



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Secundaria



Conociendo el Juego de Boccia ó Bochas.

Educación Física 2° grado

Semana 8

APRENDIZAJE ESPERADO:

Promover y elegir actitudes asertivas y valores que permitan manejar y resolver los conflictos de manera pacífica mediante la toma de acuerdos en juegos, actividades de iniciación deportiva y el deporte educativo.

TEMA:

Destrezas motrices.
Boccia o Bochas

EJE:

Competencia motriz.



¿Qué necesitamos?

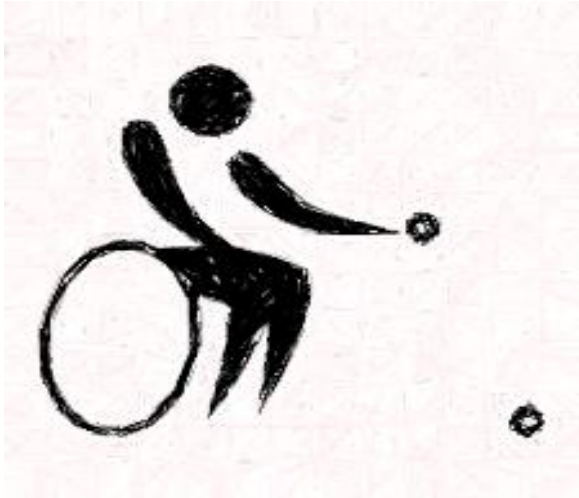


Materiales:

- Cuaderno.
- Lápiz o pluma.
- 3 globos rojos.
- 3 globos azules
- 1 globo blanco
- Arena o tierra
- 1 embudo.
- Puedes utilizar plastilina en vez de los globos (pero tiene que ser suficiente para hacer 7 bolas).
- Regla.
- 2 cuerdas o tiras largas de tela.
- 2 Sillas.
- Computadora.
- Botella de agua.



¡Para Iniciar!



- 1) Investigarás en internet lo siguiente:
 - * JUEGO BOCCIA O BOCHAS*
- - Año y país en que inició este juego.
- - Año y país en que se incluyó en los Juegos Paralímpicos.
- - Medidas de la cancha.
- - Categorías dentro del juego.
- - Número de jugadores.
- - Tiempo o duración del partido o juego.
- - Peso de la bola de boccia.
- - Principales reglas del juego.
- - Agrega algo que se te haya hecho interesante de lo investigado

REGISTRA Y DÁ RESPUESTA A LO ANTERIOR EN TU CUADERNO.

- 2) Es importante que te apoyes de los recursos que hay en internet respecto a este juego, videos, tutoriales, imágenes, etc., lo anterior te facilitará la comprensión del mismo.



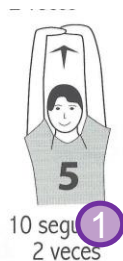
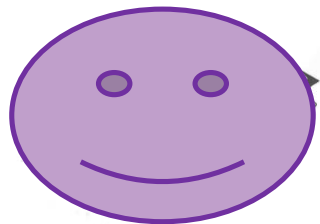
• A DISEÑAR LAS PELOTAS!!!!

- **Opción 1:** Rellena 7 globos con arena o tierra, ayúdate con el embudo para que sea más fácil, todos tendrán que tener la misma cantidad de arena; amarra el globo de tal manera que se vaya formando la pelota lo más redonda posible.
- **Opción 2:** Haz 7 bolas o pelotas de plastilina del mismo tamaño (3 rojas, 3 azules y 1 blanca).
- Busca un área amplia para trabajar (puede ser la cochera o el patio de tu casa).
- Necesitarás 2 sillas del mismo tamaño.
- Ten a la mano, la regla y las tiras largas de tela o cuerdas,

Vamos a comenzar!!!!



¡A Trabajar!



10 seg
2 veces



5 seg
2 veces



8 - 10 segundos
Ambos lados



8 - 10 segundos
Ambos lados 2 veces



15 segundos
Ambos brazos 2 veces



10 - 15 segundos
Ambos brazos



15 - 20 segundos



15 - 20 segundos

Estiramiento

- Iniciamos realizando cada ejercicio de la ilustración, respeta el tiempo que se indica en cada uno, no te sobre esfuerces.

¡A Trabajar!



Calentamiento

- Hacemos 8 repeticiones de los ejercicios de las imágenes, respetando el orden de cada uno de ellos.
- Una vez terminados, vuelves a comenzar los 4 ejercicios.
- Es importante que calientes bien tus extremidades superiores.
- Hidrátate y después descansa unos segundos para posteriormente comenzar.

¡A Trabajar!



- Ten listas tus pelotas de plastilina o de globo:
- 1) Coloca 2 sillas alineadas a la misma altura, separadas entre sí por aproximadamente 1.5 mts. una a un lado de la otra.
- 2) Invita a una persona a jugar y a un adulto para que los apoye en lo siguiente: hacer mediciones con la regla y amarrarles o atarles un brazo a cada jugador cuando corresponda.
- 3) Pide prestada una moneda que será lanzada al aire, escogiendo cada jugador cara o cruz.

¡A Trabajar!



- 4) El jugador ganador del lanzamiento de la moneda, será al que se le otorgará la bola blanca y es quien inicia el juego, así mismo tendrá derecho a elegir el color de las 3 pelotas con las que jugará, dejándole al otro integrante las 3 pelotas restantes.
- 5) Coloca una señal a la distancia de 2 a 3 mts. a partir de donde se encuentran las sillas y traza una línea horizontal, será el límite marcado y las pelotas no deberán de rebasar esa línea.
- 6) Para empezar a practicar, sentados en sus sillas (no se levantarán para nada), harán varios lanzamientos arrastrados sobre el piso con sus pelotas alternando una mano y otra, éstas no tendrán que sobrepasar la línea marcada.
- Pide al adulto que se coloque en la línea para que les esté regresando las pelotas, practíquelo varias veces.

¡A Trabajar!



- 7) Siéntense en las sillas tu compañero y tú, el que tenga la bola blanca hará el 1er. lanzamiento, posterior a eso el otro compañero lanzará su 1er. bola, tratando de que quede lo más cercano posible a la de color blanco.
- 8) Pide al adulto que mida con la regla, que bola fue la que quedó más cercana a la de color blanco, después de haber realizado sus respectivos lanzamientos, ganará el que quede a menor distancia; jueguen varias veces.
- 9) Posteriormente, pide al adulto que con las cuerdas o tiras de tela, les ate o amarre los brazos pegados a sus cuerpos para que queden sin poder utilizarlos; volverán a jugar, sólo que esta vez podrán utilizar para lanzar cualquier parte del cuerpo, menos sus manos.

¡A Trabajar!



- Nota: es importante que pidas ayuda al adulto para que te apoye colocando las pelotas en donde le indiques para iniciar los lanzamientos.
- Echa a volar tu imaginación con ayuda del adulto para que les inmovilicen algunas otras partes del cuerpo y experimentes el juego con distintas variables de inmovilización.

Productos/ Retroalimentación



Registra y contesta en tu
cuaderno.....

¿Cuántas variables del ejercicio diseñaron para jugar?

¿Qué sensación o emoción experimentaste cuando te inmovilizaron? Responde dibujando una carita y escribiendo el sentimiento o sensación debajo de ella.



¿Todos tus lanzamientos cayeron antes de la línea?

¿Qué tuviste que hacer para que los lanzamientos fueran a la dirección que deseabas?

¿Cuál crees que es el principal valor moral o humano que se practica en este juego?

Diviértete en Familia!!!



- Invita a tú familia o amigos a practicar las actividades, como podrás darte cuenta, esta actividad está diseñada para incluir a personas con diferentes capacidades o que se encuentran en una silla de ruedas.
- TODOS pueden participar y divertirse ya que es una actividad que no requiere de mucha fuerza física y que incluso los abuelitos pueden realizar, es un juego inclusivo.
- Entre todos pueden modificar el juego para hacerlo más divertido!!!!

ANEXOS



Te dejamos un video para que puedas conocer mas a fondo este juego o deporte.

- <https://www.youtube.com/watch?v=goc7Via3XJY>

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Álvaro Carrillo Ramírez

Encargado de la Dirección de Educación Secundaria

Autores:

Luz María Sánchez Rodríguez

Diseño gráfico

Josué Gómez González





Educación

