



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA COMERCIAL SAN JUAN BOSCO

Aprobado por resolución No 0978 del 4 de marzo de 2017

DANE 273678000937

REGISTRO EDUCATIVO 16782082

NIT 809010612 – 5

IDENTIFICACION DE LA GUIA DE APRENDIZAJE.

AREA O ASIGNATURA: Educacion Fisica	GRADO: 1-2-3-4-5
COMPETENCIA: Identifica la habilidad motriz como punto de partida para mejorar la condición física y su importancia para la salud.	
➤ APRENDIZAJE: Identifica de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en la importancia del deporte para obtener un estilo de vida saludable para toda la familia.	
DURACION: : Semana 1 Actividad 1,2- Semana 2 Actividad 3-4, Semana 3 Actividad 5-6, semana 4 Actividad 7-8	

PRESENTACION.

Estimado estudiante, con esta guía de aprendizaje, se pretende que usted desarrolle autónomamente las actividades propuestas y logre adquirir los aprendizajes necesarios para poder alcanzar la competencia planteada para el periodo académico.

Se espera que realice las actividades que a continuación se le propone y presente las evidencias que se le solicitan como resultado para verificar su avance. (Todo lo podrá desarrollar en la misma guía de aprendizaje, no debe transcribir al cuaderno).

Usted contara con el apoyo permanente de su docente para resolver sus dudas, vía telefónica o WhatsApp si se le facilita.

3. DESARROLLO DE LA GUÍA

JUEGOS TRADICIONALES

ACTIVIDAD 1: en esta actividad vamos a socializarla con nuestra familia, los juegos tradicionales, los que no sepan leer les vamos a decir que nos los lean, los juegos que tenemos en esta unidad son: La rayuela, el Escondite, Canicas, La sogá o cuerda, Sillas musicales, Trompo o peonza, La carretilla, Recorrido de Canicas o bolas, Triqui, Aro, Tres esquinas, Teléfono roto, Piedra Papel o Tijeras, pedirle a ellos que les cuenten si los practicaban cuando estaban niños, cuál era el que más practicaba y le gustaba, para más adelante trabajarlos con ellos.

Nota: desde la actividad dos vamos a desarrollar una serie de juegos tradicionales que los niños han realizado en los procesos educativos por los que ya han pasado, entre ellos lo de Cero a siempre, preescolar y primaria

Estas actividades las vamos a realizar en compañía de los integrantes de la familia, ya que necesitamos personas que nos sirvan de acompañantes para que el proceso autónomo y colaborativo en el niño pueda ser mejor, buscando con ello una mayor integración familiar en la ejecución de los juegos tradicionales.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA COMERCIAL SAN JUAN BOSCO

Aprobado por resolución No 0978 del 4 de marzo de 2017

DANE 273678000937 REGISTRO EDUCATIVO 16782082 NIT 809010612 – 5

ACTIVIDAD 2

La Rayuela

Con una tiza blanca, un carbón, o un pedazo de palo, sobre el suelo se dibujan cuadrados y se enumeran del uno al siete o al diez.

Luego, cada participante deberá coger una piedra y tirarla sobre cada casilla; deberá completar el casillero saltando con una sola pierna por cada número hasta llegar donde está la piedra, y así sucesivamente.

Si la piedra no cae dentro de las casillas correspondientes pierde su turno y le toca al siguiente, el Ganador será el primero en llegar al Número Diez.

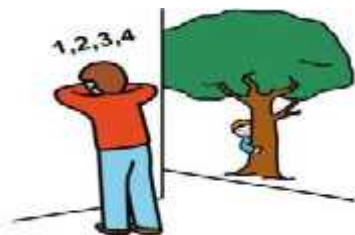


El Escondite

Consiste en que uno o varios niños se esconden y otro tiene que **buscar a los que se han escondido**.

Antes de comenzar a jugar se delimita la zona donde los participantes podrán esconderse y el tiempo que contara para que se puedan esconder.

Se sortea para ver quien empieza a buscar y **deberá encontrar a todos los niños**; si no consigue a alguno pierde y deberá volver a buscar.





Actividad 3

Las Canicas

En el juego de las canicas necesitamos un hoyo o gua y luego se pinta en el suelo una línea a unos cinco metros del hoyo.

Desde esta línea es de donde los jugadores lanzaran sus canicas en dirección al hoyo y el que más cerca que quedo de la línea será el primero y así sucesivamente.

El objeto del juego de las canicas es **ganarle canicas a los oponentes.**

Con el dedo pulgar debes introducir la canica en el hoyo para luego poder tirar a las canicas de tus rivales y apoderarte de ellas.



La Soga o Cuerda

Se traza una línea divisoria en el terreno de juego y en la mitad de la cuerda se ata el pañuelo.

A cada lado del pañuelo se ponen igual número de jugadores de los dos equipos. Se tensa la cuerda tirando de ambos lados y se coloca el pañuelo justo sobre la línea divisoria del campo de juego.

A la señal todos los jugadores tiran de la cuerda hacia su lado y **gana el equipo que consigue arrastrar a todos los jugadores del otro equipo al otro lado de la línea.**





Actividad 4

Las Sillas Musicales

Se deben colocar varias sillas en una habitación, respaldo con respaldo. La cantidad de sillas debe ser siempre una menos que la cantidad de jugadores.

Alguien debe tocar algún instrumento o encender un equipo de sonido mientras tanto, los jugadores deberán **bailar alrededor de las sillas**. De repente, la música debe detenerse y los jugadores deben buscar una silla donde tomar asiento.

Como hay una silla menos, un jugador no podrá conseguir un asiento y tendrá que abandonar el juego.



Trompo o Peonza (OCCIONAL PARA NIÑOS DE 1-2)

Se debe enrollar la cuerda al trompo, para luego lanzarlo al suelo intentando bailarlo. Según la edad de los jugadores así es el grado de dificultad para hacer los distintos trucos mientras el trompo se mantenga girando.

Puedes Jugar:

- Colocar un trompo dentro de un círculo marcado en el suelo y realizar el juego en grupo, para que gane quien haga más marcas al trompo del círculo
- Bailarlo en el suelo y levantarlo con la mano, manteniéndolo el mayor tiempo girando



en la mano.



Actividad 5

La Carretilla

Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras.

Uno de los niños se tumba en el suelo boca abajo con las manos apoyadas a la altura del pecho, mientras que el otro le coge por los tobillos y le levanta las piernas a la altura de su cintura como si fuese una carretilla.

El que se encuentra en esta posición sólo puede ayudarse de las manos para desplazarse y tratar de llegar a la meta antes que el equipo rival.



Recorrido de canicas o bola

Se dibuja un circuito de carrera bien en el suelo o sobre una cartulina

Cada jugador debe desplazar su canica o bola por este circuito con su dedo, desde la salida hasta la meta, tirando alternativamente entre todos los jugadores.

Si se sale del recorrido, la siguiente vez se vuelve a tirar desde donde se tiró la última vez o comenzar desde el principio.

La canica o bola que llegara primero a la meta ganaba las canicas de todos sus rivales.





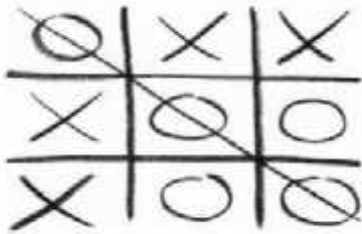
Actividad 6

Tres en Raya o Triqui

En un papel se hacen dos líneas horizontales y dos verticales, formando una cuadrícula de nueve espacios.

Por turnos, cada jugador debe poner una **X** o un **O**, intentando hacer una línea vertical, horizontal o diagonal.

Cuando todos los espacios están llenos se termina la partida, que puede terminar con un ganador o bien en empate, que suele ser lo más habitual una vez se conoce la mecánica del juego.



El juego del Yoyo

Cuando no lo tenemos y hay que hacerlo, consiste en dos discos de madera unidos con una ranura profunda en medio en torno a la cual se enrolla un cordel. Una vez enrollado el cordel y anudado a un dedo, se deja caer el yoyó con fuerza y se consigue que suba y baje por el cordel.

Una vez que se aprende a **bailar el yoyó de arriba abajo**, existen infinidad de variaciones acrobáticas para pulir la destreza de cada uno.

Se pueden hacer círculos desde dentro de la muñeca hacia fuera, hacer un columpio con el cordel y **columpiar el yoyó**, lanzarlo en todas direcciones... el yoyó tiene mil posibilidades.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA COMERCIAL SAN JUAN BOSCO

Aprobado por resolución No 0978 del 4 de marzo de 2017

DANE 273678000937 REGISTRO EDUCATIVO 16782082 NIT 809010612 – 5

Actividad 7

El Aro

Consiste en hacer rodar por el suelo un aro que puede ser una llanta de bicicleta, un rin o un aro realizado con un trozo de manguera, ayudándose de una vara de metal llamada guía, la cual en uno de sus extremos tiene forma de arco con la que sujeta dicho aro.

Tras trazar un recorrido se pueden hacer carreras para ver quién rueda más deprisa el aro y también quién es capaz de hacerlo rodar durante más tiempo sin que se caiga.



Cuatro Esquinas

Uno de los participantes se queda en el centro de las cuatro esquinas designadas, mientras el resto ocupa una esquina cada uno.

En lugar de esquinas se pueden utilizar árboles, farolas, o simples piedras para delimitar el campo de juego.

A la orden de uno o de todos los participantes, se **intercambian las esquinas, muy rápidamente**, para intentar así que quien se encuentra en el centro no consiga quitar “su” esquina a nadie.

Si lo consigue, pasa al centro el participante que **se ha quedado sin ella**.





Actividad 8

El teléfono roto

Juegos tradicionales: El teléfono roto, el juego consiste en que un niño le transmite un mensaje a otro al oído rápidamente, este debe decirle lo que ha entendido rápidamente al oído al siguiente niño, así sucesivamente hasta llegar al último niño, al terminar, este dirá en voz alta lo que ha entendido, y el primer niño también dirá el mensaje real, de este modo la diversión se encuentra en que el mensaje inicial y el final no tienen nada que ver.



Piedra, papel o tijera

Juegos tradicionales: Piedra, papel o tijera: Es un juego donde participan dos jugadores y el juego se desarrolla con las manos.

El puño cerrado representa la piedra, la mano abierta el papel y los dedos índices y medios estirados, haciendo una uve, las tijeras.

La piedra gana a las tijeras porque las rompe, las tijeras ganan al papel porque lo cortan, el papel gana a la piedra porque la envuelve.

Los dos jugadores se pondrán uno frente al otro con una mano a la espalda y dirán: «piedra, papel o tijera», justo al acabar la frase enseñarán las manos y verán quien gana.

Si los dos niños enseñan la misma figura empatan.



ACTIVIDAD 9

AUTOEVALUACIÓN

De acuerdo al trabajo realizado con la guía en su proceso educativo autónomo y colaborativo, ubíquese de 1 a 5 y encierre con color lo que más le llamo la atención del proceso de desarrollo de la guía.

1: Compartimos en familia.

2: Las clases son divertidas

3: Mis padres recordaron los juegos tradicionales.

4: Adquiero grandes aprendizajes en los juegos

5: Interactúa con la naturaleza y nos quedamos en casa



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA COMERCIAL SAN JUAN BOSCO

Aprobado por resolución No 0978 del 4 de marzo de 2017

DANE 273678000937 REGISTRO EDUCATIVO 16782082 NIT 809010612 – 5