

<b>País: Colombia</b>		<b>Departamento: Antioquia</b>	<b>Municipio: Venecia</b>
<b>Institución Educativa: San José de Venecia</b>		<b>Nombre del docente: Mauricio Gaviria</b>	
<b>Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19</b>			
<b>Grado o Nivel</b>	<b>Área o Asignatura</b>	<b>Tema</b>	<b>Duración</b>
6	Educación física	El juego y la recreación	2 horas
<b>Criterios de desempeño</b>			
<b>Comprende la importancia del juego para el desarrollo humano</b>			
<b>Actividades</b>			
Lectura Taller Juegos didácticos			
<b>Metodología</b>			
Desarrollo de preguntas apoyados en la lectura, juego de sopa de letras			
<b>Evaluación</b>	Sustentación y evaluación escrita		
<b>Webgrafía y/o Bibliografía</b>	Guía educación física Hipolito Camacho Coi		

1 Juega a hallar las siguientes palabras relacionadas con los juegos de la calle

Vara de premio, golosa, trompo, pirinola, zancos, yoyo, canicas, cuerda, carro de rodillos, vuelta a caldas, catapiz, cien pies.

y	O	Y	O	A	L	B	E	R	U	Y	T	V	R	O
U	G	A	Y	O	O	G	I	L	O	R	W	A	A	P
V	OL	L	T	A	G	O	A	P	R	T	B	R	P	R
C	U	L	O	V	p	L	G	I	T	E	T	A	I	E
E	S	E	M	A	N	O	R	R	I	N	T	D	D	T
H	I	A	L	R	Y	S	T	R	G	G	G	E	O	R
C	Z	U	I	L	C	A	N	I	C	A	S	P	Y	O
M	A	R	I	C	A	S	I	N	A	R	R	R	F	M
Z	A	N	C	O	S	C	L	O	R	E	S	E	U	P
O	I	G	A	C	U	P	A	O	I	M	U	M	R	O
P	C	U	E	R	D	A	M	L	Ñ	A	P	I	I	G
P	I	R	I	N	O	L	A	A	D	R	E	O	O	R
E	T	C	A	T	A	P	I	Z	S	A	R	C	S	B
C	I	E	N	C	I	E	N	P	I	E	S	L	O	G
C	A	R	R	O	D	E	R	O	D	I	L	L	O	S

2 según las reseñas referidas en la siguiente página argumenta lo siguiente:

- Cuál sería la importancia del juego para la vida de los humanos
- Describe gráficamente 5 de los juegos referidos en la lectura
- Cuáles de esos juegos haz practicado y explica cómo se juegan, mínimo 3.
- En qué mes del año se realizan las cometas y por qué.

## 2 Historia de los Juegos Tradicionales de Colombia:

Los Juegos Tradicionales de Colombia nace por generaciones antiguas, quienes dejan sus costumbres para las nuevas generaciones, algunos de estos juegos se

convierten en deportes debido a la popularidad de dicho juego. Estos juegos se realizan con el cuerpo, con objetos naturales o caseros, conservando así los valores y principios desde muy pequeños.

Existen variedades de juegos típicos y rondas para los niños, con aprendizajes significativos y educativos, desarrollando en ellos cualidades como el compañerismo, responsabilidad, tolerancia, respeto, sin ningún límite, sin importar el color, la raza, el sexo, etc. Así beneficiando su espíritu y crecimiento personal contagiándose entre ellos mismo la alegría, reforzando la habilidad y destreza, la comunicación en las calles o comunidades donde hagan participación de los Juegos Tradicionales de Colombia.

**Que son juegos Tradicionales de Colombia:** Son juegos populares de muy larga tradición, practicadas por nuestras generaciones pasadas, ya sea en la casa, escuela, parque o cualquier otro lado, para todas las edades. Estos juegos son fáciles de realizar, con materiales que podemos conseguir nosotros mismos o que podemos construir. Denominados **Juegos Tradicionales** por el folklore, considerados como cultura popular así guardando el espíritu de un pueblo.

#### **Juegos Tradicionales de Colombia para niños:**

Variedades de generaciones colombianas crecen en medio de los juegos, rondas y pasatiempos, que marcaron nuestra infancia, desde muy pequeños nuestros padres nos enseñan los juegos basados a nuestras tradiciones, son esenciales los juegos educativos, donde aprendemos desde muy pequeños los esenciales valores, entre ellas se encuentran:

- **El trompo:**

Objeto construido en plástico o madera, envuelto por una pita o tira que al ser lanzado al suelo, comienza a girar. La técnica consiste en hacerlo girar sobre cualquier lado, perfeccionando los trucos del trompo para que gire durante un tiempo más. Es uno de los juegos tradicionales de Colombia más realizados.

- **El yoyo:**

Construido también en madera o plástico unos discos gruesos unidos por un eje, envuelto por una pita para subir y bajar, aprendiendo diferentes maniobras con el impulso de la mano. Con el tiempo y la tecnología le han agregado luces que cambian de color para distraer más a los niños.

- **Golosa:**

También conocido como «rayuela» es uno de los juegos más tradicionales de Colombia. Consiste en un tablero dibujado con tizas sobre el suelo, con varias casillas, su objetivo es lanzar una piedra para ir a recogerla, saltando casillas por casilla sin pisar las líneas, se juega normalmente en grupo.

- **La pirinola**

Este es uno de los más conocidos en Latinoamérica, existen de diferentes tamaños, colores y materiales. Tiene como objetivo enlazar una bola en un tallo, se requiere de bastante puntería, aprendiendo diferentes trucos para el juego y llevando una puntuación, el cual el que haga más enlazar es el ganador.

- **Yeimis:**

Es un juego grupal el cual consiste en armar unas tapas metálicas de gaseosa sin dejarse «Ponchar» por el equipo contrario, con una pelota liviana, este juego es de mucha velocidad y destreza. Consiste en el que el elegido de «Ponchar» elimine al resto de los jugadores.

- **Escondidas:**

Este juego tiene como propósito esconderse sin ser encontrado, para correr al sitio del conteo, el participante encargado de buscar a los otros miembros del juego deberá primero contar en uno en uno para que los demás puedan esconderse, este juego también es otro de los más conocidos en Latinoamérica.

- **Congelados:**

Consiste en correr para no quedar «congelados», mientras uno de los miembros del juego tiene que seguir a los otros, en este juego solo los más rápidos ganan.

- **Saltar lazo:**

Este juego es uno de los más sencillos y fáciles de jugar, solo necesitamos una cuerda para saltar en ella, variando la velocidad o técnicas del juego o para hacerlo divertido.

- **Las canicas:**

El objetivo de este juego es golpear con puntería desde el suelo a las otras canicas para conseguirlas, a medida que vayas ganando se obtienen más canicas o las conocidas bolitas de piquis. Tiene sus dos modalidades de juego.

- **La olla:**

Formando un círculo de varias personas, para ir pasando una pelota y así el que la deje caer va directo adentro de la «olla» es decir al centro, donde el resto lo golpea.

- **Ponchados:**

También llamados pelota de «Fuchi» rellenas de polietileno granulada, en este juego se tiene que lanzar la pelota y el que va siendo tocado, va saliendo del juego, y así sucesivamente.

- **Stop:**

Esta es una de las maneras de corregir nuestra ortografía y aprender nuevas palabras. Consiste en elegir una letra del abecedario y decir un nombre, apellido, ciudad, cosa, color, animal y comida en el menor tiempo posible, el primero en terminar dice «stop» para paralizar el juego y así dependiendo de las palabras se dice el puntaje y el ganador, se juega en hojas de cuaderno.

- **Catapiz:**

Es un juego conocido en Antioquia, Cundinamarca. Consiste en seis (6) piezas en forma de X y una pelota de goma pequeña, se juega a dos (2) a cuatro (4) personas, su objetivo es lanzar los catapiz hacia arriba, cayendo al suelo, el proceso es lanzar la pelota de goma de un solo revote y agarrar un catapiz con la misma mano que lanzo la pelota y así sucesivamente repitiendo el proceso hasta que agarre los seis (6) catapiz, de igual forma si la pelota rebota más de una vez, pierde su oportunidad y así sucesivamente. El propósito es terminar todas las rondas consecutivas, para ganar, desarrollando agilidad y destreza.

- **Triqui:**

También jugado en hojas de cuadernos, consiste en realizar una casilla 3x3 la cual en cada casilla se busca llenarlas con 'X' o en círculo, y gana quien haga primero las 3 equis o los 3 círculos.

- **Sillas musicales:**

Este juego se realiza con sillas, dependiendo de la cantidad de niños que estén jugando, habrá una silla menos, cada uno de los jugadores va al frente de las sillas, formadas en un círculo, los jugadores deben girar alrededor de las sillas siguiendo el ritmo de la música, en el momento que deje de sonar la música deben sentarse todos, el que quede parado sale del juego y así sucesivamente hasta que queden dos jugadores y una silla, el que se sienta primero es el ganador.

- **Carreras de encostados**

Se necesita terreno suficiente y sacos de telas para poder saltar, para ejecutar la carrera entre niños, ellos deberán meterse adentro del saco agarrándolo de las manos, e ir saltando sin salirse ni caerse del saco, el que llegue primero al otro lado del terreno, es el ganador.

- **La gallina ciega:**

Para este juego necesitamos un grupo de niños, y entre ellos elegir uno para tapanle los ojos con un pañuelo, a continuación se le darán vueltas cantando: «Gallinita ciega que se te ha perdido una aguja y un dedal date la vuelta y lo encontrarás» para distraerlo, el niño que tiene tapados los ojos deberá encontrar a los demás.

- **Juego de la soga:**

Este es un deporte que pone a dos equipos en una competencia de fuerzas, se hace una línea en el suelo al medio de los dos equipos, luego cada equipo comienza a jalar lado y lado diferente de la soga, el que jale más hasta hacer llegar al otro equipo a la línea, para que así pueda ganar el equipo que se mantenga más lejos de la línea. También pierde cuando uno de los dos equipos se cae o suelta de la soga.

- **La carretilla:**

Este se realiza en pareja de dos hace la «carretilla» con las manos en el suelo, y el otro en quien lleva la carretilla sujetándolo por los pies, y así es como hacen la carrera de la carretilla, trabajando en pareja la coordinación entre ellos y el trabajo en equipo.

- **Calienta manos:**

También se realiza en pareja, cara a cara uno de los jugadores deberá tener las manos con las palmas hacia arriba y el otro con las palmas hacia abajo, y en cualquier momento el otro jugador puede girar una o las dos manos rápidamente para tratar de palmar la mano del otro y así el otro jugador deberá estar atento para retirar o esquivar el palmazo de su compañero, luego si la palmada falla, se cambian los papeles o por el contrario se deben mantener las posiciones.

- **Gato y ratón:**

Se deberá hacer un círculo con los niños agarrados de las manos, uno de ellos deberá ser el gato y el otro el ratón, el juego tiene como objetivo atrapar al ratón, con el ritmo de la canción: Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, si no te pilla esta noche, mañana te pillaré. El ratón se escapa por los espacios vacíos que hacen entre todos los participantes agarrados de las manos, con los brazos lo más extendidos, y el gato lo intentará seguir, pero el resto de participantes no lo pueden dejar pasar.

-Y cuando el gato toca al ratón, al ratón le toca ser el gato escoge otros de los participantes para que sea el ratón.

- **La cometa:**

Es un objeto volador mucho más pesado que el aire, que vuela gracias a la fuerza del viento, está hecha de pedazos de caña atada a unos hilos que estarán controlados por los niños desde el suelo para que mantengan su postura correcta de vuelo.

<b>País: Colombia</b>		<b>Departamento: Antioquia</b>	<b>Municipio: Venecia</b>
<b>Institución Educativa: San José de Venecia</b>		<b>Nombre del docente: Mauricio Alberto Gaviria Cardona</b>	
<b>Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19</b>			
<b>Grado o Nivel</b>	<b>Área o Asignatura</b>	<b>Tema</b>	<b>Duración</b>
<b>6</b>	<b>Educación física</b>	<b>Deporte libre y movimiento</b>	<b>2 horas</b>
<b>Criterios de desempeño</b>			
<b>Comprende la importancia del juego para el desarrollo humano</b>			
<b>Actividades</b>			
<b>Lectura</b> <b>Taller</b> <b>Juegos didácticos</b>			
<b>Metodología</b>			
Lectura y desarrollo de preguntas y juegos didáctico			
<b>Evaluación</b>	Sustentación y evaluación escrita		
<b>Webgrafía y/o Bibliografía</b>	<b>GUIA EDUCACIÓN FISICA, HIPOLITO CAMACHO COI</b>		

la educación física es la ciencia compuesta por las actividades que nos ayudan a mantener nuestro cuerpo y mente sanos, de esta manera la propuesta de hoy es hallar las partes del cuerpo y luego dibujarlas de manera independiente con sus funciones dentro de nuestro cuerpo

## Sopa de letras - El cuerpo

A ver si puedes encontrar las palabras ocultas.

U N A C C P U J S E V W S E P T B	BOCA
P A T N A G R A G O W N W E L O P	BRAZO
W E W T R Z G H N N M T S O J E E	CABEZA
G K U P E I P A Z Z E P C O C E O	CADERA
V E L S M J M F Y X A A H H T L L	CEREBRO
J P B O C A H P M L B K O N A Y L	CODO
S F Y B S L V B D E G B E B B I E	CORAZÓN
O W B X W H E A Z Q I I I I D H U	CUELLO
R O D I L L A A F W D O Z O J N C	DEDO
B Y W V O Q P E L O W J C W F I Q	DIENTE
M U S P V R L E N G U A O M Z S F	ESPALDA
O S D R I O B H C E A N R E I P B	GARGANTA
H C A A A J V E W X L F A A Y S E	HOMBRO
I E L G W Y Q D R V Y C Z G K E R	LABIO
E K R Y L U J A E E D C Ó E E S T	LENGUA
B O U Z P A I R M D C D N Q O O N	MANO
R R Z W R A N E U V O W C I E L E	MUSLO
A E R Y Y A F D S I Z L O O N B I	NALGAS
Z J E X R B S A L T D R Z Y D Z V	NARIZ
O A W L E I P C O C G U S C L O E	OJO
P A O W O X N D G Z I R A N J D W	OREJA
	PECHO
	PELO
	PIE
	PIEL
	PIERNA
	RODILLA
	SESO
	VIENTRE

**All About Puzzles**

[puzzles.about.com](http://puzzles.about.com)

<b>País: Colombia</b>		<b>Departamento: Antioquia</b>	<b>Municipio: Venecia</b>
<b>Institución Educativa: San José de Venecia</b>		<b>Nombre del docente: Mauricio Alberto Gaviria Cardona</b>	
<b>Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19</b>			
<b>Grado o Nivel</b>	<b>Área o Asignatura</b>	<b>Tema</b>	<b>Duración</b>
<b>6</b>	<b>Educación física</b>	<b>Deporte y predeportivos, el cuerpo humano y movimiento</b>	<b>2 horas</b>
<b>Criterios de desempeño</b>			
<b>Comprende la importancia del juego para el desarrollo humano</b>			
<b>Actividades</b>			
<b>Lectura</b> <b>Taller</b> <b>Juegos didácticos</b>			
<b>Metodología</b>			
Trabajo en casa con la compañía de su familia.			
<b>Evaluación</b>	Sustentación y evaluación escrita		
<b>Webgrafía y/o Bibliografía</b>	<b>Guía educación física Hipólito Camacho Coi</b>		

***"El objetivo de la Educación Física es educar y el del Deporte ganar. Son objetivos diferentes y el proceso de formación ha de ser diferente".***

El concepto de cuerpo ha influido en el concepto de Educación Física a lo largo de la Historia, Antiguamente se consideraba que el cuerpo estaba separado del alma (teniendo más importancia), por lo que la Educación Física tenía un carácter instrumental en la que el cuerpo era un medio para lograr otras metas de mayor trascendencia. Actualmente se considera a la persona como una unidad integral compuesta por aspectos cognitivos, afectivos, sociales y motores.

Se sabe que desde la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio con fines de supervivencia, en la medida que sin agilidad, fuerza, velocidad y energía se tornaba muy difícil la subsistencia, en una vida tan rudimentaria. Luego, civilizaciones como la espartana se ocuparon de la educación física dándole mucha importancia a la preparación para la guerra y el combate. En Grecia, la concepción del humano como algo separado del alma instaba a darle mucha importancia a la educación física, y no es casualidad que en ese contexto fue que nacieron muchos de los deportes que se practican hasta el día de hoy y los famosos Juegos Olímpicos. Los deportes de gimnasia moderna, en general vinculados con el atletismo (danza, esgrima, natación, equilibrio, equitación) tuvieron un surgimiento directamente relacionado con la educación física. Más tarde llegarían los deportes de velocidad como el ciclismo y el automovilismo, en los que la habilidad física y la rapidez mental se combinan con la eficiencia mecánica.

Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos.

Es una disciplina educativa que emplea la actividad física, el deporte, el juego, la recreación y las diferentes manifestaciones motrices, para formar al individuo de manera integral, en el aspecto cognoscitivo, físico, social y moral. Castillo (2006)

A través de la Educación Física, se expresa la espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Previene enfermedades, ayuda a conocer el cuerpo y logra formar al ciudadano en el trabajo en equipo. Además, la educación física es la única asignatura escolar que busca educar en la experiencia personal. Se logra consensuar reglas con el equipo contrario, pero también adquirir los valores y reconocer el esfuerzo aun en una situación de derrota. Para cualquier actividad física suelen intervenir otros conocimientos, como los de la matemática (el conocimiento sobre distancias), la física (la fuerza que se le impone a un móvil y la dirección que este toma), el arte (en la gran gama de deportes que se relacionan con la estética), y hasta la música, en los deportes que tienen un gran sentido rítmico.

***"La educación es mucho más que la educación física, pero muy poco sin ella" (Hammelbert)***

1. Cómo se consideraba la educación antiguamente
2. En esta época como se considera el cuerpo humano
3. Conociendo lo qué es la educación física. Con tus propias palabras define qué es la educación física.
4. Como se consideraba la educación física en la prehistoria, en Grecia.
5. menciona tres beneficios de la educación física.

### **DEPORTE Y RECREACIÓN**

El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio

corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos.

Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

Deporte universitario. Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

Deporte asociado. Es el desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.

Deporte competitivo. Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

Deporte de alto rendimiento. Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

Deporte aficionado. Es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores o competidores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

Deporte profesional. Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional.

La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

De acuerdo al texto anterior realiza un Mapa conceptual

## **DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN JUEGOS OLIMPICOS**

SOPA DE LETRAS de los deportes

- Atletismo
- Badminton
- Baloncesto
- Balonmano
- Boxeo
- Ciclismo:
  - BMX
  - Montaña
  - Pista
  - Ruta
- Deportes acuáticos:
  - Natación
  - Natación sincronizada
  - Saltos
  - Waterpolo
- Equitación
- Esgrima
- Fútbol
- Gimnasia:
  - Gimnasia artística
  - Gimnasia rítmica
  - Gimnasia acrobática
- Halterofilia
- Hockey sobre césped
- Judo
- Lucha:
  - Lucha grecorromana
  - Lucha libre
- Piragüismo
  - Piragüismo en eslalon
  - Aguas tranquilas
- Pentatlón moderno
- Remo
- Taekwondo
- Tenis
- Tenis de mesa
- Tiro con arco
- Tiro olímpico
- Triatlón
- Vela
- Voleibol
  - Voleibol
  - Voleibol de playa

A	N	G	P	T	A	A	P	N	Z	E	C	V	R	S
C	Q	O	G	A	T	M	A	S	T	I	A	O	U	S
I	W	R	I	O	T	T	I	E	O	T	O	L	H	S
T	V	S	L	C	A	I	N	R	L	X	X	E	J	O
S	A	E	S	C	A	I	N	E	G	P	G	I	V	L
A	P	O	I	F	S	T	D	A	N	S	F	B	T	L
N	E	O	C	F	W	A	I	Y	J	Q	E	O	L	A
M	N	G	L	R	L	N	A	U	H	E	F	L	K	B
I	H	O	U	A	A	T	E	U	Q	S	A	B	V	A
G	G	B	I	C	I	B	L	B	V	E	O	P	D	C
U	C	I	C	L	I	S	M	O	O	V	Q	B	P	K
L	W	X	D	Q	B	B	P	S	M	X	E	A	Z	G
A	S	E	M	E	D	S	I	N	E	T	E	L	L	H
D	E	M	T	C	Q	N	Q	T	R	B	I	O	A	K
F	U	T	B	O	L	I	U	Q	S	E	G	N	K	Z

[verbanet.com.ar](http://verbanet.com.ar)

