

**PROPÓSITO:**

Promover las actividades recreativas como herramienta para el desarrollo de cualidades motoras y la correcta utilización del tiempo libre como medio para promover la sana convivencia

**MOTIVACIÓN:**

**MOTIVACION:**

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que movimientos se están ejecutando

**Pura tradición**

**El Gurrufío**  
Su origen y llegada a Venezuela no tiene data, pero de todos es el más popular.  
Hasta reciente, con dos artículos para pasar la cuerda (también pueden ser de chapas de botellas apiladas).  
Hojo que permite al gurrufío girar.  
Cuerda de nylon.  
**Aprende a girarlo**  
Como se usa:  
El dispositivo se activa usando las chapas como punto para enrollar la cuerda, y luego hacer por ambos extremos. Las mismas vuelven que dan las chapas hacen que la cuerda se vuelva a enrollar (en sentido contrario). Cada vez que se repite la acción se obtendrá el mismo resultado.  
Se emplea:  
Tradicionalmente el juego entre dos consiste en colocarse uno en frente del otro y tratar de cortar la cuerda del contrario con el disco girando.  
Miguel Degen Tiel / Tere Vanessa Ferrera

**Las Metras**  
Juego tradicional del que se desconoce su lugar primario. Consiste en impulsar con los dedos unas pequeñas bolitas circulares de barro, semillas o virido de colores hasta propinarlas a la de los otros competidores. Su práctica exige contacto directo con la tierra o suelo.  
Metra, mide 1 cm de diámetro.  
Bolas de barro.  
Bolas de virido.  
Bolas de virido.  
Bolas de virido.  
**Las Modalidades más conocidas**  
El hojo:  
Consiste en tratar de introducir la metra en todos los orificios demarcados a una distancia conveniente. El jugador pierde su turno al fallar el hojo. Quien acierte podrá hacer su metra contra la de otro para así alejarlo del agujero.  
Modos de lanzar:  
Bombarda.  
Tradicional.  
Rayito:  
Se dibuja un triángulo en el suelo donde se depositan ciertas cantidades de metras por jugador.  
La idea es sacar metras sin que la del jugador quede dentro del triángulo; si esto sucede pierde su turno.

**La Perinola**  
Esta actividad es desconocida. Algunas fuentes dicen que apareció por primera vez en Francia al final del siglo XVII, pero la vestimenta de los giradores más antiguos muestran que son del siglo XVII. En América Latina se habla que proviene del período colonial (1600-1800) por evidencias de algunas representaciones efectuadas cerca de Yucalán.  
Cuerda.  
Cabeza, puede ser de plástico o madera.  
Mango, de plástico o madera.  
**Formas de juego**  
Modo Rápido:  
El hojo: Se toma la base y se deja en reposo la parte superior tratando de ensartarla agitando la mano hacia arriba y hacia abajo simultáneamente. Una vez logrado el cometido se trata de hacerla salir con el dedo pulgar en forma rápida y sucesiva.  
Juego Lento:  
Se sujeta la base de la perinola reposar para intentar mostrar los balancitos que hacia adelante e impulsión hacia atrás. Se repite la cuerda por la mitad tratando de agitarla que la parte superior entre con mayor facilidad en la base.

**El Papagayo**  
Es un juguete asiático, que llegó a Europa a través de tratos comerciales que se realizaban en la antigüedad. En Asia no solo se les consideraba un objeto de entretenimiento, sino también un símbolo de protección para ahuyentar a los espíritus. El armazón representaba diversas figuras, que eran recibidas por una red muy fina.  
En Venezuela se lo conoce como volador, barrileto, zambuca o zambuca, cometa, picota, pirula, barco, etc.  
Través de la cuerda de algodón (papel).  
Revestimiento de papel celofán, hule o plástico.  
Vaso de café (ventosa).  
Caja de tela para equilibrar el vuelo.  
**Al elevar el papagayo**  
Contra el viento:  
Se debe escoger un lugar amplio y con mucha brisa para lograr elevar la cometa lo más lejos posible. Contrar el viento permite hacerla volar de manera rápida.  
A la isla:  
Con esta frase se indica que se ha cortado la cuerda de otro papagayo, esto se hace colocando en la cola un dispositivo que al pasar sobre el cordón lo corta.

**El Trompo**  
Su principio es incierto aunque se tiene conocimiento de existencia de pecanas desde el año 400 a. C. debido a que se han encontrado algunos ejemplares, elaborados con arcilla, en la orilla del río Eufrates.  
Consiste en enrollar el trompo con un cordón de lana por su extremo y con el otro lado de la cuerda se sujeta el dedo índice para lanzarlo y hacerlo girar sobre su propio eje.  
Elaborado en madera o botana, tornado de forma semicircular.  
Punta metálica.  
**Algunas maneras de bailar**  
Picar la Troya:  
Se demarca un polígono sobre la superficie plana y lanzar el trompo dentro para sacar el otro. El trompo siempre debe caer girando, de lo contrario se pierde el turno.  
Liberarse:  
Significa recoger el trompo en pleno movimiento con la palma de la mano para darle toques en plena acción.  
Cada jugador maneja y lanza lejos el trompo dando el último toque hasta completar el recorrido planeado y regresar al punto de partida.

**El Yo-Yo**  
Se deriva de un artículo de casa, similar al que los jugadores filipinos utilizaban hace más de 400 años. Era grande y tenía bordes cortados y tacos que estaban atados a largas cuerdas. En 1900 el yo-yo llegó a Europa como una novedad en forma de juguete.  
Discos de madera o plástico de 1 cm de diámetro.  
Cuerda de algodón de 1 m (aprox).  
**Un par de estilos**  
El Perro:  
Se debe lanzar el yo-yo con bastante fuerza para que quede girando libremente. Durante ese proceso se le acerca al piso para que ruede. La acción se asemeja a la de pasear un perro.  
El Columpio:  
Los más experimentados realizan figuras con él, como la del columpio. Se logra al haberlo girado libremente mientras se recoge el cordón, formando un triángulo con los dedos índice y los balancos en paralelo.

**EXPLICACIÓN:**

**REFLEXION SOBRE LOS JUEGOS TRADICIONALES**

**Definición de Recreación**

<https://es.slideshare.net/OrlandoLeonR/recreacin-3...>

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

**Características de la Recreación**

Características de la recreación según Lopategui Cosino. La recreación posee los siguientes atributos

o características:

Ocurre principalmente en el tiempo libre.

Es voluntaria, la persona la elige sin compulsión de imaginación.

La recreación provee goce y placer.

Ofrece satisfacción inmediata y directa.

Se expresa en forma espontánea y original.

Ofrece oportunidad de autoexpresión y de ella extrae la diversión.

Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad.

Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana.

La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable.

Incluye actividades tanto pasivas como activas

Puede ser novedosa

**EL OCIO:** ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas, y que pueden ser consideradas como recreativas. ... Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias o esenciales, como comer, dormir, hacer tareas vinculadas a cierta necesidad, etc. por ejemplo: tocar un instrumento, pintar, entre otro

## **EL JUEGO**

El juego es, además de una actividad natural consustancial al desarrollo de procesos psicológicos básicos, una actividad educativa de enculturación social. En los juegos se aprende, como afirmaba Sutton Smith en 1980 lo más ambiguo y lo más precioso de la naturaleza humana: el ser y la posibilidad del no-ser.

Diferencia entre juego y deporte

Sintetizando, se puede definir deporte y diferenciarlo del juego como sigue:

**El deporte** es un conjunto de situaciones motrices e intelectuales, diferenciado del juego en el hecho de que busca la **competición** con otros o consigo mismo, y que precisa reglas más concretas, además de estar institucionalizado

Según Moreno Palos los juegos se pueden clasificar así

- De locomoción: carreras, saltos, equilibrios.
- De lanzamiento a distancia: a mano, con otros elementos propulsivos.
- De lanzamiento de precisión: bolos, discos, monedas...
- De pelota y balón: baloncesto, fútbol.
- De lucha: lucha, esgrima.
- De fuerza: de levantamiento, transporte, de tracción y empuje...

## **Tipos de juegos**

### **Juegos de carrera**

Una carrera es una competición de velocidad, en la que los competidores tienen que completar un determinado trayecto o distancia empleando para ello el menor tiempo posible, o bien recorrer el

mayor trayecto posible en cierto tiempo fijo.

### **Juegos populares**