



Educación Física, Recreación Y Deportes Grado Sexto 2021

Docentes:

Alexander Serpa (sede San Diego): WhatsApp: 3052965861 alex.serpa@nuevagrнадadosquebradas.edu.co

Dina García Pérez (Sede Granada): WhatsApp: 3164610235 dina.garcia@nuevagrнадadosquebradas.edu.co ;
edufisicanuevagrнадada@hotmail.com

Objetivo: entender el juego como un factor importante para el desarrollo integral del ser humano.

Duración: Inicia: 18 de febrero finaliza 25 de febrero:

Nombre: _____ **Grado:** _____ **Sede:** _____

Actividad 3. “El juego”: Conceptos generales

1. El juego siempre ha formado parte de la vida del ser humano, es un instrumento cultural necesario para alcanzar la madurez física y psíquica, y también, un elemento clave en el desarrollo de la vida social.

“una actividad intrínsecamente motivadora, mediante la cual el profesor enseña y el alumno aprende, por si solo o con ayuda, los objetivos planteados”.

CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO	TEORÍAS DEL JUEGO
✓ PLACENTERO: debe producir satisfacción a quien lo practica y no suponer en ningún caso, motivo de frustración o fracaso.	▪ Teoría del Descanso (Lazarus): el juego es visto como una actividad para descansar y recuperar energías de la vida cotidiana.
✓ NATURAL Y MOTIVADOR: el juego es una actividad motivadora, por tanto, la práctica de forma natural	
✓ LIBERADOR: hay que entender el juego como una actividad libre, voluntaria, donde nadie está obligado a jugar.	▪ Teoría del Exceso de Energía (Spencer): descargar la energía no agotada del día a día.
✓ MUNDO APARTE: la práctica del juego evade de la realidad, introduciendo al niño y/o adulto en un mundo paralelo y de ficción, que le ayuda a lograr satisfacciones que en la vida normal no alcanzan.	
✓ CREADOR: la práctica del juego favorece el desarrollo de la creatividad y espontaneidad.	▪ Teoría Intelectual (Piaget): la actividad lúdica es reflejo de las estructuras intelectuales propias de cada momento del desarrollo del individuo.
✓ EXPRESIVO: es un elemento favorecedor de la exteriorización de sentimientos y comportamientos que en situaciones normales mantenemos reprimidos.	
✓ SOCIALIZADOR: la práctica de muchos juegos favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo.	▪ Teoría Social (Vigotsky): el individuo se desarrolla en función de los juegos que va practicando.
✓ TIENE REGLAS: las cuales son determinadas y socializadas en el grupo de jugadores, dando la opción de modificarlas de ser necesario.	

Construye: Teniendo en cuenta lo anterior responde

- a. ¿Nombra cuál o cuáles de las características anteriores crees que son indispensables para ti al momento de jugar y explica por qué?
- b. Comprensión lectora, lee con atención las oraciones y responde si son falsas (F) o verdaderas (V).
 - El juego tiene como objetivo generar un desgaste en el individuo ()
 - Vigotsky, plantea que el individuo se desarrolla por medio del descanso ()

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA “CREA FUTURO”



- El aprendizaje generado por medio del juego depende del momento de desarrollo del individuo ()
- Una característica del juego es generar frustración a quienes pierden ()
- Juagar ayuda a mejorar la creatividad ()

2. Realiza las siguientes rutinas de ejercicios que te explicaremos cuando te conectes a clase: necesitas ropa deportiva, agua y mucha energía:

Rutina 1.

1	2	3	4	5
Acostado flexionar las rodillas y tratar de tocar la rodillas con la frente mientras abrazas tus piernas y sostenemos	Boca abajo extendiendo los brazos hacia atrás mientras flexiono las rodillas tomando los tobillos con las manos y sostenemos	De rodillas hago un arco hacia atrás con la espalda tratando de apoyar las manos en el piso y sostenemos.	Sentado juntar las plantas de los pies, manteniendo las piernas pegadas al suelo y la espalda recta y sostenemos	De pie apoyo la planta del pie izquierdo en la parte interna de la pierna derecha a nivel de la rodilla mientras tengo los brazos arriba y abiertos. Repetir con la pierna contraria y sostenemos



Rutina 2.

- a. Trota en un solo punto durante 1 minuto. (descansa 30 segundos)
- b. Salta con los pies juntos 30 veces en el menor tiempo posible (descansa 30 segundos) repite 2 veces
- c. Salta abriendo y cerrando las piernas 30 veces (descansa 30 segundos) repite 2 veces
- d. Sentado en el piso con las piernas estiradas, trata de tocar la punta de tus pies y te sostienes por 10 segundos, repites 6 veces
- e. Realiza 20 saltos de rana. (descansa 30 segundos) repite 5 veces
- f. Repite el estiramiento del punto d.

Al finalizar cada día de rutina registra como te sentiste en la siguiente tabla:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

DÍA Y FECHA	NIVEL CANSANCIO			OBSERVACIÓN
	ALTO	MEDIO	BAJO	
Rutina 2 19 de febrero				
Rutina 1. 22 de febrero				
Rutina 2. 23 de febrero				
Rutina 1. 24 de febrero				
Rutina 2 25 de febrero				

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagrana@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6