



## **TALLER CIERRE DE PRIMER PERIODO**

### **EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **GRADO 1°**

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en el cuaderno de Educación Física para envió de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo

**TEMA: HABITOS SALUDABLES – DESCANSO ADECAUDO**

**OBJETIVO:** Crear un ambiente adecuado y consiente de descanso que cumpla las condiciones para lograr una recuperación corporal completa y efectiva

Para que nuestro cuerpo se mantenga saludable debemos cumplir con varios hábitos, en su mayoría estos son enseñados por nuestra familia por medio del ejemplo y las reglas del hogar, estos son rutinas de actividad física y recreación, alimentación balanceada, hidratación continua, visitas periódicas al pediatra, hábitos de aseo personal (baño diario del cuerpo, lavado de dientes, lavado de manos continuo, ropa limpia y cremas para la piel como pantallas solares e hidratantes.) y descanso adecuado.

Esta vez vamos a profundizar en el descanso, para que este sea adecuado debe cumplir varias condiciones de ambiente, duración y horario, si estas se cumplen los niños tienen grades beneficios corporales como oxigenar su sangre con efecto de vitalidad al despertar, su concentración es más profunda con gran agilidad mental, sus músculos se relajan obteniendo el tamaño normal y sus sentidos son mucho más agudos.

Un niño de 6 a 12 años debe dormir de 9 a 12 horas diarias en tiempo nocturno.

#### **ACTIVIDAD**

1. Dibujo una tabla donde se enumeren las horas de sueño real que habitualmente alcanzo en un día normal con clases, desde que hora logro el dormir hasta la hora me despierto, para esto debo contar con la asesoría de mis padres.
2. Describe en un reglón porque es importante para nuestro cuerpo dormir en la noche más que en horas del día.
3. Dibuja cuatro condiciones del ambiente del sitio donde duermo para tener un buen descanso y una que no permita un dormir placentero.



## **TALLER CIERRE DE PRIMER PERIODO**

### **EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **GRADO 2°**

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en el cuaderno de Educación Física para envió de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo.

**TEMA: HABITOS SALUDABLES – DESCANSO ADECAUDO**

**OBJETIVO:** Crear un ambiente adecuado y consiente de descanso que cumpla las condiciones para lograr una recuperación completa y efectiva.

Para que nuestro cuerpo siempre se mantenga saludable debemos cumplir con varios hábitos, en su mayoría estos son enseñados por nuestra familia por medio del ejemplo y las reglas del hogar, estos son rutinas de actividad física y recreación, alimentación balanceada, hidratación continua, visitas periódicas al pediatra, hábitos de aseo personal (baño diario del cuerpo, lavado de dientes, lavado de manos continuo, ropa limpia y cremas para la piel como pantallas solares e hidratantes.) y descanso adecuado.

Esta vez vamos a profundizar en el descanso, para que este sea adecuado debe cumplir varias condiciones de ambiente, duración y horario, si estas se cumplen los niños tienen grades beneficios corporales como oxigenar su sangre con efecto de vitalidad al despertar, su concentración es más profunda con gran agilidad mental, sus músculos se relajan obteniendo el tamaño normal y sus sentidos son mucho más agudos.

Un niño de 6 a 12 años debe dormir de 9 a 12 horas diarias en tiempo nocturno.

#### **ACTIVIDAD**

1. Dibujo una tabla donde se enumeren las horas de sueño real que habitualmente alcanzo en un día normal con clases, desde que hora logro el dormir hasta la hora me despierto, para esto debo contar con la asesoría de mis padres.
2. Describe en un reglón porque es importante para nuestro cuerpo dormir en la noche más que en horas del día.
3. Dibuja tres condiciones del ambiente del sitio donde duermo para tener un buen descanso y una que no permita un dormir placentero.
4. Dibujo un plano de mi cuarto que debe contener las personas que duermen en él, el color de las paredes, elementos que generen ruido como tv o aparatos electrónicos, comodidad de la cama y temperatura que se alcanza.



**TALLER DE CIERRE DE PRIMER PERIODO**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**GRADO 3°**

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en el cuaderno de Educación Física para envío de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo.

**TEMA: CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO**

**OBJETIVO:** Reconocer la importancia de los calentamientos y estiramientos para realizar actividad física en busca de prevenir molestias musculares o articulares.

El calentamiento antes de cualquier actividad deportiva es fundamental para prevenir algunas lesiones como torceduras, esguinces, desgarros y tirones musculares esto si se cumplen todas las condiciones de buen estado del musculo, si el deportista no tuvo un descanso completo en horas nocturnas, no se alimentó adecuadamente, no se hidrato, sufre un golpe externo, se excede en práctica deportiva el calentamiento no puede evitar dichas lesiones. El calentamiento sirve para:

- Aumenta la resistencia del músculo y la temperatura corporal.
- Mejora la flexibilidad.
- Aporta más sangre a los músculos principales.
- Disminuye el riesgo de sufrir lesiones.
- Dilata los vasos sanguíneos.
- Produce más hormonas de las que regulan energía.
- Prepara nuestra mente para el esfuerzo que se avecina.

En cuanto al estiramiento se debe realizar antes y después de la actividad física, antes de manera muy suave lo que nos sirve para rendimiento articular y muscular además de:

- Favorecer la circulación.
- Mejorar la flexibilidad.
- Relajar y aliviar el dolor de los músculos.
- Prevenir lesiones.
- Desarrollar la concentración

Después de la actividad física se debe estirar de manera obligatoria para:

- Favorecer tu circulación.
- Evitar molestias o dolores futuros.
- Estimular la movilidad de las articulaciones.
- Reducir el cansancio.
- Relajar tu mente.



#### ACTIVIDAD

1. Argumenta en tres renglones ¿por qué al finalizar una actividad física con alta exigencia de oxígeno (corazón agitado), siempre se prohíbe sentarse a descansar al instante?, en ese instante se debe realizar estiramientos específicos.
2. Dibuja los músculos grandes de la pierna, glúteo mayor, bíceps femoral, vasto lateral y recto femoral.
3. Escribe cuál es tu deporte favorito, ahora argumenta cual es el musculo que más trabaja durante la esa práctica deportiva, grafica una posición de estiramiento específico para tu deporte antes y después de realizarlo.



**TALLER DE CIERRE DE PRIMER PERIODO**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**GRADO 4°**

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en el cuaderno de Educación Física para envío de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo.

**TEMA: INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS PROCESADOS**

**OBJETIVO:** Saber identificar los componentes de cada alimento o bebida que encontramos en los mercados comunes, como también como afecta nuestro cuerpo por consumo continuo.

En las tiendas y supermercados donde habitualmente conseguimos nuestros suministros alimenticios encontramos diversidad de alimentos y bebidas, para poder comercializarlas requieren de algunos permisos y registros, estos productos deben publicar en sus empaques datos claros y exactos sobre su contenido, lamentablemente los colombianos no estamos educados para leer y entender lo que consumimos, debemos analizar los ingredientes y la tabla de información nutricional, en los ingredientes los dos primeros son los que contiene en mayor cantidad, entre menos tenga es más saludable cuando contiene muchos y de nombres impronunciables estos suelen ser muy dañinos para nuestra salud, en la tabla encontramos porcentajes por porciones de contenido, niveles de elementos como grasas trans de alto perjuicio para el sistema cardiovascular, altos contenidos de sodio responsable de inconvenientes de la tensión arterial, azúcar y otros.

**ACTIVIDAD**

1. Transcribir los ingredientes y la tabla de información nutricional de un jugo artificial y un alimento de lonchera como galletas, papas fritas, pon quesitos o algún tipo de pan.
2. Si dentro de los ingredientes encuentras un elemento extraño como TARTRAZINA, investiga que elemento es y que causa en nuestro cuerpo.
3. Argumenta en cinco renglones si crees que alguno de sus productos es bueno o malo para la salud dando un porque claro.



**TALLER DE CIERRE DE PRIMER PERIODO**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**GRADO 5 °**

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en el cuaderno de Educación Física para envió de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo

**TEMA: INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS PROCESADOS**

**OBJETIVO:** Saber identificar los componentes de cada alimento o bebida que encontramos en los mercados comunes, como también como afecta nuestro cuerpo por consumo continuo.

En las tiendas y supermercados donde habitualmente conseguimos nuestros suministros alimenticios encontramos diversidad de alimentos y bebidas, para poder comercializarlas requieren de algunos permisos y registros, estos productos deben publicar en sus empaques datos claros y exactos sobre su contenido, lamentablemente los colombianos no estamos educados para leer y entender lo que consumimos, debemos analizar los ingredientes y la tabla de información nutricional, en los ingredientes los dos primeros son los que contiene en mayor cantidad, entre menos tenga es más saludable cuando contiene muchos y de nombres impronunciables estos suelen ser muy dañinos para nuestra salud, en la tabla encontramos porcentajes por porciones de contenido, niveles de elementos como grasas trans de alto perjuicio para el sistema cardiovascular, altos contenidos de sodio responsable de inconvenientes de la tensión arterial, azúcar y otros.

**ACTIVIDAD**

1. Transcribir los ingredientes y la tabla de información nutricional de un jugo artificial y un alimento de lonchera como galletas, papas fritas, pon quesitos o algún tipo de pan.
2. Si dentro de los ingredientes encuentras un elemento extraño como TARTRAZINA, investiga que elemento es y que causa en nuestro cuerpo.
3. Argumenta en cinco renglones si crees que alguno de sus productos es bueno o malo para la salud dando un porque claro.



## TALLER DE CIERRE DE PRIMER PERIODO

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO 6°

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en el cuaderno de Educación Física para envió de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo

TEMA: SALTO DE CUERDA

OBJETIVO: Practicar salto de cuerda en busca de mejorar las capacidades corporales, reconociendo los beneficios y cambios que ocurren por esta práctica continúa.

El salto de cuerda es considerado el segundo ejercicio más completos después de la natación ya que lo único negativo es el choque continuo, además ser un deporte muy popular durante la infancia, se puede iniciar su práctica desde los cuatro años desarrollando habilidades más rápidamente de lo normal, el salto de cuerda desarrolla la motricidad y coordinación de manera eficaz, mejora la condición cardiaca y la ventilación, tonifica los músculos mejorando la producción de ácido láctico, es posible encontrar una evolución significativa en el proceso hasta el punto de salto de cuerda profesional en gimnasia rítmica y entrenamiento de boxeo, sirve como calentamiento en varias ramas deportivas, todos en algún momento le hemos usado como medio de recreación, presenta variantes al punto de convertirse en deporte competitivo con variantes como doble cuerda.

#### ACTIVIDAD

1. Ubicar pulsaciones ubicando dedo índice en el cuello, se cuenta durante el transcurso de diez segundos y al resultado se le agrega un cero, de este modo si el resultado fue 11 le agregas el cero dando 110 pulsaciones por minuto.  
Se debe tomar en tres tiempos el primero en total reposo, para el segundo se debe saltar la cuerda lo más rápido posible sin parar durante un minuto, tan pronto termine se toma las pulsaciones, para el tercer momento se deben esperar dos minutos sin sentarse y con respiración profunda y tomarlo este se denomina recuperación.  
REPOSO =  
MAXIMA ACELERACIÓN =  
RECUPERACIÓN =
2. Argumente en dos renglones ¿Por qué el salto de cuerda grupal es tan llamativo como juego y recreación?
3. Debes saltar de forma individual hasta completar 500 saltos, argumenta en cinco renglones, corporalmente ¿Cuál fue la mayor dificultad para lograrlo, y cuantas veces se te enredo o paraste la rutina de 500 saltos?



## TALLER DE CIERRE DE PRIMER PERIODO

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO 7°

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en el cuaderno de Educación Física para envió de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo.

TEMA: SALTO DE CUERDA

OBJETIVO: Practicar salto de cuerda en busca de mejorar las capacidades corporales, reconociendo los beneficios y cambios que ocurren por esta práctica continúa.

El salto de cuerda es considerado el segundo ejercicio más completos después de la natación ya que lo único negativo es el choque continuo, además ser un deporte muy popular durante la infancia, se puede iniciar su práctica desde los cuatro años desarrollando habilidades más rápidamente de lo normal, el salto de cuerda desarrolla la motricidad y coordinación de manera eficaz, mejora la condición cardiaca y la ventilación, tonifica los músculos mejorando la producción de ácido láctico, es posible encontrar una evolución significativa en el proceso hasta el punto de salto de cuerda profesional en gimnasia rítmica y entrenamiento de boxeo, sirve como calentamiento en varias ramas deportivas, todos en algún momento le hemos usado como medio de recreación, presenta variantes al punto de convertirse en deporte competitivo con variantes como doble cuerda.

#### ACTIVIDAD

1. Ubicar pulsaciones ubicando dedo índice en el cuello, se cuenta durante el transcurso de diez segundos y al resultado se le agrega un cero, de este modo si el resultado fue 11 le agregas el cero dando 110 pulsaciones por minuto.  
Se debe tomar en tres tiempos el primero en total reposo, para el segundo se debe saltar la cuerda lo más rápido posible sin parar durante un minuto, tan pronto termine se toma las pulsaciones, para el tercer momento se deben esperar dos minutos sin sentarse y con respiración profunda y tomarlo este se denomina recuperación.  
REPOSO =  
MAXIMA ACELERACIÓN =  
RECUPERACIÓN =
2. Argumente en dos renglones ¿Por qué el salto de cuerda grupal es tan llamativo como juego y recreación?
3. Debes saltar de forma individual hasta completar 500 saltos, argumenta en cinco renglones, corporalmente ¿Cuál fue la mayor dificultad para lograrlo, y cuantas veces se te enredo o paraste la rutina de 500 saltos?





## TALLER DE CIERRE DE PRIMER PERIODO

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO 8°

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en el cuaderno de Educación Física para envió de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo.

TEMA: BEISBOL

OBJETIVO: Reconocer la importancia de practicar un deporte diferente que permite desarrollar habilidades diferentes a las de los deportes comunes.

El béisbol está catalogado como el deporte más popular de estados unidos, por ser dinámico es muy llamativo siendo adoptado por varios países con gran acogida en los deportistas, en nuestro país se práctica mucho en la costa atlántica con gran nivel profesional al punto de exportar excelentes jugadores a las grandes ligas de norte América, además en Colombia se implementan variantes como el Softbol, la chequita, la chaza, yermis y otros juegos recreativos, sin embargo en el interior del país no es popular siendo que nos encanta imitar este tipo de extranjerismos, este deporte requiere de habilidades muy variadas además de alta concentración, se debe tener alta capacidad de resolver problemas bajo presión con cabeza fría, además que las decisiones de los jueces en ocasiones son milimétricas y controversiales, por tales decisiones se genera muchas opiniones de percepción propia que incitan a discusiones; este deporte presenta algo muy particular siendo de carácter grupal y de contacto los choques son muy esporádicos lo que no permite generar faltas, juego fuerte o sucio para desestabilizar al grupo contrario, también es el juego donde más mide la frustración de los deportistas, desde cada jugada si él jugador no se cuenta con un carácter firme o cabeza fría terminara inevitablemente en un enfrentamiento con alguien más o con sigo mismo.

#### ACTIVIDAD

1. Argumenta en cinco reglones ¿Por qué el béisbol no es popular en una ciudad como Bogotá, al punto de tener solo un equipo competitivo, de cada diez personas del común solo dos alguna vez lo ha practicado?
2. Argumenta en tres reglones ¿Por qué se está pidiendo el uso del BAR o retroalimentación en video de algunas jugadas en las grandes ligas, lo crees necesario?
3. Grafica un cuadro comparativo donde se marquen las diferencias más importantes entre Béisbol normal y el Softbol.
4. Observa con detenimiento el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=5UzWnk8jmrg> , “Polémica e Histórica Jugada de Béisbol Medias Rojas de Boston vs Cardenales de San Luis Tercer Juego”, ¿qué opinas sobre la jugada de falta o interferencia que ocurre en tercera base?, justifica tu respuesta describiendo la jugada en un párrafo de máximo seis reglones.



## TALLER DE CIERRE DE PRIMER PERIODO

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO 9°

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en el cuaderno de Educación Física para envió de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo.

TEMA: BEISBOL

OBJETIVO: Reconocer la importancia de practicar un deporte diferente que permite desarrollar habilidades diferentes a las de los deportes comunes.

El béisbol está catalogado como el deporte más popular de estados unidos, por ser dinámico es muy llamativo siendo adoptado por varios países con gran acogida en los deportistas, en nuestro país se práctica mucho en la costa atlántica con gran nivel profesional al punto de exportar excelentes jugadores a las grandes ligas de norte América, además en Colombia se implementan variantes como el Softbol, la chequita, la chaza, yermis y otros juegos recreativos, sin embargo en el interior del país no es popular siendo que nos encanta imitar este tipo de extranjerismos, este deporte requiere de habilidades muy variadas además de alta concentración, se debe tener alta capacidad de resolver problemas bajo presión con cabeza fría, además que las decisiones de los jueces en ocasiones son milimétricas y controversiales, por tales decisiones se genera muchas opiniones de percepción propia que incitan a discusiones; este deporte presenta algo muy particular siendo de carácter grupal y de contacto los choques son muy esporádicos lo que no permite generar faltas, juego fuerte o sucio para desestabilizar al grupo contrario, también es el juego donde más mide la frustración de los deportistas, desde cada jugada si él jugador no se cuenta con un carácter firme o cabeza fría terminara inevitablemente en un enfrentamiento con alguien más o con sigo mismo.

#### ACTIVIDAD

1. Argumenta en cinco reglones ¿Por qué el béisbol no es popular en una ciudad como Bogotá, al punto de tener solo un equipo competitivo, de cada diez personas del común solo dos alguna vez lo ha practicado?
2. Argumenta en tres reglones ¿Por qué se está pidiendo el uso del BAR o retroalimentación en video de algunas jugadas en las grandes ligas, lo crees necesario?
3. Grafica un cuadro comparativo donde se marquen las diferencias más importantes entre Béisbol normal y el Softbol.
4. Observa con detenimiento el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=5UzWnk8jmrg> , “Polémica e Histórica Jugada de Béisbol Medias Rojas de Boston vs Cardenales de San Luis Tercer Juego”, ¿qué opinas sobre la jugada de falta o interferencia que ocurre en tercera base?, justifica tu respuesta describiendo la jugada en un párrafo de máximo seis reglones.



## TALLER DE CIERRE DE PRIMER PERIODO

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO 10°

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en el cuaderno de Educación Física para envió de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo.

TEMA: BEISBOL

OBJETIVO: Reconocer la importancia de practicar un deporte diferente que permite desarrollar habilidades diferentes a las de los deportes comunes.

El béisbol está catalogado como el deporte más popular de estados unidos, por ser dinámico es muy llamativo siendo adoptado por varios países con gran acogida en los deportistas, en nuestro país se práctica mucho en la costa atlántica con gran nivel profesional al punto de exportar excelentes jugadores a las grandes ligas de norte América, además en Colombia se implementan variantes como el Softbol, la chequita, la chaza, yermis y otros juegos recreativos, sin embargo en el interior del país no es popular siendo que nos encanta imitar este tipo de extranjerismos, este deporte requiere de habilidades muy variadas además de alta concentración, se debe tener alta capacidad de resolver problemas bajo presión con cabeza fría, además que las decisiones de los jueces en ocasiones son milimétricas y controversiales, por tales decisiones se genera muchas opiniones de percepción propia que incitan a discusiones; este deporte presenta algo muy particular siendo de carácter grupal y de contacto los choques son muy esporádicos lo que no permite generar faltas, juego fuerte o sucio para desestabilizar al grupo contrario, también es el juego donde más mide la frustración de los deportistas, desde cada jugada si él jugador no se cuenta con un carácter firme o cabeza fría terminara inevitablemente en un enfrentamiento con alguien más o con sigo mismo.

#### ACTIVIDAD

1. Argumenta en cinco renglones ¿Por qué el béisbol no es popular en una ciudad como Bogotá, al punto de tener solo un equipo competitivo, de cada diez personas del común solo dos alguna vez lo ha practicado?
2. Argumenta en tres renglones ¿Por qué se está pidiendo el uso del BAR o retroalimentación en video de algunas jugadas en las grandes ligas, lo crees necesario?
3. Grafica un cuadro comparativo donde se marquen las diferencias más importantes entre Béisbol normal y el Softbol.
4. Observa con detenimiento el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=5UzWnk8jmrg> , “Polémica e Histórica Jugada de Béisbol Medias Rojas de Boston vs Cardenales de San Luis Tercer Juego”, ¿qué opinas sobre la jugada de falta o interferencia que ocurre en tercera base?, justifica tu respuesta describiendo la jugada en un párrafo de máximo seis renglones.



## **TALLER DE CIERRE DE PRIMER PERIODO**

### **EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **GRADO 11°**

Por favor enviar su nota de auto evaluación del primer periodo, adelantar el siguiente taller y el jueves 19 les enviare elementos de retroalimentación para terminarlo y apropiar los conocimientos requeridos.

Resuelve las siguientes actividades en hojas del proyecto de Educación Física para envié de pantallazo en formato PDF el próximo miércoles 25 de marzo.

TEMA: JUEGO – PROYECTO DEPORTIVO

OBJETIVO: Reconocer la importancia del juego durante el desarrollo de cada individuo, dándole un realce a la idea del proyecto individual como solución lúdica.

El juego es el mecanismo más efectivo para generar diversión desde su infinita variedad, para ser un juego siempre debe contener un mínimo de reglas que controlan la sana competencia, por medio del juego se generan lazos de amistad muy fuertes, integración de familia o comunidad y revelan el verdadero carácter del ser humano en ocasiones de forma negativa, toda rama deportiva ha nacido siempre de un juego recreativo, dicha recreación tiene sus raíces en las costumbres del pueblo o folclore, dando como herencia los juegos tradicionales de cada cultura que contribuyen a la naturaleza de ciudadanos íntegros; desde el proyecto que vamos adelantando el tema específico debe contribuir a momentos de distracción o recreación de los participantes, siendo un instrumento que desarrolla momentos de goce y a vez resuelve alguna necesidad social o individual, en ocasiones el juego recreativo o deportivo va ligado al ámbito artístico como se ve en algunos de sus proyectos como los índole de expresión corporal o artes manuales.

#### **ACTIVIDAD**

1. Investiga un juego tradicional colombiano que te llame la atención, dibuja el elemento que se utiliza, argumenta en cinco renglones ¿Por qué los juegos tradicionales están siendo olvidados por nuestros niños y adolescentes?
2. En una hoja de presentación para archivar resalta la actividad específica que de tu proyecto justificando ¿Por qué es llamativo y divertido? ¿Por qué elegiste este tema para tu proyecto de grado?, en el caso de las tres estudiantes del comité deportivo el tema es los juegos inter cursos.
3. Busca un juego o ronda para espacios cerrados enfocado a adolescentes y descríbelo en diez renglones