividad física que solía hacer era salir a correr uno que otro día por la mañana mi papá, pero ahora solo suelo caminar y caminar en casa

¿Cómo compartes con tu familia el tiempo libre?

Lo compartimos de una manera simple, reuniéndonos todos en la sala y mirando televisión

¿Qué opinión te merece las imágenes mostradas en relación con tus actividades de juego en tu tiempo libre?

Que son recreativas, relajantes y que además te distraen un rato ya que mantienen tu mente ocupada





ACTIVIDAD

JUEGOS RECREATIVOS PARA MI TIEMPO LIBRE

A continuación, te invitamos a poner en práctica una actividad recreativa y luego proponer una de tu agrado, teniendo en cuenta los pasos y orientaciones que te ofrecemos para ello:

Primero: Recuerda lo aprendido en las experiencias anteriores.

Recuerda lo trabajado en las **actividades de las semanas 13, 14, 15 y 16**, en esa experiencia de aprendizaje, aprendiste sobre juegos variados: tradicionales, populares, cooperativos y reflexionaste sobre la convivencia y la integración familiar. Asimismo, organizaste, con juegos de tu preferencia, un festival lúdico y lo practicaste con tu familia. También **practicaste otros tipos de juegos en las semanas 22, 23, 24 y 25**, donde tuviste que proponer un juego y compartirlo con tu familia para seguir fortaleciendo los acuerdos y la convivencia. Te invitamos a revisar estas actividades para recordar los juegos practicados.

Segundo: Practicando un juego recreativo con mi familia.

Ahora, te invitamos a poner en práctica un juego recreativo con tu familia y divertirse dándose una pausa en el día o dar un buen uso a su tiempo libre.

- Ponte de acuerdo con tu familia en qué momento podrían participar todos del juego y ten en cuenta sus posibilidades de movimiento para participar en el juego, buscando que todos puedan hacerlo; puedes modificarlo o adaptarlo.
- El juego se llama “Trasladando mis objetos preferidos”, consiste en que cada participante traslade tres objetos de un lugar a otro.
- Se trazan dos líneas paralelas a una distancia de tres metros cada una como mínimo, luego los participantes se ubican sobre una línea (línea de partida) y los tres objetos por participante sobre la otra línea.
- Cada participante deberá traer uno por uno cada objeto a la línea de partida.
- La condición para traer los objetos será al salir desde el punto de partida hacia donde se encuentran los objetos corriendo, y el regreso se realiza saltando en un pie con el objeto en la mano.
- En lo posible, cada participante al momento de regresar con el objeto, se tomará con la otra mano el pie que no apoya en el piso.
- Cuando llega al punto de inicio con su objeto, lo deja y retorna por el siguiente, así sucesivamente hasta que logre traer todos en el menor tiempo posible.
- El tiempo es llevado por uno de los participantes que no le toque el turno, los tiempos de cada participante se anotan para determinar al final del juego quién es ganador
- En este juego podrían darse muchas variantes según sea el caso, puedes cambiar el número de objetos por participante, la distancia desde donde se retornan los objetos, organizar equipos en tipo postas, etc.
- Te dejamos que busques variantes para que te sigas divirtiendo en familia.

Ahora que ya conoces el juego, invita a tu familia a participar y ubíquense en el espacio elegido para la práctica. Explícales en qué consiste el juego recreativo que van a realizar. Después de la explicación, hagan un ensayo breve del juego hasta que todos lo hayan comprendido, luego lo ponen en práctica y lo disfrutan juntos.





Antes de empezar, tómate el pulso y anótalo en tu cuaderno. Seguidamente, inicien la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardíaca) se ha acelerado ligeramente, luego, realicen movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, ahora, practiquen estiramientos musculares muy suaves de todas las zonas corporales. La activación corporal debe durar de 5 a 12 minutos, aproximadamente.

! A jugar i

Tercero: Proponiendo un juego recreativo con mi familia.

- Terminado el juego, tómense unos minutos para descansar y recuperarse, luego conversen y discutan sobre lo practicado, seguidamente, tomando en cuenta los juegos que aprendiste en las experiencias de aprendizaje anteriores de las semanas 13 a 16 y 22 a 25, con base en el juego que acaban de practicar, te invitamos a que propongan un juego recreativo de su preferencia y lo pongan en práctica juntos.
- Recuerda que pueden hacer al juego preferido las modificaciones que les gustaría. Estas modificaciones pueden ser sobre la organización del grupo, las reglas del juego, el puntaje, el material a utilizar, el nombre del juego, etc.
- Anota en tu cuaderno todas estas modificaciones.

Cuarto: Poniendo en práctica nuestro juego recreativo.

- Ahora que ya han podido consensuar y discutir propuestas para su juego recreativo, preparen el espacio y los materiales, si necesitan usarlos, recuerden sus acuerdos y reglas planteadas para respetarlas y cuando todo esté claro, pueden iniciar su práctica. Recuerden que la idea es pasar un momento de sano esparcimiento y divertirse en familia en su tiempo libre.
- No olvides de anotar en tu cuaderno el juego recreativo propuesto, ya que te puede servir para tomarlo en cuenta en la organización de la yincana.





ACTIVIDAD

REFLEXIONANDO SOBRE MIS PRACTICAS DE JUEGO EN MI TIEMPO LIBRE

Responde lo siguiente:

¿Cómo se ponen de acuerdo en tu familia para practicar juegos recreativos y pasar momentos agradables?

Lo acordamos un día antes de cómo lo vamos a organizar

¿Por qué crees que es importante usar el tiempo libre en actividades de juegos recreativos y compartirlos con la familia?

Es importante ya que así se crean vínculos mas fuertes

¿Por qué crees que practicar juegos recreativos en tu tiempo libre beneficia tu salud física y emocional?

Nos beneficia ya que los juegos recreativos también son ejercicio para nuestro cuerpo

Reflexión final:

¿Cómo te has sentido y qué has aprendido en esta actividad?

Me he sentido tranquilo y además he aprendido los juegos en familia durante nuestro tiempo libre



SOLO ES UNA GUIA DE AVANCE

by ANTHONY

Ten en cuenta que este documento solo es una guía de avance de Ed. Física para 3ro 4to 5to de la Web para que hagas tu propio trabajo y no vayas a cometer plagio :v ya que no es mi responsabilidad si algo esta mal hecho solo porque te acabas de copiar -.- xD

ATENTAMENTE,

NUESTRO BLOG OFICIAL

<http://z-s-e-c-t-i-o-n.webnode.pe/>

ANTHONY

Team Zeta Section

Sigan en Instagram ;-;

