



Guía de Activación Física

Educación Primaria



Guía de Activación Física

Educación Primaria



La *Guía de Activación Física. Educación Primaria* fue elaborada por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública a través del Programa Escuela y Salud.

Agradecemos la valiosa colaboración de las personas e instituciones que participaron para la realización de esta Guía: Autoridades Educativas Estatales, Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud y a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Contenidos

Luis Felipe Brito Soto

Revisión técnica

María Catalina González Pérez

Cristina Rivera Ávila

María Lucía Carrillo Silva

Hilda Gómez Gerardo

Este programa está financiado con recursos públicos. Está prohibido su uso con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos.

Coordinación General

Ernesto Adolfo Ponce Rodríguez

Gilda de León Guzmán

Coordinación editorial

María Teresa Calderón López

Diseño e ilustración

Mariana Cruz Santiago

Formación

Denice Flores Caballero

Corrección de pruebas

Ana Lilia Ruiz Arrollo

Primera edición: 2010

D.R. © Secretaría de Educación Pública
Argentina 28, Colonia Centro Histórico,

C.P. 06020, México, D.F.

ISBN: 978-607-8017-02-7

Impreso en México

Distribución gratuita - Prohibida su venta

Índice

Presentación	4
Propósitos de la guía	6
Orientaciones didácticas y recomendaciones	7
Actividades	9
Ejercicios contraindicados	15
La cajita de la activación física	23
Secuencias rítmicas	33
Gymkhanas lúdicas	39
Juegos sencillos	53



Presentación

Como lo establece nuestra Constitución, el Estado Mexicano tiene como propósitos centrales procurar, mediante la educación, el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano, así como proveer lo necesario para que las niñas, los niños y adolescentes ejerzan plenamente sus derechos, entre ellos, la satisfacción de las necesidades de salud para su desarrollo integral.

Este compromiso no es exclusivo de nuestro país. En septiembre de 2000, México suscribió junto con otros 189 países, la *Declaración del Milenio*, documento de la Organización de las Naciones Unidas que, entre sus ocho compromisos —conocidos como los *Objetivos de Desarrollo del Milenio*—, incluye lograr la educación universal e incrementar la salud, con énfasis en la reducción de la mortalidad infantil.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT), reporta que 12.7% de menores de cinco años presentan desnutrición crónica (baja talla y bajo peso) y 1.2 millones presentan anemia crónica; señalando un importante número de niños que ingresan al hospital por causas asociadas a deficiencias nutricionales. Por otro lado, la Encuesta Nacional de Coberturas del IMSS 2006, alerta sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños —entre los cinco y los 11 años—, pues la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se presenta en uno de cada cuatro niños (26%), mientras que uno de cada tres adolescentes la padecen (31%), lo que ha llevado a nuestro país a ocupar el primer lugar en obesidad infantil. Lo anterior es una señal de alarma por los riesgos que implica: enfermedades degenerativas,

hipertensión arterial, diabetes, lo que lleva en algunos casos a la deserción escolar y, por tanto, a enfrentar mayores dificultades al insertarse en el mercado de trabajo y ejercer la ciudadanía de manera comprometida y responsable.

Una condición indispensable para que los ciudadanos alcancen el desarrollo pleno de todas sus facultades mediante la educación, es que tengan oportunidades para una vida saludable. Y que al mismo tiempo obtengan un conocimiento suficiente para actuar conforme una cultura de la salud y tener una mejor calidad de vida.

Una condición indispensable para que los ciudadanos alcancen el desarrollo pleno de todas sus facultades mediante la educación, es que tengan oportunidades para una vida saludable. Y que al mismo

tiempo obtengan un conocimiento suficiente para actuar conforme una cultura de la salud y tener una mejor calidad de vida.

Está suficientemente comprobado que el rendimiento escolar se relaciona con dos determinantes de la salud: la sana alimentación y la práctica cotidiana de actividad física; ambas inciden de manera importante en el desarrollo intelectual, físico y socioafectivo de los estudiantes. Por ello, tanto las autoridades educativas como las comunidades escolares, estamos empeñados en generar las condiciones propicias para el desarrollo presente y futuro de nuestra niñez y juventud.

Para contribuir con esos propósitos, la Secretaría de Educación Pública, con la valiosa asesoría de la Secretaría

de Salud y de la Comisión Nacional para la Cultura Física y el Deporte, en el marco del Programa Escuela y Salud, pone estas *Guías de Activación Física* en manos de los docentes de educación básica en todos sus niveles. Las docentes podrán encontrar en estas Guías sugerencias para una activación física lúdica, a la vez que prevenciones sobre ejercicios que podrían poner en riesgo la integridad de sus alumnos. El propósito central del material es apoyar a la planeación escolar para incluir recursos y procesos de actividad física y recreativa que construyan una escuela saludable y segura, que prolongue hacia la comunidad sus actividades y beneficios.

Para lograrlo, es crucial la colaboración de todos, ya que es responsabilidad compartida el fomento a la práctica

de la actividad física. Asimismo, es fundamental la vinculación que pueda realizarse con las acciones que en esta materia promuevan otros programas o iniciativas de alcance nacional, estatal o local, por lo que es necesario enfatizar que de ningún modo el propósito de las Guías es sustituir el trabajo de la educación física, sino fortalecerlo.

La Secretaría de Educación Pública confía en que las actividades aquí planteadas y las que ya ponen en práctica los docentes, brindarán oportunidades para que las niñas, niños y adolescentes de educación básica, disfruten el presente y accedan de mejor manera a un futuro promisorio, mediante el ejercicio de sus derechos a la salud y a la educación de calidad.



Propósitos de la guía

La presente guía, en calidad de apoyo didáctico para promover la activación física entre los alumnos, tiene los siguientes propósitos:

- ★ Promover la activación física de los alumnos a través de la realización de acciones lúdicas que acerquen a los estudiantes al conocimiento de la importancia de asumir un estilo activo de vida.
- ★ Generar entre la población escolar la práctica de las actividades físicas que les permitan acrecentar una activación corporal de manera recreativa y placentera.

- ★ Contribuir y promover la salud entre los estudiantes por medio de una activación física constante.



Orientaciones didácticas y recomendaciones

Orientaciones didácticas

★ Las actividades y juegos que presenta la guía, tienen cierta similitud con las que se realizan en la sesión de educación física, sin embargo no las sustituyen; por el contrario, es recomendable compartirla con el especialista de esa asignatura para complementar y hacer propuestas más sólidas.

★ Por las características del programa de activación física, las tareas propuestas en la guía no deben rebasar 15 minutos. Se podrán realizar dos momentos para completar 30 minutos al día.

★ De acuerdo al propósito de que los alumnos asuman un estilo activo de vida, se les puede solicitar que practiquen la misma actividad en sus casas durante

otros 15 minutos extras, incluso más. La meta es lograr 60 minutos diarios de actividad física.

★ Las acciones que presenta esta guía se podrían practicar con uniforme deportivo e incluso con el uniforme escolar. Cuando las actividades así lo ameriten, se solicita cierto tipo de calzado suave como los tenis.

★ Las actividades cobran más interés, cuando las propuestas de los estudiantes se encauzan; de ahí que es conveniente que el segundo momento de la práctica de un mismo día, se dedique a dichos intereses. El punto es promover una activación física encaminada a formar hábitos. Al dar cabida a las sugerencias

de los alumnos, estaremos logrando ese cometido en mayor medida.

★ Dado que muchas propuestas de la guía requieren implementos, es conveniente avisar un día antes a los niños en qué consiste el trabajo, para que preparen el material que se requiera.

★ Es pertinente invitar a algunos padres de familia a participar en las sesiones de activación, así estarán enterados del programa y podrán realizarlo en casa con sus hijos. La decisión es de los docentes que buscarán el mejor momento para hacerlo.



Recomendaciones:

- ★ Siempre, al terminar las actividades, es importante que los alumnos se laven las manos y beban, al menos, dos vasos de agua simple.
- ★ Evita que se realicen los ejercicios contraindicados que se presentan en las fichas correspondientes de esta guía.
- ★ Las actividades no requieren de un momento de calentamiento y se podrían realizar de forma directa, siempre cuidando la integridad física de los menores.
- ★ Evitar exposiciones prolongados al sol y procurar no realizar la activación física con temperatura y calor ambiental extremos.



Una actividad permanente: El plan de adelanto

El plan de adelanto consiste en un registro escrito que permite motivar a los niños a realizar, de manera constante y cotidiana, actividades físicas y controlarlas en una ficha de certificación. Este plan puede organizarse para un mes, tres, seis e, incluso, todo el año. A continuación se presenta una propuesta para tres meses. El ejemplo contiene tres actividades:

- ★ ¿Cuánto camino hasta mi escuela?
- ★ Hago paseos en bicicleta.
- ★ La actividad que yo practico es...

Las actividades se describen en las páginas 10, 12 y 13 y se van registrando en la siguiente ficha después de realizarlas.

Actividades

Ficha: Plan de adelanto

Nombre: _____ Edad: _____
 Escuela: _____ Grupo: _____
 Fecha de inicio: _____

Actividades	Semanas				Semanas				Semanas				Certificación
	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	
¿Cuánto camino hasta mi escuela?													
Hago paseos en bicicleta													
La actividad que yo practico es...													

El plan de adelanto y su cumplimiento tienen los siguientes propósitos:

- Fomentar la activación física de los alumnos mediante la práctica de acciones que realizan de manera cotidiana.
- Empezar el cuidado de sí mismos.
- Promover que los alumnos consigan un estilo activo de vida, aprovechando la práctica de ocupaciones habituales, en el entorno del lugar donde viven.
- Fomentar hábitos encaminados a practicar algún deporte.



Observaciones y recomendaciones:

- ★ Platicar con los alumnos acerca del plan. Acordar las actividades y los tiempos de inicio y término.
- ★ Motivar a los alumnos a efectuar y cumplir su proyecto, todo dentro de un ambiente de superación, con miras a la activación física. Hay que evitar que se asigne su realización como una tarea más. Al contrario, debe ser algo placentero, formalizado a partir de las motivaciones e intereses de los estudiantes.
- ★ Informar a los padres de familia y a la comunidad escolar (director, profesores de otros grupos) de la finalidad del plan, qué se espera lograr, cómo se procederá, cuánto tiempo se va a invertir y otras puntualizaciones que permitan consumarlo.
- ★ Enfatizar siempre las medidas de seguridad.
- ★ Certificar el cumplimiento de las acciones por medio de la firma de los padres de familia y, al completar toda una semana, validarlas con la rúbrica del docente a cargo del grupo.
- ★ Solicitar a los alumnos que tengan en su cuaderno, o en un fólter especial, su ficha de registro.
- ★ Modificar las actividades del plan de acuerdo a las necesidades del lugar donde viven los alumnos.
- ★ Decorar con alguna estampa las acciones efectuadas.

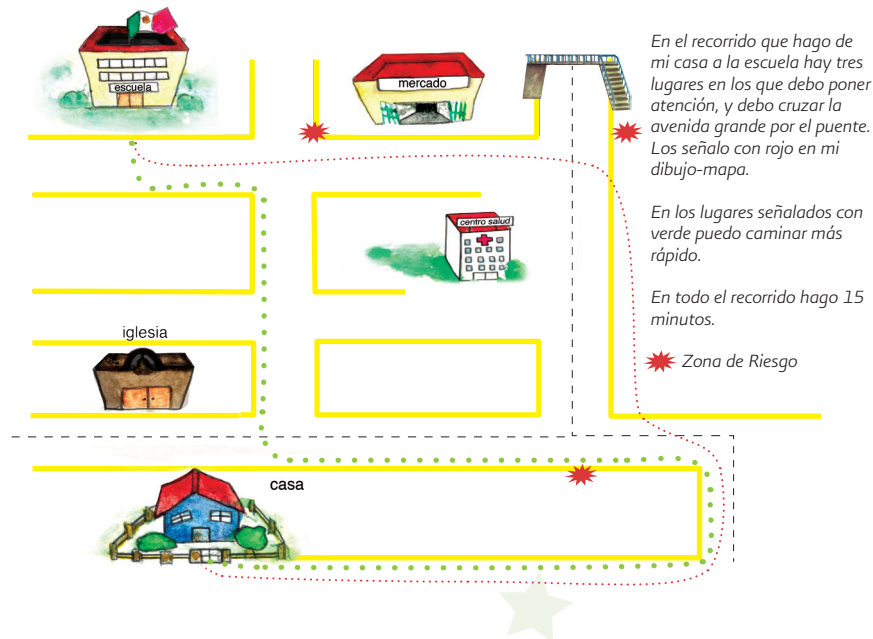


Actividad 1

¿Cuánto camino hacia mi escuela?

- Se invita a los niños a contar el tiempo que invierten caminando en el recorrido de su casa a la escuela y viceversa. Ese tiempo lo deben mantener durante dos semanas. Después, en la tercera han de lograr hacer menos tiempo. En la cuarta han de mantener ese tiempo y regularidad en sus pasos. Así completan un mes. Para los dos siguientes meses se repite la dinámica.
- Antes de iniciar a contar los pasos y el tiempo invertidos en el recorrido, los alumnos elaboran en su cuaderno un dibujo-mapa. Dicho esquema debe señalar los lugares que presenten riesgo (cruzar calles y avenidas, escaleras, puentes) y los señalan con una marca roja.

Propuestas de acción del plan



- 3 El registro del tiempo invertido se anota en su cuaderno, en una tabla como la siguiente:

Semanas del plan	Tiempo invertido
1ª semana	
2ª semana	
3ª semana	
4ª semana	

- 4 Cuando ya inician su plan de adelanto, deben tomar en cuenta lo siguiente:

- ★ Hacer la caminata al mismo ritmo durante la semana en turno.
- ★ Limpiarse la nariz antes de iniciar el recorrido.

- ★ Es recomendable no comer durante la caminata.
- ★ Caminar erguidos, respirar por la nariz y exhalar por boca y nariz.
- ★ Llevar la mochila en una posición cómoda. Si tiene ruedas, intercambiar la mano que la jala. En el caso de llevarla cargada en la espalda, cuidar que no tenga holguras que produzcan rozaduras.
- ★ Al llegar al destino, lavarse muy bien las manos y beber dos vasos de agua.

- 5 La firma de los padres de familia certifica que se cumplió el propósito.
- 6 Es muy importante estar siempre atentos a las medidas de seguridad.



Actividad 2

Hago paseos en bicicleta

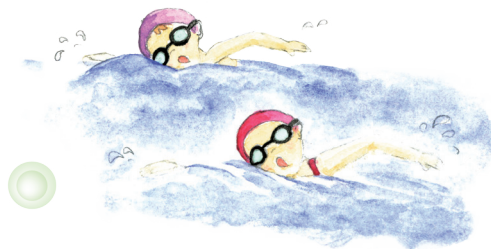
- 1 Los alumnos hacen un recorrido en bicicleta en el lugar donde viven, avisando a sus familiares que van a efectuar el paseo.
- 2 Establecen las medidas de seguridad, como utilizar casco. Evitar que crecen calles y avenidas, escaleras o lugares muy transitados.
- 3 Realizan un pequeño paseo con duración de al menos 15 minutos diarios, concentrándose en lo que van haciendo.
- 4 Evitan acciones que puedan provocar accidentes, tales como: llevar a amigos en la bicicleta, acelerar demasiado, portar objetos que molesten o hacer piruetas.
- 5 Al finalizar su recorrido, deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.
- 6 Registrar el tiempo del recorrido.
- 7 La firma de los padres de familia certifica el cumplimiento de las acciones.



Actividad 3

La actividad que yo practico es...

- 1 En su cuaderno y en la ficha del plan de adelanto, los estudiantes registran la actividad física o deportiva que hacen de manera cotidiana.
- 2 Describen el tipo de actividades que realizan y la frecuencia de las mismas. Todas las actividades deportivas cuentan para incluir en su plan de adelanto. Si no practican alguna, pueden hacer saltos de cuerda en casa, al menos por 15 minutos.
- 3 Es importante que al terminar sus actividades se laven las manos y beban dos vasos de agua.
- 4 La firma de los padres de familia certifica el cumplimiento de las acciones.



A large orange star is on the left. Above it are a small green star and a small purple star. A large, light grey star is behind the word 'Ejercicios'.

Ejercicios contraindicados

A small green star is on the left. A large, light grey star is on the right.

La investigación actual en torno a la realización de ejercicios a temprana edad, ha revelado que ciertas actividades, lejos de producir un beneficio, pueden provocar lesiones en la estructura ósea y muscular de los menores. Estas lesiones no se presentan de inmediato, su efecto nocivo se presenta más adelante, por lo que no producen malestar al momento de su ejecución. Por tanto, esta guía recoge algunos de esos ejercicios, con la finalidad de prevenir lesiones e informar a los alumnos de los posibles riesgos que conllevan su realización.

También es importante citar algunas falsas creencias en torno a la activación física, que los alumnos pueden escuchar

fuera de la escuela, en los deportivos cercanos al lugar donde viven, incluso al momento de entrenar con personas no especializadas. En tal sentido se enlistan

cuatro de esas falsas creencias con el objetivo de orientar a los alumnos.

Falsas creencias en torno al ejercicio físico:

Hacer ejercicio para...	Mitos y falsas creencias	Argumentos correctos
Mejorar la forma física	★ <i>Asiste al gimnasio y mientras más peso cargues, es mejor.</i>	• Las cargas para realizar actividad física deben ser paulatinas y progresivas. Un especialista lo debe vigilar.
	★ <i>Si no sientes dolor al practicar alguna actividad, no tendrás ningún beneficio.</i>	• Una recomendación básica es: al momento de percibir dolor, se debe detener la actividad de inmediato. Hay que consultar al médico.
	★ <i>Haz ejercicio hasta que quedes exhausto.</i>	• Por el contrario, la actividad física nos debe redituar satisfacción y gozo por realizarla, nunca el tedio y mucho menos llegar a límites peligrosos.
	★ <i>Respira por la boca, así tendrás mejor condición física.</i>	• Al realizar actividad física vigorosa, la forma correcta de respirar es inhalar por la nariz y exhalar por nariz y boca. En casos especiales, como en la natación, las técnicas de respiración se ajustan al tipo de actividad.

Lo que niños y niñas NO deben realizar

Evitar las abdominales

Las siguientes ilustraciones presentan los ejercicios que los niños no deben realizar. Uno de ellos, por cierto muy popular, son las abdominales. Éstas no deben realizarse como se indica, sino buscar una mejor posibilidad que se presenta en la siguiente página.



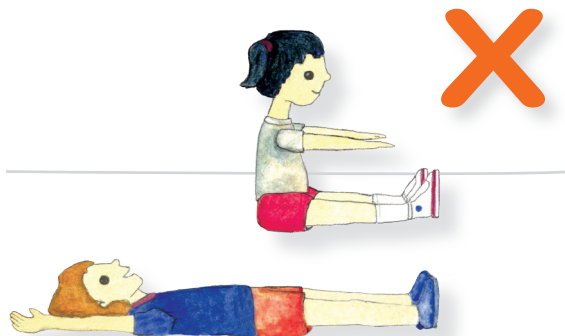
Efectos nocivos de las abdominales:

- ★ La hiperextensión dorsolumbar, desde la posición tendido prono, provoca alteraciones en la zona.
- ★ En hiperextensión lumbar, la parte posterior de los discos sufre y también las articulaciones interapofisiarias.
- ★ Los valores de presión que pueden soportar las articulaciones posteriores, son de menos del 20%. No están hechas para soportar cargas, sino que son guías del movimiento.

Para evitar lesiones al hacer abdominales hay que realizarlas a partir de lo siguiente:

- ★ Nunca hacerlas rápido, sino lentas y controladas.
- ★ Este ejercicio se realiza desde decúbito supino, con las rodillas flexionadas 90 grados y la planta de los pies en el suelo, las manos cruzadas sobre el pecho.
- ★ El movimiento consiste en un enrollamiento de cabeza sobre la cintura escapular y ésta sobre el esternón, hasta que el borde inferior de la escápula se despega del suelo.
- ★ Esta acción utiliza los músculos abdominales de forma más efectiva.





Ante el interés de realizar las abdominales, so pretexto de mejorar la musculatura, es preferible realizarlas de acuerdo con el cuadro para evitar lesiones:

Vamos a flexionar las rodillas y colocamos las manos en el pecho y, desde esta posición hacemos las abdominales.



Lo que niños y niñas NO deben realizar

Evitar el arado

El ejercicio llamado el arado, por ningún motivo deben realizarlo los niños y niñas. Es un ejercicio que se debe evitar.

¡ Se debe evitar!

Tradicionalmente lo hemos realizado acostados boca arriba –decúbito dorsal– y levantando lo más posible la cadera, tronco y piernas. *Lo que niños y niñas no deben realizar.*



Efectos que puede provocar el ejercicio (hiperextensión cervical):

- ★ Fuerza compresiva sobre la columna cervical que facilita la lesión del cuello. Especial riesgo de fractura para quienes padecen osteoporosis.
- ★ Daño en los discos intervertebrales y vértebras cervicales, alterando los nervios raquídeos.
- ★ Desplazamiento del núcleo pulposo hacia la parte posterior del disco, presionando el anillo fibroso, produciendo tensión sobre él, lo que a la larga puede desembocar en una hernia discal.
- ★ Este ejercicio provoca una compresión de los pulmones, también interfiere la respiración si hay exceso de grasa en la región abdominal.

Lo que niños y niñas NO deben realizar

Evitar flexiones sostenidas del tronco al frente



Hiperflexión del tronco para estirar isquiosurales y musculatura lumbar

- ★ La zona lumbar e isquiosurales tirantes, impiden la flexión del tronco en un rango de movilidad normal.
- ★ En el caso de poca flexibilidad de los isquiosurales, la rotación pélvica estará limitada y puede presentarse una lesión en los músculos lumbares y ligamentos, pues se produce un sobreestiramiento en la región.
- ★ La inhibición de la rotación pélvica hacia delante de la flexión incrementa el estrés de compresión de la columna.
- ★ La hiperflexión del tronco desde la bipedestación no es aconsejable.

Como alternativa para estirar los isquiosurales se puede realizar lo siguiente:

- ★ Flexión pasiva de la cadera con la rodilla extendida (elevación de la pierna recta), desde una posición supina (tendida sobre el dorso). El ejecutante eleva la pierna hasta colocarla en alguna pared, en lo que le puede ayudar un compañero. Deberá realizarse de manera suave.



¡ Se debe evitar!

Flexión del tronco al frente de manera sostenida.

Si se trata de vigorizar los músculos isquiosurales y/o lumbares, entonces se deberá realizar el siguiente ejercicio:



¡ Así está mejor!

En cualquier ejercicio la columna vertebral debe mantener su posición natural, entonces sólo levantamos una pierna y la apoyamos en alguna pared, alternando con la otra.



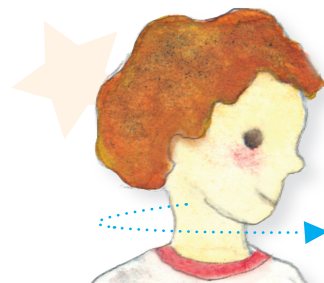
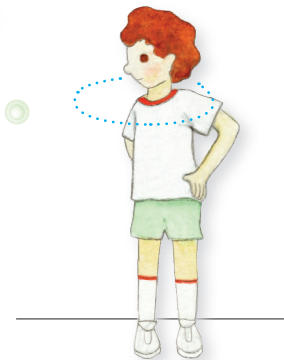
Evitar círculos del cuello

Mejor hay que practicar lo siguiente:

Lo que niños y niñas
NO deben realizar

¡Se debe evitar!

Círculos de gran amplitud con el cuello y cabeza.



¡Esto es mejor!

Efectos que puede provocar la hiperextensión y circunducción cervical:

- ★ Aprisionamiento arterial, especialmente cuando los movimientos son realizados con rapidez.
- ★ Compresión de los discos intervertebrales cervicales.
- ★ Sobrecarga complejo músculo ligamentoso cervical.
- ★ Pinzamiento de las vértebras y daño en los nervios cervicales.
- ★ Desgarres en los cartílagos articulares.

La cajita de la activación física

A cluster of four stars is positioned to the right of the word 'de'. It includes one large orange star, one medium green star, and two small dark blue stars.

Actividades

Organizando la cajita de la activación física

Descripción

Se recolectan los siguientes implementos, uno para cada niño, y se guardan en una caja *ex profeso*.

- ★ Bastidores de bordado medianos.
- ★ Costalitos de semillas de $\frac{1}{2}$ kilo.
- ★ Resorte largo.
- ★ Pelotitas de semillas (frijoles, arroz, alpiste).
- ★ Resortes para elasticidad.
- ★ El *huicholito volador*.
- ★ Pelotas de esponja del tamaño de una naranja.
- ★ Mascadas o pañoletas.

Las actividades pueden ser acompañadas con música, con palmadas, percusiones con tambor o con algún otro instrumento musical.

Cuando en la actividad aparecen algunos de los siguientes iconos quiere decir que es muy recomendado.

La dinámica, dependiendo de la dificultad que presente el manejo del implemento, puede ser dirigida por el profesor y que los alumnos vayan proponiendo acciones.

Los iconos que señalan y proponen lo anterior son:



A continuación, la descripción de las actividades que se pueden practicar con cada material.

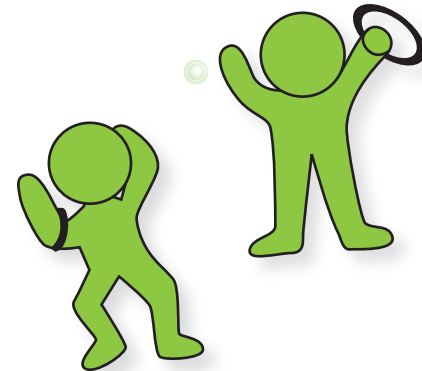
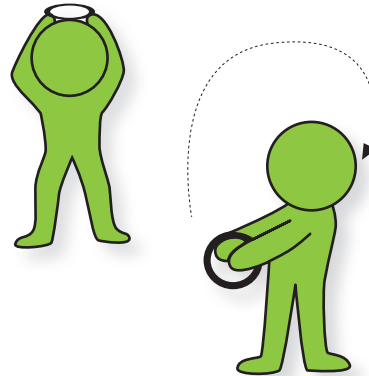
Actividad 1

Los bastidores de bordado

Descripción

- 1 Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.
- 2 Cada participante tendrá un bastidor.
- 3 Acciones:
 - ★ Coloco el bastidor sobre mi cabeza. Hago giros y pequeñas inclinaciones del tronco al frente sin que se caiga el bastidor.
 - ★ Pongo el tronco en lateral sin que se me caiga el bastidor.
 - ★ Giro el elemento en una mano y luego en la otra.
 - ★ Tomo el bastidor con las dos manos a la altura de las rodillas. Llevo el bastidor por el frente hasta colocarlo por detrás de la nuca, ritmo lento y con extensión de brazos, hago respiraciones profundas.

- ★ Ahora de regreso hasta tocar nuevamente las rodillas.
- ★ Lo coloco en una rodilla que he elevado, luego en la otra.
- ★ Lanzo el bastidor hacia uno de los dos pies y lo ensarto. Luego en el otro.
- ★ Hago respiraciones profundas.
- ★ El maestro propone ligar tres o más acciones y marcar con palmadas o algún tambor un ritmo para realizarlas.



- 4 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5 Para la próxima sesión se invita a los menores a que presenten propuestas e ideas para la activación física
- 6 Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.

Actividad 2

Los costalitos de semillas

Descripción

- 1 Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.
- 2 Cada participante contará con un costalito, de no más de $\frac{1}{2}$ kilo de peso. El relleno puede ser de semillas.
- 3 Acciones:

- ★ Lo lanzo y lo atrapo con una y otra mano.



- ★ Camino con el costalito en la cabeza; hago giros y pequeños saltos.



- ★ Lo lanzo y lo detengo en el pie.
- ★ Lo lanzo y lo golpeo con la cadera, a uno y otro lado.
- ★ Lo controlo en una rodilla, luego con la otra.
- ★ Mi profesor propone ligar varias acciones y, al ritmo de percusiones o palmadas, marca el acento.

- 4 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5 Para la próxima sesión se invitará a los alumnos a que presenten propuestas e ideas para la activación física. Incluso algunos ritmos.
- 6 Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.



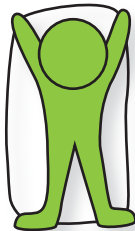


Actividad 3

El resorte largo

Descripción

- 1 Extender el resorte y caminar.
- 2 Cada participante contará con un resorte. La longitud, cuando se extiende el resorte, debe ser de tal forma que el niño con los brazos levantados lo sostenga y lo esté pisando al mismo tiempo.
- 3 Acciones:
 - ★ Extiendo el resorte y camino.
 - ★ Mis brazos lo extienden lo más posible por arriba de mi cabeza y lo detengo con mis pies.



- ★ Entro y salgo a través de mi resorte.



- ★ Hago flexiones del tronco hacia uno y otro lado con mis brazos extendidos y el resorte alrededor de mí.
- ★ Luego, con música, puedo bailar, imaginar y realizar las acciones con el resorte.
- ★ El profesor propondrá ligar varias acciones y, al ritmo de percusiones o palmadas, marcará el acento y, al momento de éste, el resorte debe estar en la parte del cuerpo que corresponda.

- 4 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5 Para la próxima sesión se invita a los ejecutantes a que presenten propuestas e ideas para la activación física. Incluso algunos ritmos.
- 6 Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.



Actividad 4

La pelotita de semillas

Descripción

- 1 Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.
- 2 Cada pequeño contará con una pelotita de semillas. El tamaño es de una naranja.
- 3 Acciones:
 - ★ La aprieto varias veces con una mano y luego con la otra.



- ★ La lanzo y la detengo con la rodilla, luego con la otra.
- ★ La pongo en un pie y la dirijo hacia arriba y la atrapo con una mano, luego con el otro pie.
- ★ Hago una secuencia, mano, rodilla y pie.
- ★ Invento otras secuencias.



- ★ La sostengo en el dorso de la mano, la lanzo y la detengo con la otra, y viceversa.
- ★ La lanzo y la detengo con la cabeza.



- 4 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5 Para la próxima sesión se invita a los ejecutantes a que presenten propuestas e ideas para la activación física.
- 6 Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.



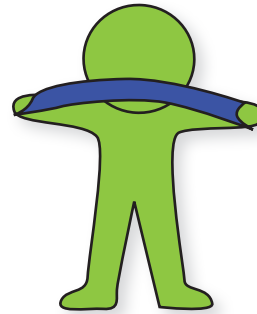
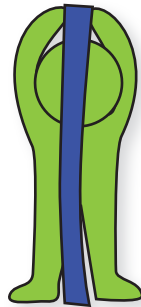
Actividad 5

Resortes para elasticidad

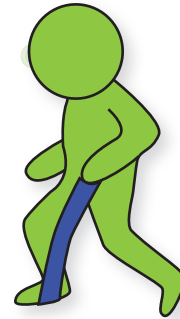
Descripción

- 1 Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.
- 2 Cada participante contará con un resorte grande. La longitud de éste, al momento de estirarse, debe ser igual a la distancia cuando el niño extiende sus brazos en lateral sosteniendo las puntas del resorte en sus manos.
- 3 Acciones:

- ★ Jalo el resorte con mis manos por delante de mí, luego llevo el movimiento hasta mi nuca.



- ★ Lo jalo, hasta extender mis brazos en lateral. El resorte se detiene en mi cabeza.
- ★ Camino con el resorte en una pierna, luego en la otra.
- ★ Extiendo el resorte detenido en mis pies.
- ★ Lo extiendo y cierro por arriba de mi cabeza.
- ★ Lo anudo en mis dos muslos y luego lo extiendo con una y otra pierna.
- ★ Todos los movimientos se pueden seguir al ritmo de las percusiones que se ejecuten con un pandero.



- 4 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5 Para la próxima sesión se invita a los pequeños a que presenten propuestas e ideas para la activación física.
- 6 Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.



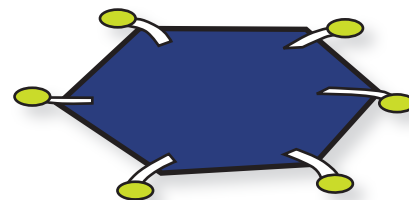
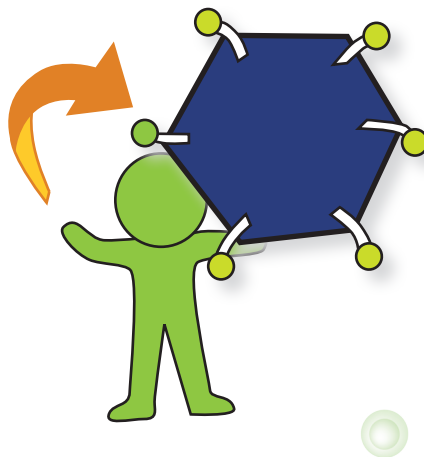
Actividad 6

El huicholito volador

Descripción

- 1 Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.
- 2 Cada niño con su *huicholito*.
- 3 El *huicholito* se muestra en la ilustración.
- 4 Acciones:
 - ★ Lo lanzo hacia arriba y lo atrapo con una mano luego con las dos.
 - ★ Lo lanzo y lo atrapo enfrente de mí como si estuviera aplaudiendo.
 - ★ Lo lanzo y lo detengo con la cabeza, en un hombro, en el otro, en una rodilla, en la otra: lo atrapo por debajo de una pierna levantando una rodilla.
 - ★ Lo lanzo hacia arriba, y mientras está en el aire realizo saltos. *¿Cuántos saltos puedes hacer antes de atrapar el huicholito?*

★ Lo lanzo hacia arriba y luego...
¿cómo lo puedes detener y/o atrapar?



- 5 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 6 Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.
- 7 Para la próxima sesión se invita a los niños participantes a que presenten propuestas e ideas para la activación física.

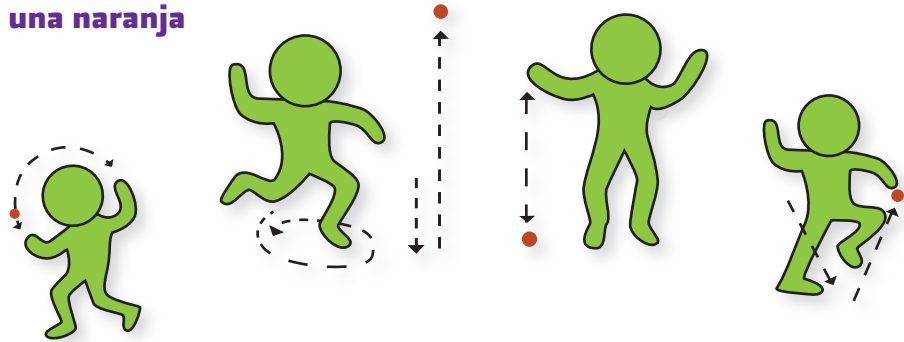
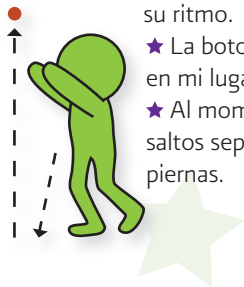


Actividad 7

Pelotas de esponja del tamaño de una naranja

Descripción

- 1 Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.
- 2 Acciones:
 - ★ Lanzo la pelota hacia arriba y la atrapo con una mano, luego con la otra.
 - ★ La lanzo hacia arriba y, antes de atraparla, doy tres saltos en mi lugar.
 - ★ La lanzo hacia arriba y doy tres palmadas antes de atraparla.
 - ★ La boto en el piso y voy saltando a su ritmo.
 - ★ La boto y voy haciendo giros en mi lugar.
 - ★ Al momento de botarla doy saltos separando y juntando mis piernas.



- ★ Boto tres veces la pelota, la atrapo y luego salto en mi lugar tres veces. Cambio de ritmos y número de saltos.
- ★ La boto y elevo mis piernas para que pase al otro lado y la atrapo.
- ★ La lanzo hacia arriba, doy un giro y la atrapo.
- ★ La boto tres veces seguidas con mi mano derecha y luego en la izquierda, al hacer el cambio salto tres veces en mi lugar.

- 3 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 4 Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.
- 5 Para la próxima sesión se invita a los participantes a que presenten propuestas e ideas para la activación física.

Actividad 8

Mascadas o pañoletas

Descripción

- 1 Actividad para realizarse dentro del salón.
- 2 Se elige una música a gusto de los alumnos, procurando que sea muy rítmica y animada.
- 3 Cada quien tiene una mascada o pañoleta.
- 4 Acciones:
 - ★ Giro la mascada por arriba de la cabeza siguiendo el ritmo de la música.



- ★ Giro la mascada con la mano derecha y luego cambio la mascada a mi mano izquierda.
- ★ Con mis brazos extendidos en forma lateral, giro la mascada, hago cambio de mano.
- ★ La giro al frente de mí, atrás, a un lado, al otro; cambio la mascada de mano.
- ★ Giro la mascada a un lado de mí, al tiempo que inclino mi cuerpo hacia adelante y atrás.



- 5 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 6 Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.
- 7 La próxima sesión se realiza con las propuestas de los niños



Secuencias rítmicas



Observaciones y recomendaciones:

- ★ Hay que evitar que los alumnos porten relojes, aretes, pulseras o lentes. En el caso de estudiantes que deban portarlos, se les pedirá que se los aten con un elástico.
- ★ La duración no debe rebasar 15 minutos.
- ★ Es valioso que el docente dirija al principio las actividades y, después, que los alumnos propongan acciones y formas de activarse con el manejo de los implementos propuestos.
- ★ Un día antes de practicar estas actividades, es recomendable comentarles a los alumnos en qué consisten y qué se espera lograr con su realización.

Las secuencias rítmicas las podemos entender como el seguimiento, a través de movimientos, de ciertos ritmos, pulsos, pausas y secuencias, motivadas por diferentes estímulos como percusiones corporales, instrumentales y musicales.

Promover la activación física en los alumnos a través de secuencias rítmicas permite además de una vigorización física, que conozcan su cuerpo y lo controlen. Estas secuencias mejoran la respiración y la coordinación al tiempo que se practica una activación corporal de manera general.

La idea es promover una activación física por varias vías. Entre ellas encontramos las secuencias rítmicas, ejecutadas por todo el grupo, siguiendo una música y/o realizando percusiones en las distintas partes del cuerpo. Trabajar dichas secuencias pretende:

- ★ Promover la oxigenación del cuerpo.
- ★ Coordinar movimientos.
- ★ Encauzar el gusto por la actividad física por medio de canciones y acciones lúdicas.

Las actividades presentan los iconos, e indican la dinámica sugerida.



Secuencia 1

Clova magenta

La secuencia rítmica es *Clova Magenta*.
Canción del dominio popular.

Descripción

- 1 Actividad para realizarse dentro del salón. Se hace una ronda de preparación.
- 2 En el cuadro se establecen los movimientos que se realizan al tiempo de cantar.
- 3 En la segunda ronda, se omite la primera palabra: *Clova*, y se sustituye con un sonido gutural, es decir, emitido con la garganta. Se completa toda la canción.
- 4 En la tercera ronda, ahora se omite la palabra: *Magenta* y se sustituye también por sonidos guturales.
- 5 Esta dinámica se continúa hasta cantar toda la canción con sonidos guturales y al final cantarla en español.

- 6 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 7 Al finalizar todos han de lavarse las manos y beber agua.
- 8 Para la próxima sesión hay que solicitar a los alumnos propuestas de cómo hacer una activación física con esta canción.



Parte de la canción	Movimientos a realizar	Partes corporales que se tocan
<i>Clova</i>	Las dos manos se colocan en la cabeza	Cabeza
<i>Magenta</i>	Manos a los hombros	Hombros
<i>Shetua</i>	Manos a la cadera	Cintura
<i>Le le taca</i>	Se mueve la cintura hacia los lados	Cintura
<i>Magüegüe</i>	Las manos a las rodillas	Rodillas
<i>Le le</i>	Tiempo para mover las manos hacia los pies	y
<i>Gua gua</i>	Las manos tocan los pies al tiempo que se hace una semiflexión de las rodillas	pies
<i>Magüegüe</i>	Se repite el movimiento de las manos a las rodillas	Rodillas
<i>Le le</i>	Nuevamente hay tiempo para mover las manos hacia los pies	y
<i>Gua gua</i>	Nuevamente las manos tocan los pies al tiempo que se hace una semiflexión de las rodillas	pies

Secuencia 2

Yo soy un conejo

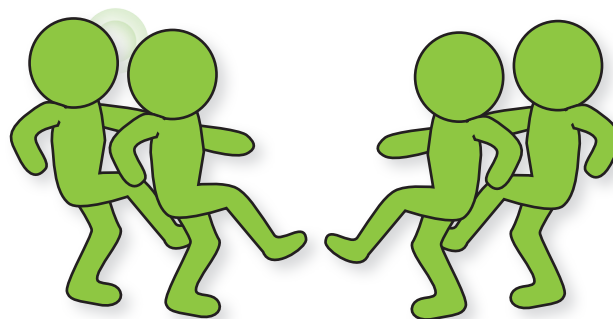
La secuencia rítmica es *Yo soy un conejo*. Canción del dominio popular.

Descripción

- 1 La actividad se puede realizar dentro del salón. La letra es la siguiente:



*Yo soy un conejo
saltarán
y me gusta mucho
saltar así
salto hacia adelante
y hacia atrás
y para los lados
me gusta más*



- 2 Se ejecuta la canción y todos la bailan de manera individual. Se recomienda utilizar zapatos tenis.
- 3 Al terminar esa ronda, se organizan por parejas y la ejecutan.
- 4 Luego por cuartetos, después en pequeños grupos de ocho integrantes.
- 5 Para finalizar, todo el grupo en círculo ejecuta la canción.
- 6 Luego se incorporan las propuestas de los alumnos y se realiza.
- 7 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 8 Al finalizar hay que lavarse las manos y beber agua.
- 9 Para la próxima sesión, los alumnos pueden hacer un dibujo donde propongan bailar esta secuencia rítmica.



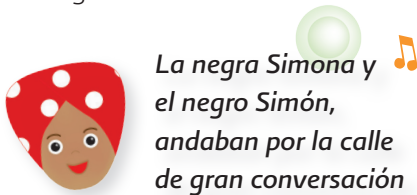
Secuencia 3

La negra Simona

La secuencia rítmica es *La negra Simona*. Canción del dominio popular.

Descripción

- 1 Esta secuencia se puede llevar tanto dentro o fuera del salón. Se recomienda utilizar zapatos tenis.
- 2 La idea es marcar los acentos de la canción y movilizar el cuerpo de acuerdo a esos ritmos. La letra es la siguiente:



*La negra le dijo
cómprame un peinetón
el negro se dio vuelta,
y le dio dijo ¡no!*



- 3 Los movimientos a realizar son muy amplios y variados, tantos como la imaginación de cada uno de los integrantes del grupo.
 - ★ Marcando el acento con distintas partes del cuerpo; por ejemplo moviendo los dos hombros al mismo tiempo, luego los brazos, elevando los codos, pisando fuerte con el pie derecho y luego el izquierdo, etc.
 - ★ Por parejas, tercias, cuartetos, crear movimientos; por ejemplo: con las palmas de las manos, saltando al mismo tiempo, girando el tronco hacia los lados, etc.

★ Haciendo movimientos más amplios, por ejemplo: levantando las rodillas, haciendo círculos con ambos brazos, saltar a la derecha e izquierda, etc.

- 4 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5 Al finalizar hay que lavarse las manos y beber agua.
- 6 Para una sesión futura, solicitar a los alumnos esquemas de qué desplazamientos hacer y llevarlos a cabo.



Secuencia 4

Mi muñeco de cuerda

La secuencia rítmica es *Mi muñeco de cuerda*. Canción del dominio popular.

Descripción

- 1 Esta canción es propia para marcar el pulso de la misma y realizar movimientos corporales pausados. La letra es la siguiente:

*Mi muñeco de cuerda
no se quiere mover
es un poco perezoso
pero lo tendrá que hacer
le doy cras, cras, cras
le doy cras, cras, cras*

- 2 Aumentar la velocidad de la canción, permite una vigorización y activación física más profunda
- 3 Se van realizando las propuestas que hacen los alumnos.
- 4 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5 Al finalizar, todos han de lavarse las manos y beber agua simple.
- 6 Para una sesión futura, se solicita a los participantes propuestas de cómo hacer movimientos.



Gymkhanas lúdicas



Observaciones y recomendaciones:

- ★ Hay que evitar que los alumnos porten relojes, aretes, pulseras o lentes. En el caso de estudiantes que deban portarlos, se les pedirá que se los aten con un elástico.
- ★ La duración de las gymkhanas no debe rebasar 15 minutos.
- ★ Es valioso que el docente dirija al principio las actividades y, después, que los alumnos propongan acciones y formas de activarse con el manejo de los implementos propuestos.
- ★ Un día antes de practicar estas actividades, es recomendable comentarles a los alumnos en qué consisten y qué se espera lograr con su realización.



Las Gymkhanas lúdicas son actividades encaminadas a la activación física de los niños y niñas, a realizarse en el patio no suplen a las sesiones de Educación Física. Las gymkhanas se caracterizan por su carácter lúdico; es decir, se juega, se explora, se inventa, todo con la finalidad de promover una vigorización de los alumnos y la propia superación. Pretende lograr propósitos que incidan en la estructura orgánica de los niños y, por tanto, una activación física general. Sus principales metas son:

- ★ Promover la incorporación de oxígeno al organismo mediante el trabajo placentero al practicar distintas formas de acción motriz.
- ★ Fomentar el aumento de reflejos y de la capacidad de coordinación y equilibrio.
- ★ Incrementar el control de los segmentos corporales.
- ★ Aumentar la flexibilidad de movimiento de las articulaciones y promover el control del cuerpo.
- ★ Incorporar a los alumnos en actividades dinámicas que favorezcan la activación física de manera lúdica.
- ★ Promover la participación vigorosa de los alumnos.



Actividad 1

Trabajando con las cuerdas

Descripción

- 1 Cada alumno trae una cuerda individual. La longitud de la misma se mide de la siguiente manera: sostenida la cuerda a la altura de los hombros y pisada por debajo de los dos pies, como lo muestra la figura.
- 2 Se practican las acciones del recorrido mostrado en las ilustraciones.
- 3 El trabajo no debe rebasar 15 minutos.
- 4 Al finalizar, todos los alumnos se lavan las manos y beben agua.
- 5 Para una sesión futura, se solicita a los pequeños que hagan dibujos que muestren las acciones que se pueden realizar.

Estación 1
Saltos individuales



Estación 2
Saltos en tercias



Estación 3
Saltos en conjunto



Actividad 2

Trabajando con globos

Descripción

- 1 Cada alumno tendrá un globo del número siete. Lo infla y lo amarra para que no se desinfe.
- 2 Si escucha una música tranquila es mucho mejor.
- 3 Se practican los ejercicios que se muestran.
- 4 Es valioso encauzar propuestas de acción de los alumnos, según van practicando las distintas formas de trabajar con el globo.
- 5 No rebasar 15 minutos de actividad.
- 6 Al finalizar hay que lavarse las manos y beber agua simple.



Estación 3
Dominar el globo en todas partes del cuerpo

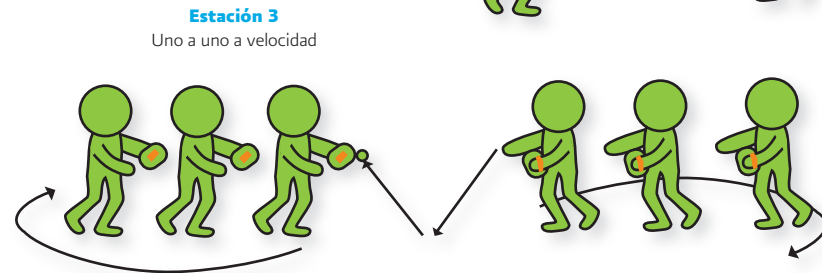
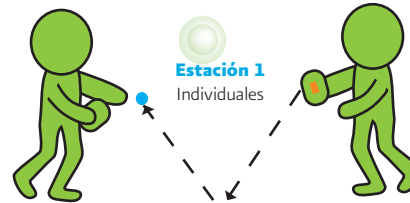


Actividad 3

Las raquetas de mano

Descripción

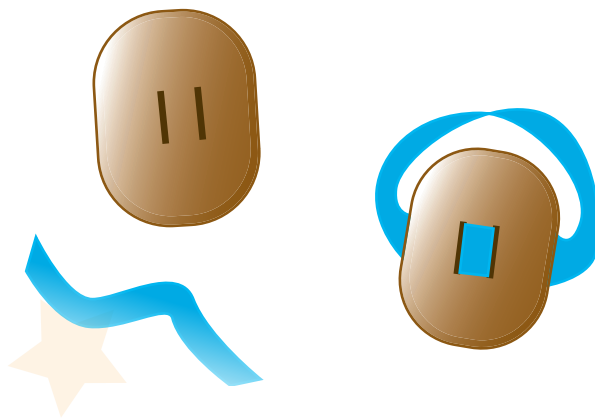
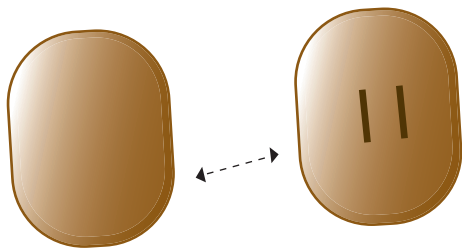
- 1 Cada alumno estará con su raqueta de mano, elaborada con cartón. *Ver ficha: Elaboración de las raquetas.*
- 2 Se divide al grupo de tal manera que existan tres equipos con el mismo número de ejecutantes.
- 3 Participan en las actividades mostradas en la imagen, durante cinco minutos, en cada estación.
- 4 Al finalizar hay que lavarse las manos y cada alumno tomará dos vasos de agua.
- 5 Para una sesión futura, motivar a los alumnos a que hagan propuestas de actividades. Pueden hacer dibujos previos y luego realizar las acciones.



Elaboración de las raquetas de mano

Materiales

- Cartón fuerte.
- Tijeras.
- Cinta elástica o resorte.
- Pegamento blanco.
- Plumones de colores.



- ★ Dos piezas de cartón fuerte, un poco más grandes que la mano de los niños.
- ★ A este cartón se le hacen dos orificios por donde se introduce el elástico.
- ★ Una vez introducido el elástico, se pegan los dos cartones con pegamento blanco.



Actividad 4

Los discos voladores

Descripción

- 1 Actividad preferentemente de patio. Cada alumno con un disco.
- 2 Muy importante establecer medidas de precaución tales como: no correr hacia atrás, no mandar los discos a la altura de la cara.
- 4 Los maestros también pueden dirigir. Primero por parejas, luego en cuartetos y proponiendo pequeños retos: atraparlos sólo con una mano, luego con la otra, con las dos, saltar al momento de atraparlos, lanzarlos a ras de piso y saltarlos, detenerlos con un pie y con el otro.
- 5 La actividad funcionará mucho mejor al encauzar las propuestas de los participantes.

- 6 No rebasar 15 minutos de actividad.
- 7 Al finalizar, se lavan las manos y toman agua.
- 8 Para una sesión futura se pueden solicitar dibujos a los alumnos y luego practicar las propuestas.

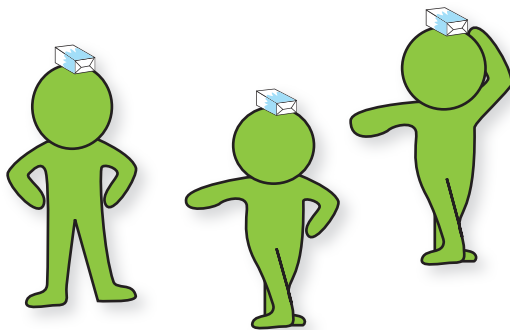


Actividad 5

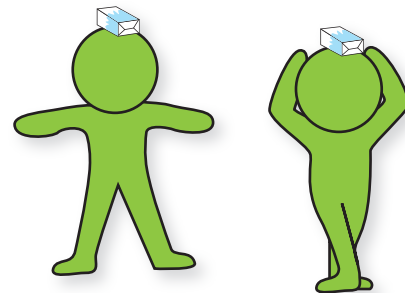
Los envases de leche

Descripción

- 1 Para realizar esta actividad es necesario que cada alumno traiga, al menos, unos seis envases de leche vacíos que servirán para construir pequeños obstáculos.
- 2 La siguiente propuesta implica el uso de, al menos, dos envases por alumno.
- 3 Acciones:
 - ★ Caminar con un envase en la cabeza, sin tirarlo, con el cuerpo erguido. Subir y bajar, flexionar el tronco hacia delante, de tal manera que no caiga el envase.
 - ★ Escuchando una canción, bailar sin que se caiga. Mover brazos y piernas con soltura. Inventar pasos.



- ★ Luego, se colocan los envases en el piso, separados unos 40 cm.
- ★ Saltarlos con los pies juntos, hacia delante y hacia atrás.
- ★ Rodearlos saltando sobre uno de los dos pies, luego en sentido contrario.
- ★ Saltarlos hacia el lado derecho e izquierdo.
- ★ Saltar entre ellos con un pie, luego con el otro.
- ★ Construir una valla (con seis envases) y pasar por arriba de ellos, sin saltar, sólo con movimientos amplios de las piernas.



- 4 Encauzar las propuestas de los alumnos.
- 5 Al finalizar, lavarse las manos y beber agua.
- 6 Para la próxima sesión, hacer dibujos de cómo portar el envase y qué actividades realizar.

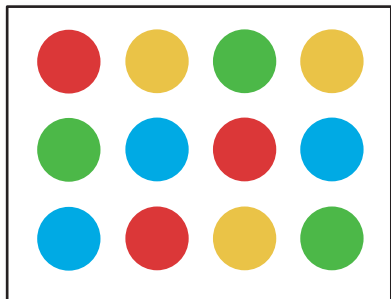


Actividad 6

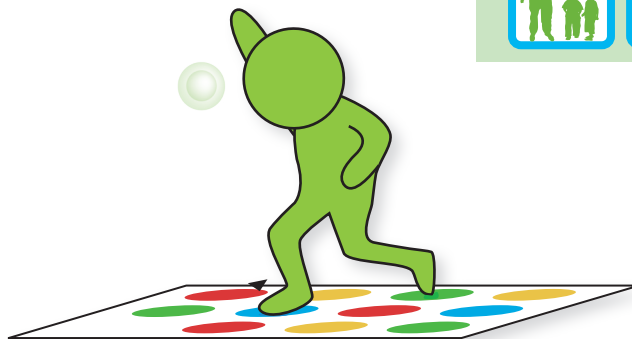
Los círculos de *twister*

Descripción

- 1 Cada alumno traza en una cartulina o alguna tela, el siguiente esquema:



- 2 Se pone en el piso. A la indicación del maestro se coloca, por ejemplo: mano derecha en rojo, pie izquierdo en azul, mano derecha en verde, pie derecho en amarillo.



- 3 El alumno que lo hace primero, grita: ¡hecho! Y se le asigna un punto.
- 4 Hay ganador cuando se completan los puntos previamente determinados.
- 5 Para hacer más dinámica la actividad, pueden jugar dos en un solo *twister*.
- 6 Luego, uno de los niños pasará a indicar las series de colores y las partes del cuerpo a colocar. Es importante que varios alumnos pasen a dirigir el juego.
- 7 No rebasar más de 15 minutos de la actividad.
- 8 Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.
- 9 En la próxima sesión hay que encauzar propuestas de los participantes.

Actividad 7

Bailando dentro del círculo

Descripción

- 1 Cada alumno traza en el piso un círculo de 50 cm. de diámetro.
- 2 Cada uno se coloca dentro de su círculo.
- 3 Al ritmo de la música trata de moverse dentro del círculo, sin salirse. Moviendo los brazos, saltando, girando y flexionando el tronco.
- 4 En un segundo momento se puede hacer por parejas uno vigila que el otro no se salga del círculo.
- 5 Como tercer momento, la música súbitamente se detiene y todos han de quedarse congelados como estatuas. Luego la música continúa ¿Quién no perdió el equilibrio?
- 6 Después el círculo se hace más pequeño; por ejemplo de 40 cm. Se vuelve a bailar como en la dinámica anterior.
- 7 Para hacerlo más atractivo, el círculo se puede reducir aún más, como de 30 cm. ¿Quién podrá bailar en el círculo más pequeño? Se puede hacer un pequeño concurso.
- 8 No rebasar 15 minutos.
- 9 Al finalizar hay que lavarse las manos y beber agua.
- 10 Para la próxima sesión los niños han de proponer los ritmos a bailar.



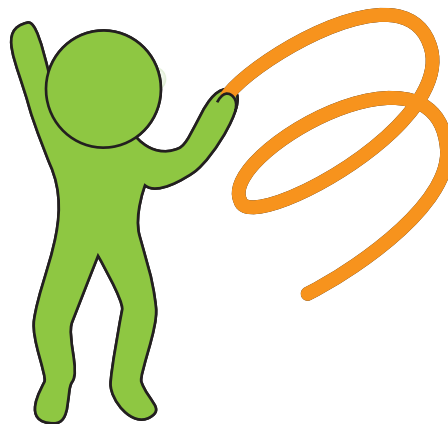
Actividad 8

Moviendo un listón

Descripción

- 1 Cada alumno trae un listón de 1.50 m de largo.
- 2 Al ritmo de una canción, primero lenta y luego rápida, hay que mover el listón.
- 3 Acciones:
 - ★ Con la mano derecha mover el listón haciendo círculos, mientras el brazo izquierdo está extendido. Se acompañan los brazos, es decir, los dos hacen el movimiento. Luego un solo brazo, luego el otro.
 - ★ Sobre la cabeza hacen el movimiento, con los dos brazos, luego un solo brazo, luego el otro.
 - ★ Por todo el frente del cuerpo.
 - ★ Girando suavemente sin que se te enrede el listón.
 - ★ Tratar de saltar con un pie y luego con el otro.

- 4 No rebasar 15 minutos de actividad.
- 5 Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.
- 6 Solicitar a los niños, para la próxima sesión, pequeñas coreografías de cómo bailar con el listón.



Actividad 9

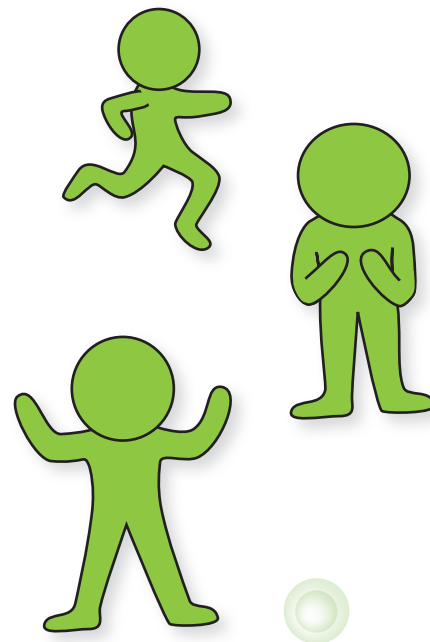
Inventando movimientos con percusiones sobre el cuerpo



Descripción

- 1 Se explica la actividad que consiste en efectuar percusiones con las palmas de las manos sobre distintas partes del cuerpo y moverse de manera libre. Ejemplos:
 - ★ Hacer dos palmadas sobre los muslos, se indica alto y saltar dos veces.
 - ★ Hacer tres palmadas sobre los muslos, alto, saltar tres veces.
 - ★ Hacer dos palmadas sobre los muslos, alto, hacer un giro y luego las palmadas sobre los hombros, cruzando los brazos por el frente.
 - ★ Ligar tres movimientos: palmadas en los muslos, alto, salto dos veces y luego las palmadas sobre los hombros. *¿Quién hace una secuencia de movimientos?*
- 2 Una vez comprendida la actividad, primero, el profesor va proponiendo las acciones, luego se deja en libertad a los niños para desarrollarlas.
- 3 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 4 Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.
- 5 Para la próxima sesión los alumnos han de traer propuestas.

★ El profesor marca con sus palmas los acentos de una música y los alumnos van realizando sus percusiones.

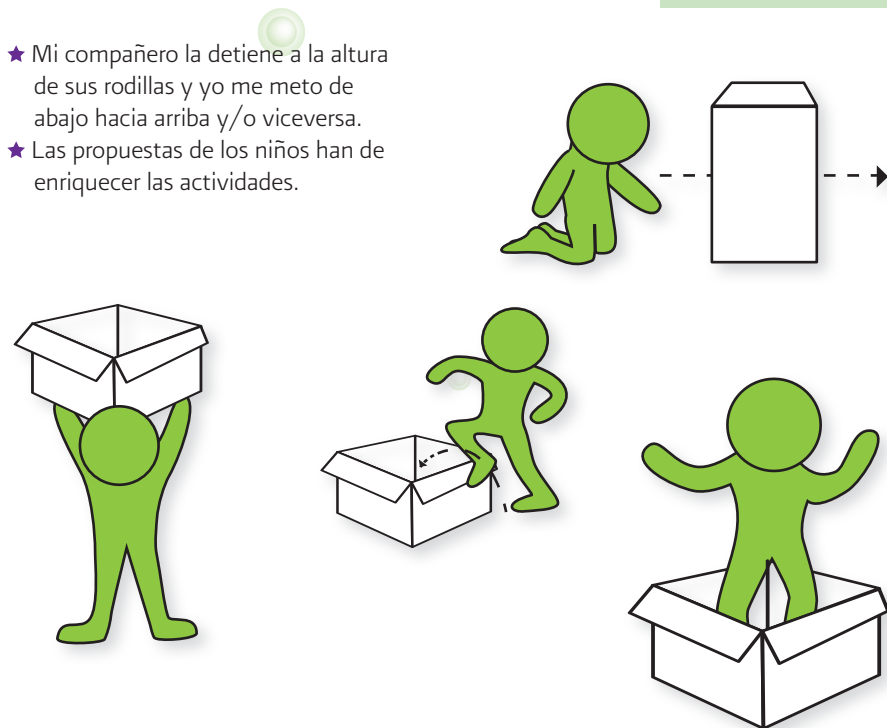


Actividad 10

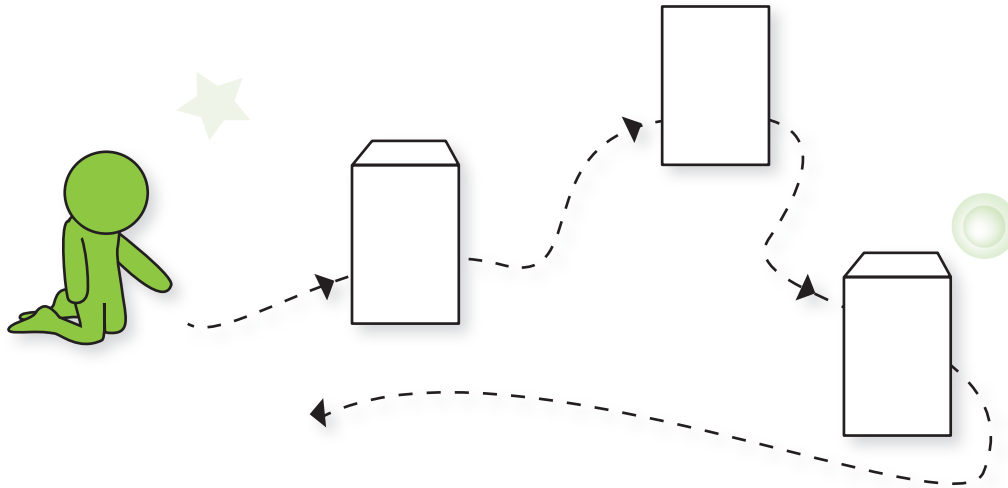
Trabajando con cajas de cartón

Descripción

- 1 Son necesarias algunas cajas de cartón sin fondo. Su tamaño debe permitir que un niño pueda pasar entre ella. Al menos una por cada alumno.
- 2 Se trabaja por parejas. Las acciones pueden ser:
 - ★ Para iniciar, cada alumno se para dentro de su caja y simula meterse en ella, luego sale de manera lenta, haciendo respiraciones y moviendo su cuerpo como si estuviera despertando.
 - ★ Troto alrededor de ella.
 - ★ La salto, dentro y fuera.
 - ★ Luego, por parejas mi compañero detiene la caja y paso por en medio de ella, y hacemos cambio.



- ★ Mi compañero la detiene a la altura de sus rodillas y yo me meto de abajo hacia arriba y/o viceversa.
- ★ Las propuestas de los niños han de enriquecer las actividades.



- 3 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 4 Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.
- 5 Esta actividad, en una segunda ocasión, se podrá trabajar con aros.
- 6 Solicitar dibujos de otras acciones posibles.

Juegos sencillos



Juegos sencillos

Las siguientes fichas de trabajo se refieren a juegos sencillos, actividades que no requieren mucha organización, materiales o implementos y que permiten vigorización y activación física. Se recomienda hacerlos en el patio. Al finalizar es importante hacer respiraciones profundas y volver caminando hacia el salón.

Los juegos sencillos encauzan de manera rápida la organización del grupo, mediante las acciones y lograr una activación lúdica y eficaz.

Estas actividades tienen como propósitos:

- ★ Lograr la oxigenación del organismo.
- ★ Practicar acciones y coordinaciones motrices de carácter general y en espacios amplios.
- ★ Ejecutar acciones motrices con los patrones básicos de movimiento (correr, saltar, lanzar, etc.).
- ★ Fomentar el trabajo en equipos.
- ★ Encauzar el gusto por la actividad física.

Observaciones y sugerencias:

- ★ Comentar a los alumnos, antes de salir al patio, de qué tratan las actividades, en qué consisten y cuál es el propósito de las mismas.
- ★ Enfatizar siempre el sentido de las acciones, es decir, lograr una activación física.

- ★ Encauzar las propuestas de los alumnos a las actividades sugeridas y efectuarlas.
- ★ Vigilar las medidas de seguridad, que se usen espacios que no tengan algún peligro para la integridad de los niños y que no porten relojes, aretes, anillos, pulseras, anteojos. En caso de que algún niño los requiera, los debe atar con un elástico.
- ★ Prever agua simple para beber después de las acciones y lavarse las manos para reintegrarse a las actividades del salón de clases.
- ★ Indicar a los participantes que hagan respiraciones al momento de las actividades.

Actividad 1

El ciempiés

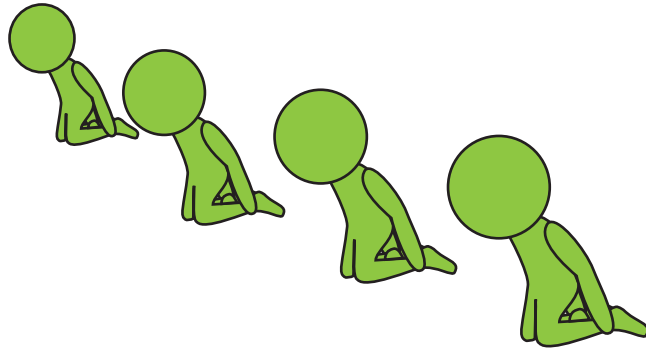
Descripción

- 1 Se organizan equipos mixtos de entre cuatro y seis integrantes.
- 2 En posición de cuadrupedia y tomados de los tobillos, traten de recorrer una distancia sin soltarse. Se puede declarar ganador al equipo que llega primero de recorrer la pista.

Acciones:

- ★ Pasar por debajo de alguna cuerda.
- ★ Pisar ciertas señales en el piso.
- ★ Cambiar al que va adelante.
- ★ Hacer desplazamientos en lateral.
- ★ Cada niño llevará un costalito en la espalda y no debe caerse.

- 3 De acuerdo al interés de los participantes pueden hacerse otras propuestas de desplazamiento.
- 4 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5 Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

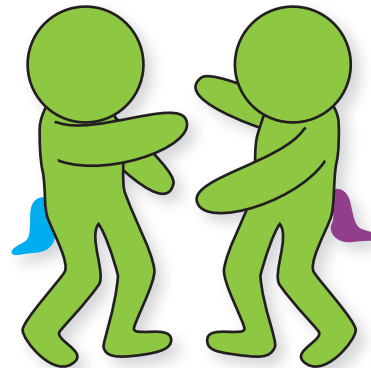


Actividad 2

Lucha por el pañuelo

Descripción

- 1 Se organizan dos equipos mixtos, cada integrante lleva un pañuelo detenido a la altura de la cintura en la espalda.
- 2 Se numera a los equipos del uno en adelante.
- 3 Cuando el profesor o un alumno mencionan un número, los participantes asignados pasan al centro y se tratan de arrebatarse un pañuelo o paliacate.
- 4 El jugador que logra obtener un pañuelo, anota un punto para su equipo.
- 5 Se podrán hacer rondas de eliminación y declarar ganadores a un niño y a una niña.
- 6 Hay que cuidar que no porten relojes, pulseras, anillos, lentes y otros objetos que puedan provocar un malestar.
- 7 Las actividades no han de rebasar 15 minutos.
- 8 Al finalizar todos deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

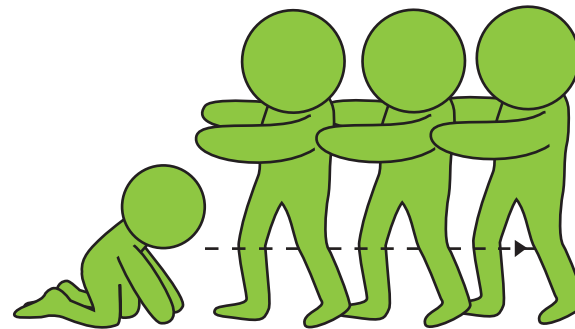


Actividad 3

Pasar el túnel

Descripción

- 1 Se organizan varios equipos mixtos.
- 2 Cada equipo se coloca en fila, tomados de los hombros y con las piernas separadas.
- 3 A la señal, el primero de la fila pasa por debajo del túnel y se engancha al final.
- 4 Así hasta cubrir una pequeña pista. No hay que soltarse.
- 5 No rebasar 15 minutos de actividad.
- 6 Al finalizar todos deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

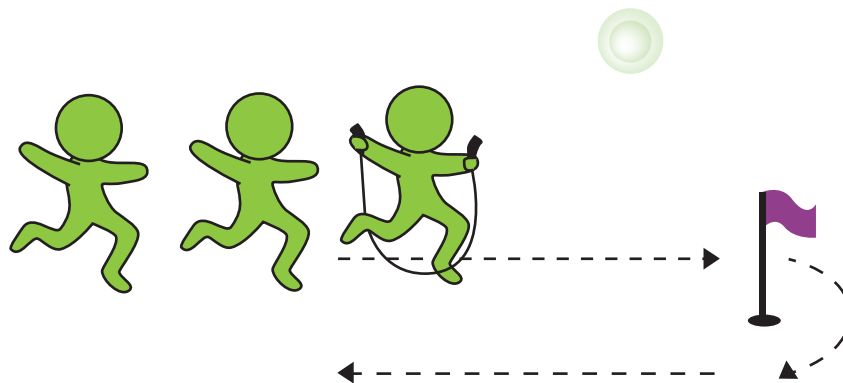


Actividad 4

Carreras de saltar la cuerda

Descripción

- 1 Organizar equipos mixtos.
- 2 Cada equipo forma una fila.
- 3 A la señal, el primero sale saltando la cuerda hasta llegar a una meta y de regreso, entrega la cuerda al siguiente compañero y éste sale. Así hasta pasar todos los del equipo. Se puede declarar a un equipo ganador.
- 4 El esfuerzo debe centrarse en la activación física, de ahí que el recorrido se hará con energía, con una actitud corporal de controlar el salto. Al llegar a su equipo, el participante hace respiraciones profundas.
- 5 Las acciones no han de rebasar 15 minutos.
- 6 Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

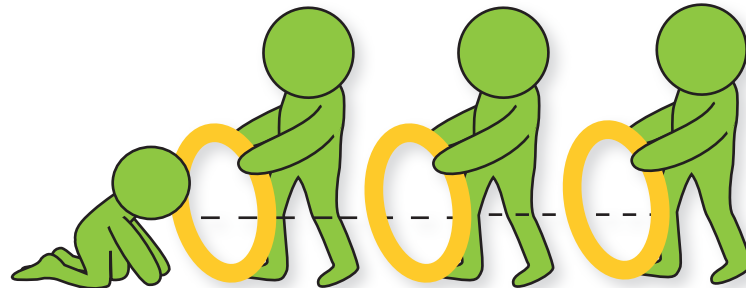


Actividad 5

Relevos en el túnel

Descripción

- 1 Organizar equipos mixtos. Todos, menos uno, tendrán un aro. Se forman en una fila.
- 2 El primero, a la señal del organizador, pasa por el túnel formado por los aros mantenidos en forma vertical.
- 3 Cuando llega al final, los aros se desplazan de lugar, de tal manera que el segundo participante quede libre.
- 4 Este segundo jugador pasa por dentro del túnel, y así hasta que todos pasan. Se puede declarar ganador al equipo que logre primero que todos sus integrantes pasen por el túnel.
- 5 Las acciones no han de rebasar 15 minutos.
- 6 Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

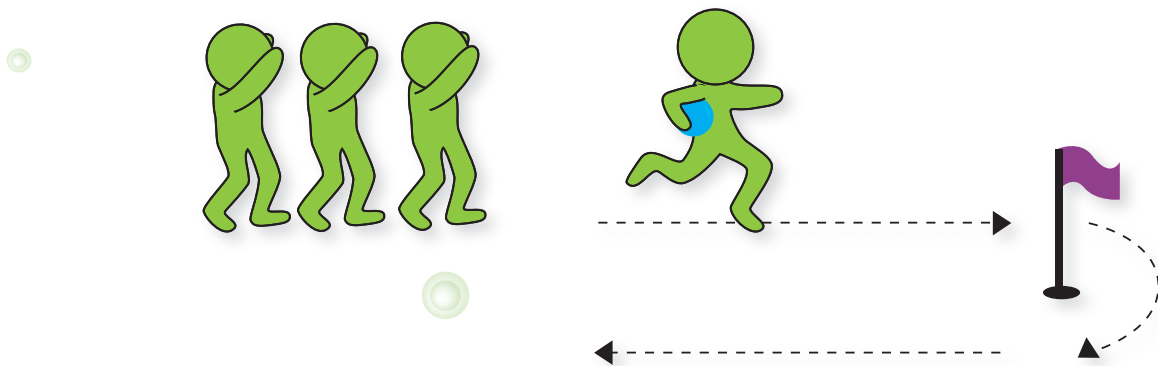


Actividad 6

Relevos de botar la pelota

Descripción

- 1 Se organizan equipos mixtos de igual número de integrantes. Cada equipo tiene una pelota. Se forman en hileras y se colocan banderolas o marcas para cada equipo, a una distancia prudente.
- 2 El primero de la fila sale corriendo hasta la banderola, ahí bota la pelota; tres veces, al mismo tiempo que salta junto con ella. La envía a su fila para que salga el segundo participante.
- 3 Se puede declarar ganador al equipo que logre primero toda la secuencia.
- 4 Las acciones no han de rebasar 15 minutos.
- 5 Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua simple.



Actividad 7

Relevos de aros

Descripción

- 1 Se organizan equipos mixtos de igual número de integrantes. Cada equipo tiene un aro. Se forman en hileras y colocando banderillas.
- 2 El primer jugador que tiene el aro, sale corriendo hasta la banderola; cuando llega, pasa por dentro del
- 3 aro; de abajo hacia arriba y lo envía rodando al segundo jugador y éste hace el recorrido similar y así hasta que todos hagan la prueba.
- 4 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5 Al terminar todos deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

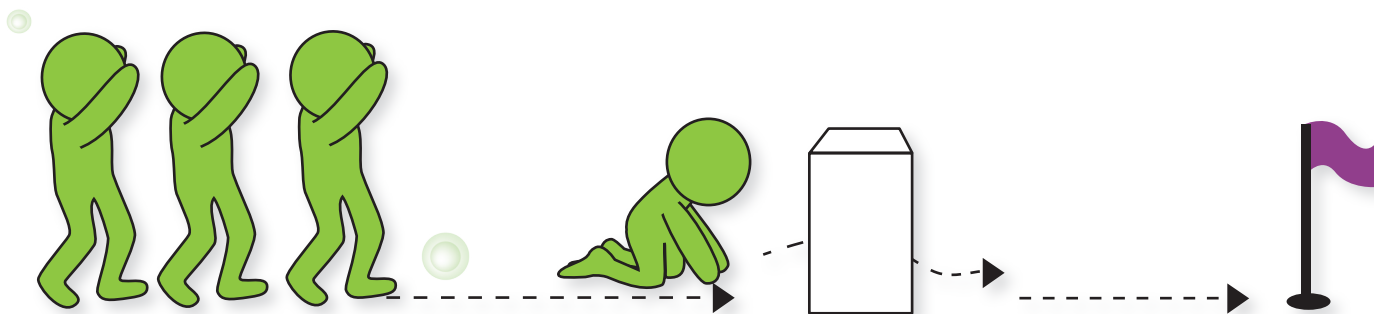


Actividad 8

Relevos para pasar por la caja de cartón

Descripción

- 1 Se organizan equipos mixtos de igual número de integrantes. Cada equipo tiene una caja de cartón sin fondo. Esta caja debe ser de tal tamaño que los niños puedan pasar a través de ella. Se forman en filas y se colocan banderolas o marcas.
- 2 El primer jugador sale corriendo y pasa por entre la caja y sin moverla de su lugar, llega hasta la banderola. Cuando lo hace, el segundo participante de su hilera sale. Así hasta que todos pasen por entre la caja.
- 3 El recorrido se puede completar hasta que el corredor regresa a la fila después de rodear la banderola.
- 4 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 5 Al terminar todos deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



Actividad 9

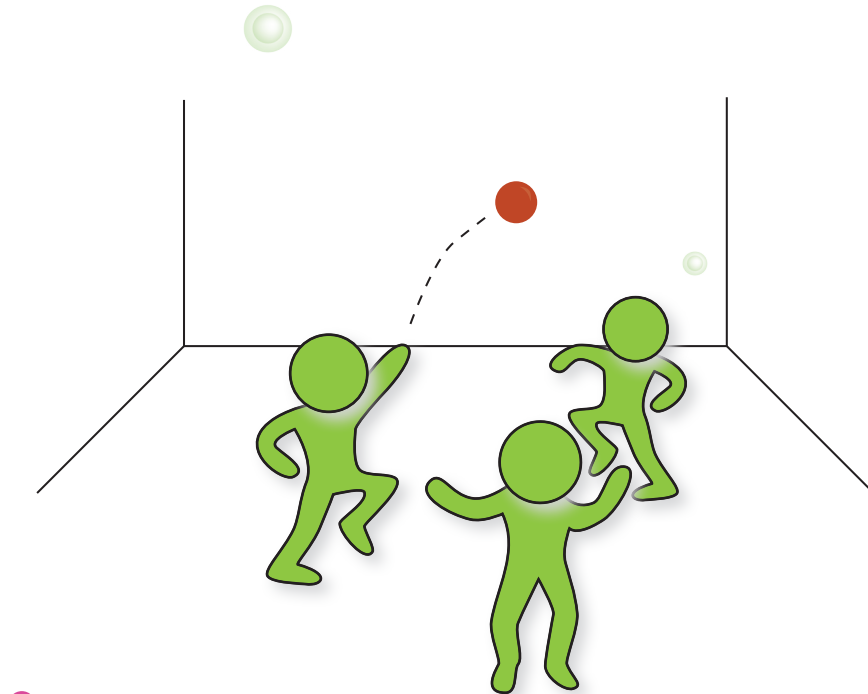
Relevos de frontón

Descripción

- 1 Se organizan equipos mixtos de igual número de integrantes. Se forman en filas frente a una pared. Cada equipo tiene una pelota de esponja del tamaño de una naranja o una pelota de vinil del número ocho.
- 2 El primero de la hilera lanza la pelota contra la pared y corre a colocarse al último. El segundo jugador, atrapa la pelota al vuelo y la vuelve a lanzar hacia la pared, para que el tercero la atrape. Y así hasta que pasen todos.

Variantes

- ★ La pelota puede botar una vez en el piso antes de atraparla.
- ★ Se podrá golpear con la mano abierta.
- ★ Se le envía a otro jugador (nombrándole para que vaya por la pelota).



- 3 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 4 Al terminar todos deben lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

Actividad 10

Relevos de oruga

Descripción

- 1 Se organizan equipos mixtos de igual número de integrantes. Cada equipo tiene tantas pelotas como jugadores.
- 2 Se forman en hileras con una pelota sostenida entre el pecho y la espalda de cada jugador.
- 3 Se trata de completar un recorrido sin que las pelotas se caigan; si sucede, deben recogerlas e iniciar desde el lugar en que se cayeron.
- 4 Se puede declarar ganador al equipo que resuelva primero la acción.
- 5 Se podrán incorporar propuestas de los niños para llevar la pelota aprisionada con distintas partes del cuerpo.
- 6 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 7 Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

