MÁS+ RECREO

DEPORTE Y RECREO EN CASA

Puro Corazón por Cali

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Santiago de Cali, junio 2020

ÍNDICE

Introducción.....3
Sopas de letras
Implementos deportivos.....4
Deportistas a nivel nacional.....5
Crucigrama valores.....6
Laberintos
Deportes: balónmano.....8
Deportes: natación.....9
Completa la frase.....10
Encuentra la imagen uniendo números.....11
Juego stop.....12
Relaciona la palabra y la imagen.....13
Tips para tener en cuenta.....14
Lotería.....15
Actividades para realizar en casa y en familia.....19
Escribe lo que más te haya gustado.....21

MÁS+ RECREO

INTRODUCCIÓN

En el marco de la coyuntura generada por la pandemia - Covid 19, la Secretaría del Deporte y la Recreación aplica estrategias pedagógicas para llegar a los niños que tienen dificultades con el acceso a internet y redes sociales, así nace la Cartilla 'DEPORTE Y RECREO EN CASA', para continuar aprendiendo por medio del juego, en casa y en familia, a pesar de las condiciones de confinamiento.

En esta cartilla encontrarás contenido cultural, deportivo, lúdico y recreativo por medio de actividades divertidas con las que conocerás personalidades del deporte, escenarios deportivos de nuestra ciudad, rutinas de ejercicio para toda la familia, programas que la secretaría tiene para ti, como hacer parte de ellos y muchas sorpresas más.

¡Ahora el recreo y el deporte son en casa. DISFRÚTALO!

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

Encuentra todas las palabras en la sopa de letras.

E	S	B	I	C	I	C	L	E	T	A	N	N	P
K	C	Q	G	U	A	N	T	E	S	W	M	P	Z
J	C	A	S	C	O	G	I	G	E	L	J	E	C
S	C	H	W	G	U	A	Y	O	S	A	F	S	K
G	O	Z	K	T	E	C	W	X	D	Z	S	A	R
P	L	M	K	X	A	R	O	S	H	O	I	S	B
A	C	B	I	S	H	N	R	A	Q	U	E	T	A
T	H	U	M	A	N	C	U	E	R	N	A	S	C
I	O	U	C	R	B	H	L	G	T	Y	B	K	Y
N	N	J	B	A	R	R	A	S	N	C	X	B	P
E	E	O	P	E	L	O	T	A	V	O	I	U	D
S	T	S	M	A	L	E	T	I	N	N	T	K	E
J	A	B	A	L	O	N	V	U	O	O	D	U	A
W	I	P	O	C	C	X	Q	U	C	S	M	T	H

- Guantes
- Maletín
- Casco
- Barras
- Colchoneta
- Lazo
- Pesas
- Bicicleta
- Balón
- Aros
- Conos
- Raqueta
- Pelota
- Mancuernas
- Patines
- Guayos

DEPORTISTAS A NIVEL NACIONAL

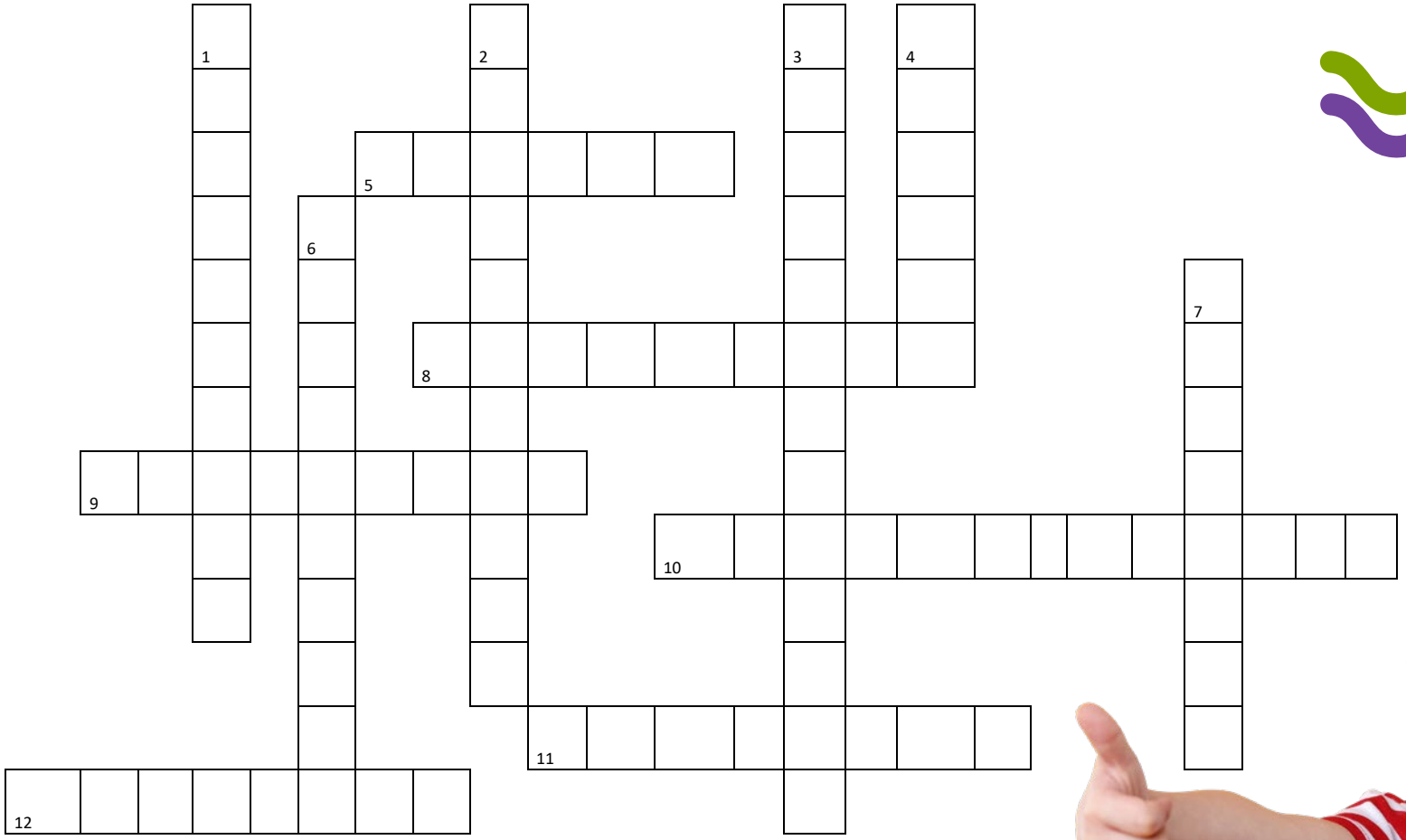
Encuentra todas las palabras en la sopa de letras.

M	E	D	G	A	R	R	E	N	T	E	R	I	A	R
K	R	O	O	C	A	V	N	A	X	R	R	H	A	A
S	T	R	C	U	A	D	R	A	D	O	B	C	X	D
N	A	I	R	O	Q	U	I	N	T	A	N	A	M	A
I	H	A	V	N	X	E	L	K	M	G	S	L	O	M
M	J	G	I	A	Z	M	O	N	T	O	L	L	A	E
V	J	A	M	E	S	R	O	D	I	G	U	E	Z	L
O	D	A	V	I	D	O	S	P	I	N	A	T	A	F
E	G	S	X	M	L	I	B	E	F	X	C	M	O	A
L	R	I	G	O	B	E	R	T	O	U	R	A	N	L
P	F	S	E	G	A	N	B	E	R	N	A	L	F	C
I	B	A	R	G	U	E	N	B	D	B	T	Z	A	A
B	U	T	L	A	C	H	E	C	H	I	I	K	L	O
E	M	A	R	I	A	N	A	P	A	J	O	N	L	J
D	K	M	D	U	B	A	N	Z	A	P	A	T	A	D

- Mariana Pajón
- Radamel Falcao
- Egan Bernal
- Juan Fernando Cuadrado
- Rigoberto Urán
- Caterine Ibargüen
- Nairo Quintana
- James Rodríguez
- María Luisa Calle
- La Chechi Baena
- El Pibe Valderrama
- Duban Zapata
- Alejandro Falla
- David Ospina
- Edgar Rentería
- Juan Pablo Montoya

VALORES

Resuelve el crucigrama de acuerdo a la definición de cada valor.



HORIZONTAL

5. Mostrar consideración e interés personal por otros.
8. Invertir lo que sea necesario para aliviar el dolor de otros.
9. Aceptar una situación difícil sin fijar un plazo para que se resuelva.
10. La fortaleza interior para resistir presiones y actuar lo mejor que se pueda.
11. Asumir la responsabilidad personal de sostener lo que es puro, recto y cierto.
12. Reconocer que ~~mis logros~~ se deben a lo que otros han invertido en mi vida.

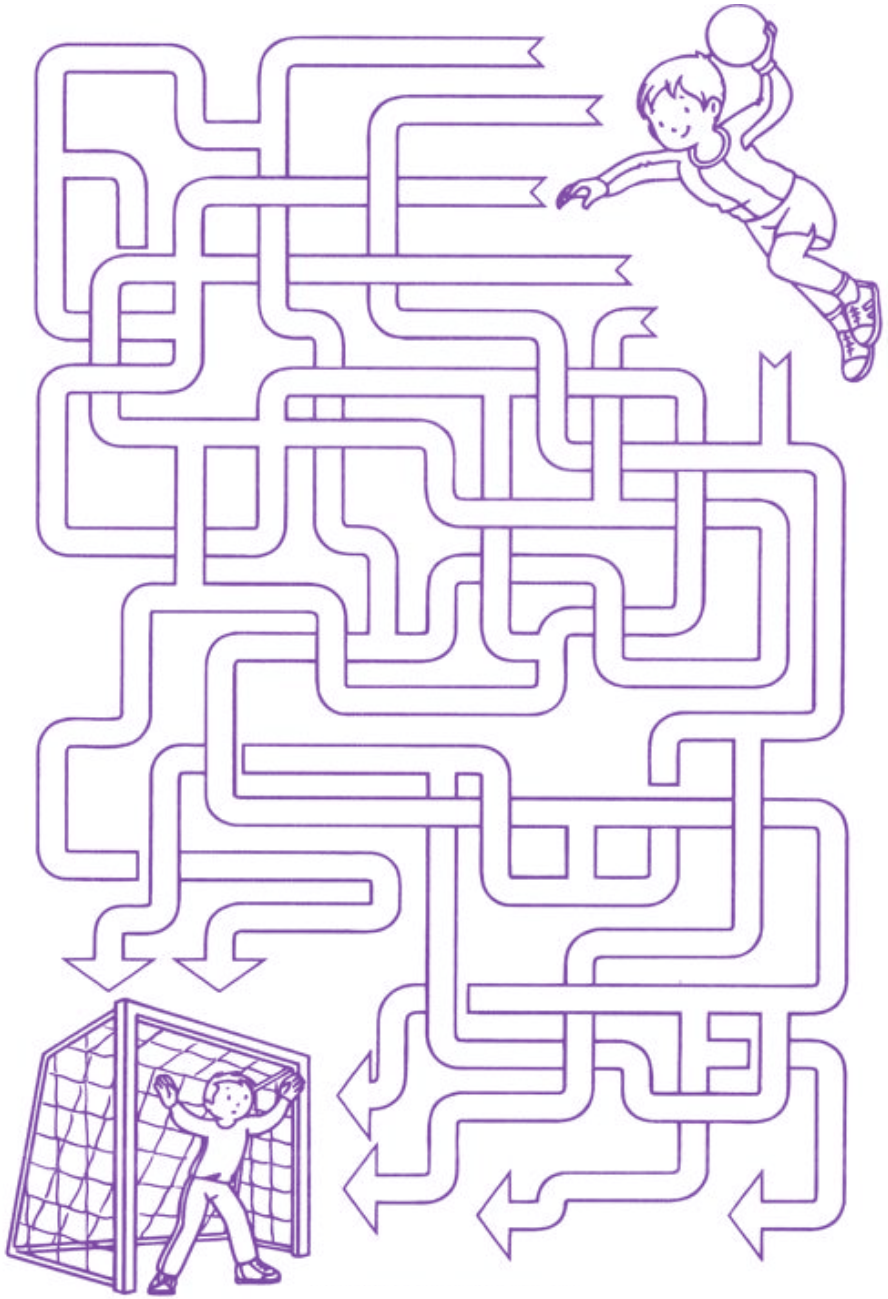
VERTICAL

1. Cumplir rápida y gustosamente las instrucciones de quienes son responsables por mi.
2. Administrar cuidadosamente mis recursos para poder dar libremente a los que tienen necesidad.
3. Rechazar deseos indebidos y hacer lo que es correcto.
4. Borrar la cuenta de los que me han ofendido y no guardar rencor alguno contra ellos.
6. Anhelo de hacer lo correcto con motivaciones transparentes.
7. La confianza de decir o hacer lo que es correcto, justo y verdadero.

Dominio propio / Obediencia
Humildad / Valentía / Compasión
Paciencia / Perseverancia / Generosidad
Justicia / Bondad / Perdón / Sinceridad.

DEPORTES: BALÓNMANO

Encuentra la salida del laberinto.



DEPORTES: NATACIÓN

Encuentra la salida del laberinto.

COMPLETA LA FRASE

Escoge las palabras para completar la frase:

- Tabaco y brea
- Juanchito
- Nuestro país
- Lo demás es loma
- Como las flores
- Santiago de Cali
- Cali
- Ay mire vea!

- Del puente para allá _____ del puente para acá esta_____.

- Las caleñas son _____.

- Si huele a caña _____ usted está en Cali _____.

- Que Cali es Cali señoras, señores_____.

- Gloria siempre a _____, flor y fruto de _____.

ENCUENTRA LA IMAGEN UNIENDO LOS NÚMEROS

Baloncesto

Este deporte se practica en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que tratan de introducir el balón en la canasta contraria, que se encuentra a una altura de 3,05 m, valiéndose solo de las manos; los encestes valen uno, dos o tres puntos y gana el equipo que logra más puntos en los 40 minutos que dura el encuentro.

JUEGO STOP

Letra	Nombre	Animal	Apellido	Deportista/ famoso	Comida	Deporte	País / Ciudad	Cosa	Puntos
								Puntuación final	

Para jugar cada participante debe imprimir esta página o realizar esta tabla en una hoja de papel.

REGLAS:

1. Se escoge la letra al azar, preferiblemente que sean fáciles para que puedan participar hasta los más pequeños y poco a poco van aumentando la dificultad.

2. El primero que diga ***"Stop"*** es porque completó todas las casillas y todos los participantes deben parar de escribir.

3. Se revisa cada categoría, el que acierte con la palabra y sea el único en ponerla tiene 100 puntos, si se repite la palabra entre los participantes tiene 50 puntos y si no responde en alguna categoría tiene 0 puntos.

4. Finalmente gana quien más puntos haga al final.

Disfruta en familia de este juego y haz tu equipo con los abuelos, tíos, padres, primos o hermanos.

RELACIONA LA PALABRA Y LA IMAGEN CORRESPONDIENTE

1.

2.

3.

4.

5.

a. Riding a bicycle

b. Playing baseball

c. Family doing physical activity

d. Family playing rayuela

e. Playing football

TIPS DE SALUD FÍSICA

TIP Nº1

Realizar actividad física diaria mínimo 30 minutos tiene efectos beneficiosos para la salud:

- Mejora la fuerza, la capacidad de movimiento, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular.
- Ayuda a prevenir y tratar el exceso de peso.
- Mejora la salud articular y ósea.
- Mejora la memoria y capacidad de aprendizaje.
- Mejora el estado de ánimo y facilita las relaciones sociales.

TIP Nº2

Hábitos saludables para toda la familia:

- Una alimentación variada y equilibrada garantiza que el niño obtenga los nutrientes que necesita.
- Beber agua. El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos.
- Menos televisión.
- Más actividad física.
- Cepillarse los dientes.
- Después de hacer actividad física lávate las manos y si es posible báñate.

LOTERÍA

Reglas para jugar

- Cada jugador tiene una tabla al azar.
- Se utilizan las fichas que recortaron para tapar la respectiva imagen.
- Deben ser 3 integrantes porque uno saca las fichas de la bolsita y los otros 2 son los que tapan en la tabla cuando salen.
- Decir fuerte el nombre de la ficha que sale, ejemplo "el beisbolista" para que todos escuchen.
- Guardar silencio para que escuchen los demás.
- Tener la lotería completa, es decir, que si falta un tablero o una carta el juego está arruinado porque por ejemplo: la ficha del beisbolista no está pero en la tabla si esta.
- Gana el que complete primero el tablero sin trampa y que grite “gané”.

LOTERÍA

Recorta las imágenes para que puedas armar las fichas de la lotería y diviertete jugando.

LOTERÍA

TABLA # 1

LOTERÍA

TABLA # 2

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA Y EN FAMILIA

Juegos de habilidades psicomotrices, de activación física y movimiento

a) Burritos de carga

Materiales/recursos: una pelota de plástico grande, vasos con agua, una raqueta, una pelota de tenis, globos, tiza para marcar un recorrido en el suelo.

Competencias a desarrollar: trabajar el equilibrio en varias modalidades.

Descripción y desarrollo del juego:

• Los participantes se ubican en fila india. En frente de ellos, en el suelo, tienen dibujado un sendero de 20 cm de ancho y unos 10 m de largo. Al final de éste hay una mesa con los objetos que el animador ha llevado para realizar el juego.

• Los niños uno a uno deben transportar los objetos de la mesa al grupo y viceversa. El primer jugador caminará sin carga hasta la mesa, tomará la pelota y volverá por el sendero para entregarla al segundo jugador, a quien le corresponderá esta vez, llevar de vuelta el objeto a la mesa. El juego continúa de esta manera hasta que a todos los niños les haya tocado el turno de ir y volver por el sendero con la pelota; luego se cambia de objeto. Mientras uno sea el "burrito de carga" los otros jugadores cantan "pasará cuánta carga llegará".

• El animador puede poner algunas exigencias como: no salirse del sendero, la pelota se lleva sobre la cabeza con ambas manos sobre la raqueta se lleva la pelota de tenis el vaso con agua se lleva con la mano izquierda y el brazo extendido adelantes el globo se lleva en el dorso de la mano, etc.

• El juego termina cuando todos los participantes hayan pasado por el sendero transportando los distintos objetos.

b) Buscando ropa

Materiales/recursos: prendas de vestir.

Competencias a desarrollar: trabajar las relaciones interpersonales.

Descripción, orientaciones didácticas y desarrollo del juego: Para ello los participantes estarán frente a frente y a la voz de 3, todos deberán ir a recoger una o más piezas de ropa, zapatos, sabanas, o cualquier elemento de vestir que se haya escogido.

c) 1, 2,3 Momia es

Competencias a desarrollar: agilidad y destreza.

Descripción, orientaciones didácticas y desarrollo del juego: un jugador hace el papel de "inspector de museo" o "arqueólogo". El resto de los compañeros están caminando, corriendo o saltando mientras cantan una canción elegida por ellos; todo esto cuando el "inspector" les da la espalda. Cuando el "inspector" se da vuelta grita "1-2-3, momia es" y todos deben detenerse inmediatamente y quedar inmóviles en el lugar, tal como estaban en ese momento. El que hace el papel de "inspector" puede acercarse e intentar hacer reír a los compañeros con gestos, pero no puede tocarlos. Aquel a quien el "inspector" sorprenda en cualquier tipo de movimiento reemplazará a éste en su papel.

ESCRIBE LO QUE MÁS TE HAYA GUSTADO

Pon los nombres de tus deportistas favoritos, de los escenarios deportivos que ya conocías y lo que aprendiste.

Puro Corazón por Cali
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN