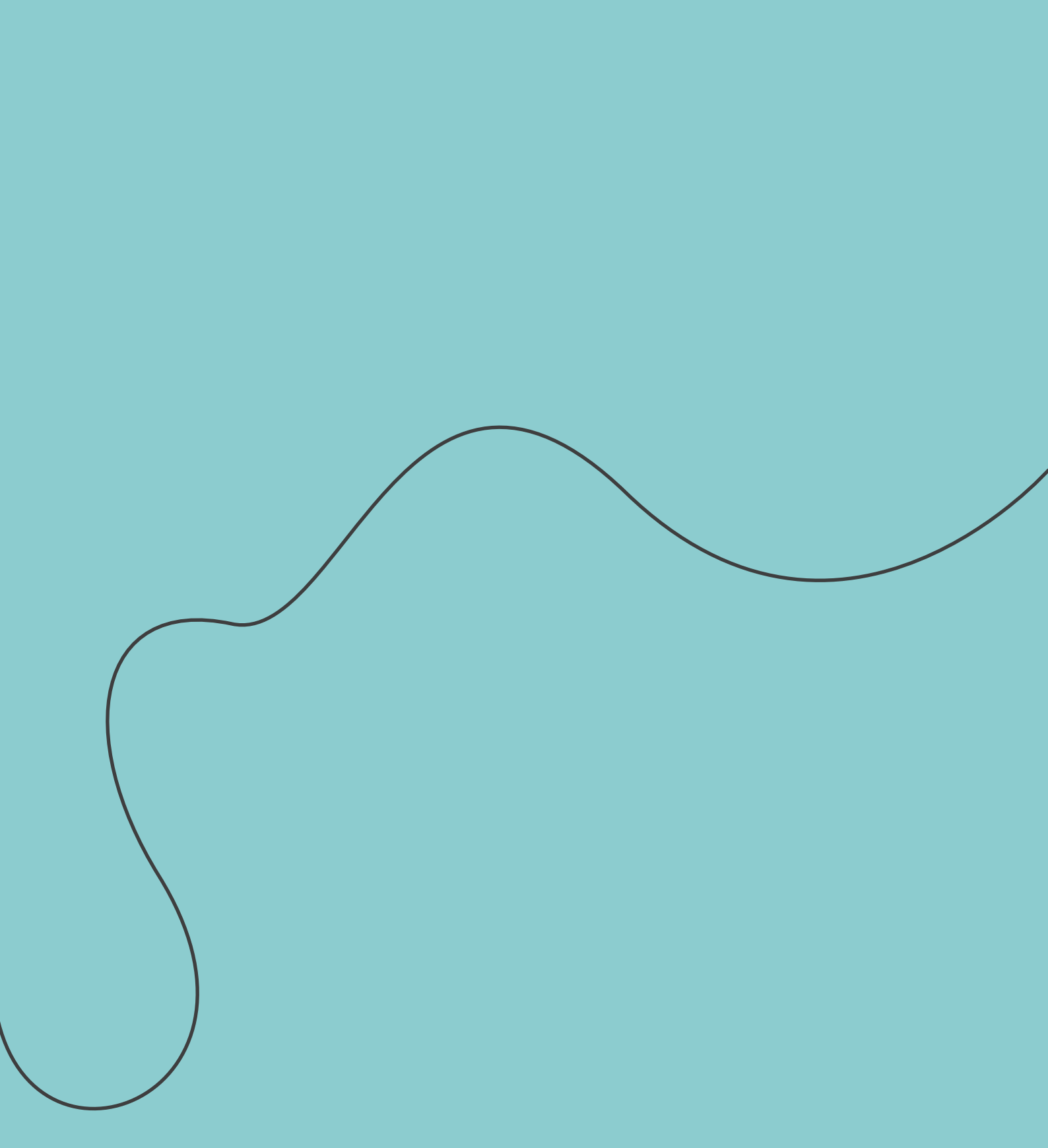


Capítulo II

Actividades: estudiantes
de 6 a 8 años





Introducción

Entre los 6 y los 8 años de edad, un niño ya debe manejar habilidades motrices perceptivas a nivel espacial y temporal, incluidas dentro de su motricidad habitual, por ejemplo cuando corre, camina, empuja, hala; lo cual no solo favorecerá su capacidad de equilibrio y coordinación en general, también su posibilidad de interrelación social, mejor aún si es participe de estrategias de juego, en donde tendrá la posibilidad de experimentar sensaciones diversas, de presenciar y manifestar sentimientos, de vivenciar diversos roles. Entender que el juego es la estrategia fundamental para la formación de actitudes y cualidades, favorece el sano crecimiento y desarrollo del niño, aspecto crucial desde el enfoque de interrelación educación – salud.

El presente capítulo contiene juegos motores, que contribuyen al desarrollo de capacidades y habilidades necesarias para el rango de edad entre los 6 y los 8 años, como la coordinación dinámica, el control postural y el equilibrio, la flexibilidad, la agilidad y la capacidad de reacción.

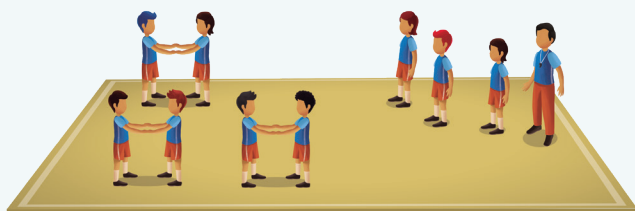


Nombre de la actividad		Conejos y madrigueras	
Objetivo de la actividad		Estimular la capacidad de reacción	
Materiales		No se requieren	
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	40 minutos	Organización del grupo	Tripletas

Fases	Gráfica
-------	---------

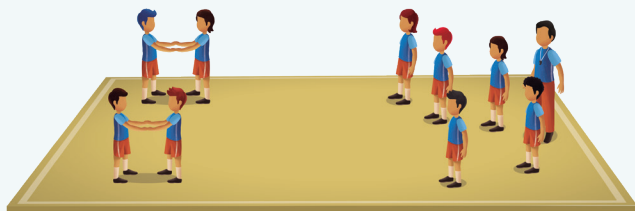
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco, estiramiento: trote suave entre las líneas laterales de la placa polideportiva, variando el tipo de desplazamiento: adelante, laterales, hacia atrás.



Central:

1. Se conforman las parejas; otros permanecen de manera individual. Las parejas representan las madrigueras y los otros representan los conejos. El juego arranca cuando las madrigueras y los conejos estén iguales en cantidad, para así adaptarlos al juego sin eliminar a nadie todavía. El profesor da el inicio del juego gritando "¡conejos, a sus madrigueras!".
2. Luego, por medio de un sorteo (adivinando el número), los que adivinen dejan de ser madrigueras y pasan a ser conejos. A una señal indicada, los conejos deben meterse en las madrigueras; cada madriguera puede acaparar la mayor cantidad de conejos sin soltarse de las manos.



Reglas

- Correr rápido hasta lograr entrar a una madriguera.
- Se van eliminando las madrigueras para después eliminar a los conejos que no logren entrar a una madriguera.
- Al final ganan los que quepan en la última madriguera.

Nombre de la actividad	Camina la soga		
Objetivo de la actividad	Estimular la mejora del equilibrio, la agilidad y la velocidad		
Materiales	4 sogas, 6 aros, 2 conos y 2 balones		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Se conforman dos equipos

Fases

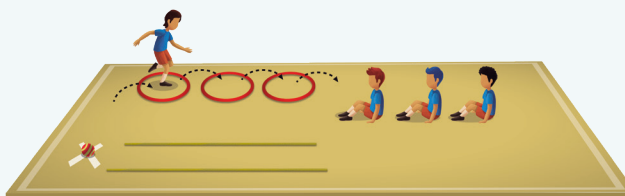
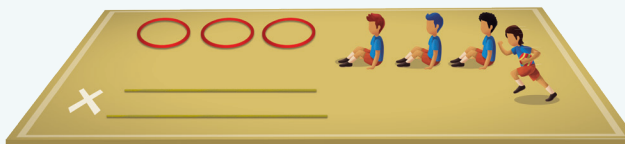
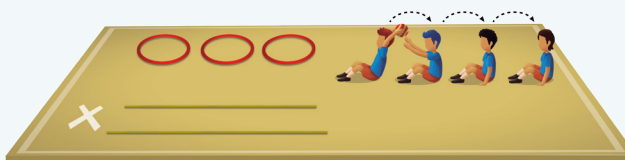
Gráfica

Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. Cada grupo inicia sentado en hilera y el primero tendrá un balón, el cual lo deberá pasar al compañero de atrás por encima de la cabeza y con ambas manos, así sucesivamente hasta que el balón llegué al último compañero.
2. Este último debe salir corriendo por un camino delgado (delimitado por dos sogas) y dejar el balón en punto específico.
3. Al regresar, deberá saltar en un pie de aro en aro hasta llegar de primero en su hilera del equipo correspondiente. Tan pronto llegue a la posición indicada, el profesor le lanzará el balón para continuar.



Reglas

Variantes

- Gana el equipo que primero complete la ronda.
- Solo hasta que el jugador que está corriendo llegue a sentarse podrá salir su compañero.
- Saltar en un solo pie.
- Realizar el recorrido caminando hacia atrás.
- Conformar más de 2 equipos.

Nombre de la actividad	Lleva el balón		
Objetivo de la actividad	Estimular el equilibrio y la orientación espacial		
Materiales	2 aros, 4 conos, 2 balones, 4 pelotas de distinto tamaño y objetos de diversas formas		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Se conforman dos equipos

Fases

Gráfica

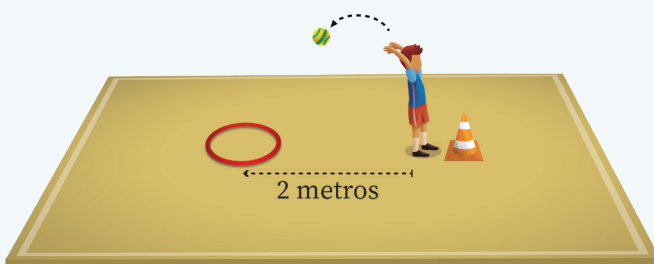
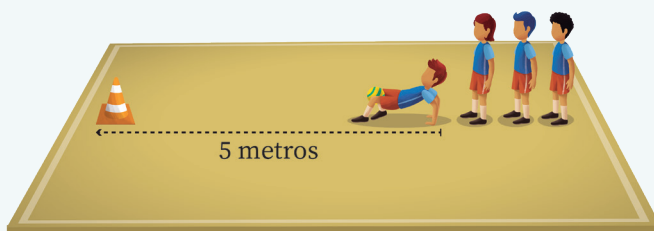
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

En un extremo de la cancha y en hilera saldrá uno por uno.

1. Cada estudiante deberá salir con un balón en medio de sus rodillas y en posición cuadrúpeda (boca arriba) y deberá desplazarse 5 metros de esa forma.
2. Luego de pie y con el balón en medio de las rodillas y saltando avanzará otros 5 metros.
3. Por último, deberá lanzar el balón de espaldas a un aro que estará a 2 metros de su espalda.



Reglas

- El balón deberá caer dentro del aro para completar el punto.
- Llevará el balón a quien siga en la hilera y así sucesivamente.
- Gana quien tenga más puntos.

Variantes

- Cambiar el balón por otros objetos o tamaños de pelotas.
- Ampliar las distancias.
- Cambiar el tipo de diana o blanco.

Nombre de la actividad		Zapatos en venta	
Objetivo de la actividad		Estimular la coordinación dinámica	
Materiales		No se requieren	
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Se conforman cuatro grupos

Fases

Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. Se formarán grupos de mínimo tres personas; cada grupo elige un color.
2. El ganador de un sorteo (piedra, papel o tijera) empezará el juego saltando y a la vez gritando el color de otro equipo al azar.
3. El equipo nombrado deberá empezar a saltar mientras responde formando así un estribillo de preguntas y respuestas, mientras los otros equipos estarán atentos por si son nombrados.

Ejemplo:

- Gana el sorteo el color verde y empieza gritando: “¡Rojo, rojo, rojo!”.
- El equipo rojo saltando responde “¡Qué quiere, qué quiere, qué quiere?”.
- El equipo verde saltando pregunta: “¿Tiene zapatos en venta?”.
- El equipo rojo responde: “Sí hay, sí hay, sí hay”.
- El equipo verde pregunta: “¿De qué color los tiene?”.
- El equipo rojo responde: “¡Amarillo, amarillo, amarillo!”.

Y entra en juego el equipo amarillo sin demorar las respuestas, sin equivocarse y saltando, y así sucesivamente.

Gráfica



Reglas

- Siempre se debe saltar mientras se pregunta y se responde.
- Si uno de los equipos pierde el ritmo cantando o se equivoca, el contrario con el que se esté enfrentando suma un punto.
- El equipo que gana el punto vuelve a empezar el juego.

Variantes

- Cambiar el estribillo por nombres de frutas, vegetales o cosas.
- El equipo que pierda puntos deberá responder preguntas del profesor (pueden ser preguntas de operaciones matemáticas, cultura general, capitales de países. entre otras).

Nombre de la actividad		Tumba el cono	
Objetivo de la actividad		Propiciar mediante el trabajo en equipo el aprecio por la educación física a través de los juegos cooperativos y estimular la velocidad.	
Materiales		2 aros, 2 conos, 1 balón o 1 pelota	
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	40 minutos	Organización del grupo	Se conforman dos equipos

Fases

Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. En cada extremo de la cancha hay un cono dentro de un aro.
2. Cada equipo de mínimo tres jugadores, a la orden del profesor, deberá intentar derribar el cono del equipo adversario.
3. Quien tenga el balón no deberá correr con él en posesión y deberá dar el pase a un compañero para seguir avanzando y aproximarse a derribar el cono del adversario.
4. No se permite el contacto entre jugadores de equipos diferentes.
5. El límite de juego es la dimensión de la cancha de fútbol sala.
6. Prevalecerá el trabajo en equipo y el juego limpio.

Gráfica



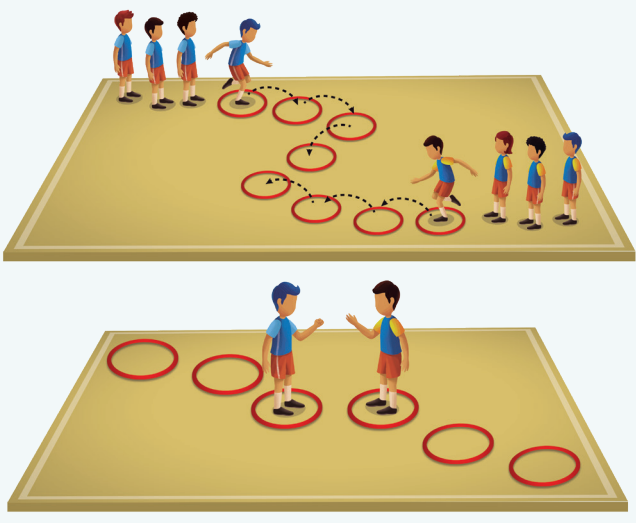
Reglas

- Inicia el juego el ganador de un sorteo (piedra, papel o tijera).
- Interceptar el balón (no quitar o rapar).
- Solo se avanza sin el balón en las manos.
- Se permiten máximo 8 segundos con el balón en su poder.
- Punto marcado, cambia de lado.
- Jugar o transportar el balón con la mano.
- Cada partido dura 3 minutos.
- Gana el equipo que más veces tumbe los conos.

Variantes

- Aumentar o disminuir el límite de pases para poder anotar un punto.
- Tumbar el cono más cercano; lo conos no pertenecen a ningún equipo; por lo tanto, lo que importa es que se cumpla el número de pases que el profesor determine y así tumbar el cono más cercano.
- Utilizar los pies para transportar y pasar el balón.

Nombre de la actividad	La serpiente		
Objetivo de la actividad	Optimizar el equilibrio dinámico		
Materiales	14 aros o 14 conos		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Se conforman dos equipos

Fases	Gráfica
<p>Inicial: Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central: Se conformarán dos equipos; cada uno deberá situarse en hilera al extremo de una serie de aros que llevará forma se serpiente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A la orden del profesor, el primer estudiante de cada equipo saldrá y se desplazarán de aro en aro corriendo sin omitir ningún aro. 2. Cuando los dos estudiantes se encuentren deberán jugar “piedra, papel o tijera”. El perdedor sale y vuelve al final de su respectiva hilera y el ganador continúa avanzando mientras arranca el compañero del equipo que perdió el juego. 	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • El ganador de “piedra, papel o tijera” seguirá avanzando. • Tan pronto un estudiante pierda, el compañero que sigue de su equipo deberá estar atento para salir y evitar que el contrincante llegue al primer aro de su lado. • Gana un punto para su equipo el estudiante que llegue al extremo opuesto de su lado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar solo con un pie (derecho o izquierdo). • Sacar “piedra, papel o tijera” con la mano no dominante. • Saltar en dos pies. • Realizar saltos laterales.

Nombre de la actividad	Reloj de la soga		
Objetivo de la actividad	Valorar la coordinación dinámica general		
Materiales	4 lazos, 4 balones de baloncesto y 4 platillos		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Por parejas

Fases	Gráfica
-------	---------

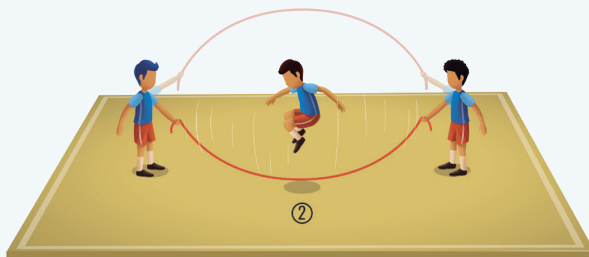
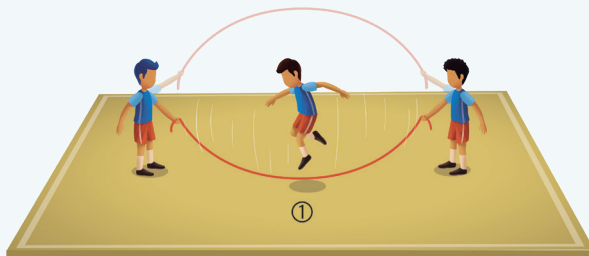
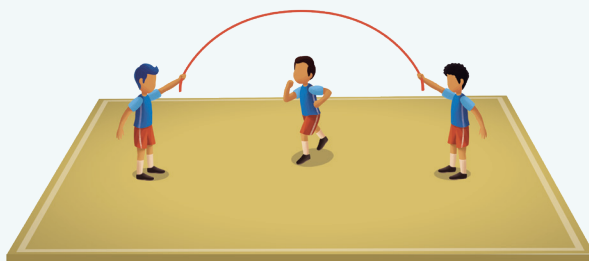
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Se jugará al reloj saltando la cuerda. Los profesores batirán la cuerda para que en hilera salga uno por uno de los estudiantes.

1. En la primera ronda, los estudiantes pasan corriendo sin saltar.
2. Para la segunda ronda, entran a la soga, dan un salto y salen.
3. Luego entran y dan dos saltos y salen, y así sucesivamente.



Reglas	Variantes
--------	-----------

- Deberán pasar de manera limpia, evitando tocar la cuerda.
- Cada ejecución correcta suma un punto. Al final ganarán quienes más puntos tengan.

- Pasar rebotando un balón de baloncesto.
- Entrar, saltar, lanzar un platillo y luego salir.

Nombre de la actividad	Ponchados		
Objetivo de la actividad	Favorecer la coordinación oculomanual y la coordinación dinámica		
Materiales	6 pelotas, 6 metros de cuerda y conos (opcionales) para delimitar el campo de juego		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dividir el grupo en dos equipos

Fases

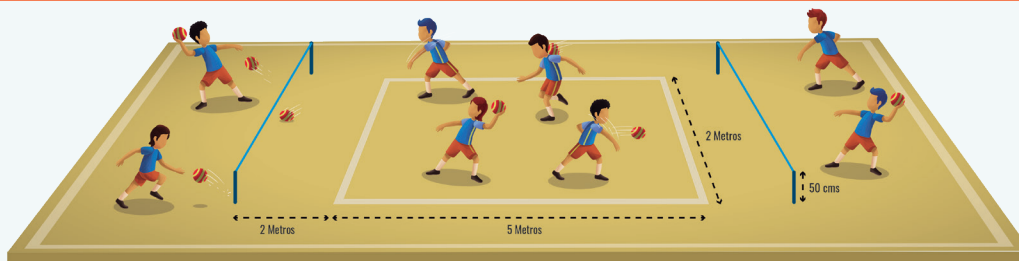
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. Se conformarán dos equipos, uno de ellos iniciará ponchado.
2. Este equipo se subdividirá en dos equipos, los cuales estarán en las áreas de la cancha de futsal para ellos ponchar al equipo contrario ubicado en el centro del campo.
3. Deberán lanzar las pelotas de caucho por debajo de una cuerda tensionada a 50 cm de altura y alejada a 2 metros del cuadro de los que van a ser ponchados.
4. Estos últimos estarán en un espacio rectangular de 5 metros de largo por 2 de ancho. Este espacio estará limitado por cinta de enmascarar en el centro de la cancha.
5. Gana el equipo que ponche al otro en el menor tiempo posible. Si no han ponchado a todos en un tiempo de 7 minutos, se cambiarán los roles, teniendo en cuenta el número de personas ponchadas.

Gráfica



Reglas

- El profesor realiza el sorteo (adivinar un número de 1 a 5) y el ganador arranca ponchando.
- El lanzamiento debe ser por debajo de la cuerda y sin tocarla.
- Los ponchados irán saliendo hacia las gradas.
- Si los jugadores sin ponchar se salen del área delimitada quedarán como si estuviesen ponchados y deberán salir.
- Los jugadores que van a ser ponchados deberán esquivar saltando, agachándose y corriendo sin salirse del límite.

Variantes

- Lanzar con la mano no dominante, estar parado con un pie (los que están siendo ponchados).
- Ponchar con pelotas de diferente tipo, que no resulten peligrosas (pelotas plásticas suaves, *fitball*).

Nombre de la actividad	El teléfono roto		
Objetivo de la actividad	Aprender los beneficios de comer frutas y verduras		
Materiales	Papelitos con números		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos equipos, ambos en un mismo extremo de la cancha

Fases

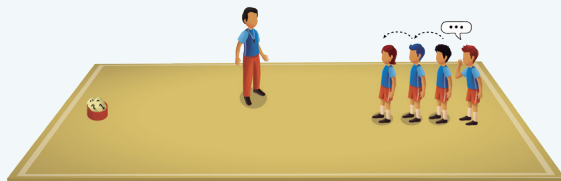
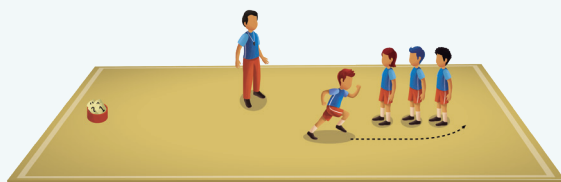
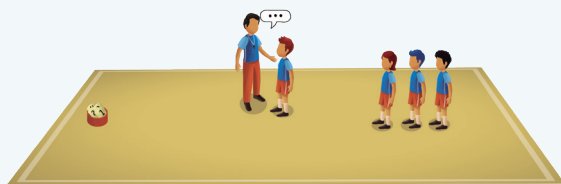
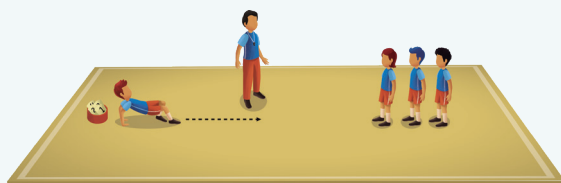
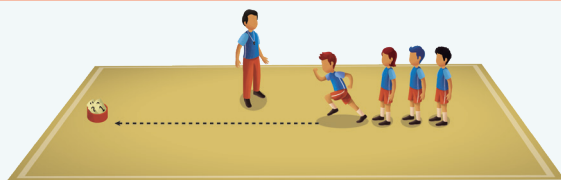
Gráfica

Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. Se conformarán dos equipos, el primero de cada hilera sale en velocidad hasta el otro extremo de la cancha. Allí toma un papelito el cual tiene un número. Ese número está relacionado con un beneficio o una recomendación para comer frutas y verduras.
2. Regresa de ese punto hasta la mitad de la cancha en posición de cangrejo y allí se le dará el beneficio del número que ha sacado.
3. Luego, regresará hasta el último de su hilera y pasará el beneficio en teléfono roto hasta el primero.
4. Cuando el mensaje llegue hasta el primero, deberá salir hasta donde está el profesor y decir el beneficio que había llevado el compañero. Si trae el mensaje correcto, puede seguir en busca de otro papelito y así sucesivamente. El equipo que complete primero todos los números, es decir, todos los papelitos, ganará. Luego de que se acaben los números de papelitos, se le preguntará a cada grupo los beneficios de los cuales se acuerden.



Reglas

Variantes

- Si entregan el mensaje que no es, deberán regresar a la hilera y aclarar el mensaje.
- Desplazamiento de la hilera al papelito (en un pie, a pie junto, de espaldas).

Nombre de la actividad	Los pelotones		
Objetivo de la actividad	Potenciar la capacidad de reacción por medio de estímulos visuales y sonoros		
Materiales	6 aros y 2 balones		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos equipos; los participantes de cada grupo se enumeran; grupos frente a frente

Fases	Gráfica
<p>Inicial: Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central: En frente de cada equipo hay tres aros; luego hay dos balones; luego hay tres aros y el otro equipo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A medida que se dice un número, debe salir por un lado de los aros y saltar los tres aros y tomar el balón indicado para su equipo. 2. Quien tome el balón de primeras ganará un punto para su equipo. A medida que el juego transcurre, el llamado de los números se realizará mediante operaciones matemáticas elementales. 	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • La salida debe ser por un lado de los aros. • No deben tocar los aros al saltarlos. • Deben coger el balón indicado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Forma de desplazamiento; orientación para saltar los aros; cantidad de saltos en los aros. • Llamar los números por operaciones más complejas a medida que avanza el juego. • Saltar los aros de los dos equipos.

Actividad complementaria

¿Sabe usted lo que come su hijo?

Objetivos de la actividad

- Demostrar (**Figura 1**) de una manera sencilla la cantidad de azúcar, grasa y sal que contienen los diferentes productos que son consumidos en mayor proporción por los estudiantes.
- Mencionar las repercusiones que trae el consumo excesivo de cada uno de estos tres componentes y la necesidad de realizar actividad física (para ello, un folleto es de gran ayuda como complemento de la información más importante [**Anexo A**], folleto que se le dará a cada uno de los asistentes a la hora de la presentación y muestra de los productos).

Figura 1



Actividad dirigida a:

Profesores, estudiantes, padres o acudientes de los estudiantes, personal encargado de la cafetería escolar y demás interesados en el bienestar común.

Materiales

- Empaques y botellas vacíos de los productos que más son consumidos por los estudiantes
- Bolsitas pequeñas
- Una cuchara sopera
- Azúcar
- Mantequilla
- Sal
- Marcador
- Una mesa

Procedimiento

- Observar la tabla nutricional de cada uno de los productos centrándose en el azúcar, la grasa y la sal.
- Separar en las bolsitas pequeñas la cantidad de azúcar, grasa y sal que le corresponda a cada producto, con la ayuda de la cuchara sopera.
- Posteriormente, se procederá a marcar las bolsitas con las cantidades correspondientes para luego no sufrir equivocaciones.
- Por último, preparar el estand y esperar la visita de aquellos interesados.

Anexo A. Folleto

A mayor cantidad de actividad física, menor restricción de alimentos

Para los niños y jóvenes entre los 5 y 17 años de edad, según la OMS (Organización Mundial de la Salud) es recomendable que practiquen actividad física mínimo 60 minutos diarios con una intensidad moderada, los cuales se pueden representar en prácticas de deporte, juegos, desplazamientos, o sesiones de educación física.



¿Sabe usted lo que come su hijo?

"Si comes bien hoy, tu cuerpo lo agradecerá mañana"...



UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS®

LICENCIATURA EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PROYECTO SPARK ADAPTADO EN
POBLACIÓN ESCOLAR DE 6 A 11 AÑOS.



Hoy en día...

Se distingue la variedad de alimentos que están al alcance de todas las personas. Hablamos de "distinguir" porque, generalmente, solo sabemos sus nombres más no sus componentes y cuál es su aporte nutricional. El azúcar, por ejemplo, está presente en casi la totalidad de los alimentos que nos rodean; si bien es necesario para brindarnos la energía requerida, su consumo ha sido excedido, su fabricación ha sido alterada con químicos y lamentablemente ya no se practica la debida actividad física... Lo que conlleva a las siguientes enfermedades...

► Diabetes

Es la elevación de la glucosa o azúcar en la sangre y se define por la existencia de niveles de glucosa mayores a 125 mg7dl en ayunas o mayores a 200 mg7dl después de ingerir alimentos



► Sobrepeso

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, esto debido a un aumento en la ingesta de comida y un descenso en la práctica de actividad física. El azúcar es uno de los principales contribuidores de las elevadas tasas de sobrepeso y obesidad, tanto así que en 2016 había más de **340 millones** de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad. (dato **OMS**)



► TDAH

El trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (**TDAH**), es una disfunción que se inicia en la infancia y se caracteriza por dificultades para mantener la atención, hiperactividad o exceso de movimiento e impulsividad o dificultades en el control de los impulsos. Y aunque usted no lo crea, el consumo de golosinas, gaseosas y repostería en general, junto con el exceso del uso de celulares y computadores, está relacionado con el TDAH.

Nombre de la actividad	Bolos en equilibrio		
Objetivo de la actividad	Fortalecer el control del equilibrio estático		
Materiales	4 balones y 2 conos		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos equipos en los extremos, formados en hileras

Fases

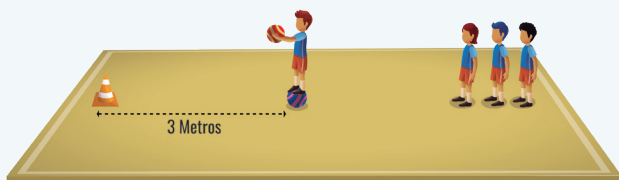
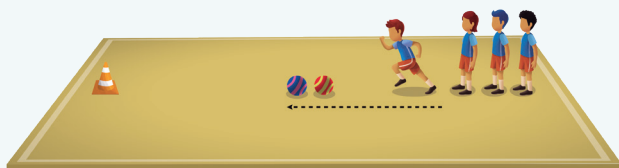
Gráfica

Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. El primero de cada hilera se desplaza en línea recta hasta donde hay dos balones.
2. Deberá coger el más inflado y pararse sobre el balón desinflado, donde deberá permanecer en equilibrio por 3 segundos.
3. Luego deberá lanzar el balón sin bajarse del otro. La idea es derribar un cono que tiene a 3 metros de distancia. Luego del lanzamiento, deberá recoger el cono si lo derribó y traer el balón hacia donde estaba inicialmente y regresar a su hilera para darle el relevo al compañero que sigue; el equipo que más veces derribe el cono ganará.



Reglas

Variantes

- Durar 3 segundos en equilibrio.
- Lanzar estando sobre el balón pinchado.
- Acomodar los materiales después de lanzar.
- Dos pies en equilibrio sobre el balón.
- Lanzar con dos manos.
- Lanzar con la mano no dominante.

Nombre de la actividad	Chavito, chavito		
Objetivo de la actividad	Fortalecer el equilibrio dinámico con manipulación de objetos		
Materiales	4 palos de escoba		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos equipos en los extremos de la cancha, por hileras

Fases

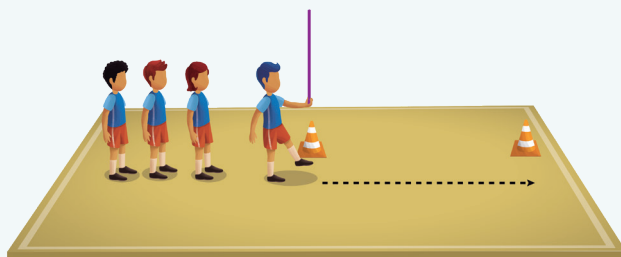
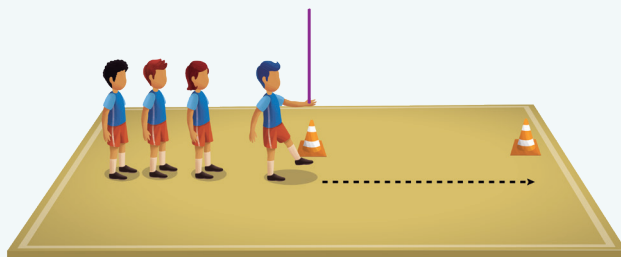
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. El primero de cada hilera tendrá en su poder un palo de escoba, el cual deberá llevar sin agarrar y con el codo y la mano extendida. El palo deberá permanecer en posición horizontal y en equilibrio hasta donde finalice la cancha. Tan pronto termine, el estudiante deberá traer el palo de regreso y entregar al compañero que sigue.
2. Para la segunda ronda, el estudiante deberá llevar el palo en posición vertical cogiéndolo únicamente con sus dedos.
3. En la tercera ronda se deberá llevar en equilibrio; es decir, sobre la palma de la mano en posición vertical (como el Chavo del 8) y en lo posible caminando en línea recta. El equipo que complete la tercera ronda de manera óptima ganará.

Gráfica



Reglas

- Mantener el orden de las hileras en todo momento.
- Si al estudiante se le cae el palo más de tres veces, deberá iniciar desde la cabeza de la hilera.

Variantes

- Caminando en línea recta.
- Llevar el palo con la mano no dominante.
- Llevar el palo con el respaldo de la mano.

Nombre de la actividad	El malabarista		
Objetivo de la actividad	Reforzar el equilibrio estático		
Materiales	2 tornillos con tuercas, 10 conos, 2 sogas, 2 pelotitas y 2 cojines estabilizadores		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos equipos a los extremos de la cancha

Fases

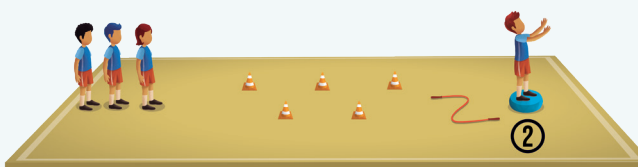
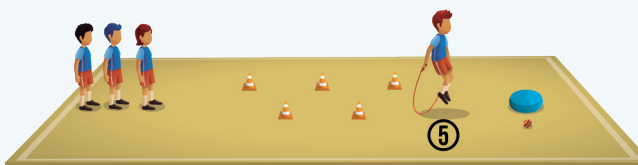
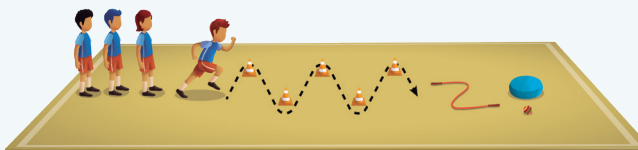
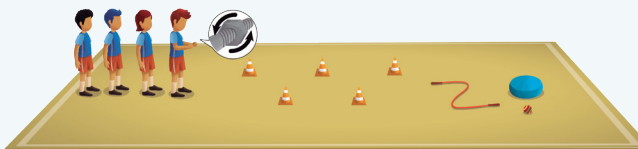
Gráfica

Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. El primero de cada hilera deberá aflojar la tuerca de un tornillo.
2. Luego, en velocidad atravesará cinco conos en zigzag, hasta llegar a la mitad, donde habrá una soga con la cual deberá hacer cinco saltos.
3. Luego tomará una pelotita, se ubicará sobre un cojín estabilizador y de pie deberá lanzar y atrapar dos veces la pelotita. Después regresará a su hilera para darle el relevo al siguiente compañero. El equipo que complete la ronda de primeras ganará un punto.



Reglas

- Debe aflojar o apretar completamente la tuerca.
- Desplazamiento en zigzag.
- Lanzar y atrapar la pelotita sin perder el equilibrio del cojín estabilizador.

Variantes

- Lanzar con la mano no dominante.
- Equilibrarse sobre un pie.
- Atraparlo con una mano.

Nombre de la actividad	Virus		
Objetivo de la actividad	Propiciar la mejora de la velocidad por medio del trabajo grupal		
Materiales	10 aros y conos o platillos (opcionales) para delimitar el campo de juego		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	15 minutos	Organización del grupo	Uno contra todos

Fases

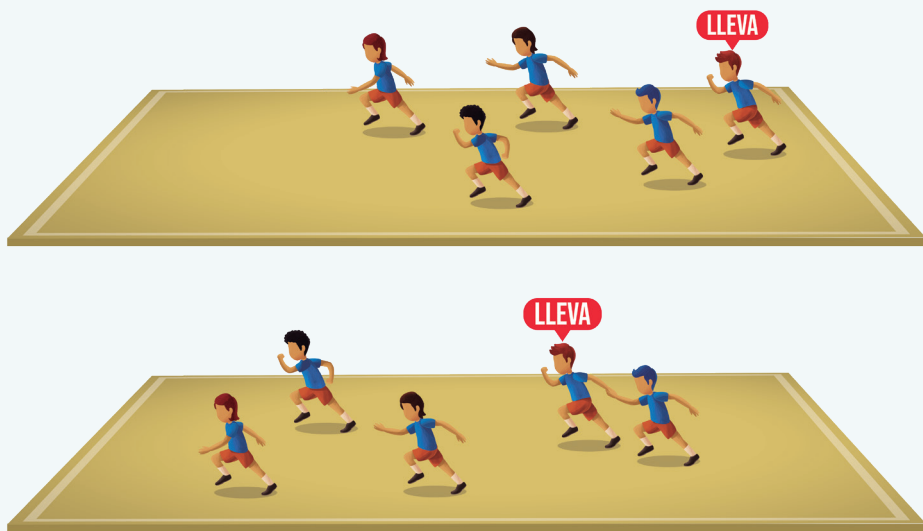
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. Consiste en jugar una “lleva” en cadena.
2. El jugador que sea la “lleva” irá formando una cadena con cada jugador que va agarrando.

Gráfica



Reglas

- Para que sea válido agarrar estando en virus o “cadena”, los estudiantes deberán permanecer siempre agarrados de las manos.
- Aquellos que se salgan del espacio y estén por agarrar serán considerados como “agarrados” y ahora deberán ser parte del virus.

Variantes

- Modificar los desplazamientos, en un pie, a pie junto, entre otros, según la instrucción del profesor.
- Designar aros como puntos de no agarre.

Nombre de la actividad	Rapifichas		
Objetivo de la actividad	Fortalecer la capacidad de reacción y la agilidad		
Materiales	6 platillos, 4 aros y mínimo 20 fichas		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos equipos a los extremos izquierdos de la cancha, por hileras

Fases

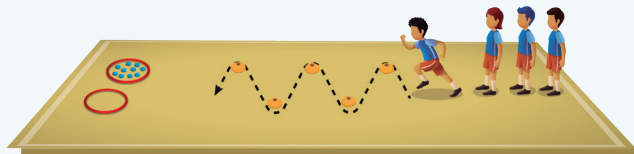
Gráfica

Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. El estudiante deberá hacer un recorrido en forma de Z, delimitado por platillos, y llegar a la mitad en donde habrán dos aros; en uno de los aros habrá diez fichas.
2. Las fichas se deberán pasar una por una al otro aro con la mano dominante, dejando la otra mano en contacto con el suelo en la mitad de los dos aros. Tan pronto el estudiante termine de pasarlos al otro aro, regresará a la hilera para dar el relevo.



Reglas

Variantes

- Completar el recorrido en Z.
- La mano no dominante debe estar en contacto con el suelo.
- Pasar de a una ficha.
- Cantidad de fichas.
- Forma de desplazamiento.



Mora, mora va jugando,
no obedece, pero está sudando.
¡Ven y dime qué entendiste!
¿O quizás desde casa otra realidad tú viste?

Nombre de la actividad	Minidesafío		
Objetivo de la actividad	Relacionar hábitos alimentarios con prácticas de actividad física		
Materiales	1 palo de escoba y 3 aros por grupo		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos o más grupos

Fases

Inicial:

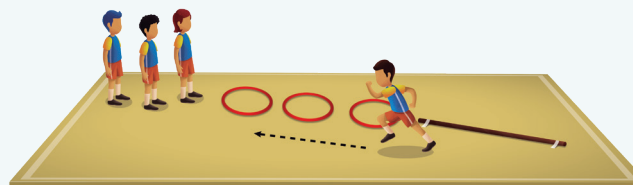
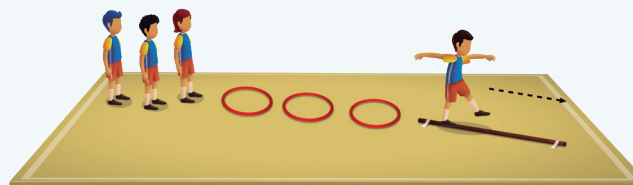
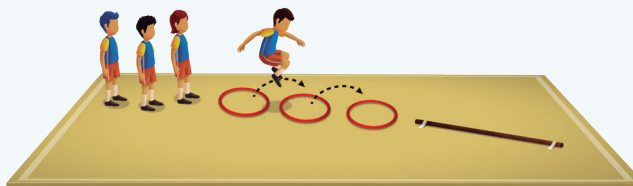
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Cada grupo tendrá el nombre de una fruta y se ubicará en los extremos de la cancha; cada grupo hará una hilera.

1. El primero de cada hilera deberá arrancar a la señal del pitazo y saltar tres aros (sin tocarlos).
2. Luego pasará en equilibrio sobre un palo de escoba, el cual estará acostado sobre el piso. Los extremos del palo estarán pegados al piso con cinta para evitar que los participantes se caigan; después deberán devolverse y darle la salida a su compañero.

Gráfica



Reglas

- El grupo que termine la ronda en primer lugar gana.
- Si se caen del palo sin terminar de cruzarlo, debe volver a empezar esa prueba (solo el palo).
- Después de estas dos pruebas, saltar cinco veces la soga.
- Al finalizar este circuito, debe volver a la hilera a darle relevo a quien sigue en la hilera, y así sucesivamente.

Variantes

- Llevar un cono en la cabeza durante todo el recorrido manteniéndolo en equilibrio.

Nombre de la actividad	Juego del globo		
Objetivo de la actividad	Realizar desplazamientos con control espacio temporal		
Materiales	Conos y aros		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	10 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases

Inicial:

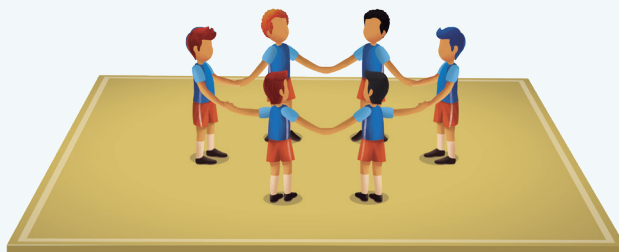
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Cada grupo tendrá el nombre de una fruta y se ubicará en los extremos de la cancha; cada grupo hará una hilera.

1. Consiste en hacer un círculo con todos los niños del salón. Los niños se imaginan que el círculo es un globo que se infla y se desinfla. A la señal del profesor, los niños deberán realizar desplazamientos hacia adelante (desinflar) y hacia atrás (inflar el globo).

Gráfica



Reglas

- Se debe mantener la uniformidad del círculo.

Variantes

- Desplazarse realizando saltos, a un pie, a dos pies, en *skipping*.
- Cuando se desinfla tendrán que tocar un cono en el centro del círculo.
- Cuando se infle, tendrán que ubicarse dentro de un aro.
- Ya sea inflado o desinflado, realizar movimientos a la derecha o a la izquierda.



Mientras observaba a un grupo de estudiantes saltando lazo en el tiempo de recreo, escuché “Pro-fe-soooooor” y alguien se acercó rápidamente. Sin darme tiempo de observar quién era, sentí cómo sus brazos se entrelazaban alrededor de mi cintura y su cabeza se apoyaba sobre mí, levantando su mirada con una sonrisa en su rostro y sin pronunciar palabra alguna. Este día y el siguiente fueron los únicos en que esto me llegó de sorpresa, porque luego era algo que esperaba y que rara vez no sucedía.

Manifiestos del estudiante que realizaba la práctica en la escuela....
Wilson Dawer Forero

Nombre de la actividad	Soplando el vaso		
Objetivo de la actividad	Favorecer la resistencia cardiorrespiratoria.		
Materiales	2 conos, 4 vasos, hilo o cuerda delgada y 1 globo para cada estudiante		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos equipos

Fases

Inicial:

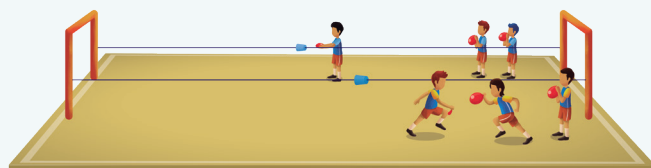
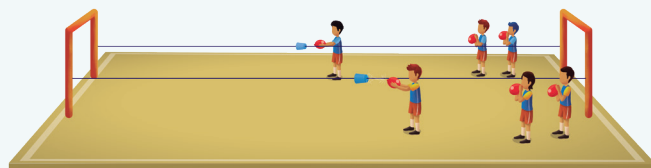
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Se atan dos cuerdas uniendo uno de los postes verticales del arco de futsala al poste de enfrente, formando dos líneas paralelas; cada cuerda debe atravesar un vaso desechable. Se conformarán dos equipos. Cada integrante de los equipos tendrá un globo el cual deberá inflar en orden de hilera.

1. Luego deberán salir uno a uno para impulsar el vaso usando el aire del globo como propulsión hasta que no quede más aire.
2. Después, el que sigue repetirá el ejercicio hasta completar el recorrido del vaso.

Gráfica



Reglas

- Un recorrido completado es un punto para el equipo.
- Solo hasta que el compañero regrese podrá salir el siguiente.

Variantes

- Desplazamiento a la pata coja, a pies juntos, abrir y cerrar los pies saltando, de espaldas, entre otros.

Nombre de la actividad		Baby hockey	
Objetivo de la actividad		Mejorar la coordinación oculomanual	
Materiales		4 palos de escoba, 2 balones, 4 aros y conos	
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases

Gráfica

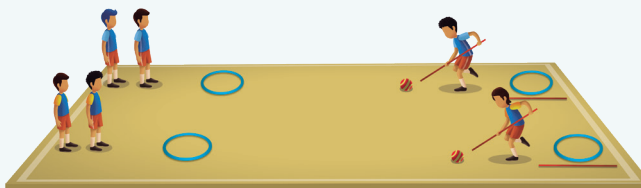
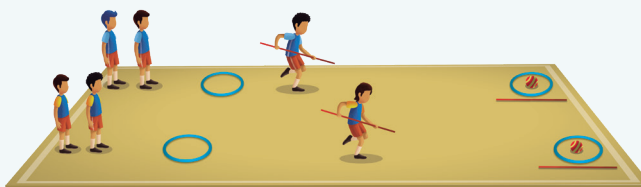
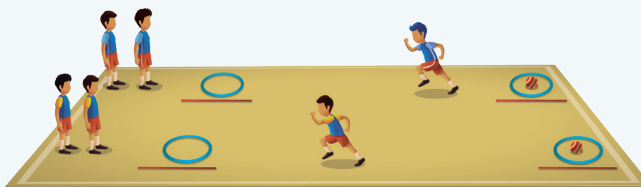
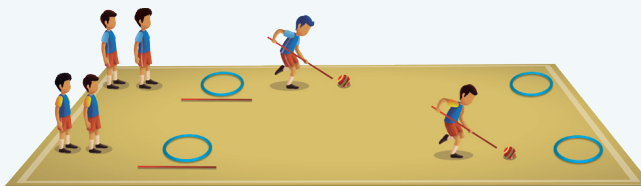
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Se conformarán dos grupos; cada grupo tendrá dos palos de escoba a su disposición, organizados por hileras.

1. Saldrán los dos primeros de cada grupo y deberán transportar un balón que estará en un aro hasta otro aro, que estará a 7 metros aproximadamente del primer aro.
2. Tan pronto lo transporten, deberán dejar los palos cerca al balón y regresar a la hilera para que los dos siguientes compañeros salgan a devolver el balón con los palos. Inicialmente podrán agarrar los palos como quieran. Cada vez que el equipo complete una ronda obtendrá un punto.



Reglas

Variantes

- Deben alternarse los toques del balón a través del palo.
- Suma un punto el equipo que pase a todos sus integrantes.
- El balón debe quedar dentro del aro.
- Desplazamientos con manos cruzadas.
- Rodear un aro en medio del trayecto.
- Caminar a pie seguido de "pico pala".

Nombre de la actividad	El cojo		
Objetivo de la actividad	Reforzar el equilibrio dinámico		
Materiales	2 conos o balones y 2 aros		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos grupos, a los extremos

Fases

Gráfica

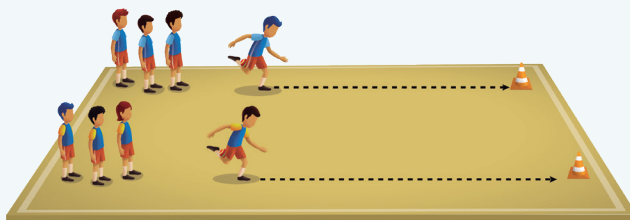
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

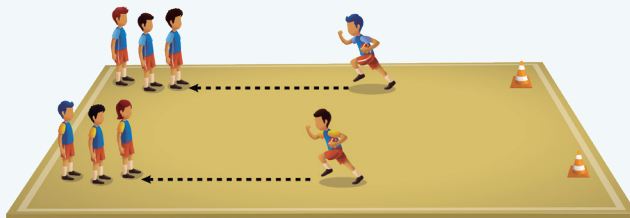
Central:

Se conformarán dos grupos; cada grupo tendrá dos palos de escoba a su disposición, organizados por hileras.

1. El primer niño de cada grupo pondrá en la parte posterior de su rodilla un balón, transportándolo prensado entre la parte posterior del muslo y la pantorrilla, simulando que tiene una “cojera”; deberá desplazarse 8 m.



2. Luego regresará en velocidad para relevar al segundo compañero. Para la segunda ronda deberán llevar el cono o balón en la rodilla derecha.



Cada ronda completada será un punto para quien termine de primeras. Al final, quien más tenga puntos ganará.

Reglas

- Si se le cae el cono o balón, inicia nuevamente.
- No se permite coger con la mano el cono o balón durante el trayecto.
- La pelota que lleve cada niño se quedará al terminar el primer tramo, ya que se devolverá a velocidad para ser relevado por el segundo niño, y luego este por el tercero y así sucesivamente.

Variantes

- Por parejas llevar un aro en sus pies, uno en la pierna derecha y el otro en la izquierda.
- Zigzaguear el desplazamiento.

Actividad complementaria

Lonchera saludable

Objetivos de la actividad

Concientizar a los estudiantes y padres de familia o acudientes sobre la importancia de elegir alimentos nutritivos que beneficien la salud.

Comparar por medio de una infografía (**Anexo B**) lo que se considera una lonchera saludable y no saludable.

Materiales

- marcador
- productos de lonchera
- infografía

Procedimiento

- Se iniciará preguntando a los estudiantes sobre lo que están acostumbrados a traer en su lonchera. Todo lo que se va nombrando se deberá anotar en el tablero.
- Luego, se les pedirá que observen la tabla nutricional de cada uno de los productos y mencionen la cantidad de azúcar que contienen.
- Una vez tengan este dato, deberán sumar la cantidad de azúcar de todos los productos que consumen en un día.
- Posteriormente se les dirá la cantidad de azúcar que debe consumir un niño, que son 25 gramos de azúcar y se les dará la infografía con la comparación de una lonchera saludable y otra no saludable.
- Para cerrar, se hará una retroalimentación escuchando las opiniones de los estudiantes sobre la actividad realizada y se les pedirá que compartan lo visto en clase con sus padres o acudientes.

Anexo B.

ALIMENTACION ESCOLAR

Generalmente complacemos el paladar con los sabores dulces, pero, aunque su sabor sea rico, no es sinónimo de saludable, por el contrario induce a enfermedades crónicas no transmisibles; las más común es la diabetes, esto se puede evitar mediante una alimentación rica y controlada en frutas y verduras. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo diario de 400 gramos entre frutas y verduras, el jugo de fruta en lo posible se debe tomar sin agregarle azúcar, ya que la misma fruta trae su endulzante natural (fructosa), también es necesario que la fruta se coma para aprovechar la fibra. Además es importante acompañar dichos alimentos con agua.



Pan integral con verduras



Agua o jugo de fruta con poca azúcar



Lácteos bajos en grasa y sin azúcar



Huevo duro, nueces, galleta integral



Frutas y verduras de cosecha

LONGHERA



ESCOLAR



Lácteos altos en grasa y azúcar



Dulces



Pasteles con gran cantidad de azúcar



Bebidas altamente azucaradas



Empaquetados altos en sodio y grasa

OPCIONES SALUDABLES

NO RECOMENDABLES



Nombre de la actividad	Canguritos		
Objetivo de la actividad	Mejorar la potencia por medio del salto		
Materiales	4 aros		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos grupos, a los extremos

Fases	Gráfica
<p>Inicial: Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central: Se conformarán dos grupos; cada grupo tendrá dos palos de escoba a su disposición, organizados por hileras.</p> <ol style="list-style-type: none"> Los dos primeros de cada grupo tendrán un aro en sus manos. A la señal del profesor, los niños deberán saltar hacia adelante sin impulso y a pies juntos buscando la mayor distancia y sin tocar el piso con las manos, ni caerse. Una vez realizado el salto, tomará el aro con las dos manos y lo bajará desde la cabeza hasta el piso para quedar adentro del aro que, a su vez, quedará como marca en el piso. Luego saldrá del aro y regresará al final de su fila para que el siguiente compañero corra y entre en el aro y lo tome con ambas manos sacándolo desde los pies hasta la cabeza. Realizará el salto repitiendo lo del compañero anterior y así sucesivamente hasta llegar al costado final de la placa deportiva, delimitada la distancia por un cono. El equipo que cumpla primero esa distancia ganará la ronda. Al final, el que gane más rondas será el vencedor. 	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • Donde cae quien saltó ahí debe colocarse el aro. • El salto debe ser sin impulso. • Una vez hayan saltado cada uno de los integrantes y la distancia no se haya completado, es válido que en el mismo orden que iniciaron repitan el salto hasta completarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar lateralmente. • Aumentar o disminuir la distancia.

Nombre de la actividad	Tiro al blanco		
Objetivo de la actividad	Aumentar el equilibrio estático		
Materiales	8 balones medio desinflados y 4 gallitos de bádmiton		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos grupos, a los extremos

Fases

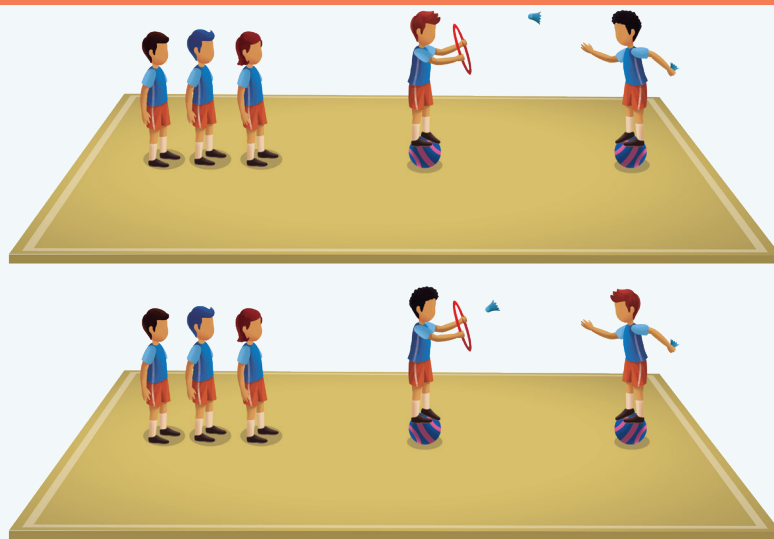
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

1. Los dos primeros de cada grupo se acomodarán sobre dos balones medio desinflados, uno de ellos con aro y el otro con dos gallitos de bádmiton. El que tenga los gallitos deberá lanzarlos al aro.
2. Tan pronto termine de lanzar, cambiarán de roles. Al finalizar, volverán a la hilera y seguirán los otros dos. El grupo que más enceste gallitos en el aro ganará.

Gráfica



Reglas

- Para lanzar y sostener el aro deben estar sobre los balones desinflados.
- Quien tiene el aro puede moverlo para encestar el gallito.

Variantes

- Pueden usarse pelotas de tenis, pimpones, pelotas plásticas o de goma pequeñas, balones de futsala de diferentes tamaños y pesos.
- *Lanzar de espalda, lanzamientos con la mano palma arriba, lanzamiento con palma hacia abajo, lanzamiento con rodillas flexionadas, lanzar desde un solo pie.

Nombre de la actividad	La serpiente		
Objetivo de la actividad	Perfeccionar el equilibrio dinámico por medio del trabajo en equipo		
Materiales	10 conos, 2 cubetas de huevos, 10 pimpones y 8 globos		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos grupos, paralelos a un extremo

Fases

Gráfica

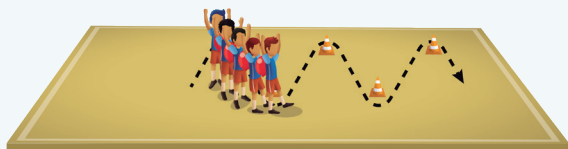
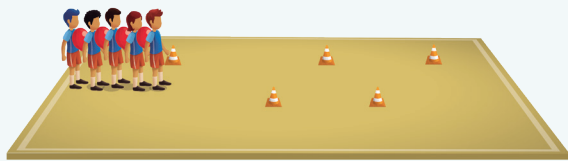
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Una vez divididos en dos grupos, inician los cinco primeros de cada grupo formando la serpiente con cuatro globos, que deberán llevarse entre pecho y espalda.

1. Cada persona llevará un pimpón en la mano dominante. Las manos deberán ir levantadas sin tocar los globos. Una vez organizados, los participantes deberán pasar cinco conos en zigzag.
2. Luego, deberán lanzar el pimpón a una cubeta de huevos vacía. Cada pimpón que quede en la cubeta será un punto para el grupo. Quien más puntos tenga ganará.



Reglas

Variantes

- Una vez puestos los globos, no podrán ser reacomodados con las manos.
- Deben avanzar coordinadamente hacia adelante e ir realizando el zigzag como una culebra entre los conos.
- Si se cae un globo antes de terminar el zigzag, deberán volver a comenzar.
- El lanzamiento del pimpón se realizará detrás de una línea, 2 metros después del último cono.
- La canasta estará ubicada a 2 metros de la línea de lanzamiento.
- Pimpón en la mano no dominante.
- Pimpón en cada mano.
- Lanzar pelotas plásticas en lugar de pimpones.

Nombre de la actividad	Nomos		
Objetivo de la actividad	Propiciar la mejora del equilibrio dinámico		
Materiales	2 conos y cinta de enmascarar para marcar la línea recta		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos grupos, a los extremos

Fases

Inicial:

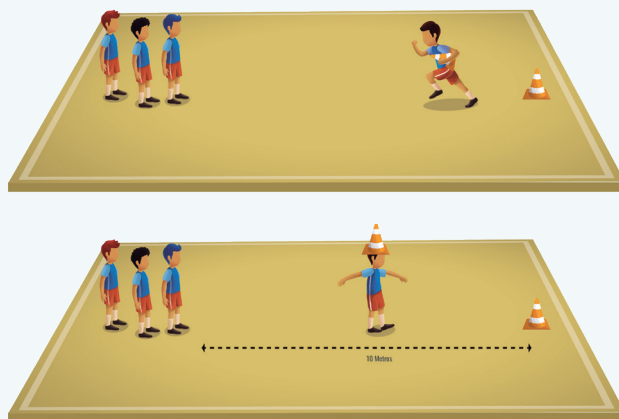
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

El primero de cada hilera se pondrá un cono sobre su cabeza, para simular ser un nomo.

1. Luego, el participante se deberá desplazar en línea recta una distancia de 10 metros haciendo “pico pala” con los pies, sin dejar caer el cono de su cabeza.
2. Al finalizar el recorrido, el participante regresará a la hilera para relevar al segundo compañero.

Gráfica



Reglas

- No puede tocar el cono con las manos durante el desplazamiento.
- Si se le cae el cono, debe iniciar el recorrido nuevamente.

Variantes

- Desplazamientos de espalda y de lado.

Martina con discriminar no rima,
a eso no sabe llegar.
En ella la vida define
el amor por jugar y jugar.
¿Niños con actitudes de adultos?



¡Quizás!
Que tal actitud no te vaya a nublar
porque profesor de futuros adultos sí eres,
pero su presente de niños debes cuidar.

*Frases del estudiante Wilson Dawer Forero
...anécdotas de bitacora.*

Nombre de la actividad	Hormigas recolectoras		
Objetivo de la actividad	Activar la capacidad de agilidad y coordinación oculomanual		
Materiales	Conos, pelotas y aros (la cantidad que se pueda de cada uno)		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases

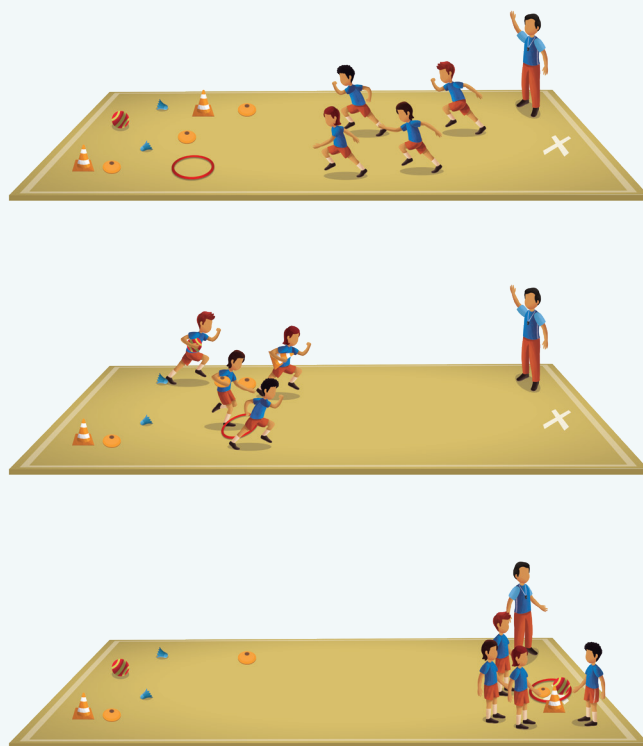
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Los niños deberán imaginar que son hormigas de una colonia. A la señal del profesor, todos los niños desde un mismo punto deberán salir corriendo por el espacio de trabajo en donde habrá diversos objetos (conos, aros, platillos, pelotas, balones) y deberán traerlos al punto de partida (colonia) en el menor tiempo posible.

Gráfica



Reglas

- Deberán procurar realizar la recolección en el menor tiempo posible.
- Ganará quien tenga el mejor promedio de tiempos.
- Cada grupo por turno realizará tres recolectas.

Variantes

- En lugar de correr, deberán realizar la actividad en cuatro apoyos, saltando a dos pies, alternando pies.

Nombre de la actividad	Roba platillos		
Objetivo de la actividad	Desarrollar la velocidad y la agilidad		
Materiales	1 aro para cada estudiante, platillos, pelotas y balones		
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Todos contra todos

Fases

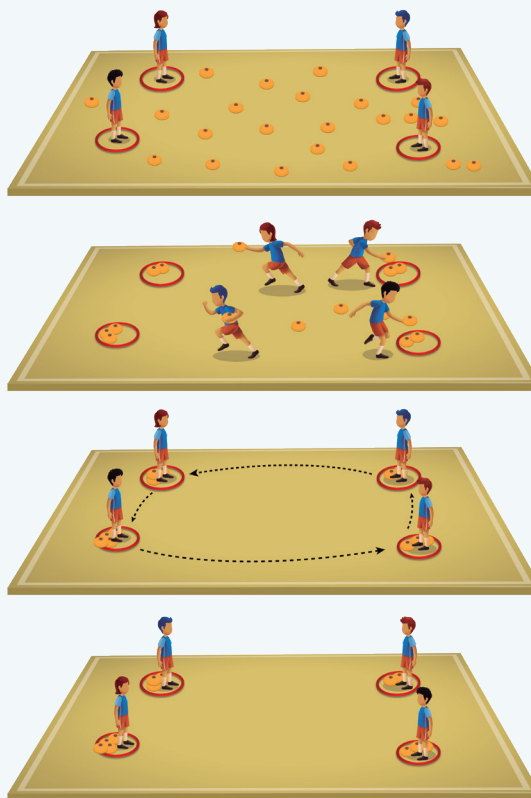
Inicial:

Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Se distribuyen los aros en el piso, los cuales serán las bases o cuevas de cada participante. Alrededor de los aros se extenderán buenas cantidades de platillos. La idea del juego es “robar” la mayor cantidad de platillos y traerlos a la base de cada uno. Cuando ya no haya aros fuera de los platillos, el profesor deberá pedirles a todos que se mantengan dentro de sus bases (aros) y al sonido del silbato, deberán dirigirse hacia otra base que no sea la suya.

Gráfica



Reglas

- Se pueden robar los platillos de la base de otro compañero, siempre y cuando la base esté vacía o sin su dueño, y llevar los platillos hasta la propia.
- Cada ronda tiene dos fases: la primera es tomar platillos de alrededor; la segunda: tomar los platillos de otra base.
- Gana la ronda quien tenga más platillos en su base al término de la segunda y última fase.
- El profesor determina la duración de cada fase y la ronda total.

Variantes

- Llevar los platillos a otras bases, manteniendo la propia libre.
- Desplazarse saltando, en *skipping*, saltando en un solo pie.
- Usar balones en lugar de platillos.