



Guía N° 20: Juegos Tradicionales.

Educación Física y Salud 1° Básico.

Hábito y Cultura de Movimiento.

Nombre: _____ **curso:** _____ **Fecha:** _____

OA:
OA 07: Practicar en su vida cotidiana actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa de forma guiada, por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas. OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.
INDICADORES:
OA 05: <ul style="list-style-type: none">- Conocer juego típico chileno: El Luche- Crear su maqueta (dibujo en superficie) del juego.- Ejecutar movimientos relacionados al juego (COORDINACION, SALTO A UN PIE, EQUILIBRIO, SALTO CON PIES SEPARADOS, LANZAMIENTO) OA 11: <ul style="list-style-type: none">- Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos.- Siguen las instrucciones.- Utilizan los implementos de forma segura. OA 09: <ul style="list-style-type: none">- Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase.- Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.

El Luche.

Juego conocido desde la antigüedad por egipcios y griegos. Habría llegado a Chile traído por misioneros jesuitas y es jugado principalmente por niñas y niños que participan de a uno por vez. El juego consiste en trazar en el suelo divisiones horizontales y transversales, dentro de las cuales se anota un número a los que se lanza un tejo (pedazo de teja) o piedra redondeada y plana o una pelotita de luce (tipo de alga originaria de Chile) El juego consiste en que cada niña o niño, saltando en un pie, debe lanzar el tejo con ese mismo pie, al casillero inmediatamente adyacente, hasta llegar al último, denominado cielo.



Antes de comenzar nuestra actividad sigue todas estas indicaciones.

- 1.- Escoge un lugar seguro en tu casa donde puedas realizar la actividad.
- 2.- Siempre pide a un adulto que te ayude.
- 3.- Sigue las instrucciones tal como se indican en la guía.
- 4.- En esta ocasión jugaremos al Luche, más abajo se encuentran todas las indicaciones que debes seguir para realizar el juego.
- 5.- Cuando ya tengas listo tu Luche practica y juega con tu familia.
- 6.- Una vez que ya te sientas seguro pide a un adulto que te grabe realizando la actividad.
- 7.- Cuando tengas listo tu video, envíalo al siguiente correo profecamiefi@gmail.com indicado tu NOMBRE Y APELLIDO, CURSO Y NÚMERO DE LA GUÍA.

¿Cómo jugar?

Participantes:

Se puede jugar solo o de tantos amigos como se quiera.

Materiales:

Tiza (puede ser blanca o de colores, si se quiere decorar) o un palito para dibujar en la arena o tierra.

Una piedra plana pequeña (que servirá de tejo).

Cancha:

La cancha del Luche consiste en cuadrados en el piso numerados del 1 al 10. Los cuadrados deben ser de alrededor de 40 centímetros. Aunque no es del todo necesario que los midas. Puedes también usar como referencia el tamaño de tu propio pie para dibujar los cuadraditos. Solo te recomendamos, no hacerlos demasiado pequeños, ya que el que pisa las líneas, pierde el turno. Mira la imagen de la derecha para saber cómo hacer la cancha.



Instrucciones:

- 1.- El jugador debe comenzar por lanzar la piedra (o tejo) hacia el cuadro número 1.
- 2.- Después de lanzar la piedra, debe saltar por todos los cuadros de ida y vuelta, evitando el cuadro en el que está la piedra. En el retorno, se deberá recoger la piedra con la mano, volver a saltar evitando el cuadro en el que estaba la piedra y luego salir del Luche.
- 3.- Los cuadros solitarios se deben saltar con un solo pie (1, 4, 7 y 10), mientras que los cuadros con 2 números juntos se deben saltar con ambos pies extendidos, un pie en cada número (2 y 3, 5 y 6, 8 y 9).
- 4.- En el siguiente turno se deberá lanzar la piedra al cuadro número 2 y así sucesivamente, hasta el 10.
- 5.- Pierde el turno el jugador que pisa las líneas de los cuadrados al saltar, el que pierde el equilibrio o cuando al lanzar la piedra no cae dentro del cuadro correspondiente.

AUTOEVALUACIÓN.

Responde SÍ O NO marcando con una X.

Preguntas	SÍ	NO
¿Crees que realizaste los saltos de manera fluida sin parar?		
¿Realizaste los saltos a un pie en los cuadrados que correspondía?		
¿Realizaste los saltos con pies separados en los cuadrados que correspondía?		
¿Lanzaste el tejo sin que saliera de los cuadrados?		
¿Crees que no perdiste el equilibrio al recoger el tejo?		
¿Al terminar la actividad realizaste tus hábitos de higiene personal?		
¿Ordenaste tus materiales y el lugar donde realizaste la actividad?		

