**Actividad 5: Creamos o adaptamos un juego predeportivo para disfrutar en familia.**

**¡Te damos la bienvenida a la última actividad de esta experiencia!**

En estas últimas semanas, has realizado diversas actividades predeportivas con tu familia con el propósito de favorecer el desarrollo de sus habilidades motrices básicas.

En esta última actividad, te invitamos a que propongas y practiques un juego predeportivo que favorezca el desarrollo de las habilidades motrices básicas y la integración familiar.

1. **Tarea 1: Reflexionamos sobre la importancia de la actividad física para el bienestar de nuestra familia.**
   1. Sobre la importancia de practicar actividad física, la Organización Mundial de la Salud brinda algunas recomendaciones y que es la actividad física en general en el recurso 3. *(El recurso es algo extenso, por lo cual no lo pondré aquí, además de que el tema de la actividad física la hemos llevado desde hace mucho tiempo).*

A partir de esta información, te proponemos elaborar carteles con mensajes básicos dirigidos a tu familia. *(No tienen que ser muy elaborados o llenos de información, deben ser dos carteles y un compromiso hecho por ustedes. Para los carteles puedes crearlos en Canva, una pagina web que te ayuda a crear trabajos de ese estilo, te dejare el link de la página, así como un video de Bela para que te guíes).*

*Canva:*

<https://www.canva.com/>

*Video de Bela:*

<https://youtu.be/q-9IgLPD89g>

1. **Tarea 2: Proponemos y practicamos un juego predeportivo en familia.**
   1. Crea o adapta el juego predeportivo.

Ahora vamos a crear o adaptar un juego predeportivo que favorezca el desarrollo de las habilidades motrices y la integración familiar.

**Examina los criterios que debe cumplir el juego.** Tu propuesta de juego predeportivo deberá cumplir con los siguientes criterios:

* Favorece el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, como saltar, girar, correr, caminar y golpear.
* Promueve el trabajo en equipo, el liderazgo, la responsabilidad y la integración entre todos los integrantes de la familia durante el desarrollo del juego.
* Promueve el disfrute, la tolerancia, la equidad de género, la inclusión y el respeto.
* Propone estrategias de juego en las que cada participante aporta a su equipo, según sus recursos personales y potencialidades, con el fin de lograr el propósito del juego.

**Identifica un juego predeportivo que te guste a ti y a tu familia.** Dialoga con tus familiares y explora los juegos y los deportes que más prefieren. Puede ser atletismo, fútbol, vóleibol, baloncesto, karate, entre otros.

Toma nota de las actividades o juegos que podrías emplear para diseñar el tuyo y observa qué habilidades motrices básicas se ponen en práctica.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Deporte(s) | Juegos o actividades | Habilidades motrices básicas |
| Baloncesto | Balón en la canasta. | Locomoción  Manipulación  Equilibrio |
| Futbol | Cuatro esquinas |

**Diseña el juego.** Con la información recopilada, empieza a elaborar tu propio juego.

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre del juego predeportivo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| Objetivo del juego |  |
| Habilidades motrices básicas |  |
| Materiales |  |
| Número de participantes |  |
| Reglas |  |
| Descripción del juego |  |

**Ensaya y valida tu propuesta con tus familiares.** Verifica que el juego cumpla con los objetivos previstos.

**Reajusta el juego.** Emplea el tiempo necesario para reajustar tu actividad

* 1. **Practica el juego predeportivo con tu familia.**

Acondiciona tu espacio considerando que esté libre de objetos u obstáculos.

Como esta es la última actividad de la experiencia y de tu año escolar, te sugerimos que realices una pequeña clausura. Es decir, elabora un programa breve en el cual refuerces los mensajes que has estado comunicando todo este año a tus familiares sobre cómo cuidar la salud mediante la actividad física

* Antes de iniciar la práctica, recuerda tomarte el pulso y registrarlo. Seguidamente, realiza la activación corporal general.
* Repasa las reglas y la descripción del juego, organiza a los participantes y ¡a disfrutar del juego.
* Al concluir la práctica, todos deben realizar ejercicios suaves de relajación y respiración.

Ahora, responde a las preguntas:

* **¿Qué actividades físicas, de las practicadas en el año, te han gustado más?, ¿por qué?**
* **¿Cuántas veces a la semana consideras que puedes realizar estas actividades físicas?**
* **¿Qué otras acciones puedes realizar para favorecer tu bienestar físico, mental y emocional?**

1. **Tarea 3: Reflexionamos sobre nuestros aprendizajes**

Te proponemos algunas preguntas para tu reflexión:

* **¿En qué medida la práctica de juegos y otras actividades físicas favorecieron la relación y convivencia en tu familia?**
* **¿Consideras que la actividad física ha tenido algún efecto sobre la salud física, mental y emocional de tu familia?, ¿Por qué?**
* **¿Qué propones para que tu familia realice actividad física de manera continua?**

**Recuerda realizar el registro fotográfico o audiovisual de los ejercicios realizados.**

*(Emm…. Antes que nada, quiero aclarar que, a partir de ahora, todo lo que viene es una reflexión mia hacia ustedes, lo anterior es la actividad final, lo digo para que no tengas confusiones. Gracias u.u)*

Y bueno… ¿Qué decirte?... En verdad no pensé encariñarme tanto con un proyecto en el que trabaje en segundo plano, supongo que es porque en el momento en el que entre a esta iniciativa, venia con problemas emocionales muy grandes, y enfocarme en esta nueva responsabilidad para mí, hizo que pudiera poco a poco enderezarme… Si, ¿Quién puede mejorar emocionalmente con algún trabajo o proyecto? Pues no lo sé a ciencia cierta, pero al menos a mí me ayudo bastante, por eso me da mucha pena saber que entre algo tarde a esta gran familia, y que este sea el último año, pues lo intensifica más… Pero a pesar de todo ello me siento muy bien, feliz, ya que al final, todo este enorme recorrido ha servido para algo, ayudarte en tus incertidumbres, renegar de Aprendo en casa, gritar de felicidad por terminar alguna tarea, me deja recuerdos muy bonitos y algo graciosos a su vez… No sé cómo tu habrás vivido este año, y creme que espero realmente que lo hayas pasado bien, pero en caso contrario, no te rindas aun, te queda mucho camino por recorrer, historias que contar, aventuras que vivir, veras que tarde o temprano la felicidad llegara a ti, y este tan solo es comienzo...

Dejando todo ello de lado, también quisiera disculparme si en algún momento no llegue a ayudarte, o si lo que esperabas de mis guías no fue lo que recibiste al final, apenas estoy comenzando en todo este mundo, y prometo que, si algún día volvemos a encontrarnos por aquí, no te decepcionare… A su vez, dar gracias a Sara por abrirme las puertas desde un inicio de esta iniciativa, y dejarme en ella hasta este supuesto final, es una gran chica y se lo eh dicho ya muchas veces, también veo que ustedes también le tienen mucho aprecio, y no es para menos, a sido una de las mejores cosas que ha podido darnos estos dos últimos años…

Siempre los finales de año son el mejor momento para reflexionar sobre todo lo que paso en él, y aquí estoy, compartiendo lo poco que puedo decir contigo. Hey, pásala increíble esta navidad y próspero año nuevo, comparte con tu familia si la tienes cerca en estos momentos tan nostálgicos y melancólicos… Pero que tampoco te desanime estar lejos o solo, hay alguien allá en el ciego que todo lo ve, y podrás observar que realmente no estás solo, ya que el siempre estará tu lado, ya sea en forma de alguna mascota, o su mano en ti…

Haaa amigo o amiga, tengo aún más cosas que decir, pero muchas de estas son apegadas a mi experiencia y pueden quedar algo fuera de lugar en este pdf, pero hey, al menos, pude decir lo más importante para todos ustedes… Todo esto me hace recordar a una canción muy bonita, la canción llamada **Will Meet Again**, esta es una canción de la cantante Laura Brehm del año 1939. Esta canción fue creada con el propósito de alegrar a las tropas británicas que iban a combatir en la segunda guerra mundial, recordándoles el momento en el que podrían volver a reunirse con sus familias… Sin embargo, la versión a la que quiero hacer honor no es esa, sino una cover hecha por el famoso cantante de Country Johnny cash en 2002, siendo la última canción de su álbum **American For The Man Comes Around**, el último que publicó antes de morir. En esta versión la canción pasa a ser una despedida definitiva en lugar de momentánea, alegre, pero despedida, pero que mantiene un extraño optimismo, ¿Nos volveremos a ver? Sí, pero en otro momento, y en otro lugar, nos veremos el próximo año quizás es otra despedida optimista, una forma de decir que, aunque todo haya “supuestamente”, todos los años tendremos el recuerdo de esta gran iniciativa, el recuerdo de todos nosotros, de Bela, de Sebastián, Issac, Leonel, Thayra, Nicolas, Deniss, Rachell, Nestor… Y posiblemente yo.

Normalmente esto me parecería cursi, pero aquí estoy, hablando de este año tan extraño, ustedes, que me han estado, escuchando, así que estoy seguro que para los próximos que vendrán, en cualquier momento y en cualquier lugar, se recordará con cariño, esta aventura…

Will Meet Again – Cover Johnny cash: <https://youtu.be/a3Mp6WJ4JRw>

El… ¿Fin?