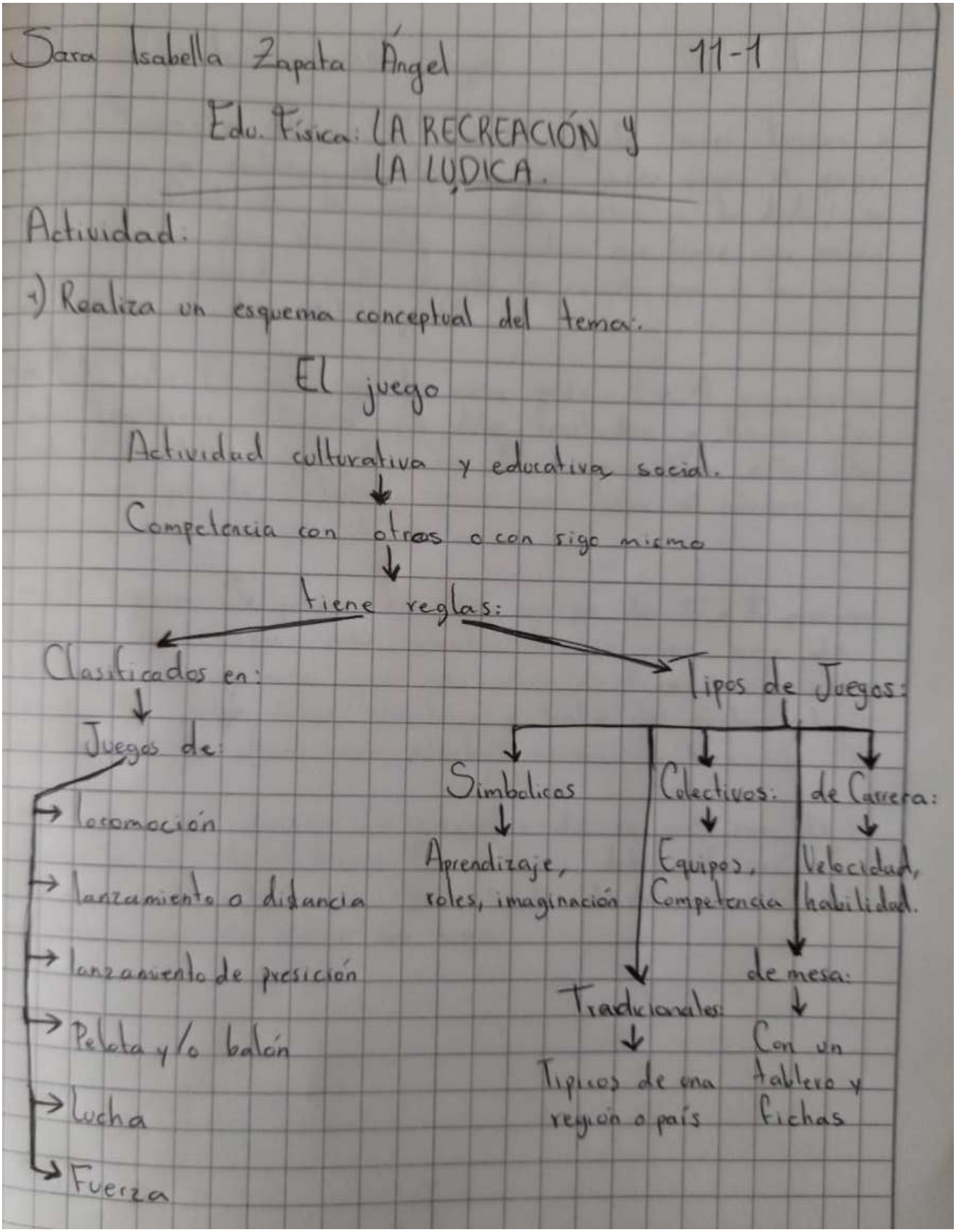
Sara Isabella Zapata Ángel 11-01

**EDUCACION FISICA:**

**Actividad:** LA RECREACION



2) Describe los siguientes juegos:

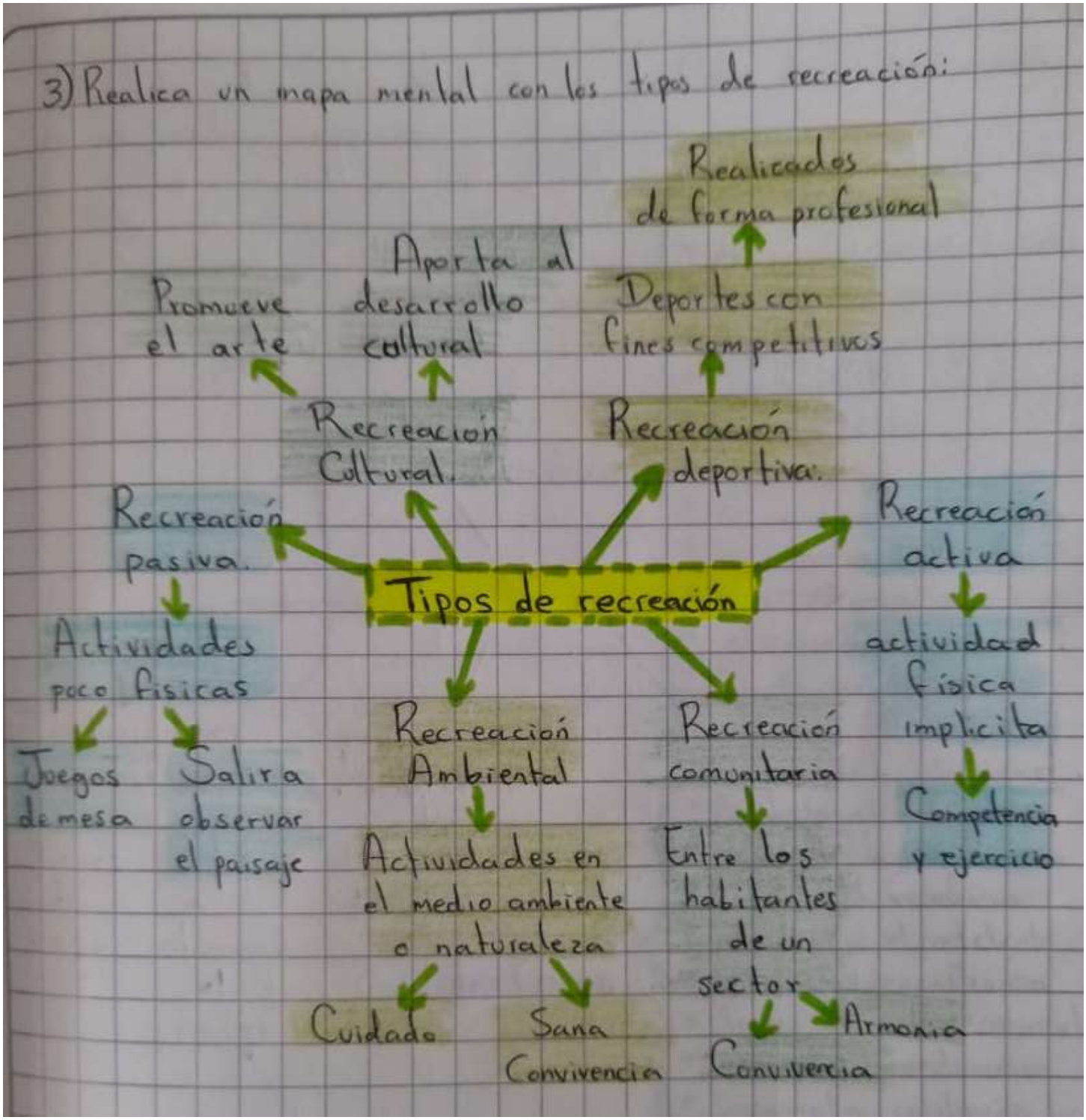
- El Yoyo: en el yoyo el jugador puede hacer trucos o figuras, sin embargo el objetivo es hacer viajar el yoyo hasta el final de la cuerda y que vuelva a tu dedo; se juega con un disco de plastico o madera que tiene una ranura en la mitad y ahí se ata la cuerda que a la vez va atada al dedo del jugador.

- El Ludo: Es un juego de mesa para 2 a 4 jugadores, cada uno tiene 4 fichas que debe trasladar a traves de todo el tablero hasta el centro del mismo, para esto debe lanzar un par de dados y mover una ficha el número de espacios que indique el dado.

- El Yermis: Se juega entre dos equipos de 5 a 10 personas. Uno de los equipos debe intentar derribar una torre de 15 tapas de gaseosa con una pelota de tennis, cuando derriben la torre deben corretear y tratar de ponchar al otro equipo mientras este intenta rearmar la torre.

- Policias y Ladrones: Se juega en dos equipos; uno de policias y otro de ladrones los policias deben atrapar a los ladrones y llevarlos a la "carcel" de donde no pueden salir a menos que otro ladron los saque.

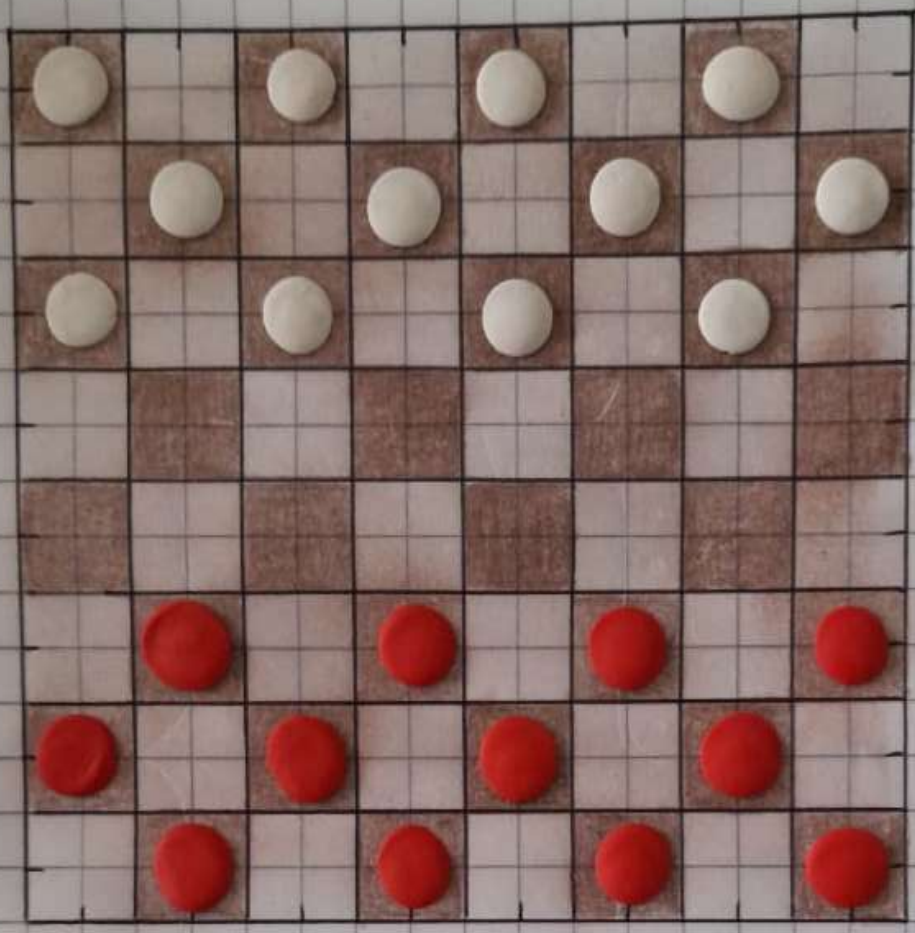
3) Realica un mapa mental con los tipos de recreación:



4) Escribe las caracteristicas y beneficios de la recreación en un cuadro sinoptico.

- La recreación
  - Caracteristicas
    - Es voluntaria
    - de participación gozosa
    - No requiere gasto economico
    - Regenera energias
    - Compensa las limitaciones
    - Es saludable
    - Es positiva
    - Es un derecho humano
    - Hace parte de la educación
    - Es espontanea o es organizada
    - individual o grupal
    - Ayuda al desarrollo
  - Beneficios
    - Aumenta el autoestima
    - Aumenta la confianza
    - Mejora la memoria
    - Desarrolla el intelecto
    - Brinda independencia
    - Mejora el control corporal
    - Desarrolla coordinación
    - Desarrolla equilibrio.

5) Dibuja el tablero de las damas.



6) Escribe las reglas de las damas.

- El tablero se coloca de modo que cada jugador tenga una casilla blanca a su derecha.
- Se colocan las 12 Fichas de cada uno en las casillas negras.
- Empiezan a jugar las fichas blancas.
- Las fichas se mueven en diagonal hacia adelante.
- Se pueden comer una o varias fichas del oponente, sin embargo no es obligatorio.
- Si un jugador tiene una sola pieza, puede mover dos veces por turno y si ya no puede mover más gana quien tenga mas fichas.
- La partida puede terminar en empate si tienen la misma cantidad de fichas y no hay opciones de movimientos.
- Gana quien se quede sin fichas.