



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES Y CÁNCER

Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula

Dirigido a Docentes de Educación Primaria



Guatemala, octubre de 2017





Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación –CONADER–

Consejo Directivo

Juan Alberto Monzón Esquivel	Presidente
Dennis Alonzo Mazariegos	Vocal
Gonzalo Antonio Romero Paz	Vocal
Gerardo René Aguirre Oestmann	Vocal
José Gabriel Sagastume Ríos	Director Ejecutivo en Funciones

Comisión Técnica Interinstitucional

Christa María Schumann Lottmann
Coordinadora Técnica - CONADER

Cristian Josué Maldonado Maldonado
Asistente Técnico - CONADER

Ministerio de Cultura y Deportes –MICUDE–

Rosa Amparo Del Busto Fernández
Carlos Rodolfo Orozco Betancourth

Dirección General de Educación Física –DIGEF–

Carlos Augusto Allen Pulluc
Alex Orlando Gudiel Cano

Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG–

Douglas Alexander de Paz Valenzuela
Carlos Augusto Gallardo Rosales
Mario Rubén Noj Xoyón

Comité Olímpico Guatemalteco –COG–

Clarissa Ivonne Beltrán Barraza

Junta Directiva

Comisión Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer

Presidente:	Doctor Eduardo Alberto Palacios Cacacho Responsable del PNPECNT/MSPAS
Vicepresidente:	Doctora Judith Cruz de González Responsable del PNPECNT/MSPAS
Secretaria:	Doctora Berta Sam Colop Centro Nacional de Epidemiología /MSPAS
Pro-secretaria:	Licenciada Jacqueline Anabella Soto Roldán Asociación de Nutricionistas de Guatemala (ANDEGUAT)
Tesorera:	Señora Josefina Trabanino Liga del Consumidor LIDECOM
Pro-tesorero:	Doctor Víctor Roberto López Contreras Unidad de Oncología Pediátrica (UNOP)
Vocal I:	Doctor Edgar Campos Reyes Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (I.G.S.S.)
Vocal II:	Licenciada Sandra Judith Chew Gálvez PNPECNT
Vocal III:	Licenciado José Gabriel Sagastume Ríos Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación (CONADER)

Componente Actividad Física de la línea estratégica “factores de riesgo y protectores de las enfermedades crónicas no transmisibles y cáncer”

José Gabriel Sagastume Ríos
Coordinador de Comunicación
Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación (CONADER)

Dra. Teresa Marcy Roblero
Dirección General de Educación Física (DIGEF)

Dr. Juan Emilio Hernández Mazariegos
Municipalidad de Villa Nueva

Índice

Presentación	7
Justificación	9
Objetivos	11
Día 1	
Ejercicios de coordinación	17
1. Nombre del juego: El cienpiés	17
2. Nombre del juego: Risa risa.....	17
3. Nombre del juego: Los 8 saltos	18
4. Nombre del juego: Carrera de ranas.....	18
5. Nombre del juego: El círculo en la pared.....	19
6. Nombre del juego: Carrera de carretillas.....	19
7. Nombre del juego: El rectángulo.....	20
8. Nombre del juego: Relevos arriba y abajo.....	20
9. Nombre del juego: ¿Quién salta más?	21
10. Nombre del juego: Payasitos y soldaditos	21
11. Nombre del juego: Como dice el tambor	22
12. Nombre del juego: Los marineros.....	22
Día 2	
Juegos recreativos	23
1. Nombre del juego: Proteger al que nombramos	23
2. Nombre del juego: Espalda contra espalda	23
3. Nombre del juego: El imán	24
4. Nombre del juego: Pedro llama a Pablo.....	24
5. Nombre del juego: Agacharse y pararse.....	25
6. Nombre del juego: Haz lo que yo digo y no lo que yo hago	25
7. Nombre del juego: Gallina ciega	26
8. Nombre del juego: Habla y haz lo contrario	26
9. Nombre del juego: Agarrar la cola	27
10. Nombre del juego: Carrera de barcas humanas	27
11. Nombre del juego: La tormenta	28
12. Nombre del juego: El dragón.....	28

Día 3

Ejercicios de flexibilidad	29
Ejercicio 1.....	29
Ejercicio 2.....	29
Ejercicio 3.....	30
Ejercicio 4.....	31
Ejercicio 5.....	31
Ejercicio 6.....	32
Ejercicio 7.....	32
Ejercicio 8.....	33
Ejercicio 9.....	33
Ejercicio 10.....	34
Ejercicio 11.....	34
Ejercicio 12.....	35

Día 4

Juegos motrices	36
1. Nombre del juego: Palomitas pegadizas.....	36
2. Nombre del juego: El inquilino.....	36
3. Nombre del juego: Relevos del cangrejo.....	37
4. Nombre del juego: Bailes por parejas.....	37
5. Nombre del juego: Secuencia de colores.....	38
6. Nombre del juego: La carrera de los números.....	38
7. Nombre del juego: El despertador.....	39

Día 5

Actividades físicas para estimular la resistencia	40
Juegos para enseñar aptitudes para la vida	42
Bibliografía	49
Glosario	50

Presentación

Los procesos formativos que se desarrollan en el marco de la educación representan una de las herramientas clave de un país para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo de la población, pues son los niños(as) y los adolescentes los que en un futuro no muy lejano estarán tejiendo entre sus manos la responsabilidad de construir y definir el rumbo de nuestro país. Conscientes de que la responsabilidad de estos procesos no solo recae en el Ministerio de Educación, sino dentro de las propias autoridades departamentales, municipales y deportivas, quienes lideran los procesos formativos de la nación, se toma en cuenta en este contexto la actividad física como una oportunidad importante para oxigenar y estimular los procesos de enseñanza-aprendizaje y el desarrollo psicomotor de los niños y niñas. A su vez, el tema transversal “Actividad Física para la Salud” como una necesidad latente dentro de la población infantil guatemalteca, demanda la responsabilidad compartida entre los sectores de salud, educación y el sistema nacional de cultura física guatemalteca, respecto a velar por uno de los derechos fundamentales de la población, como lo es la práctica de actividad física para una mejor calidad de vida, la cual es producto de un proceso dinámico que responde a la interacción de una serie de factores y condiciones culturales, sociales y ambientales que influyen en las personas. De este modo, el tema transversal de actividad física en el aula nace como una estrategia para fortalecer las acciones en promoción de la salud, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, creación de hábitos saludables en alimentación y promoción de la práctica sistémica del ejercicio físico, desde el ámbito escolar. Es así como presentamos este documento producto del trabajo de la Comisión Técnica Interinstitucional, en apoyo a la Comisión Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer, el cual pretende contribuir al fomento de la actividad física en el aula y que signifique un efecto positivo en mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el marco de una educación integral, garantizándole un futuro prometedor a la niñez guatemalteca.



Justificación

La definición de hábitos y estilos de vida saludables se describe como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud. Explora lo que es un peso corporal saludable y cómo lograrlo a través de la mantención del balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud. Explica cómo el protegernos de los agentes que causan enfermedades es importante para mantener un buen estado de salud y bienestar.

En las últimas décadas, la preocupante prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población a nivel mundial ha traído a primer plano la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable. Este problema cada vez más profundo, ha provocado que los organismos internacionales que velan por la salud, como la Organización Mundial de la Salud se plantearan la creación de estrategias globales para disminuir gradualmente la proliferación de estas enfermedades. Estas estrategias definen indicadores específicos para los cuales los países deben establecer políticas encaminadas al desarrollo de estos.

En el 2014, a través del Acuerdo Ministerial No. 040-2014 se crea la Comisión Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer, con el objetivo de aglutinar a las instancias necesarias del Estado para implementar estrategias que vayan dirigidas al combate de las enfermedades crónicas no transmisibles. Una de las primeras acciones que llevó a cabo la Comisión, fue la elaboración de su Plan Estratégico, que establece gradualmente los objetivos y acciones para la implementación de políticas que incidan en el desarrollo integral de factores protectores y disminución de los factores de riesgo en la erradicación de dichas enfermedades.

El objetivo estratégico: Promover la vida activa a fin de propiciar la salud y el bienestar y prevenir la obesidad, establecido en el Plan Estratégico de la Comisión, involucra la participación de varias instituciones. Es así como, los Ministerios de Salud, Educación y Gobernación, autoridades locales a nivel municipal e instituciones que velan por el desarrollo de la cultura física del país, se propusieron la elaboración de un instrumento que permita generar el desarrollo de actividades físicas como componente esencial de los hábitos y estilos de vida saludable. Esta coordinación crea, como su primera herramienta, la guía de ejercicios físicos en el aula con el objetivo de generar a nivel escolar el insumo necesario, la adquisición de hábitos y estilos de vida saludable.

Dicho manual, está dirigido a los centros educativos de nivel primario, una práctica desarrollada por maestros de aula y que tiene la facilidad de realizarse en las aulas de clase. Contempla dentro de sus componentes, elementos educativos y desarrollo de habilidades en la esfera de la actividad física recreativa por salud, muy beneficioso por la activación y estimulación corporal y condicionante de una buena disposición mental para el aprendizaje, no solo físico, sino también intelectual.

Es por estos beneficios y su utilidad práctica que esperamos que se adapte a todas las condiciones del país y sirva como punta de lanza para incidir en la mejoría de la calidad de vida de los niños y niñas guatemaltecos próximos ciudadanos de nuestro país.



Objetivos

Objetivo general

Promover la práctica de actividad física sistemática dentro del aula, contribuyendo a la formación de hábitos de vida saludables encaminado a la promoción de salud y al fortalecimiento de una mejor calidad de vida en la población infantil guatemalteca del nivel de educación primaria.

Objetivos específicos

1. Orientar metodológicamente la realización diaria de las rutinas de ejercicios físicos del ciclo de activación en el aula de clases.
2. Brindar a los maestros de aula una herramienta útil para el proceso de los aprendizajes en la adquisición de hábitos de vida saludable, práctica de actividad física y convivencia en la promoción de una cultura de paz.
3. Contribuir al autoaprendizaje de ejercitación física en los niños y niñas para la adquisición de hábitos de estilo de vida saludable.
4. Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en los aspectos mental y física de los niños y niñas de nivel primario.

Indicaciones generales

1. La población a la cual se dirige esta guía está comprendida en el nivel de educación primaria.
2. La aplicación de la guía se llevará a cabo dentro del aula, la cual será dirigida por el docente de grado.
3. La guía cuenta con una serie de actividades como propuestas dentro de una semana, las cuales se ejecutará en el orden conveniente para el docente.
4. El tiempo de la realización de las actividades físicas se deberán llevar a cabo en los primeros 30 minutos antes del inicio de clases preferentemente, o bien en el horario que se le facilite al docente.
5. El docente que dirige la sesión deberá tener una inducción respecto a la aplicación de las actividades sugeridas en la presente guía.
6. Los ejercicios se podrán realizar independientemente de la indumentaria con la que el niño(a) asiste diariamente a clases.
7. La estructura de la sesión de actividad física en el aula deberá responder al orden siguiente: parte inicial, principal y final.
8. Llevar a cabo una inducción con los padres de familia y/o encargados acerca del programa que los y las niñas estarán desarrollando durante el ciclo escolar en la primera media hora de clase.
9. Tomar en cuenta la edad de los alumnos, en el caso de algunas actividades se especifica para el primer y segundo ciclo de primaria.
10. Considerar y adaptar a los niños que presenten alguna patología y/o discapacidad, al momento de realizar determinados ejercicios.

11. Será fundamental enseñar al alumno a que sea él mismo, el que aprenda a detectar las posibles dificultades o dolencias en la realización de un determinado movimiento.

Orientaciones metodológicas

Las orientaciones metodológicas del Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula, son herramientas de apoyo para los profesores de las escuelas primarias en el desarrollo de las actividades físicas en el aula, contribuyendo al crecimiento físico y mental y la adquisición de hábitos de vida saludable de la niñez en edad escolar.

La práctica regular del **ejercicio físico** de los niños, no solo favorece su desarrollo físico y cognitivo, sino que les aporta otros beneficios importantes a corto, medio y largo plazo. No cabe duda de que los niños que practican algún tipo de deporte son en general más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico¹.

Aportes del ejercicio físico, entre otros

1. Los niños aprenden a seguir reglas y a crear hábitos.
2. Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse.
3. Aumentan sus habilidades motoras.
4. Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos.
5. Se pueden corregir algunos defectos físicos.
6. Duermen mejor.
7. Los aleja del sedentarismo, reduciendo el tiempo que dedican a la televisión y los videojuegos.
8. Psicológicamente son más estables, pues los ayuda a tener un equilibrio físico y mental adecuado a sus cambios fisiológicos.

El Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula en manos del docente, le permite

1. Acompañar al estudiante para que fomente los buenos hábitos para conservar la buena salud mental, físico/corporal y fuerza energética a través de la actividad física en el aula.
2. Le proporciona herramientas pedagógicas y metodológicas para que desarrolle en el estudiante la conducta motriz en el logro de determinados intereses en la actividad física y que son esenciales para un desarrollo físico saludable.
3. Le propone actividades prácticas para que guíe al estudiante, con actividades físicas y recreativas específicas, que fundamente un estilo de vida saludable en equilibrio y armonía entre su cuerpo y su mente.

Por lo tanto

Asegúrese de que todos los estudiantes lo apoyen para organizarse en el aula acomodando los escritorios de acuerdo a la actividad física que va a desarrollar cada día. El aprovechamiento del tiempo

¹ Descargado en: <http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/pediatria-infancia/ejercicio-fisico-ninos.html>: 24 de mayo 2017.

comienza con la planificación previa y a conciencia de las sesiones diarias. Supone el trabajo oculto del profesor, pero de gran importancia.

Enfoque sus actividades en la motivación y la actitud del niño. La motivación es un aspecto clave para conseguir una participación óptima de los niños y las niñas en el aula pues paulatinamente se convierte en un sistema de actitudes basado en el esfuerzo positivo para lograr resultados que desemboquen en salud. Las buenas actitudes individuales repercuten en el aula, favoreciendo así un sistema de valores sociales.

Recuerde poner atención a los niños "con discapacidad". Conozca a sus estudiantes en relación a sus destrezas motoras. Pueden ser diestros o zurdos y, en algunos casos con capacidades diferentes para brindarles las mismas oportunidades a todos.

El Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula, le ofrece sesiones de actividades diarias.

1. Lunes: Ejercicios de coordinación

Los ejercicios de coordinación, tienen como objeto potenciar diferentes capacidades en los niños. Una de ellas es la orientación, la cual les permitirá sincronizarse en relación al movimiento de su cuerpo.

Igualmente, los ejercicios de coordinación estimulan la capacidad de acoplamiento, la cual hace posible que durante una actividad física su cuerpo actúe de manera conjunta, en busca de un objetivo.

Igualmente proporciona equilibrio. Una buena coordinación física, le ayudará a mantener la posición de su cuerpo, ya sea en movimiento o estático.

Los ejercicios de coordinación mantendrán al cuerpo preparado para rendir ante diferentes circunstancias. El ejercicio físico le ayuda a desarrollar la coordinación, elasticidad, equilibrio y sentido del ritmo de los niños.

2. Martes: Juegos recreativos

Los juegos recreativos ayudan a fomentar el desarrollo intelectual de los niños y es un proceso divertido para ellos. Los juegos permiten educar y aumentar la capacidad cognitiva de los niños y niñas, los cuales brindan excelentes resultados ya que les permiten asimilar rápidamente nuevos conocimientos.

- a. Garantizan en el estudiante hábitos de elaboración colectiva de decisiones.
- b. Aumentan el interés de los niños y los motiva a estudiar.
- c. Permiten comprobar el nivel de conocimiento alcanzado por los niños, estos rectifican las acciones erróneas y señalan las correctas.
- d. Permiten solucionar los problemas de correlación de las actividades de dirección y control de los profesores, así como el autocontrol colectivo de los niños.
- e. Desarrollan habilidades generalizadas y capacidades en el orden práctico.
- f. Permiten la adquisición, ampliación, profundización e intercambio de conocimientos, combinando la teoría con la práctica de manera vivencial, activa y dinámica.
- g. Mejoran las relaciones interpersonales, la formación de hábitos de convivencia y hacen más amenas las clases.
- h. Aumentan el nivel de preparación independiente de los niños y el profesor tiene la posibilidad de analizar, de una manera más minuciosa, la asimilación del contenido impartido.²

3. Miércoles: Flexibilidad

La flexibilidad ayuda a mantener y a mejorar la salud, contribuye al buen funcionamiento de las articulaciones, lo cual en un futuro permitirá prevenir dolores físicos de cualquier índole.

Para mejorar la flexibilidad, se pueden realizar ejercicios individuales (acompañados de implementos), o en parejas, dentro de los cuales podemos nombrar los ejercicios que impliquen los movimientos de las articulaciones y los ejercicios de estiramiento.

Algunos efectos del trabajo de la flexibilidad son:

² Descargado en: <https://sites.google.com/a/upedagogica.edu.sv/orientacion-deportiva-mediante-juegos-pre-deportivos/home/beneficios-de-los-juegos-recreativos>. 24/05/2017.

- Contribuye a un estado físico global óptimo: cuerpo y mente deben estar siempre unidos para gozar de una buena salud. Los estiramientos proporcionan tranquilidad y relajación al organismo, incluida la relajación mental, ya que provocan una disminución del estrés, y contribuyen a un momento de pensamiento y reflexión.
- Relajación y alivio del dolor muscular: cuando los músculos se encuentran tensos y contracturados, la sangre llega a ellos con menos fluidez, y por consiguiente hay una falta de oxígeno y de nutrientes en ese músculo. Todo ello provoca que haya una fatiga y un dolor muscular. Es aquí donde los estiramientos contribuyen a disminuir o eliminar la tensión padecida por la musculatura.
- Previene y mejora problemas de espalda: Los estiramientos son uno de los medios más efectivos para la prevención y la cura de los dolores musculares, hasta el punto de ser incluidos y utilizados por fisioterapeutas.
- Mejora la capacidad de equilibrar la postura: El sedentarismo sumado a las malas posturas provocan desequilibrios en el desarrollo muscular y esquelético. Así, la combinación de ejercicios de fortalecimiento de la musculatura con ejercicios de flexibilidad son uno de los mejores medios para lograr un equilibrio postural.
- Recuperación más rápida tras la fatiga: La rigidez muscular y la acumulación de residuos metabólicos. Los estiramientos aumentan la irrigación de sangre en el músculo, eliminando sustancias residuales y acelerando el proceso de reconstrucción de nuevos sustratos energéticos.
- Prevención y tratamiento de lesiones: si posees una musculatura fuerte y elástica lograrán prevenir lesiones, pero si esta se produjera, cuando el tejido lesionado es elástico y flexible, la gravedad de la lesión será menor, por lo que su tiempo de recuperación y rehabilitación será menor y menos doloroso.

4. Jueves y viernes: Resistencia, fuerza y juegos motrices

La estimulación de la fuerza, aporta beneficios mucho más allá de lo puramente estético. Este tipo de ejercicios, poco mencionados e ignorados en ocasiones para tratar problemas tales como la pérdida de peso, les aporta numerosos beneficios funcionales, de salud y bienestar.

Los ejercicios de fuerza permiten tonificar o desarrollar masa muscular ofreciendo muchas ventajas:

- Al desarrollar los músculos y la fuerza de los mismos, los órganos internos se mantienen en sus correctas posiciones y su funcionamiento se optimiza, mejorando la digestión, el tránsito intestinal, la respiración y la salud cardiovascular.
- Mejora la postura, porque los músculos implicados en el mantenimiento de la posición erguida se encuentran bien tonificados.
- Aumenta el gasto de calorías, al incrementar la masa muscular se eleva el metabolismo basal y el cuerpo quema más calorías, aun estando en reposo.
- Previene lesiones, ya que unos músculos fuertes y desarrollados no solo protegen a las articulaciones, sino que ejecutan de mejor manera cada movimiento evitando molestias por malas posturas, y resisten en mayor medida trabajos intensos, lo cual reduce el peligro de ciertas sobrecargas.
- Mejora la apariencia física, porque no solo favorece la correcta postura corporal, sino que tonifica evitando flacidez y ubica de mejor manera cada uno de los músculos, que, al estar firmes, mantienen su posición adecuada.

Procedimientos

Cada día tiene 12 actividades. El procedimiento metodológico es que, durante los 30 minutos de actividad física, se realicen cuatro (4) actividades que se le presenta en cada día. Luego, la siguiente semana, las otras cuatro (4) y la tercera semana completa las 12 actividades.

Al inicio de la cuarta semana repite nuevamente el ciclo como lo descrito anteriormente. Con este segundo ciclo se han completado 6 semanas, es decir un mes y medio.

Se inicia otro ciclo de 6 semanas más con cuatro (4) actividades diarias en cada día.

Dosificación de la sesión

Parte inicial: 5 minutos procedimientos organizativos.

Parte principal: 20 minutos (Tiempo real de actividad), los cuales serán para la realización de las actividades programadas.

Parte final: 5 minutos en los cuales se llevará a cabo la relajación, retroalimentación y evaluación de la actividad realizada.

Orden sugerido de ejecución de las actividades físicas dentro del aula

Sugerencia de orden de los ejercicios, el cual puede variar en dependencia de las necesidades de los niños(as)		Lunes (ejercicios de coordinación)	Martes (Juegos recreativos)	Miércoles (Flexibilidad)	Jueves (Juegos Recreativos)	Viernes (Juegos de resistencia)
Tiempo total 30 minutos	Preparación 5 minutos	x	x	x	x	x
	Principal 20 minutos	x	x	x	x	x
	Final 5 minutos	x	x	x	x	x

Día 1

Actividades de coordinación

1. Nombre del juego: El cienpiés

Objetivo: Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación en los músculos del tren superior.

Desarrollo: En equipos de cuatro alumnos/as formándose en círculos, se situarán en posición de tierra inclinada (a cuatro patas), colocándose cada alumno/a con los pies en los hombros del compañero/a de atrás. A una señal del profesor/a comenzarán a desplazarse por el terreno como un cienpiés.



2. Nombre del juego: Risa risa

Objetivo: Incrementar la velocidad de traslación y la coordinación general.

Desarrollo: Los niños deben colocarse en un círculo, se elige un jugador para ser "eso". El jugador "eso" debe comenzar a reír en voz alta. Después de unos segundos, se debe quitar la sonrisa de la cara y arrojársela a otro jugador del círculo. Este debe reír en voz alta durante unos segundos y señalar a alguien más para que se ría. Cualquier jugador que sea sorprendido riéndose cuando no sea su turno estará fuera del juego. El último jugador en pie gana el juego.



3. Nombre del juego: Los 8 saltos

Objetivo: Estimular la capacidad de fuerza en el tren inferior.

Desarrollo: Se pintará una línea de salida en el suelo, y detrás de ella se colocarán todos los niños/as uno al lado del otro. Desde el primero al último realizarán con pies juntos uno por uno y sin tomar impulso 8 saltos (menos dependiendo de la edad de los niños/as), en el último salto, se quedarán inmóviles hasta que hayan saltado todos y colocarán una marca para ver después si pueden superarla en el siguiente intento.



4. Nombre del juego: Carrera de ranas

Objetivo: Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación en el tren inferior.

Desarrollo: Se colocarán los niños/as en cuclillas. A la señal del profesor/a saltarán como las ranas hacia adelante o hacia atrás, tratando de engañar al niño, el que se equivoque pasa al frente para bailar.



5. Nombre del juego: El círculo en la pared

Objetivo: Estimular el desarrollo de la coordinación óculo manual.

Desarrollo: Se dibujará un círculo amplio en el fondo de la pared del aula, a una señal del profesor/a los alumnos/as se moverán retirados del círculo en el centro del aula. A una voz de sentados, a la pata coja, tumbados, etc. los alumnos/as harán esto y rápidamente correrán a introducir las manos dentro del círculo, el último quedará eliminado o bien tendrá un punto negativo.



6. Nombre del juego: Carrera de carretillas

Objetivo: Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación del tren superior.

Desarrollo: Se formarán parejas entre los niños/as, debiendo ser iguales en estatura y peso. Colocados por parejas habrán de ejecutar en el lugar marcado en la posición que indique el maestro: uno de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos y este apoyado en el suelo con las manos. Cambiar de posición.



7. Nombre del juego: El rectángulo

Objetivo: Estimular el desarrollo de la coordinación óculo manual y coordinación espacio temporal.

Desarrollo: Sobre una pared los alumnos trazarán un rectángulo, que se divide en zonas, las cuales se puntúan de acuerdo con la dificultad (de 1 hasta 10), a una señal el alumno/a deberá lanzar un objeto tratando de sumar el máximo número de puntos.

Agrupación: Individual o por equipos. Grupo clase.



8. Nombre del juego: Relevos arriba y abajo

Objetivo: Estimular el desarrollo de la coordinación y la velocidad de traslación.

Desarrollo: Se formarán hileras de niños/as de pie, separados aproximadamente un metro y con piernas abiertas. El primero de cada equipo tendrá un objeto (goma, cuaderno). A una señal del profesor/a pasará el objeto por encima de la cabeza al de atrás, y este a su vez pasará al siguiente entre las piernas, así sucesivamente. Cuando el objeto llegue al último, este corre para ponerse de primero, repitiendo todo el proceso.



9. Nombre del juego: ¿Quién salta más?

Objetivo: Estimular el desarrollo de la potencia muscular y coordinación.

Desarrollo: Se pintará una línea de salida en el suelo, y detrás de ella se colocarán todos los niños/as uno al lado de otro. Todos los niños realizarán con pies juntos uno por uno y sin tomar impulso 8 saltos (menos dependiendo de la edad de los niños/as), En el último salto, se quedarán inmóviles hasta que hayan saltado todos y colocarán una marca para ver después si pueden superarla en el siguiente intento.



10. Nombre del juego: Payasitos y soldaditos

Objetivo: Estimular la coordinación del tren superior e inferior.

Desarrollo: El docente demostrará a todos los niños y niñas la dinámica para hacer un payasito y un soldadito. Cuando el docente diga número 1, los niños deberán hacer payasitos, cuando diga 2 se harán soldaditos y cuando diga tres deben cambiar de lugar, el niño que se confunda tendrá que pasar al frente a dirigir el juego.



11. Nombre del juego: Como dice el tambor

Objetivo: Lograr que coordinen, con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotoras.

Desarrollo: Los niños deberán estar de pie alrededor del aula, el docente deberá empezar a tocar un sonido como si fuera tambor, luego se lo pasará a uno de los niños y este deberá imitar el mismo sonido. Todos los niños deberán estar muy atentos ya que es al azar, por lo que ellos no sabrán a quién le toca.



12. Nombre del juego: Los marineros

Objetivo: Adquirir dominio de sus habilidades corporales, explorando nuevas posturas, direcciones, velocidad y coordinación.

Desarrollo: Los niños se colocaran en grupo detrás del docente que actuará y tendrá el cargo de capitán. El capitán es el que dará las órdenes y los niños serán los marineros. Deben de cumplir las órdenes: tenderse de espalda, levantar una pierna, cambiar de lugar, manos arriba, manos abajo, reírse, etc. Los niños deberán obedecer únicamente las consignas que vayan precedidas de la frase "ORDEN DEL CAPITÁN",

si cumple las ordenes que no vayan precedidas de esa frase, abandonan el juego y ayudan al capitán a controlar las infracciones que cometen el resto de marineros.



Día 2

Juegos recreativos

1. Nombre del juego: Proteger al que nombramos

Objetivo: Contribuir al desarrollo motor a través de la marcha.

Desarrollo: Los niños hacen un círculo y caminan. Un alumno nombra a otro. El nombrado se escapa mientras que sus compañeros lo protegen para que el alumno que lo nombró no lo pueda agarrar. El juego continúa con la misma dinámica hasta que el niño sea atrapado.



2. Nombre del juego: Espalda contra espalda

Objetivo: Estimular el desarrollo de la resistencia muscular del tren superior e inferior.

Desarrollo: Todos los alumnos participantes deberán estar dispersos en parejas y de pie, espalda con espalda. A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían lastimarse. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.



3. Nombre del juego: El imán

Objetivo: Desarrollar los niveles de percepción auditiva.

Desarrollo: Los alumnos hacen movimientos de carrera estacionaria mientras que repiten las instrucciones del profesor. Este indica un número (que significa el número de personas que se tienen que agrupar), la palabra IMÁN, y una parte del cuerpo (que tienen que unir).



4. Nombre del juego: Pedro llama a Pablo

Objetivo: Desarrollar la memoria motora.

Desarrollo: Los alumnos en círculo. Uno es llamado “Pedro”, el de su izquierda es “Pablo” y los demás son numerados consecutivamente: uno, dos, tres, etc.

Pedro dice: “Pedro llama a Pablo”, este le responde “Pablo llama a cinco”, el alumno indicado dice: “Cinco llama a dos”, y así sucesivamente. Quien se equivoca o se demora en contestar pasa a ocupar el último lugar a la derecha de Pedro y los demás se corren un lugar siendo numerados nuevamente, comenzando de nuevo Pedro el juego. Si Pedro o Pablo se equivocan también pasan al último lugar.



5. Nombre del juego: Agacharse y pararse

Objetivo: Estimular el desarrollo de la rapidez de reacción.

Desarrollo: Los alumnos en fila (uno al lado del otro) escucharán las órdenes del profesor o animador cumpliéndolas, caso contrario quedarán eliminados. El animador deberá confundirlos con órdenes como “Aga...pito”, “Pa...pafritas”, o con señas inversas a las órdenes que da.



6. Nombre del juego: Haz lo que yo digo y no lo que yo hago

Objetivo: Estimular el desarrollo de la memoria auditiva.

Desarrollo: Los alumnos en fila o en ronda, escucharán las órdenes del profesor o animador cumpliéndolas sin tener en cuenta lo que hace ya que será para confundirlos. Ejemplo: dice “aplaudir” y él se rasca las orejas; todos tendrán que aplaudir ya que el que se rasque las orejas o haga otro gesto quedará eliminado.



7. Nombre del juego: Gallina ciega

Objetivo: Estimular el desarrollo de la coordinación.

Desarrollo: Se forman equipos de 7 integrantes, todos con los ojos cerrados excepto uno por equipo. Cada equipo se forma en hilera tomando los hombros del de adelante donde el último es el que no tiene la vista vendada. El objetivo es que los equipos recorran un circuito o camino guiados por el último de la fila el que puede dar las instrucciones al primero hablándole o transmitiendo un mensaje. El mensaje lo transmite el último apretando el hombro al de adelante el que le apretará el mismo hombro al de adelante suyo, así sucesivamente hasta llegar al primero. Se aprieta el hombro del lado hacia el que se debe girar y mientras más veces se apriete mayor será el giro. Gana el primer equipo en llegar al final del recorrido.



8. Nombre del juego: Habla y haz lo contrario

Objetivo: Desarrollar la memoria motora.

Desarrollo: Cada equipo manda una persona a desafiar a otra del otro equipo. El que desafía dice algo como “ESTOY DÁNDOME PALMADAS EN LA CABEZA” pero en realidad está rascándose el estómago. La persona desafiada tiene que responder “ME ESTOY RASCANDO EL ESTÓMAGO” y al mismo tiempo darse palmadas en la cabeza. Si falla o tarda demasiado tiempo en hacer lo que tenga que hacer el equipo desafiante gana un punto.



9. Nombre del juego: Agarrar la cola

Objetivo: estimular el desarrollo de la rapidez de reacción.

Desarrollo: Se divide a los alumnos por equipos. Cada equipo o grupo de alumnos se coloca en hilera detrás de su piloto.

Cada persona sujeta el cinturón o la cintura de la persona de adelante. El último tiene una cola puesta en sus pantalones. A la palabra 'YA' el piloto tiene que moverse alrededor del aula para tratar de conseguir el mayor número de colas del resto de grupos. Cualquier grupo en que se separe la cadena será descalificado. El equipo ganador será el que haya conseguido un mayor número de cuerdas.



10. Nombre del juego: Carrera de barcas humanas

Objetivo: Estimular el desarrollo de la coordinación y comunicación en equipo.

Desarrollo: Se divide a los jugadores por equipos de ocho o diez jugadores de rodillas, cada equipo será una barca.

Cada jugador tiene sus manos apoyadas en los hombros del de adelante. Enfrente de la fila de jugadores de cada barca hay un 'CAPITÁN'. El capitán sujeta las manos del primero de la barca. Cuando comienza la carrera, la barca se mueve hacia adelante gracias a que todos los jugadores empujan con sus pies al mismo tiempo. El capitán de cada barca grita animando a su equipo y llevando el ritmo con el que empuja. Durante la carrera, cualquier barca que se divida en dos o más trozos se dice que se ha hundido y es eliminada de la carrera.

Señales: Se les dice a los jugadores lo que tienen que hacer cuando oigan un determinado sonido. Juega un par de veces sin eliminar a nadie para que se acostumbren a los sonidos, entonces empieza a eliminar a los que lo hagan mal o a los últimos en hacerlo.



11. Nombre del juego: La tormenta

Objetivo: Este juego favorece la distensión y estimula la concentración en el grupo.

Desarrollo: Se trata de conseguir imitar el efecto de una tormenta mediante gestos y movimientos. Una persona hace de director de orquesta de la tormenta y se pone en el centro del círculo

El director de orquesta señala a una persona y frota las manos.

Este le imita y el director va dando la vuelta al círculo hasta que todos estén frotándose las manos.

Empieza de nuevo con la primera persona, indicándole que debe chiscar los dedos (mientras los demás siguen frotándose las manos). Da toda la vuelta otra vez, hasta que todos hayan dejado de frotar las manos, y estén chiscando los dedos.

A continuación indica, uno por uno, que den palmadas en los muslos y en la siguiente vuelta que den palmadas en los muslos y al mismo tiempo pisoteen el suelo (el cenit de la tormenta). Después se baja la intensidad de la tormenta.

Se pueden introducir las variantes que se piensen en el desarrollo y fuerza de la tormenta.



12. Nombre del juego: El dragón

Objetivo: Conseguir crear un clima relajado de distensión. Favorece la coordinación y la comunicación del grupo.

Materiales: Pañuelos o pañoletas.

Desarrollo: El juego consiste en que las cabezas de los dragones intentarán agarrar las colas de los otros dragones, cosa que estas deberán evitar.

Se divide al grupo en subgrupos de seis o siete personas.



La primera persona hará de dragón y la última de cola, llevando un pañuelo colgado en la cintura. La cabeza intentará coger las colas de los demás dragones, y la cola, ayudada por todo el grupo intentará no ser cogida. Cuando una cola es cogida (se consigue el pañuelo o pañoleta) el dragón a la que pertenece se unirá al que la ha cogido, formándose así un dragón más largo. El juego terminará cuando todo el grupo forme un único dragón.

Día 3

Ejercicios de flexibilidad

Ejercicio 1

Segmentos corporales: Hombro, codo y muñecas.

Músculos que intervienen: Bíceps y tríceps braquial.

Descripción: Iniciando el movimiento con los brazos hacia abajo pegados al cuerpo y de pie. Luego debe entrelazar las manos y levantar los brazos lo más alto que se pueda, extendiendo las puntas de los pies en la parte más alta del estiramiento, despacio, al llegar arriba se doblarán las muñecas hacia afuera, se sostendrá durante 5 segundos la posición y luego regresaremos lentamente a la posición inicial de pie. Se deben realizar 10 repeticiones.



Variante del ejercicio 1: Iniciando el movimiento con los brazos hacia abajo tocando el suelo en posición de sentado.

Luego debe entrelazar las manos y levantarse despacio hasta llegar a lo más alto posible, al llegar arriba se doblarán las muñecas hacia adentro, se sostendrá durante 5 segundos la posición y luego regresaremos lentamente a la posición inicial de sentado. Se deben de realizar 10 repeticiones.

Ejercicio 2

Segmentos corporales: Hombro, codo y cintura.

Músculos que intervienen: Bíceps, tríceps y dorsales.

Descripción: Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio.

Iniciando de pie, con los brazos extendidos, llevará su brazo derecho extendiéndolo hacia el hombro izquierdo y luego su brazo izquierdo lo sostendrá por el codo, para pegarlo al pecho, doblándose hacia adentro para sostenerse de forma extendida. Luego debemos sostener durante 10 segundos en la posición final.



Para terminar la extensión se regresará a la posición inicial de los brazos abajo.

Continuando de pie, con los brazos extendidos, llevará su brazo izquierdo extendiéndolo hacia el hombro derecho y luego su brazo derecho lo sostendrá por el codo, para pegarlo al pecho, doblándose hacia adentro para sostenerse de forma extendida. Luego deben sostener durante 10 segundos en la posición final.

Para terminar la extensión se regresará a la posición inicial de los brazos abajo.



Ejercicio 3

Segmentos corporales:
Hombros, cintura, rodillas y tobillos.

Músculos que intervienen:
Cuádriceps femoral y gemelos.

Descripción: Se iniciará levantando la pierna derecha, con su mano derecha hasta llegar el pie al glúteo (nalga) derecha, luego se levantará la mano izquierda extendida hacia el techo, esto para tener extensión y equilibrio al momento de la acción.

Luego se sostendrá durante 15 segundos. Para terminar regresará a la posición inicial de las piernas juntas y los brazos hacia abajo.

Para trabajar las dos piernas por igual, se iniciará de la otra forma, levantando la pierna izquierda, con su mano izquierda, hasta llegar el pie al glúteo izquierdo, luego se levantará la mano derecha extendida hacia el techo, esto para tener extensión y equilibrio al momento de la acción.

Luego se sostendrá durante 15 segundos. Para terminar regresará a la posición inicial de las piernas juntas y los brazos hacia abajo.



Ejercicio 4

Segmentos corporales: Cintura y espalda.

Músculos que intervienen: Lumbares.

Descripción: Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio.

El movimiento se hará con las manos agarrando la cintura, luego realiza flexiones laterales del lado derecho y lado izquierdo para luego regresar a la posición inicial. Se debe realizar como mínimo 25 repeticiones por lado, sosteniéndolo 10 segundos.

El movimiento se hará con las manos agarrando la cintura, luego realiza flexiones adelante y atrás para luego regresar a la posición inicial. Se debe realizar como mínimo 25 repeticiones por lado, sosteniéndolo 10 segundos.



Ejercicio 5

Segmentos corporales: Cintura y espalda.

Músculos que intervienen: Lumbares, dorsales y recto abdominal.

Descripción: Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio.

Iniciando el movimiento con los brazos agarrando la cintura, luego se flexiona el tronco hacia atrás tratando de alcanzar la mayor amplitud del trabajo lumbar tanto hacia atrás como hacia adelante. Cada acción se debe sostener 10 segundos.

Para terminar debemos regresar a la posición inicial con los brazos y cuerpo recto.



Ejercicio 6

Segmentos corporales: Cintura, rodilla, espalda y hombro.

Músculos que intervienen: Cuádriceps femorales y gemelos.

Descripción: Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio.

Iniciando el movimiento de pie se cruzará una de las piernas, seguidamente el niño se inclinará hacia adelante con sus brazos extendidos a tratar de tocar el suelo. Al llegar a su máxima inclinación sostendrá por 10 segundos, exhalando el aire paulatinamente.

Para terminar debemos regresar a la posición inicial con los brazos pegados al cuerpo y las piernas rectas paralelas.



Ejercicio 7

Segmentos corporales: Cintura, rodilla, espalda y hombro.

Músculos que intervienen: Cuádriceps femorales, gemelos y lumbares.

Descripción: Se inicia el ejercicio colocando cualquiera de las piernas completamente extendida sobre la silla o mesa, tratando de alcanzar un ángulo de 90 grados, luego se toma el pie de la pierna que se haya colocado sobre la silla o mesa, con sus dos manos y se sostiene por un lapso de 10 segundos, luego se realiza una ligera flexión ventral sobre el lado que se esté trabajando para provocar mayor estimulación muscular.



Ejercicio 8

Segmentos corporales: Cintura, rodilla y espalda.

Músculos que intervienen: Cuádriceps, cuádriceps femoral, lumbares y pectorales.

Descripción: Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio.

Se inicia el ejercicio elevando cualquiera de las rodillas hacia el pecho, sosteniendo con sus dos manos, manteniendo el equilibrio, esta se sostendrá por un lapso de 10 segundos.



Ejercicio 9

Segmentos corporales: Rodilla, cadera y tobillo.

Músculos que intervienen: Cuádriceps femorales, gemelos y lumbares.

Descripción: Se inicia el estiramiento elevando cualquiera de las piernas a la altura de la cintura, tomando con sus dos manos el pie, y levantándolo lo más alto que se pueda.

Acá el alumno se mantendrá con equilibrio en una posición recta, por un lapso de 10 segundos. Bajando la pierna y regresando los brazos hacia abajo se retoma la posición inicial. La misma metodología se repite con la otra pierna.



Ejercicio 10

Segmentos corporales: Cintura, rodilla, espalda, hombro.

Músculos que intervienen: Cuádriceps, gemelos, abdominales y lumbares.

Descripción: Se inicia el ejercicio sentándose en el suelo, luego colocando sus piernas juntas, se realiza una flexión ventral del tronco tratando de tocarse la punta de los pies con la palma de la mano, este estiramiento lo sostendrá en un lapso de 10 segundos. Para regresar a su posición inicial, únicamente será de ponerse de pie con los brazos extendidos a la par del cuerpo.



Ejercicio 11

Segmentos corporales: Cintura, espalda y hombro.

Músculos que intervienen: Cuádriceps, cuádriceps femorales, gemelos y lumbares.

Descripción: El movimiento se inicia sentado con una pierna extendida en el suelo, la otra pierna cruzada a la par del cuerpo, cruzando una de las piernas se sujeta su rodilla y trata de llegarla lo más cerca del pecho, manteniendo la posición 10 segundos.

Para regresar a su posición inicial se deberá estar de pie y sus brazos rectos.



Ejercicio 12

Segmentos corporales: Rodilla, espalda y hombro.

Músculos que intervienen: Cuádriceps, gemelos y glúteos.

Descripción: Al inicio el alumno se sentará en el suelo, con una pierna extendida y la otra flexionada a la par del cuerpo, realizará una flexión ventral del tronco del lado de la pierna flexionada. Se acerca el pie al cuerpo y realiza la flexión. Es ahí donde se debe mantener 15 segundos la elongación, para obtener un estiramiento exitoso.



Para regresar a la posición inicial, el alumno debe sentarse y repetir la misma acción con la otra pierna.

Día 4

Juegos motrices

1. Nombre del juego: Palomitas pegadizas

Objetivo: Favorecer el desarrollo de la coordinación de los segmentos corporales.

Desarrollo: Todos los participantes se convierten en palomitas de maíz, se encuentran dentro de una sartén y saltan sin parar con los brazos pegados al cuerpo. Cada palomita salta por la habitación, pero si en el salto se “pega” con otra deben seguir saltando juntas, agarrándose de las manos. De esta forma se van creando grupos de palomitas saltarinas, hasta que todo el grupo forme una bola gigante.



2. Nombre del juego: El inquilino

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la habilidad en el desplazamiento.

Desarrollo: Se forman tríos de personas, de manera que el que se coloca entre los dos responde al nombre de inquilino, mientras los otros dos representan paredes derecha e izquierda respectivamente.

El participante que queda suelto debe gritar uno de esos tres nombres y aprovechar el “follón” para integrarse en alguno de los nuevos grupos. Nadie puede ejercer la misma función dos veces seguidas, sino que se deben alternar las distintas funciones o papeles. ¡No pierdas el tiempo y búscate un trío!



3. Nombre del juego: Relevos del cangrejo

Objetivo: Contribuir al desarrollo del desplazamiento.

Desarrollo: En cada equipo los jugadores se colocan de dos en dos, en hilera detrás de la línea de salida.

A la señal del monitor del juego, los primeros de cada hilera se atan los tobillos: el derecho del uno con el izquierdo del otro. Corren de este modo hasta la línea de meta. Se deja la distancia a criterio del maestro, la misma no debe exceder de los 15 metros. Cuando alcanzan la meta, se desatan los tobillos y rápidamente, vuelven para dar el pañuelo a los equipos de su hilera, y así sucesivamente hasta terminar. Gana el que termine primero.



4. Nombre del juego: Bailes por parejas

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la rapidez de reacción y traslación.

Desarrollo: Todos los participantes se reparten en parejas y se unen por la espalda.

Si hay un número impar de personas, la persona que sobra canta, mientras todos se mueven alrededor del aula con las espaldas en contacto. Cuando el canto cesa, cada persona busca una nueva pareja, y la persona libre busca también la suya. La persona que queda desparejada ahora, es la que comienza de nuevo con el canto.



5. Nombre del juego: Secuencia de colores

Objetivo: Favorecer el desarrollo de la velocidad de reacción.

Desarrollo: Todos los alumnos dispersos en el espacio, están trotando, cuando el profesor diga un determinado color, los niños tienen que hacer la acción que el profesor relacione con el color. Ejemplo: rojo (sentarse), amarillo (tumbarse), etc.

Reglas: Obedecer las órdenes lo más rápido que sea posible.



6. Nombre del juego: La carrera de los números

Objetivo: Estimular el desarrollo de la rapidez de traslación.

Desarrollo: Se colocan los dos equipos en filas enfrentadas enumerados internamente, el monitor dirá un número y los compañeros que tengan ese número en los dos equipos deben salir corriendo, el que agarre la pelota aporta un punto a su equipo.



7. Nombre del juego: El despertador

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la velocidad de reacción y agilidad.

Desarrollo: El coordinador numera de uno a tres a todos los estudiantes (1, 2, 3, 1, 2, 3 etc.). Comienza a decir estos números de forma aleatoria. Cada vez que diga un número todos los que lo tengan deben levantarse y tratar de atrapar una pelota de papel que será lanzada hacia arriba.

Variantes: Podemos partir de distintas posiciones iniciales (sentado, acostado, boca abajo, acostado boca arriba, etc.).

Cambiando el estímulo ante el que se debe reaccionar (decidir un sonido distinto para cada número).



Día 5

Actividades físicas para estimular la Resistencia

1 BRAZOS Y PIERNAS

CALENTAMIENTO:
Ejercicios de flexibilidad

Movilidad articular

- Flexión y extensión de la cabeza.
- Flexiones laterales de la cabeza.
- Rotaciones laterales de la cabeza.
- Combinación de movimientos.
- Elevación y depresión de los hombros.
- Anteversión y retroversión de los hombros.
- Elevación de los hombros y brazos flexionados por detrás de la cabeza (las manos tocan por detrás).
- Movimientos alternados de los hombros (con anteversión y retroversión).
- Rotación al frente y hacia atrás de los hombros.
- Rotaciones simultáneas.
- Elevación de los metatarsos.
- Flexiones y extensiones del tronco.
- Flexiones laterales del tronco.
- Torsiones del tronco.
- Rotación de la cadera.
- Combinación de movimientos.
- Flexiones y extensiones de las piernas.
- Abducción y adicción de las piernas.
- Asaltos laterales de las piernas.
- Asaltos al frente.
- Asaltos atrás.
- Elevación de los muslos con palmadas debajo de las piernas.
- Anteversión y flexión de las piernas (tocar los talones).
- Tocar los talones con mano cambiada (pierna derecha y brazo izquierdo y viceversa).
- Flexión del tronco tocando la punta de los pies con el brazo contrario.
- Pasos cortos relajados.
- Respiraciones.
- Caminar dos pasos y regresar a la posición.
- Caminar lateralmente dos pasos y regresar.
- Caminar hacia atrás y regresar.
- Combinaciones de movimiento.
- Hacer lo mismo del anterior pero ahora con pasos cortos relajados y luego con trote.

MATERIALES:
Ninguno

MÉTODOS:
Visual directo
Repetición
Auditivo

Explicativo-demostrativo

FORMA ORGANIZATIVA:
Individual

2 BRAZOS-TRONCO-PIERNAS

CALENTAMIENTO:
Ejercicios de flexibilidad

(Se puede utilizar la rutina anterior para lograr la familiarización a los ejercicios en su terminología y ejecución)

Ejercicios de influencia combinada:

- Flexiones de la cabeza, flexiones y extensiones de los brazos (simultáneamente).
- Torsiones de la cabeza con flexiones y extensiones de los antebrazos sobre los hombros.
- Flexiones de la cabeza, flexiones de brazos y elevación de los muslos.
- Anteversión y retroversión de brazos con elevación y depresión de los metatarsos.
- Retroversión de las piernas a la altura de los muslos (tocar talones). Despegando del suelo.
- Elevación de los muslos simultáneamente con despegues con los brazos cruzados en el pectoral. (Empezar con poco despegue y terminar con la altura máxima).
- Anteversión y retroversión de las piernas simultáneamente, apoyando solamente los metatarsos (1 lento, 2 moderado, 3 rápido).
- Abrir y cerrar las piernas con los brazos a la altura de la cien (1 lento, 2 moderado, 3 rápido).
- Abrir y cruzar piernas simultáneamente. Brazos a la cintura.
- Trote estacionario.

ESTIRAMIENTOS:

Ver contenido Día 3.

Ejercicios de flexibilidad pg 29-35.

MATERIALES:
Ninguno

MÉTODOS:
Explicativo-demostrativo
Repetición
Visual directo

FORMA ORGANIZATIVA:
En el aula
Individual
Círculo o hilera

INDICACIONES METODOLÓGICAS:

- Utilizar una terminología adecuada para inducir al niño desde pequeño.
- Hacer una demostración correcta de los ejercicios.
- Dar una explicación clara y breve.
- Involucrar alguna dinámica para acompañar la realización de los ejercicios de manera que no resulte tedioso.

3 JUEGOS

CALENTAMIENTO:

Ejercicios de flexibilidad
(Estiramientos leves)

• Tierra, mar y trueno:

Tierra: trotando en el lugar.

Mar: trotando moviéndose hacia adelante, atrás, derecha e izquierda.

Trueno: cambiar de lugar que ocupaba otro niño.

(hacer variantes con ejercicios como: media cuclilla, saltos, trote).

Ejemplo:

Tierra: hacer media cuclilla con manos en el pecho.

Mar: realizar saltos al frente, atrás y laterales.

Trueno: cambiar de lugar trotando hacia el lugar que ocupaba otro niño(a).

• Semáforo:

Luz verde: trotar desplazándose.

Luz amarilla: detenerse y realizar payasitos o soldaditos.
(abrir cerrar las piernas con aplausos arriba de la cabeza)

(Anteversión y retroversión simultánea de las piernas con aplausos al frente).

Luz roja: detenerse y realizar media cuclilla durante 10".

Variantes:

Realizar la misma dinámica anterior pero con sonidos.

(variar con aplausos, silbatos o sonidos de animales, creatividad del docente).

MATERIALES:

Carteles color verde, amarillo y rojo

MÉTODOS:

Explicativo-demostrativo

Repetición

Visual directo

FORMA ORGANIZATIVA:

En el aula

Individual

Círculo o hilera

4 TREN INFERIOR: Piernas

CALENTAMIENTO:

Ejercicios de flexibilidad.

Asaltos sostenidos:

- De piernas al frente con movimientos de las palmas al frente.
- De piernas atrás con movimientos de las palmas y dedos a los laterales.
- De piernas laterales con movimientos de las palmas y dedos arriba de la cabeza.
- Combinación de saltos: al frente, atrás, laterales y viceversa.
- saltillos: Saltar con una pierna y caer con la otra. (sin movimientos de manos. (realizar varias repeticiones máx. 10)
- Realizar 5 saltos con una pierna y 5 con la otra.
- Realizar 2 saltos con pierna derecha y 2 con pierna izquierda llevando al mismo tiempo conteo de sus saltos. (hasta llegar a 40 o más)
- En parejas: un niño abre y cierra las piernas y el otro salta y coloca la pierna por dentro del compañero. (Ejercicio de resistencia y coordinación).
- Desplazarse en saltillos, con el metatarso ocupando el lugar de otro compañero. (Derecha e izquierda).
- En posición de acostado con piernas flexionadas: empujar a un compañero a la altura del pecho o de espaldas. (Fuerza resistencia).
- Tocar el suelo con las palmas de las manos y saltar (varias repeticiones máx. 10.)
- Igual al anterior solamente que saltar con una pierna. (Salto de indio).

ESTIRAMIENTOS

Ver contenido Día 3.

Ejercicios de flexibilidad pg 29-35.

MATERIALES:

Ninguno

MÉTODOS:

Explicativo-demostrativo

Verbal

Auditivo

FORMA ORGANIZATIVA:

En parejas

OTRAS INDICACIONES METODOLÓGICAS:

- Controlar el tiempo en la ejecución de los ejercicios.
- Hacer correcciones de los ejercicios durante o después de los mismos.
- Mantener la disciplina ante todo.
- Retroalimentar positivamente a los niños.

Juegos para enseñar aptitudes para la vida

A continuación una propuesta de juegos para promover en el aula experiencias que ayuden a los estudiantes a enfrentar los retos que ofrece la vida diaria, desarrollar valores y normas de convivencia, generar aceptación personal y satisfacción, promoviendo en los niños su desarrollo biológico, psicológico y social, así como el refuerzo de hábitos, destrezas y habilidades motoras.

La enseñanza de aptitudes para la vida es participativa, porque crea un entorno de apoyo, lo cual significa que el estudiante se encuentra activo durante el proceso y los contenidos son discutidos de forma activa por ellos. Debe darse la oportunidad a los niños de reflexionar en relación a cómo las habilidades pueden ayudarles a resolver las situaciones y problemas de la vida.

El maestro debe evitar que los estudiantes más extrovertidos dominen este tipo de enseñanza y su entorno, por lo que se aconseja que tome medidas para asegurar la participación de todos. Además, las actividades deben ser atractivas, retadoras, motivantes y al mismo tiempo divertidas.

El maestro debe saber que sus acciones pueden animar o desanimar un ambiente participativo, por lo tanto debe estar dispuesto a escuchar más, dar instrucciones cortas y precisas, no resolver los problemas y dirigir menos de forma verbal. Los niños que aprenden juntos, aprenden a convivir juntos.

Se recomienda que al finalizar la sesión de ejercicios para la actividad física en el aula, el maestro realice todos los días uno de los juegos descritos a continuación, de esta forma se fortalecerá en los niños las **aptitudes para la vida**.

Los juegos propuestos pueden modificarse por el maestro, no debe tener miedo de hacer cambios, utilizar las instrucciones como una guía y si no se tiene el material solicitado emplear algo parecido que se pueda adaptar.

Ejercicios formados del documento "Por mi Salud" elaborado por la Universidad de Brock Canadá



PROPÓSITO	
Fomentar las habilidades de comunicación activa y efectiva en un grupo de clases y las habilidades de resolver problemas.	
Nombre del Juego	FILA CIEGA DE ILENCIO
Lugar de Ejecución	Aula, Patio, Gimnasio, Cancha
Edad	De 4 en adelante
Recursos	Ninguno
Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes hacen una fila y se colocan en orden de talla de zapatos, de los más grandes a los más pequeños. Desafiar a los participantes que lo hagan sin hablar y con los ojos cerrados. (Si no pueden que lo hagan solo sin hablar) Discutir las estrategias que utilizaron para la comunicación y la resolución de problemas.
Para Reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué se fijó usted de los distintos papeles? ¿Cuáles estrategias funcionaron? ¿Qué es lo que no funcionó? ¿Cuáles habilidades de liderazgo surgieron y se pudieron desarrollar más? ¿Cuáles habilidades utilizó usted en esta actividad? ¿Cómo funcionan las distintas estrategias de comunicación en distintas situaciones?
Valores	Respeto, Tolerancia, Paciencia, Armonía
Habilidades	Comunicación. Uso del código, Motricidad.
Posibles Modificaciones	<ul style="list-style-type: none"> Haga una fila por orden de fecha de nacimiento con los ojos cerrados. Haga una fila por orden de estatura sin hablar.



PROPÓSITO	
Desarrollar habilidades de comunicación para resolver problemas en un grupo determinado.	
Nombre del Juego	NUDO HUMANO
Lugar de Ejecución	Aula, Patio, Gimnasio, Cancha
Edad	De 4 en adelante
Recursos	Ninguno
Indicaciones	 <ul style="list-style-type: none"> • Dividir a los participantes en grupos de 6 a 8 personas. • Los participantes deben formar un círculo y poner las manos en el círculo. • Cada participante debe agarrar la mano de otro participante. Todos deben terminar agarrando la mano de dos personas distintas. • Los participantes tratan de no soltar las manos de las otras personas durante la actividad. • El grupo tiene que intentar desenredarse hasta que estén en un círculo completo o si están en diferentes círculos hay que separarse uno del otro.
Para Reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles estrategias funcionaron? • ¿Cuáles no funcionaron? • ¿Cuáles habilidades de liderazgo surgieron y si se pudieron desarrollar más? • ¿Cuáles habilidades utilizó usted en esta actividad? • ¿Cómo aseguro usted que el nivel de confort de otros fue tomado en cuenta? • ¿Qué tipo de estrategias de comunicación fue utilizado? • ¿Cómo funcionan las distintas estrategias de comunicación en distintas situaciones?
Valores	Respeto, Tolerancia, Paciencia, Perceverancia
Habilidades	Motoras gruesas, Coordinación motora, Habilidades visuales, Comunicación. Uso del código.
Posibles Modificaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos más grandes. • Tome el tiempo de los grupos para ver cuánto tiempo demoraron en desenredarse y desafíeles a superar su tiempo. • Que el grupo lo haga sin hablar.

PROPÓSITO	
Fortalecer las habilidades de comunicación efectiva. Desarrollar habilidades de coordinación.	
Nombre del Juego	PIEDRA, PAPEL Y TIJERA... BRAVO!
Lugar de Ejecución	Aula, Patio, Gimnasio, Cancha
Edad	De 4 en adelante
Recursos	Ninguno
Indicaciones	 <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes comienzan a trabajar en parejas. • Las parejas juegan piedra, papel o tijera diciendo 1, 2, 3 mientras saltan arriba y abajo y a la cuenta de 3 usan todo su cuerpo para hacer la figura. • Para piedra se agachan • Para papel se estiran totalmente • Para tijeras imitan el movimiento de las tijeras con sus brazos. • El jugador que gana se convierte en el líder. El jugador que no gana en el retador este último felicita al campeón diciendo bravo y se unen para juntos retar a otra pareja. El líder decide cuál símbolo usar juntos. • El equipo campeón se convierte en el equipo líder. El líder se mantiene en el equipo. • Ellos continúan retando a los otros equipos hasta que la mitad rete a la otra mitad.
Para Reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintió como campeón? Y ¿Cómo se sintió como retador? • Piense ¿Cómo se siente recibir o decir bravo en qué tipo de situaciones de tu vida podría ser bueno reconocer un trabajo bien hecho por otros? • Como retador ¿Cómo contribuyo al equipo? • ¿Qué hizo para dirigir el equipo como campeón? • ¿Cómo pueden usar estas habilidades en otras situaciones? • ¿Usaron alguna estrategia para decidir entre piedra papel o tijera? • ¿Vieron al campeón usando alguna estrategia para tratar de vencer al oponente?
Valores	Respeto, Perseverancia, Cooperación
Habilidades	Motoras gruesas, Coordinación, Trabajo en equipo, Concentración, Comunicación
Posibles Modificaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar dificultades, por ejemplo mantener los pies moviéndose todo el tiempo.

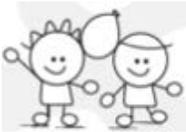
PROPÓSITO	
Desarrollar habilidades de coordinación entre equipos de trabajo.	
Nombre del Juego	PLANETA PELOTA
Lugar de Ejecución	Aula, Patio, Gimnasio, Cancha
Edad	De 4 en adelante
Recursos	Pelota de playa
Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Dividir a los alumnos en grupos de 6 • Cada grupo recibe una pelota de playa • Usando la pelota de playa el trabajo del grupo es pegarle, manteniéndola en el aire sin que toque el suelo. • Nadie puede tocar la pelota dos veces seguidas. • Trate que el grupo juegue nuevamente pero que rompan su propio record.
Para Reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué estrategias usaron para incrementar el record de su grupo? • ¿Cómo se adaptó su grupo al incrementar el reto? • ¿Cómo se puede usar este juego para incrementar o despertar más conciencia de nuestro planeta? • ¿Por qué es importante cuidar nuestro planeta?
Valores	Perseverancia, Cooperación, Paciencia, Tolerancia
Habilidades	Motoras gruesas, Coordinación motora, Trabajo en equipo, Velocidad
Posibles Modificaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer grupos más pequeños • Tener que seguir un patrón específico. • No se puede hablar.



PROPÓSITO	
Desarrollar habilidades de autogestión y las habilidades para la resolución de problemas.	
Nombre del Juego	TITERE
Lugar de Ejecución	Aula, Patio, Gimnasio, Cancha
Edad	De 4 en adelante
Recursos	Ninguno
Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Informar a los participantes que son títeres y el líder es quien maneja las cuerdas para moverlos • El líder hala la cuerda imaginaria, moviendo la mano hacia arriba, abajo, de lado a lado, en línea, círculos, rápido, despacio, como quiera indicando la parte del cuerpo (ejemplo codo, hombro, rodilla, dedo, etc) que quiere que el títere mueva, desafiando a los participantes que aíslen sus partes del cuerpo, para que solo la parte que está siendo halado por la cuerda del líder se mueva.
Para Reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me ayuda esta actividad a las personas con tensión y estrés?
Valores	Respeto, tolerancia, paciencia, cooperación
Habilidades	Motores gruesas, Coordinación motora
Posibles Modificaciones	Puede hacer competencias de un líder con 3 o 5 títeres a ver quien logra la mejor coordinación de los títeres.



PROPÓSITO	
Fortalecer la capacidad de resolver problemas haciendo uso del equilibrio y capacidades motrices.	
Nombre del Juego	EQUILIBRIO
Lugar de Ejecución	Aula, Patio, Gimnasio, Cancha

Edad	De 4 en adelante
Recursos	Dos pelotas y globos por cada dos estudiantes, 4 conos
Indicaciones	 <ul style="list-style-type: none"> • Formar parejas de estudiantes, que comparten una pelota o globo. • Tratar de sostener la pelota o globo entre sus cuerpos sin usar las manos. • Tratar varias formas de equilibrar la pelota o globo entre ellos (ej. Cabeza-cabeza, hombro-hombro, espalda-espalda, nariz- nariz, etc) • Moverse durante el equilibrio por el área de juego, a través de los conos.
Para Reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué estrategias usaron para equilibrar la pelota o el globo con su pareja? • ¿Cómo cambiaron estrategias a medida que el juego fue más difícil? • ¿Cómo estas actividades son un método para enseñar habilidades de la vida, como la comunicación, negociación, cooperación, trabajo en equipo?
Valores	Trabajo en equipo, Respeto, tolerancia, paciencia, perseverancia
Habilidades	Motores gruesas, Coordinación motora
Posibles Modificaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Tratar de equilibrar dos pelotas al mismo tiempo, • Equilibrar pelotas o globos en grupos de tres o más estudiantes.

PROPÓSITO

Fortalecer las habilidades de resolver los problemas y de trabajo en equipo.

Nombre del Juego	PIEDRAS EN LA CABEZA
Lugar de Ejecución	Aula, Patio, Gimnasio, Cancha
Edad	De 4 en adelante
Recursos	Una bolsita cerrada rellena de piedras pequeñas por cada participante
Indicaciones	 <ul style="list-style-type: none"> • Cada participante se pondrá la bolsita en la cabeza y la deberá equilibrar. • Los participantes se moverán dentro del área de juego a su gusto. • Al participante que se le cae la bolsita, deberá quedarse quieto congelado. • Para descongelarse otro participante se debe agachar, recoger la bolsita y ponerla de nuevo en la cabeza de su amigo, sin que se caiga su bolsita, sino también quedará congelado. • Los participantes cada vez deberá moverse mas rápido
Para Reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> • En el juego el participante deberá decidir si recoger la bolsita del otro sin que se cayera la suya, • ¿Hubo un momento o momentos cuando el arriesgarse era demasiado? • ¿Es importante arriesgarse por otra persona, siempre vale la pena?
Valores	Cooperación, perseverancia, paciencia
Habilidades	Equilibrio, Motora gruesa
Posibles Modificaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Poner obstáculo en el área de juego

PROPÓSITO

Fortalecer la capacidad de comunicar sus ideas respetando las opiniones de los demás.

Nombre del Juego	TELA DE ARAÑA
Lugar de Ejecución	Aula, Patio, Gimnasio, Cancha
Edad	De 4 en adelante
Recursos	Una bola de lana o pita
Indicaciones	 <ul style="list-style-type: none"> • Colocar en grupos de 7 u 8 a todos los participantes formando un círculo. • Todos los participantes comparten una idea sobre un tema o idea que hayan trabajado en clase. • El primero en compartir toma una punta de la lana y la bola se la pasa a otro compañero para que comparta su idea, que luego se queda con agarrando la lana y pasándola la bola a otro compañero para que comparta su idea y así sucesivamente. • Entre más ideas se compartan mas fuerte es la tela de araña
Para Reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se sintió nervioso al compartir su idea? • ¿Cuándo y dónde en su vida puede compartir sus ideas? • ¿Cómo puede ayudar este ejercicio a mejorar nuestra estima?

Valores	Respeto, paciencia, tolerancia
Habilidades	Coordinación Motora, Motora gruesa y fina
Posibles Modificaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Empezar la lana con el participante más pequeño hasta llegar al mayor. • Los participantes pueden jugar sentados



PROPÓSITO
Fomentar los valores de respeto al medio ambiente. Escuchar con respeto indicaciones.

Nombre del Juego	PIEDRAS
Lugar de Ejecución	Aula, Patio, Gimnasio, Cancha
Edad	De 4 en adelante
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • 20-30 piedras • Marcadores de los límites • 2 conos • 2 aros

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Dividir la clase en dos equipos. Dividir el área de jugar en dos medios y marcar dos zonas seguras a cada extremo del campo de jugar. Poner la mitad de las piedras en la zona segura de un medio y la otra mitad en la zona segura del otro extremo. Poner un cono aproximadamente dos metros en frente de cada zona segura. • El objetivo del juego es que estudiantes corran a lo largo del campo contrario y traten de pasar las piedras una por una a la zona segura. • Las personas atrapadas en zona no segura son puestos en la sala de espera a la par de un cono. Para liberarlos otro compañero de equipo debe llegar a botar el cono y todos salen libres. Si hay estudiantes por mucho tiempo en sala de espera, el profesor puede dar un pase gratis y permitir que todos vuelvan al juego.
---------------------	---



Para Reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles papeles diferentes jugaron las personas distintas en el juego (defensores, ofensores, guardias de la sala de espera? ¿Cómo ayudo usted a su equipo? • ¿Cómo trabajaban juntos los del equipo para conseguir las piedras? • ¿Cómo decidieron que papel jugar en diferentes momentos? • ¿Cómo pudiera adaptar esta actividad a su comunidad? • ¿Qué necesitaría cambiar del juego?
-------------------------	--

Valores	Solidaridad, Convivencia
Habilidades	Comunicación, Habilidad perceptiva motriz, Ubicación espacio temporal
Posibles Modificaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar zonas seguras fuera del área. • Designar diferentes valores a diferentes piedras • Designar un tiempo máximo que alguien esté en la sala de espera.

PROPÓSITO
Enfocar a los estudiantes en la toma

Nombre del Juego	30
Lugar de Ejecución	Aula, Patio, Gimnasio, Cancha
Edad	De 4 en adelante
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Conos • Salta Cuerda • Plumones

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar treinta pedazos de papel del 1-30. Determine el espacio con los salta cuerdas o utilice yeso para hacer un rectángulo 15 pulgadas por 30. Coloque los números regados en toda el área. Estos
---------------------	---



- tienen que estar lo más lejos del grupo posible. Use un cono para marcar el inicio colóquelo 30 pies de la alfombra que se hizo.
- Para lograr el objetivo el grupo debe tocar físicamente los 30 lugares en orden tan rápido como puedan. Debe crearse un límite de tiempo.
 - Todo el grupo debe empezar y terminar detrás de la línea señalada.
 - Solo una persona puede estar en la alfombra.

Para Reflexionar

- ¿Qué estrategia les ayudó a ser exitosos?
- ¿Cómo les ayudó el pensamiento crítico?
- ¿Cómo puede aplicar esto en la vida real?
- ¿Cuáles cambios le haría usted a esta actividad?

Valores

Convivencia

Habilidades

Velocidad de reacción, Ubicación espacio temporal

Posibles Modificaciones

- Acortar la distancia entre la línea del comienzo y la alfombra.
- Cambie el orden que deben tocar los números
- Tenga otro set de números.

PROPÓSITO

Combinar contenidos de otras asignaturas con los ejercicios físicos en forma armónica. Representar formas geográficas.

Nombre del Juego**TRIÁNGULOS****Lugar de Ejecución**

Aula, Patio, Gimnasio, Cancha

Edad

De 4 en adelante

Recursos

Espacio amplio y ventilado.

Indicaciones

- Desafíe a los estudiantes a que escojan dos parejas, pero deben mantenerlo en secreto. No deben decirle a la pareja que ellos fueron escogidos.
- Luego los estudiantes se mueven alrededor del salón, siempre manteniendo a sus parejas en medio, formando un triángulo entre los tres. Deben moverse alrededor del salón siempre pensando en esto.
- Deténganse y rete a los estudiantes a hacer esto en diferentes formas. Triángulos de diferentes formas y que se muevan rápido.

Para Reflexionar

- ¿Quiénes sabían quiénes eran sus parejas? Discutir la habilidad de mandar o recibir mensajes.
- ¿Cuál fue el impacto de diferentes movimientos en el movimiento del grupo?
- Haga conexiones a todo el grupo a medida que iban identificando quienes trabajaban juntos. Discuta el impacto de las acciones de las personas en el grupo.

Valores

Solidaridad, Convivencia

Habilidades

Equilibrio, Balanceo, Giros

Posibles Modificaciones

- Moverse simplemente tratando de formar un triángulo. Deténgase a reflexionar.
- Intente este juego nuevamente y pídale que se detengan una vez que ellos hayan formado un triángulo equilátero entre ellos y sus parejas. Si alguien se mueve, deben moverse nuevamente para volver a la misma posición.
- Trabaje en parejas moviéndose juntos.
- Identifique estudiantes que actúen como observadores y que le reporten a las parejas lo que han observado.

PROPÓSITO

Enfocar a los estudiantes en la toma de decisiones por medio del pensamiento crítico.

Nombre del Juego**DELETREO****Lugar de Ejecución**

Aula, Patio, Gimnasio, Cancha

Edad

De 4 en adelante

Recursos

Tarjetas, Lapiceros

Indicaciones

- Los estudiantes recogen una tarjeta con una palabra escrita. Los estudiantes usan su cuerpo para hacer la forma de cada letra para deletrear la palabra. La palabra la puede adivinar su compañero o el grupo entero. Rete a los estudiantes a hacer su propio set de deletreo usando su cuerpo.
- Tome turnos deletreando las palabras con el cuerpo mientras los demás adivinan.

Para Reflexionar

- ¿Qué diferentes formas usaron para mandar el mensaje?
- ¿Cómo usaron su pensamiento crítico para comunicar el mensaje?

	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo mantuvo orden de las letras o los números mientras observaba?
Valores	Democracia, Disciplina
Habilidades	Ajuste de postura, Cálculo, Lectoescritura
Posibles Modificaciones	<ul style="list-style-type: none">• Use palabras fáciles e intente hacer esta actividad juntos en grupo.• Rete a estudiantes usar palabras difíciles.

Bibliografía

1. Arce León, A. Claramunt Garro, Margarita. (2009). **“Educación para la Salud como tema transversal en el sistema educativo costarricense”**. Guía para docentes y personal de salud. Ministerio de Educación, 2da. Edición. San José, Costa Rica.
2. Departamento de Ciencias Aplicadas, DIGEF (2010). **“Abril, mes de la salud y la actividad física, guía de apoyo al docente”**. Según Acuerdo Ministerial No. SP-M-595-2008. Guatemala, C.A.
3. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2015). **“Plan estratégico nacional para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles 2015-2020”**. Guatemala.
4. Organización Panamericana de la Salud. 52º. Consejo Directivo. 65ª. Sesión del Comité Regional. Organización Mundial de la Salud.
5. Viceministerio del Deporte y la Recreación. MICUDE. (2015). **“Recopilación de Juegos Recreativos para niños y niñas en el sector escolar”**. Guatemala.

Glosario

Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Cardiopatías: Enfermedad cardíaca producida por asma o por colesterol.

Coordinación: Consiste básicamente en la aplicación de un método para mantener la dirección y orientación correcta de cualquier función que se esté realizando.

Cultura física: Es el espacio interinstitucional en el que se vincula de una forma integrada y coordinada la educación física, la recreación física, el deporte federado y el deporte no federado, representando a través de sus respectivos órganos institucionales con el fin de dar cumplimiento a la coordinación a nivel de estado en materia de actividad física, respetando en todo momento la autonomía del deporte federado.

Deporte: Es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y tiene propiedades que lo diferencian del juego.

Diabetes: Es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre.

Educación física: Es la acción inherente al proceso pedagógico global, a través de cual se garantiza una formación del movimiento humano como medio de educación activa y reflexiva, que atiende y se preocupa por las características del desarrollo educando a fin de prepararlo para su participación crítica en el entorno social.

Fuerza: Es una magnitud vectorial que mide la razón de cambio de momento lineal entre dos partículas o sistemas de partículas.

Hábito motor: Esteoritipación de adquisición de un movimiento.

Hábito: Práctica habitual de una persona, animal o colectividad.

Hipertensión: Es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias.

Juego: Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.

Obesidad: Es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, la cual se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo.

Recreación física: Toda actividad de carácter físico que se realiza voluntariamente en el tiempo libre para el disfrute y el desarrollo individual y que se dirige a toda clase de población, con énfasis en las zonas rurales y urbanas, en medios acuáticos o terrestres, en el hogar o en el centro de trabajo o estudio, correspondiendo a las motivaciones e intereses de los grupos poblacionales a los que se dirige.

Resistencia: Capacidad o cualidad que nos permite llevar a cabo una actividad durante el mayor tiempo posible. Capacidad de resistir.

Salud: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones. Capacidad de resistir.

Sedentarismo: Estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares.

Velocidad: Relación que se establece entre el espacio o la distancia que recorre un objeto y el tiempo que invierte en ello.