

Fernando Serrano	Fernandoserranom@gmail.com	88339888
Jose Salmerón	edusalmeron13@gmail.com	84000170
Jorge Diaz	diazesquiveljorge@gmail.com	89497812

ENTRENAMIENTO MEDIANTE JUEGOS Y DEPORTES

Materiales o recursos que voy a necesitar :

- Leer con cuidado la información.
- Aplicar todas las actividades.
- Trabaje en la misma guía si es posible.

Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar:

- Espacio cómodo, según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar.

Tiempo en que se espera que realice la guía: Aproximadamente 1 hora y treinta minutos.

Indicador: Reconoce diversas ideas para realizar entrenamiento físico-deportivo, mediante juegos, deportes (los aprendidos en el tercer ciclo)

2- VOY A RECORDAR LO APRENDIDO EN CLASE

Actividad 1

Lea la siguiente información:

¿Cuándo y cómo se originó el juego?

El juego es una actividad ligada al ser humano desde su nacimiento. El niño tiende a jugar prácticamente sin estímulo alguno, lo cual ha hecho plantearse desde hace dos siglos cuál es el origen de ese deseo o necesidad.

¿Cómo crear tu propio juego?

Quizás te sientas creativo o tan solo estés cansado de jugar siempre los mismos deportes y juegos. En cualquier caso, es fácil crear tu propio juego. Puedes hacerlo desde cero o bien a partir de partes de juegos que te gusten. Empleando materiales que ya tengas y un poco de imaginación, ya sea uno que se juegue al aire libre, un juego de mesa o tu propio deporte.

Recomendaciones para la creación de un juego al aire libre

1-Haz un resumen que explique de qué trata tu juego. Si escribes un resumen, esto te será útil para darle forma al objetivo principal del juego.

2-Establece cuáles serán las reglas, si anotas las reglas, esto te será útil para poder explicar el juego y recordarlo todo.

3-Obtén aportes de tus amigos. Con la retroalimentación de tus amigos, podrás obtener buenas ideas para incorporarlas a tu juego

4-Reúne los objetos o materiales que vayas a necesitar.

5-Pon a prueba el juego. Juega una ronda rápida de prueba de forma que puedas ver qué tan bien funciona el juego.

Recomendaciones para la creación de un deporte

1 Obtén ideas a partir del equipo deportivo que ya tengas. Es fácil crear tu propio deporte empleando el equipo deportivo que de por sí tengas en casa. Puedes mezclar algo tan simple como un bate de béisbol y una pelota de futbeis para crear muchos deportes diferentes. Considera cuál será el objetivo del deporte. ¿Tiene relación con la precisión, la velocidad, la obtención de la mayor cantidad de puntos o el ser la última persona que quede? Por ejemplo, si cuentas con un aro de baloncesto y un par de patines en línea, puedes crear un deporte similar al baloncesto pero que se juegue en patines.

2 Establece las reglas. Si sabes el tipo de equipo con el que cuentas, esto te será de ayuda para determinar lo que puedas hacer con él y empezar a idear las reglas del deporte.

4 Reúne a tus amigos. No es posible jugar por tu cuenta la mayor parte de los deportes. Por tanto, debes reunir a tus amigos y formar equipos. Explícales las reglas del deporte según hayan quedado actualmente y también la dinámica del juego. Luego, pídeles retroalimentación. Ten en cuenta que los mejores deportes inventados surgen de una colaboración grupal.

5 Pon a prueba tu deporte. Después de establecer las reglas y de que todos estén presentes, debes poner a prueba tu deporte.

3- PONGO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN CLASE

Actividad 2. Elija entre crear un nuevo juego al aire libre o un nuevo deporte. Marque con una X la opción elegida

☐ **Juego al aire libre**

☐ **Deporte**

Actividad 3

En casa o en el colegio los estudiantes organizados, en forma individual o grupal según su elección personal y/o según la opción elegida en la actividad 2 darán forma utilizando las recomendaciones dadas en el **momento 2** a un nuevo juego al aire libre o a un nuevo juego de mesa, deben de escribir en un cuaderno sus ideas principales con el fin de concretar ideas.

Actividad 4

Describir brevemente en las siguientes líneas: Nombre del juego o deporte, Indicaciones de cómo se juega y Reglas.
