



**Fomento
a la actividad**
y ejercitación física



**Fomento
a la actividad**
y ejercitación física

Ficha introductoria

Fomento a la actividad y ejercitación física



Las secuencias didácticas que te proponemos en cada ficha presentan, en un primer momento, actividades que favorecen un entorno de convivencia y respeto a la diversidad, y propician la interacción social del grupo, mediante juegos rompehielos, de conocimiento, y de confianza y cooperación.

En un segundo momento, los juegos prepararán a los participantes para desarrollar la ejercitación física en las mejores condiciones: corporales, psicológicas y sociales, para evitar algún tipo de lesiones.

Como tercer momento, y parte medular de la sesión, te sugerimos divertidos juegos que favorecen el proceso sensorial, y propician la integración del esquema corporal y, con ello, el desarrollo motor. En esta parte de la sesión también te proponemos actividades deportivas modificadas (fútbol, voleibol, basquetbol y handbol) o juegos denominados *ludodeportes*, que permiten la participación de todos los jugadores sin importar sus habilidades motoras, pues amplían sus experiencias motrices al participar en situaciones de competencia que favorecen la perseverancia, el carácter, el respeto a los adversarios, árbitros, espectadores, reglas de juego y, sobre todo, el respeto a uno mismo. Son, asimismo, una opción divertida en el uso del tiempo libre del grupo.

Para la última parte de la sesión te recomendamos actividades de recuperación que permitirán restablecer las condiciones corporales, psicológicas y sociales de los participantes, para que puedan incorporarse de la mejor forma a otras actividades. Consta de juegos pasivos, canciones, y algunos comentarios y reflexiones sobre las actividades realizadas, y sus efectos en el organismo (relacionados con su impacto en la salud).

Resulta indispensable que, en cada una de las actividades, respetes el desempeño físico de los participantes: evita obligarlos a realizar un esfuerzo físico que vaya más allá de sus posibilidades. Es importante que revises con anticipación la ficha de actividades para conocer con claridad en qué consiste cada una, acondicionar el área de juego y preparar los materiales necesarios. El entusiasmo, la alegría y la diversión con los que los asistentes participen en las actividades, dependen en gran medida del conocimiento y dominio que tú tengas de los juegos, así como de tu actitud y forma de interactuar con el grupo. Te sugerimos que, en todo momento, les muestres alegría, dinamismo y motivación.



Fomento a la actividad

y ejercitación física

Conociendo amigos



Descripción general

¿Qué haremos?

Participaremos en divertidos y dinámicos juegos que nos permitirán conocer a los integrantes del grupo, y expresaremos nuestros gustos, intereses y preferencias, mediante movimientos corporales que facilitarán la comunicación y el contacto físico.



Propósitos

¿Qué aprenderemos?

A convivir en un ambiente de respeto y tolerancia, en atención a la diversidad, mediante diferentes actividades lúdicas, dinámicas y divertidas, que podremos utilizar en nuestro tiempo libre.



Rangos de edad

¿Quiénes pueden participar?

En estos juegos podrán participar los asistentes de 3 años en adelante.



Materiales

¿Qué necesitamos?

Un espacio libre y delimitado de aproximadamente 15×15 m, 16 señales de campo (conos), paliacates o pañoletas (una prenda por participante).



Tiempo

¿Cuánto dura la actividad?

Aproximadamente, de 45 a 50 minutos.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Pídeles a los participantes que se desplacen al mismo tiempo dentro del área delimitada, caminando de frente, hacia atrás o lateralmente, trotando, saltando, etc. Cuando les indiques: "Saludar a los amigos", los jugadores saludarán en forma libre al mayor número de compañeros. Luego, pide que lo hagan de otra manera (novedosa), sin indicarles cómo. Después de cinco minutos, pregúntales: "¿Por qué es importante saludar a las personas todos los días?", para reflexionar sobre las conductas pro-sociales que nos permiten una sana convivencia.
2. Infórmale al grupo que, ahora que ya nos conocemos, jugaremos a "Tócame si puedes": todos los integrantes participan a la vez desplazándose, sin salir del área delimitada, caminando de frente, hacia atrás, lateralmente, trotando, saltando, etc. Cuando lo indiques, los jugadores tratarán de tocar con una mano la parte del cuerpo (hombro, espalda, cabeza, abdomen, muslo, pie, etc.) del mayor número de compañeros; al mismo tiempo, deben evitar ser tocados. Al concluir la actividad, después de 5 minutos, pregúntales: "¿A cuántos compañeros tocaron?". Coméntales que algunas personas son más rápidas y ágiles que otras; ésta es sólo una de muchas características que nos hacen diferentes de los demás.
3. Diles que ahora jugarán a "Limón-Limón": integra equipos de 6 a 10 participantes. Cada equipo se acomoda formando un círculo (sentados o de pie sobre un paliacate), con un integrante al centro. El jugador del centro señala con la mano a un compañero del círculo y le dice: "Limón" (o naranja, fresa o piña). De inmediato, el participante señalado contesta diciendo el nombre del compañero de la derecha si fue "limón"; el de la izquierda para "naranja"; el del centro para "fresa", y el propio para "piña". En caso de que el jugador no sepa el nombre del compañero o titubee, cambiará su lugar con el del centro. Cuando todos contesten correctamente, tú gritas: "¡Jugo de frutas!" y todos los miembros de los equipos deben integrarse en otro distinto, dejando sus paliacates en el piso para alcanzar otro. Después de 10 minutos, finaliza el juego y comenta con todo el grupo sobre la importancia de dirigirse a los compañeros por su nombre y no por sobrenombres o apodos, que pueden hacer sentir mal a algunos de ellos.



4. Pregúntales a los participantes: “¿Quién tiene amigos? ¿Desde cuándo son amigos? ¿Por qué los considera así?” Diles que ahora haremos nuevos amigos jugando a “Grupo de amigos” (que dura 10 minutos). Pídeles a todos los participantes que troten dentro del área que previamente hayas delimitado, de frente, hacia atrás y lateralmente. Cuando lo indiques, tratarán de integrar equipos de acuerdo con la consigna que señales; por ejemplo: “Vamos a formar un grupo de amigos de todos los que tengan pantalón de mezclilla” (o de cierto número de integrantes, o por deportes favoritos, comida preferida, mes de nacimiento, color de calzado, etc.). Ganará el equipo que se integre más rápido cumpliendo con la consigna, tomándose de las manos y gritando “¡Amigos!”. Para finalizar, pídele al grupo que se reúna para comentar la importancia de contar con amigos con los que compartimos gustos, preferencias e intereses, y que sean respetuosos de éstos.
5. La última actividad de la sesión será el juego “La línea de preferencias”: pídele al grupo que se forme en una fila (uno detrás del otro). Colócate al frente de la fila. Vas a mencionar dos consignas; cuando digas una, levantas un brazo, y cuando digas la otra, levantas el otro brazo. Los participantes elegirán la opción que más les agrade dando un paso a la izquierda o a la derecha, según el brazo que levantes. Por ejemplo: “Les gusta más ver televisión (*levantas el brazo derecho*) o jugar con sus amigos” (*levantas el brazo izquierdo*). De inmediato, ellos eligen dando un paso lateral. Luego, todos regresan a la columna inicial para continuar con consignas como: alimentos, deportes, música, pasatiempos, asignaturas de estudio, etc. Después de 10 minutos, reúne al grupo para que reflexionen sobre las diferencias que se presentaron en sus gustos y la importancia de que respetemos las preferencias de los demás.



Información general

¿Qué necesito saber?

Es fundamental que inicies tu intervención propiciando en el grupo un ambiente alegre, de participación respetuosa y de tolerancia en atención a la diversidad. Para ello, primero señala al grupo esta situación y permite que se conozcan y se comuniquen. Explica con claridad en qué consiste el juego; pon énfasis en las reglas. Considera con anticipación algunas de las consignas que solicitarás en cada juego.

Actividades complementarias o variantes de la actividad

¿De qué otra manera lo puedo hacer?

Para los niños de 3 a 6 años, en el juego “Limón-Limón”, tú señalarás al niño que deberá decir el nombre de cualquier compañero. Y en el juego “Línea de preferencias”, sólo les pedirás que se pongan de pie o que se sienten para elegir alguna consigna.



Fomento a la actividad

y ejercitación física

Guías en la oscuridad



Descripción general

¿Qué haremos?

Participaremos en divertidos juegos sensorio-perceptivos que favorecen el desarrollo motor y la interacción social.



Propósitos

¿Qué aprenderemos?

A desempeñarnos con mayor independencia y eficiencia desde el punto de vista motor, y a interactuar con nuestros compañeros con mayor facilidad, confianza y respeto.



Rangos de edad

¿Quiénes pueden participar?

Podrán participar los integrantes de 4 años de edad en adelante.



Materiales

¿Qué necesitamos?

Un espacio libre delimitado de aproximadamente 15×15 m, 16 señales de campo (conos), paliacates o pañoletas (una prenda por pareja).



Tiempo

¿Cuánto dura la actividad?

Aproximadamente, 45 minutos.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Inicia la actividad preguntándoles a los asistentes qué entienden por responsabilidad y por confianza, y cuál es su importancia en las relaciones humanas.
2. Menciona que en esta ocasión van a participar en distintos juegos que nos permiten estrechar lazos de confianza y asumir responsabilidades. Diles que jugarán "Halcón dorado" (10 minutos). En formación circular, pídeles que repitan después de ti las siguientes frases, acompañándolas de expresión corporal: a) "¡Hao, indio!" (coloca un brazo extendido al frente con la palma de la mano hacia adelante). b) "¡Águila blanca!" (simula el vuelo de una ave con los brazos). c) "¡Halcón dorado!" (coloca el puño de una mano sobre la cabeza, con el dedo índice apuntando hacia arriba). d) "¡Toro sentado!" (cruza los brazos y las piernas, flexionando un poco las rodillas). e) "¡Dice que todos, pero todos, todos...!" Al terminar esta última frase, pídeles que todos realicen una actividad o movimiento corporal como los siguientes, durante 10-15 segundos: estirar el cuerpo; mover la cabeza, los hombros, las piernas; saltar, correr, girar o gatear; saludarse con las manos; abrazarse; tomarse de las manos y girar; jalar; empujar; perseguir a un compañero, etc. Después, se vuelven a repetir todas las frases y se concluye con una distinta (puedes pedirles que ellos la sugieran). Finaliza reflexionando con el grupo sobre la gran diversidad de movimientos que puede realizar nuestro cuerpo y lo poco que lo ejercitamos.
3. Ahora van a jugar "Robaparejas" (10 minutos), en donde todo el grupo participa simultáneamente desplazándose, en parejas, tomados de una mano y sin soltarse, dentro del área delimitada. Un compañero sin pareja y con un paliacate en la mano corre para alcanzar a un par y tocar a uno de los integrantes en la espalda o en el hombro. Al tocarlo le entrega el paliacate y toma de la mano a su pareja. Ahora el que tiene el paliacate intenta alcanzar a una pareja distinta. Al cumplirse el plazo, pregunta al grupo: "¿Qué pareja logró escapar sin soltarse y sin salir del área?"; pídeles que expliquen cómo lo hicieron. Resalta la importancia de la comunicación, el trabajo coordinado y el respeto a las reglas para lograr las metas.

FICHA 2 Guías en la oscuridad

Fomento a la actividad

y ejercitación física



4. Solicita al grupo que nuevamente formen parejas (distintas). Van a jugar "Paseo en tinieblas" (10 minutos). Un integrante de cada pareja se cubrirá los ojos con un paliacate, se colocará detrás de su compañero y lo tomará de los hombros. Cuando tú lo indiques, el compañero que no tiene cubiertos los ojos (el guía) se desplazará lentamente dentro del área delimitada y su pareja (con los ojos vendados) lo seguirá sin soltarlo de los hombros. Después de unos 4 minutos, gritarás: "¡Alto!", y pedirás que se cambien los roles. Recuérdales constantemente a los participantes que los guías tienen la responsabilidad de proteger a su compañero, cuidando de que no choque o se tropiece, ya que se lastimaría. Una vez que los dos participaron como guías, ahora cambiarán de pareja para desplazarse trotando, corriendo, saltando, etc., hacia el frente, hacia atrás, lateralmente, etcétera.
5. Finaliza la actividad con el juego "Sígueme" (10 minutos). Con las mismas parejas con que terminaron la actividad anterior, solicita que uno de ellos se cubra los ojos con un paliacate; el guía se separa unos metros de su pareja y, sin quedarse en un lugar fijo, pronuncia en varias ocasiones y en voz alta el nombre de su compañero, quien tratará de orientarse por el sonido de la voz de su compañero e intentará alcanzarlo, sin que nadie salga del área delimitada. Recuérdales a menudo a los guías que tienen la responsabilidad de proteger a su compañero, evitando que se lastime.



Puesta en común y valoración de los productos obtenidos



Finaliza la sesión preguntando al grupo: "¿Cómo se sintieron con los ojos vendados? ¿Se les dificultó desplazarse de esta forma?, ¿por qué? ¿El compañero guía los protegió? ¿Confiraron en él? ¿Quién le agradeció a su compañero que lo guiara en forma segura?" Entre todos, comenten la importancia de los diferentes sentidos para movilizar el cuerpo con mayor facilidad y precisión. Asimismo, menciona que asumir una responsabilidad es fundamental para una sana convivencia y lograr objetivos en grupo.

Actividades complementarias o variantes de la actividad

¿De qué otra manera lo puedo hacer?

En el juego "Robaparejas", los niños de 4 a 6 años pueden jugar así: una pareja con paliacates intentará tocar a otra; al lograrlo, entregarán los pañuelos. Con niños de 11 años en adelante: podrán participar dos o tres compañeros individualmente con paliacate para perseguir a las parejas, o utilizar distintos materiales (pelotas de vinil, cubos de esponja, etc.) para alcanzar a las parejas tocándolos con los objetos o lanzando éstos.

Información general

¿Qué necesito saber?

El proceso sensorial se refiere a la recepción de información a través de los sentidos (vista, oído, tacto, etc.) y el procesamiento de ésta para lograr una respuesta (en algunos casos, movimientos corporales). Favorecer dicho proceso permite a los sujetos mejorar su desarrollo motor y cognitivo.



Fomento a la actividad

y ejercitación física

Integrando dragones



Descripción general

¿Qué haremos?

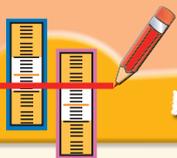
Nos divertiremos en alegres juegos motores, para incrementar nuestras experiencias de colaboración y cooperación para alcanzar un propósito común.



Propósitos

¿Qué aprenderemos?

A comunicarnos, organizarnos, colaborar y cooperar con compañeros de diferentes características, para resolver acciones motrices que favorezcan el desarrollo corporal.



Rangos de edad

¿Quiénes pueden participar?

En estos juegos podrán participar integrantes de 4 años en adelante.



Materiales

¿Qué necesitamos?

Un espacio libre y delimitado de aproximadamente 15×15 m, 16 señales de campo (conos), 10 paliacates o pañoletas, un reproductor de CD, discos compactos con música rítmica y variada.



Tiempo

¿Cuánto dura la actividad?

Aproximadamente, de 45 a 50 minutos.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Inicia la actividad preguntando al grupo: "¿Qué tipo de música les agrada?" A continuación realiza el juego "A mover el esqueleto" (10 minutos): pídeles a los participantes que realicen distintos movimientos corporales; tú pones la muestra y diriges la actividad. Inicia con un suave y breve estiramiento del cuerpo (con música suave y lenta); luego, mueve lentamente los diferentes segmentos corporales en sus articulaciones (cuello, hombros, codos, cadera, rodillas y tobillos). Posteriormente podrás sugerir otros movimientos más intensos, como trote, carrera, saltos simples y coordinados con movimientos de brazos (acompañados con música con mayor cadencia rítmica).
2. Continúa la actividad con un juego de integración denominado "Siameses". Todo el grupo participa al mismo tiempo en el área delimitada, de preferencia un número impar de jugadores. Cuando tú lo indiques, los jugadores se integran en parejas rápidamente (un participante debe quedar solo); cada jugador establecerá contacto corporal con su compañero con la parte del cuerpo que les indiques (dedos, palmas de las manos, hombros, codos, rodillas, planta del pie, espalda, frente, etc.). Al tiempo que suena la música se desplazan a su ritmo pero sin perder el contacto con su compañero. Cuando se detiene la música, todos cambian de pareja y tú (o el jugador que no tiene pareja) tratas de integrarte en una pareja, de forma que en cada intento siempre se quede alguno sin compañero. Vuelve a reproducir la música; pídeles que cambien la parte de contacto cada vez. Finaliza la actividad después de 10 minutos; pregúntales: "¿Qué hicieron para mantenerse en contacto y desplazarse?" Resalta la importancia de la comunicación y la coordinación con su compañero.
3. Organiza al grupo en 5 o 6 equipos del mismo número de participantes para realizar un juego cooperativo denominado "Dragones". Los integrantes de cada equipo se colocan uno detrás del otro, para formar un dragón; el jugador de atrás toma de la cintura al que está frente a él; el último tiene un paliacate que cuelga de la cintura del pantalón. Cuando lo indiques, cada dragón se desplaza dentro del área delimitada sin soltarse, con

FICHA 3 Integrando dragones

Fomento a la actividad

y ejercitación física



la intención de que el primer integrante del equipo (la cabeza del dragón) intente alcanzar el paliacate (la cola del dragón) de los otros equipos. El dragón que se separe o pierda la cola muere y debe sentarse en el suelo. Gana el dragón que sobreviva al final, sin soltarse y manteniendo la cola. En ese momento reinicia el juego; cada tres juegos, cambian los integrantes de los equipos. Después de jugar por 10 minutos, pregúntales a los equipos ganadores: "¿Qué hicieron para vencer a sus compañeros?" Resalta la importancia de la comunicación, la organización y la participación de todos para vencer.

- Organizados en 6 o 7 equipos de igual número de participantes; van a realizar un juego cooperativo denominado "Tributo" (15 minutos). Pídeles que se sienten en círculos en el piso; su capitán estará de pie al centro. Cada capitán colectará entre sus compañeros de equipo alguna prenda de vestir u objeto (zapato, calceta, agujeta, prendedor, playera, etc.) que le solicites y lo trasladará a un lugar marcado a la misma distancia para todos los equipos. El que deposite primero el objeto en el lugar gana un punto. Después de colectar las prendas, ganará 3 puntos más el equipo que a tu indicación recupere primero sus pertenencias y las vista adecuadamente. En cada ocasión debe cambiarse al capitán; procura pedir objetos que todos los equipos tengan. Por último, reúne a todos los equipos y comenta con ellos la importancia de que los integrantes de un equipo cooperen de acuerdo con sus posibilidades, para que el equipo triunfe.



Información general

¿Qué necesito saber?

Los juegos cooperativos (actividades lúdicas que buscan generar en un grupo la participación de todos en forma respetuosa, organizada, tratando de que todos resulten vencedores) se pueden proponer a un grupo que ha participado en actividades lúdicas previas que favorecieron la comunicación, el conocimiento, la afirmación y la confianza del grupo. Considera con anticipación la música y las secuencias de movimientos que les propondrás.

Actividades complementarias o variantes de la actividad

¿De qué otra manera lo puedo hacer?

Para los niños de 4 a 6 años, en el juego "Siameses", sólo se les pedirá que bailen tomados de las manos y luego juntando las espaldas; se cambia el ritmo musical y se les indica que cambien de pareja. El juego "Dragones" se jugará en parejas, tomados de la mano; cada integrante tendrá colgado un paliacate en la cintura del pantalón, como una cola, e intentarán quitarles sus paliacates a las otras parejas sin soltar a su compañero. Para el juego "Tributo", se colocarán con su pareja anterior sentados en el piso y, cuando lo indiques, te entregarán el objeto mencionado.

FICHA 4



Fomento a la actividad

y ejercitación física

El globo saltarín



Descripción general

¿Qué haremos?

Participaremos en dinámicos juegos que favorecerán nuestro proceso de desarrollo motor y nuestras capacidades físicas para mejorar nuestro estado de salud.



Propósitos

¿Qué aprenderemos?

A experimentar los beneficios que otorga a nuestra salud la práctica cotidiana de la ejercitación física, para lo cual identificaremos juegos y actividades adecuadas, divertidas y seguras.



Rangos de edad

¿Quiénes pueden participar?

En estos juegos podrán participar los integrantes de 4 años en adelante.



Materiales

¿Qué necesitamos?

Un espacio libre marcado con un círculo de gis de 12 a 15 m de diámetro, un globo del número 9 por participante, un reproductor de CD, discos compactos con música de ritmos variados.



Tiempo

¿Cuánto dura la actividad?

Aproximadamente, de 45 a 50 minutos.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Pregunta al grupo: “¿Quiénes realizan ejercicio diariamente? ¿Para qué lo hacen? ¿Cómo se sienten cuando no se ejercitan?” Comenten sobre los beneficios que tiene en la salud una ejercitación física diaria y qué actividades pueden practicar para ello (5 minutos).
2. Inicia la ejercitación con todo el grupo formado en círculo. Utiliza música lenta y suave (sonidos de la naturaleza, por ejemplo) para acompañar un estiramiento general de todo el cuerpo, durante 10 minutos; cada movimiento deberá mantenerse por 10 segundos por lo menos, y repetirán la secuencia dos veces: a) De pie, levantar los brazos, entrelazar los dedos de las manos por arriba de la cabeza y estirar el cuerpo hacia arriba. b) A partir de la posición anterior, pídeles que inclinen el tronco lentamente a un lado y después al otro. c) Ahora pídeles que coloquen los antebrazos en la espalda baja y que inclinen el tronco hacia atrás lentamente. d) Pídeles que levanten una rodilla hacia el pecho y que sujeten la espinilla con las manos; hacer el mismo movimiento con la otra pierna. e) Finalmente, indícales que flexionen una rodilla tratando de tocar con el talón el glúteo del mismo lado y sujetando con la mano del mismo lado el empeine; luego se flexiona igual la otra.
3. Continúa con el juego “El globo saltarín” (20 minutos). Todo el grupo participará simultáneamente, de pie sobre el círculo de gis trazado en el piso. Cada participante tendrá inflado su globo. Indícales que mantengan el globo en el aire golpeándolo con la parte del cuerpo que se les señale (cabeza, hombro, codo, mano, muslo, pierna o pie), sin salirse de la línea y siguiendo el ritmo de la música. Posteriormente, pídeles que caminen hacia el lugar opuesto sobre el círculo, golpeando el globo como lo hicieron antes y sin chocar con sus compañeros (puedes variar los ritmos musicales). Ahora indícales que se desplacen de diferentes formas (caminando, trotando, corriendo, saltando, etc.) dentro del círculo marcado y golpeando el globo con alguna parte del cuerpo, sin que se caiga o salga del área. Cuando lo indiques, golpearán el globo de otros compañeros para tratar de sacarlo del área de juego, pero evitando que saquen el propio (puedes pedir que lo trasladen de otra forma). Enseguida, pídeles que se organicen en parejas, con sus globos. Entre los



dos sujetarán uno o ambos globos con la parte del cuerpo que indiqués (las palmas de las manos, los codos, los hombros, las rodillas, la espalda, el abdomen, las plantas de los pies, etc.), variando la posición del cuerpo (de pie, sentados, en cuclillas, acostados, hincados, etc.). En la misma forma, pídeles que se trasladen a un punto, sin soltar los globos y, cuando lleguen, que entre ambos presionen los globos hasta reventarlos. Para finalizar reúne al grupo y haz que noten los cambios que puedan identificar en su cuerpo (cansancio, calor, sudoración, sed, rubor en la piel, etc.) después de ejercitarse físicamente. Coméntales que esos cambios se presentan por el esfuerzo que realiza el cuerpo durante la actividad y que, si se practica diariamente, éste se adaptará al esfuerzo, lo cual beneficiará nuestra salud.

4. Concluye la sesión con el juego de recuperación "Enredados" (10 minutos). Pídeles que formen un círculo y que vayan siguiendo tus indicaciones. Que coloquen su mano derecha sobre alguna prenda (pantalón, calcetín, zapato, cinturón, reloj, pulsera, arete, etc.) de otro compañero y, sin separar la mano de este objeto, que pongan la mano izquierda sobre otra prenda de otro compañero más. Continúa así propiciando que se enreden entre ellos. En la misma dinámica, pídeles que coloquen una mano en las partes del cuerpo de otro compañero (cabeza, espalda, hombro, brazo, rodilla, tobillo, pie, etc.). Finaliza pidiéndoles que pongan las manos en los hombros de diferentes compañeros y que se den un respetuoso abrazo.



Información general

¿Qué necesito saber?

Los componentes del esquema corporal (postura, respiración, imagen corporal, ubicación en el espacio, ritmo, lateralidad y coordinación) se ajustan constantemente y posibilitan el desarrollo motor. Podemos contribuir a esta adaptación impulsando a los menores a movilizar su cuerpo a través del juego. Es necesario que delimites previamente el área de juego. Considera con anticipación la música y las secuencias de movimientos que propondrás.

Actividades complementarias o variantes de la actividad

¿De qué otra manera lo puedo hacer?

Para los niños de 4 a 6 años, en el ejercicio de estiramiento *d* de la actividad 2, al levantar las piernas pídeles que lo hagan acostados o que se sujeten de un objeto firme. Para los mayores de 12 años, el juego "El globo saltarín" puede finalizar con un torneo relámpago de "Globo-mano": coloca varios globos inflados en una bolsa grande de plástico y arma una gran pelota. Organiza al grupo en quintetas y marca dos porterías separadas de 5 a 8 m entre sí. El juego es como el fútbol pero, en lugar de patear la pelota, se darán pases sólo con las manos.



Fomento a la actividad

y ejercitación física

Espejos y sombras



Descripción general

¿Qué haremos?

Disfrutaremos de alegres juegos sensoriales que podrán incrementar nuestras experiencias de movimiento, y que fortalecerán la integración del esquema corporal, el desarrollo motor y las relaciones sociales con los compañeros del grupo.



Propósitos

¿Qué aprenderemos?

Diferentes posibilidades de movimiento a partir de la observación e imitación de los movimientos del compañero, en divertidos juegos que permitirán comunicarnos, conocernos y respetarnos.



Rangos de edad

¿Quiénes pueden participar?

En estos juegos podrán participar los integrantes de 4 años en adelante.



Materiales

¿Qué necesitamos?

Un espacio libre y delimitado de aproximadamente 15×15 m, 16 señales de campo (conos), 5 paliacates o pañoletas, un reproductor de CD, discos compactos con música rítmica y variada, 10 kg de papel periódico.



Tiempo

¿Cuánto dura la actividad?

Aproximadamente, 1 hora.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Para comenzar pregúntales a los participantes: "¿Cuándo se observaron por última vez en un espejo? ¿Cómo se observaría su imagen en el espejo si se movieran?" Ejemplifica con un alumno esta última situación e inmediatamente después inicia con el juego "Espejos" (10 minutos). Pídeles que se integren en parejas y que se sienten frente a frente. Uno de ellos realizará movimientos lentos e independientes con la cara, la cabeza, los hombros y los brazos, mientras que el otro (que será el "espejo") realizará los mismos movimientos simultáneamente. Cuando lo indiques, intercambiarán roles. Ahora, pídeles que se coloquen de pie, frente a frente, para realizar ahora los movimientos con el tronco, las piernas y los pies, sin desplazarse en un primer momento; luego, repetirán la misma dinámica de espejos, pero desplazándose lentamente dentro del área. Al final, pide que realicen los movimientos siguiendo el ritmo de la música.
2. Prosigue con el juego "Quédate ahí" (10 minutos). Todo el grupo participará simultáneamente organizado en parejas, cada una de las cuales tendrá un jugador 1 y un jugador 2. A tu señal, el jugador 1 debe correr y el 2 lo perseguirá para tocarlo en la espalda. Para no ser alcanzado, el jugador 1 debe adoptar una posición sin moverse, misma que imitará el jugador 2; en ese momento, el 1 puede escapar. Los papeles se cambian cuando el jugador 2 toca en la espalda al 1 antes de que este último adopte una posición estática. Después de dos o tres minutos de juego, pídeles que se formen nuevas parejas.
3. Ahora participarán en el juego sensorial "Sombras musicales" (10 minutos). Pídeles que formen nuevas parejas. En cada pareja, se coloca uno detrás del otro; el que está atrás será la "sombra" del otro, y tratará de seguir los movimientos (de la cabeza, los brazos, el tronco, las piernas, etc.) de su pareja, sin desplazarse y al ritmo de la música. Después de 2 o 3 minutos, intercambian los roles. Luego, volverán a cambiar de pareja; van a realizar la misma actividad anterior, pero desplazándose en el espacio, lentamente al inicio y después más rápido siguiendo el ritmo de la música.

FICHA 5 Espejos y sombras

Fomento a la actividad

y ejercitación física



4. Pregúntale al grupo: “¿Fue fácil seguir los movimientos? ¿En qué momento se complicó? ¿Cuántos movimientos nuevos aprendieron?” Finaliza la actividad reflexionando con los participantes sobre las enormes posibilidades de movimiento que tiene nuestro cuerpo y de las diferentes experiencias de movimiento de cada uno de nosotros.
5. Pasa al juego “Quítale la cola al zorro” (10 minutos). Colócate un paliacate de manera que cuelgue del pantalón a manera de cola. Pídele al grupo que, cuando lo indiques, corran tras de ti para tratar de quitarte el paliacate (la “cola del zorro”), sin que te sujeten. El participante que logre quitártelo será el siguiente “zorro”, y así sucesivamente. Si lo deseas, puedes habilitar dos, tres o hasta cuatro “zorros” a la vez. Cuida en todo momento que no salgan del área delimitada y que eviten el contacto físico con el “zorro”.
6. Finaliza la actividad con el juego de recuperación “La torre más alta” (15 minutos). Organiza al grupo en equipos mixtos de 4 a 6 participantes. Explica que cada equipo se pondrá de acuerdo para construir una torre de papel periódico lo más alta posible, sin que nada ni nadie la sostenga. Después de que los equipos lleguen a un consenso, entréales un tanto de periódico semejante a cada uno para que inicien la construcción (utilizando sólo la cantidad de material que les diste). Concluye la actividad preguntándole al grupo que construyó la torre más alta: “¿Cómo se organizaron? ¿Qué dificultades se les presentaron? ¿Cómo las resolvieron?”



Información general

¿Qué necesito saber?

La observación y el análisis de los movimientos corporales de un compañero, para tratar de repetirlos de forma semejante, incrementan las experiencias motrices que favorecen la integración del esquema corporal y el desarrollo motor. Es necesario aplicar técnicas especializadas para aumentar la variedad y riqueza de experiencias motrices de los niños pequeños, y evitar la mecanización de sus movimientos.

Actividades complementarias o variantes de la actividad

¿De qué otra manera lo puedo hacer?

Para los niños de 4 a 6 años, en los juegos “Espejos” y “Sombras musicales”, entrega a cada participante un paliacate para que lo tomen con una mano; cuando estén realizando el ejercicio con su pareja, el paliacate les servirá de referencia espacial (uno lo sostendrá con la mano derecha y el otro con la izquierda). No realizarán el juego “Quédate ahí”, debido a que el desarrollo motor de los pequeños no les permitirá detenerse rápidamente y chocarían con su compañero. Sólo pídeles que traten de alcanzar a un compañero para quitarle el paliacate.

Fomento a la actividad

y ejercitación física

Ejercítate

FICHA 6



Descripción general

¿Qué haremos?

Nos ejercitaremos con dinámicos juegos que ayudarán a mejorar nuestra condición física, y favorecerán la integración del esquema corporal.



Propósitos

¿Qué aprenderemos?

Formas alegres, divertidas y seguras de ejercitación física que, practicadas con regularidad, propiciarán una mejora en la salud.



Rangos de edad

¿Quiénes pueden participar?

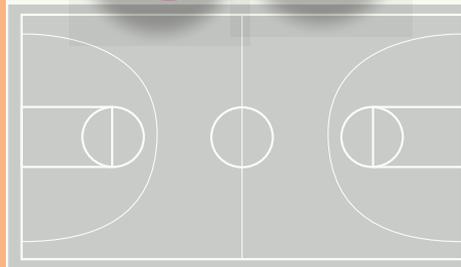
En estos juegos podrán participar los integrantes de 4 años en adelante.



Materiales

¿Qué necesitamos?

Un espacio delimitado (cancha de vólibol, basquetbol, etc.), pelotas de vinil del número 8 (una por participante).



Tiempo

¿Cuánto dura la actividad?

Aproximadamente, de 45 a 50 minutos.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Inicia preguntándole al grupo (5 minutos): "¿Qué tipo de ejercicios mejoran la flexibilidad, la fuerza y la resistencia corporales?" Menciona que es necesario conocer estos ejercicios, y saber cómo y cuántos realizar para no lastimarnos. Pueden consultar a su profesor de Educación Física sobre ello.
2. Realiza el juego de preparación "Moviendo la pelota" (10 minutos). Todo el grupo participará al mismo tiempo dentro del área delimitada. Pídeles que se ubiquen en un espacio y que, sin desplazarse, manipulen la pelota en forma libre; posteriormente lo harán desplazándose. Enseguida indica que rueden, boten, lancen y giren la pelota, y que la golpeen con diferentes partes del cuerpo (manos, codos, hombros, cabeza, muslos, rodillas, piernas y pies), en distintas posiciones (de pie, sentados, hincados, en cuclillas, acostados, etc.), dentro del área delimitada y sin perder el equilibrio. Luego, pide que manipulen la pelota (rodarla, botarla, patearla, etc.) y que al mismo tiempo intenten lanzar la de un compañero fuera del área delimitada. Si el compañero alcanza la pelota antes de que salga del espacio señalado, seguirá participando en la dinámica; en caso contrario, se mantendrá en la línea botando la pelota con una mano y con la otra intentará golpear la de algún compañero que se acerque, para sacarla.
3. Ahora jugarán "Relevos por pareja" (10 minutos). Organiza al grupo en parejas, con una pelota para cada integrante. Marca dos líneas a los extremos del campo de juego; en un extremo darán inicio y el otro será la meta. Ubica a todas las parejas detrás de la línea inicial, una al lado de otra. Cuando lo indiques, un miembro de cada pareja saldrá a toda velocidad (gateando, corriendo, saltando sobre ambos o un pie u otro reto que establezcas), manipulando la pelota de diferentes maneras (sujetándola, rodándola, pateándola, botándola, lanzándola o como les sea posible.), con una o ambas manos, o con cualquier otra parte del cuerpo. Al llegar a la línea final, ubicada a 10 metros de la inicial, deberá tocar con la pelota esa línea y regresará a la inicial tal como lo hizo en la ida; al llegar tocará con la pelota la de su pareja, para que ahora su compañero inicie el recorrido de igual forma. Ganará la pareja que finalice el recorrido más rápido y sin perder la pelota.



- Continúa con el juego "Fuerza dúo" (15 minutos). Todo el grupo estará integrado en parejas (de preferencia, de similar estatura y peso, y del mismo sexo). Pídeles que se ubiquen frente a frente, alejados un paso grande de su pareja. Sin separar los pies del piso, tratarán de tocar con la mano la parte del cuerpo del compañero que les indiques, evitando que su pareja los toque y sin perder el equilibrio. De nuevo frente a frente, los integrantes de las parejas extenderán los brazos extendidos hacia el frente, a la altura del pecho, con las palmas de las manos tocando a las de su pareja. Cuando lo indiques, deberán empujar al compañero, hasta sacarlo del espacio. Desde la posición anterior, ahora tomarán con las manos las muñecas del compañero e intentarán jalarlo. Ahora se ubicarán uno al costado del otro, colocarán los hombros del mismo lado juntos y empujarán al compañero. Por último, uno al frente y el otro detrás; éste toma con las manos la cintura del de adelante, quien intentará avanzar corriendo y el de atrás tratará de detenerlo.
- Finalmente, realiza el juego "Adivina quién soy" (10 minutos). El grupo se sentará en el piso en formación de medio círculo. Un voluntario se pondrá de pie y pasará al frente; le cubrirás los ojos con un paliacate y lo girarás de manera que quede de espaldas a sus compañeros; pídele al resto del grupo que se mantenga en silencio. Señala con la mano a un integrante del grupo, quien en voz alta dirá: "Hola. Adivina quién soy". El primer participante escuchará con atención para tratar de identificar la voz del compañero que lo saludó. Si lo identifica, dirá su nombre; en caso contrario, se le pronunciará la frase por segunda vez. Después de dos o tres intentos con distintos compañeros, pasará un nuevo participante a tratar de identificar a sus compañeros.



Información general

¿Qué necesito saber?

Las capacidades físicas (fuerza, flexoelasticidad, velocidad y resistencia) de un niño pueden mejorar si se ejercitan adecuadamente y con regularidad, respetando en todo momento el esfuerzo individual y sin obligar nunca al menor a continuar si se siente cansado, ni permitir que lo haga si lo vemos fatigado. Es necesario que delimites previamente el área de juego y que supervises que los niños tomen agua a menudo.

Actividades complementarias o variantes de la actividad

¿De qué otra manera lo puedo hacer?

Para los niños de 4 a 6 años: utiliza pelotas del número 6; en los relevos, reduce la distancia entre líneas; cambia el juego "Fuerza dúo" de la siguiente forma: inicia con un relato fantástico, para que realicen los ejercicios de fuerza contra una pared, una columna o el mismo piso, evitando empujar a otro compañero.



Fomento a la actividad

y ejercitación física

Zigzag

FICHA 7



Descripción general

¿Qué haremos?

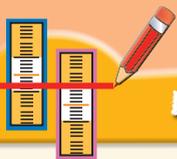
Participaremos en atractivas actividades deportivas modificadas de fútbol, basquetbol y handbol, para fortalecer e incrementar nuestras destrezas motrices.



Propósitos

¿Qué aprenderemos?

A ejecutar las diferentes formas de conducir el balón y los fundamentos técnicos del fútbol, el basquetbol y el handbol, con el fin de favorecer el desarrollo motor, la condición física general y el trabajo cooperativo, dentro de un ambiente alegre y respetuoso para el disfrute de todos.



Rangos de edad

¿Quiénes pueden participar?

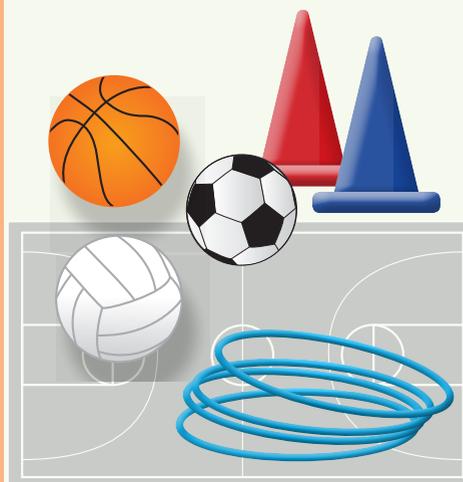
Todos los asistentes.



Materiales

¿Qué necesitamos?

Te recomendamos llevar a cabo la actividad en una cancha de volibol o basquetbol. Además, se requieren balones de fútbol, basquetbol y/o handbol, o pelotas de diferentes tamaños, así como aros, conos y señales de campo.



Tiempo

¿Cuánto dura la actividad?

Alrededor de 50 minutos.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Todo el grupo participará al mismo tiempo dentro del área delimitada. Pídeles que se ubiquen en un espacio y que, sin desplazarse, jueguen con la pelota en forma libre; luego, que hagan lo mismo pero ahora sí desplazándose.
2. Indícales que boten la pelota alternando las manos y en diferentes posiciones (de pie, sentados, hincados, en cuclillas, acostados, etc.), sin desplazarse y sin perder el equilibrio.
3. Pídeles que boten la pelota con una mano, con la otra y con las dos, alternándolas, y desplazándose hacia adelante, hacia atrás y lateralmente (10 minutos).
4. Pídele al grupo que, manteniendo el ejercicio anterior, intenten golpear la pelota de un compañero con la mano para sacarla fuera del área delimitada (5 minutos).
5. Para la siguiente actividad (10 minutos), explícale al grupo la manera de conducir la pelota con los pies. Luego, todos los participantes, excepto uno, se colocarán de pie dentro de un aro. El participante sin aro conducirá la pelota entre los compañeros tratando de buscar uno de los aros que se desocuparán cuando grites "¡Al abordaje!". A tu señal, todos salen de sus aros para cambiar de lugar. El jugador que conduce la pelota tratará de ocupar un aro vacío; si lo consigue, cambiará de rol con aquel que se quede sin lugar.





Repite el ejercicio hasta que todos hayan tenido la oportunidad de conducir la pelota. Puedes agregar más pelotas para agilizar el juego.

6. Forma hileras de 5 o 6 integrantes; frente a cada una, coloca una fila de 5 conos separados 2 m uno de otro para jugar "Zigzag". Explícales que es un juego de relevos, en el que tendrán que conducir el balón, primero rodándolo con las manos; luego, botándolo con ambas manos y después con una sola, y finalmente, rodándolo con los pies (parte interna, parte externa y detenerlo con la planta), zigzagueando entre los conos sin derribarlos. El recorrido sólo es de ida; el regreso podrán hacerlo corriendo, pero deben entregar el balón en las manos al siguiente compañero (10 minutos). Pregúntale al grupo: "¿Qué manera de conducir el balón les resultó más difícil?, ¿por qué?"
7. Ahora proponle al grupo el juego "Enredados con pelota" (10 minutos). Forma a los participantes en círculo. Deben tomar la pelota con ambas manos y colocarla sobre la prenda de vestir de otro compañero (cinturón, reloj, pantalón, calcetín, zapato, pulsera, etc.), lo más rápido que puedan y sin perder el equilibrio. Da varias indicaciones utilizando también las partes del cuerpo (cabeza, hombros, espalda, piernas, etc.).



Información general

¿Qué necesito saber?

Los **fundamentos técnicos** de un deporte se refieren a aquellos movimientos corporales precisos (destrezas motrices), generalmente manipulando algún implemento (balón, raqueta, etc.), que se repiten de manera constante en esa actividad deportiva para lograr su fin (ejemplos de fundamentos técnicos: posiciones del cuerpo, desplazamientos, patear, botar, volear, lanzar, etc.). También debes conocer las formas de conducir el balón en los diferentes deportes (fútbol, basquetbol y handbol) para poder hacer sugerencias y correcciones. Observa a los participantes para que identifiques prendas de vestir clave para el juego de "Enredados con pelota".

Actividades complementarias o variantes de la actividad

¿De qué otra manera lo puedo hacer?

En lugar de formarlos en hileras, puedes distribuir a los equipos alrededor de la cancha para que su recorrido sea hacia el centro de la misma; de igual forma puedes proceder con los conos. Para los niños menores de 6 años, el juego no será de velocidad, y puedes comenzar con sólo 3 conos e indicar el recorrido con flechas marcadas en el piso para que vayan teniendo la noción del zigzag. Para los niños mayores de 12 años, puedes agregar más conos para alargar el recorrido.



Fomento a la actividad

y ejercitación física

Pase a 10



Descripción general

¿Qué haremos?

Nos divertiremos participando en emocionantes actividades deportivas modificadas de basquetbol.



Propósitos

¿Qué aprenderemos?

Algunos movimientos al ejecutar diferentes formas de pasar el balón, ubicarnos dentro del área de juego, perder la marcación del adversario, etc., para favorecer la integración del esquema corporal e incrementar el dominio de los fundamentos técnicos del basquetbol, el handbol y el volibol (en su forma de ludodeportes), estimulando la reacción visual, dentro de un alegre ambiente de respeto para el disfrute de todos.



Rangos de edad

¿Quiénes pueden participar?

Este juego permite a todos los asistentes participar en la actividad.



Materiales

¿Qué necesitamos?

Es recomendable llevar a cabo la actividad en una cancha de volibol o basquetbol. Además, se requieren balones de futbol, basquetbol y voleibol, o pelotas de diferentes tamaños, así como globos y casacas o paliacates de distintos colores para distinguir a los equipos.



Tiempo

¿Cuánto dura la actividad?

Alrededor de 50 minutos.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Inicia la actividad con el juego de "Los saludos" (5 minutos). Cada participante debe saludar al mayor número de compañeros. Indícales la forma en que realizarán el saludo; por ejemplo: chocando las palmas de las manos; juntando las espaldas, los hombros o las plantas de los pies, etcétera.
2. Al finalizar el juego, reflexiona con los participantes sobre la importancia que tiene la acción de saludar a las personas dentro de la sociedad y la forma más común de hacerlo.
3. Cada participante tomará un globo, lo inflará y lo amarrará. Cuando lo indiques, tratarán de mantenerlo en el aire golpeándolo con distintas partes del cuerpo (cabeza, hombros, codos, manos, muslos, rodillas, pies, etc.). Después repetirán la acción, pero moviéndose de un lugar a otro manteniendo el globo en el aire (10 minutos).
4. Ahora trabajarán en parejas, a pie firme. Pasarán la pelota o el balón de diferentes maneras utilizando los brazos y las piernas. Poco a poco; ajusta la distancia del pase y ve alejándolos uno de otro para aumentar la dificultad del ejercicio, de acuerdo con las posibilidades de los participantes (10 minutos).
5. Enseguida pídeles que repitan la acción de pasar el balón con los brazos y las piernas, pero el receptor deberá estar en movimiento. Puedes organizar al grupo en hileras e indicar la trayectoria de los receptores para que no se interfieran entre sí. Haz que cambien de rol y que contabilicen el número de pases acertados.
6. A continuación, organiza equipos de 6 a 8 integrantes cada uno (diferéncialos con casacas o paliacates del mismo color) para realizar el juego "Pase a 10" (20 minutos). Procura formar equipos mixtos y con la misma cantidad de participantes.
7. En la cancha de basquetbol competirán dos equipos, el resto esperará su turno. El objetivo del juego es que cada equipo realice *10 pases consecutivos* entre sus integrantes, sin que el otro equipo intercepte la pelota y tome posesión de ella.



8. La actividad inicia con un salto entre los capitanes de los equipos en el círculo central de la cancha de juego, donde se disputarán el balón en el aire. El equipo que tenga posesión de la pelota, irán gritando el número consecutivo de pases que logre realizar entre sus jugadores. Si algún contrincante intercepta el pase y sujeta la pelota, la cuenta se interrumpe y tendrá que iniciarse de nuevo al recuperar la pelota.
9. Explica que la pelota no puede ser arrebatada, tiene que ser interceptada mientras vaya en vuelo; esto tiene la intención de evitar algún tipo de fricción entre los jugadores.
10. El equipo que logre 10 pases gana un punto, y la pelota es entregada al otro equipo para que inicie sus pases desde las líneas laterales o final (la que esté más cerca). Cuando alguno logre realizar los 10 pases pídeles a los equipos que esperaban su turno que pasen a jugar; los que jugaron fungirán como jueces.
11. Al finalizar, pregúntales a los participantes: “¿Cuáles fueron las dificultades que encontraron para pasar la pelota a sus compañeros? ¿Qué consecuencias tiene agredir a un oponente durante el juego?”
12. Ahora coloca al grupo sentado en media luna. Selecciona a un participante al azar; cúbrele los ojos con un paliacate. Él lanzará la pelota hacia el resto del grupo; el compañero que la reciba dirá en voz alta: “Adivina quién soy”. Si el participante que dio el pase adivina, cambian de rol; en caso contrario, seguirá pasando la pelota hasta que logre identificar a un compañero (5 minutos).



Información general

¿Qué necesito saber?

Los juegos denominados *ludodeportes* permiten a los menores divertirse y ejercitarse practicando los fundamentos técnicos de distintas actividades deportivas, de los que se modifican su organización, reglas, dimensiones del espacio y materiales para facilitar su práctica. También debes conocer los fundamentos técnicos (específicamente, los diferentes tipos de pase) que se pueden realizar en el basquetbol y en el futbol, y la forma de golpear el balón en el voleibol, para que puedas sugerir formas de ejecución.

Actividades complementarias o variantes de la actividad

¿De qué otra manera lo puedo hacer?

Cada equipo competirá contra sí mismo. Se forman en círculo, con uno al centro, quien será el que inicie el juego pasando la pelota a todos los integrantes de su equipo, uno por uno, sin que ésta caiga al suelo y a la mayor velocidad posible. Para los niños menores de 7 años, los equipos se formarán en fila (un jugador detrás de otro, separados 1 m entre sí). Le entregarás una pelota al último jugador de cada fila para que, cuando tú lo indiques, la pase al compañero que está delante de él, y así, sucesivamente, hasta que la pelota llegue al primero de la fila, quien la colocará dentro de un aro colocado frente a él. El equipo que termine primero sin que la pelota caiga al piso, ganará un punto. Para alumnos de secundaria: una vez que se hayan completado dos o tres secuencias de 10 pases, se puede repetir la actividad con dos pelotas al mismo tiempo.

FICHA 9



Fomento a la actividad

y ejercitación física

Cachibol



Descripción general

¿Qué haremos?

Jugaremos un divertido ludodeporte derivado del voleibol, que favorecerá el interés y la satisfacción por la práctica de actividades deportivas.



Propósitos

¿Qué aprenderemos?

Una actividad ludodeportiva que los participantes podrán practicar en su tiempo libre, la cual apoyará la integración de su esquema corporal, pues estimula la reacción motriz para adquirir mayor destreza al recibir y atrapar balones a pie firme y en movimiento, de acuerdo con los principios técnicos del voleibol, respetando y motivando la participación de todos los compañeros.



Rangos de edad

¿Quiénes pueden participar?

Este juego permite a todos los asistentes disfrutar de la actividad.



Materiales

¿Qué necesitamos?

Es recomendable realizar la actividad en una cancha de basquetbol o voleibol. Además, necesitas balones o pelotas, una red de voleibol o un resorte de 5 m de largo, señales de campo (conos), postes para colocar la red, reproductor de CD y discos compactos de música rítmica y variada, que deberás seleccionar previamente.



Tiempo

¿Cuánto dura la actividad?

Aproximadamente, de 45 a 50 minutos.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Inicia con el juego "Semejanzas" (10 minutos). Los participantes se desplazarán de forma libre por todo el espacio. Cuando des una señal, se reunirán de acuerdo con la consigna señalada; por ejemplo, según el número de integrantes, el color de alguna prenda de vestir, el mes de nacimiento, la delegación o municipio en que viven, etc. Después de varias rondas de juego, pregúntales si conocían las características que comparten con otros compañeros, como el mes de nacimiento o el lugar en que viven; propicia el respeto ante las diferencias que existen en el grupo.
2. Organiza al grupo en parejas para que jueguen "Unidos". Los participantes no podrán hablar para comunicarse y tendrán que establecer contacto con la parte del cuerpo que indiques.
3. Al escuchar la música se desplazarán tratando de seguir el ritmo y sin perder contacto con su pareja (tomados de las manos, con las espaldas o los hombros en contacto, etc.). Cuando la música pare, todos cambiarán de pareja y de segmento corporal con el que hacen contacto. Puedes repetir el juego 2 o 3 veces más. Reflexiona con el grupo sobre el valor de la comunicación en un grupo social y la importancia de desarrollar todas las posibilidades, además de la expresión oral (10 minutos).
4. Ahora, también en parejas, cada una con una pelota, practicarán diferentes formas de lanzarla, con la intención de atraparla sin que caiga al suelo. Realicen la actividad durante 5 minutos.
5. Organiza al grupo en equipos mixtos de 5 o 6 integrantes. Competirán dos equipos entre sí en la cancha de voleibol, dividida con la red o el resorte (20 minutos). El "Cachibol" inicia cuando un equipo lanza el balón o pelota al equipo contrario por encima de la red o del resorte. El equipo que recibe intentará atrapar la pelota sin que caiga al piso; luego podrá devolverla inmediatamente por sobre la red o pasarla hasta dos veces antes de lanzarla. Pueden lanzar o golpear la pelota de diferentes maneras para hacerla pasar sobre la red.



6. Si, al ser enviada a la cancha contraria, la pelota no es atrapada por ningún jugador y toca el piso, se marca un punto al equipo que lanzó. Si la pelota saliera de la cancha al ser lanzada, gana un punto el equipo receptor.
7. Si sólo disponen de una cancha de juego, el equipo que gane el primer partido se enfrentará a otro equipo, y así, sucesivamente, hasta que todos hayan participado en el juego.
8. Los equipos que no están jugando pueden practicar los pases y la recepción a un costado de la cancha, o servir como jueces en el juego.
9. Para finalizar, pide al grupo que se integren en parejas. Un participante estará acostado boca abajo. Su compañero le masajeará la espalda con la pelota, rodándola desde la cintura hasta el cuello. El que está acostado tratará de relajarse controlando su respiración. Después de tres minutos, intercambian los roles.
10. Reflexiona con el grupo sobre la importancia que tienen los cuidados que le brindemos a nuestro cuerpo (alimentación, ejercitación, aseo, descanso, etc.), y sobre el respeto que debemos tenerle al cuerpo de los compañeros.



Información general

¿Qué necesito saber?

La reacción o respuesta motriz necesaria para atrapar una pelota, requiere de una adecuada integración del esquema corporal (específicamente, ubicación espacial, ubicación temporal y coordinación), lo cual favorece el desarrollo motor del menor. También debes conocer los fundamentos técnicos y reglas básicas del voleibol.

Actividades complementarias o variantes de la actividad

¿De qué otra manera lo puedo hacer?

Para los alumnos menores de 6 años, pueden utilizar pelotas de diferentes tamaños; asimismo, es necesario reducir el área de juego y colocar la red a 30 cm arriba de la estatura promedio de los participantes. Podría permitirse que la pelota bote una vez antes de ser atrapada. Para los alumnos mayores de 12 años, el juego puede realizarse con dos balones de diferentes deportes simultáneamente, respetando la forma en que se utiliza cada uno; por ejemplo, si se juega con un balón de fútbol, tendrá que ser pateado o cabeceado para pasarlo a la cancha contraria, y si se trata de un balón de voleibol, habrá que golpearlo con una mano.



Fomento a la actividad

y ejercitación física

Tiro, remate, ¡gol!



Descripción general

¿Qué haremos?

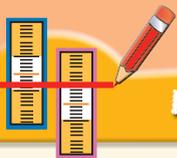
Participaremos en dinámicas actividades ludodeportivas derivadas del fútbol, voleibol, basquetbol y handbol, que nos permitirán experimentar distintas destrezas motrices que favorecerán nuestro desarrollo motor y nuestra condición física, lo cual generará interés y gusto por la práctica deportiva regular.



Propósitos

¿Qué aprenderemos?

Diferentes destrezas motrices que pondremos en práctica al realizar actividades ludodeportivas en nuestro tiempo libre, reconociendo la importancia de la ejercitación física en la vida cotidiana.



Rangos de edad

¿Quiénes pueden participar?

Pueden participar todos los integrantes del grupo.



Materiales

¿Qué necesitamos?

Señales de campo, (conos), o porterías; canastas de basquetbol o cubetas; balones de fútbol y de basquetbol, o pelotas; casacas o paliacates de distintos colores para distinguir a los equipos.



Tiempo

¿Cuánto dura la actividad?

Aproximadamente, 45 minutos.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Para iniciar, propón al grupo el juego "Halcón dorado". En formación circular, tú como parte del grupo, les pedirás que repitan después de ti las siguientes frases, acompañándolas de expresión corporal: a) "¡Hao, indio!" (coloca un brazo extendido al frente con la palma de la mano hacia adelante). b) "¡Águila blanca!" (simula el vuelo de un ave con los brazos). c) "¡Halcón dorado!" (coloca el puño de una mano sobre la cabeza con el dedo índice apuntando hacia arriba). d) "¡Toro sentado!" (cruza los brazos y las piernas, flexionando un poco las rodillas). e) "¡Dice que todos, pero todos, todos...!" Al terminar esta última frase, pídeles que todos realicen una actividad o movimiento corporal como los siguientes, durante 10-15 segundos: estirar el cuerpo; mover la cabeza, los hombros, las piernas; saltar, correr, girar o gatear; saludarse con las manos; abrazarse; tomarse de las manos y girar; jalar; empujar; perseguir a un compañero, etc. Después se vuelven a repetir todas las frases y se concluye con una distinta.
2. A continuación, divide a los participantes en cuatro equipos; dos de ellos practicarán el tiro a gol: a pie firme y con el balón en movimiento, mientras que los otros dos equipos practicarán el tiro a la canasta: a pie firme, en suspensión y el tiro de gancho.
3. Luego de algunos minutos, cambia el juego: ahora los integrantes de un equipo se encargarán de darles pases a los compañeros del otro equipo para que rematen a gol (o tiren a la canasta); luego cambian los roles (este ejercicio se debe realizar en parejas, una a la vez).
4. A continuación, organiza al grupo en equipos mixtos de 8 a 10 participantes (con casacas o paliacates del mismo color por equipo) para jugar "Fútbol a dúo". Competirán dos equipos entre sí; los demás esperarán su turno.
5. Los jugadores de ambos equipos, integrados en parejas y tomados de la mano, sin soltarse, darán pases, pateando la pelota, a las parejas de su equipo, e intentarán anotar gol en la portería de sus adversarios.



6. Cuando se anota un gol, la pelota pasa al equipo que recibió el tanto para que inicie su intento. En cada anotación puede cambiarse la manera en que están formadas las parejas de los equipos. Entre todos deciden si una pareja toma el rol de portero, el tamaño de la portería que defenderán y el número de goles necesarios para concluir.
7. Con la misma organización del juego anterior, ahora jugarán "Canasta congelada". Se trata de un juego similar al basketbol, con cinco jugadores y con una regla especial: el jugador que encesta se quedará inmóvil como "estatua", en el lugar desde donde anotó.
8. Tú inicias el juego dejando que la pelota bote una vez en el piso, para que los jugadores intenten recuperar la pelota para su equipo y traten de encestarla en la canasta del equipo adversario.
9. Cuando un jugador encesta se convierte en "estatua". El equipo que primero logre convertir a todos sus jugadores en "estatuas" es el triunfador.
10. Para finalizar las actividades, es conveniente que realicen algunos ejercicios de elasticidad muscular, principalmente piernas, espalda y brazos. Te recomendamos que, durante la ejecución de estos ejercicios, los niños realicen respiraciones controladas y profundas.



Información general

¿Qué necesito saber?

Algunos detalles de los elementos técnicos del basketbol y el futbol: para realizar un buen tiro a la canasta es necesario sujetar adecuadamente el balón y lanzarlo de tal modo que describa una parábola en el aire; un buen tiro a gol depende, entre otros factores, de la colocación del pie de apoyo (debe estar junto al balón) al golpear el esférico. El tamaño del área de juego debe delimitarse conforme a la edad de los participantes, al igual que el tamaño de las porterías, la altura de la canasta y el tipo de pelota o balón que utilicen. Recuerda mencionarles las reglas del juego antes de iniciar y asegúrate de que todos las tengan claras.

Actividades complementarias o variantes de la actividad

¿De qué otra forma lo puedo hacer?

Para los niños menores de 6 años, pueden practicar los tiros a la portería y los lanzamientos a la canasta desde diferentes distancias y de manera individual. En lugar del juego de parejas, jugarán individualmente con una pelota del número 10, y las porterías se ampliarán considerablemente. Para los mayores de 12 años, una vez que se hayan anotado varios goles, podrán ponerse en juego dos pelotas a la vez, en el mismo partido. Infórmales que sólo las mujeres podrán anotar gol.