

# MANUAL DEL PROYECTO “FORMANDO CAMPEONES”



## FASE 0



**Secretaría de Educación Pública  
Administración Federal de Servicios Educativos  
en el Distrito Federal  
Dirección General de Innovación y Fortalecimiento Académico**

**Aurelio Nuño Mayer**

Secretario de Educación Pública

**Luis Ignacio Sánchez Gómez**

Administrador Federal de Servicios  
Educativos en el Distrito Federal

**Sofialeticia Morales Garza**

Directora General de Innovación  
y Fortalecimiento Académico

Este Proyecto fue diseñado con la asesoría  
de la organización civil Mexicanos Activos

**Mariel Hawley Dávila**  
Presidenta



**FASE 0**

<b>CONTENIDOS</b>		<b>Pág.</b>
<b>Presentación</b>		<b>3</b>
<b>Proyecto: “Formando campeones”</b>		<b>6</b>
<b>Módulo de Trabajo y Actividades del Proyecto:</b>		<b>7</b>
<b>Propósitos</b>		<b>7</b>
<b>Nivel educativo al que va dirigido</b>		<b>8</b>
<b>Tiempo estimado por sesión:</b>		<b>8</b>
<b>Módulo de trabajo</b>		<b>9</b>
<b>Actividades por sesión</b>		<b>10</b>
<b>Orientaciones didácticas para su aplicación</b>		<b>11</b>
<b>Sesión 1: Rally Activo</b>		<b>13</b>
<b>Sesión 2: Circuitos activos</b>		<b>19</b>
<b>Sesión 3: Fútbol Base</b>		<b>23</b>
<b>Sesión 4. Basquetbol 3X3</b>		<b>28</b>
<b>Sesión 5: Ensayo General 4x8</b>		<b>32</b>
<b>Sesión 6. Rally Activo</b>		<b>36</b>
<b>Sesión 7. Circuitos Activos</b>		<b>41</b>
<b>Sesión 8. Futbol base</b>		<b>45</b>
<b>Sesión 9. Ensayo general 8X8</b>		<b>52</b>
<b>Sesión 10 Presentación Final Cierre De Escuela De Verano</b>		<b>57</b>



## Presentación

Como parte de las acciones destinadas a las escuelas que participan en el Programa Escuelas de Tiempo Completo (PETC), la Administración Federal de Servicios Educativos en el D.F. (AFSEDF) impulsa la iniciativa Fase 0 de Autonomía Curricular.

Se le ha denominado Fase 0 a la estrategia que permitirá a las escuelas participantes tener un acercamiento paulatino durante el ciclo escolar 2017-2018 al tercer componente curricular del Nuevo Modelo Educativo, es decir, a los Ámbitos de Autonomía Curricular.

Este componente permitirá a las comunidades educativas de educación básica brindar atención a la diversidad y a las necesidades e intereses individuales de niñas, niños y adolescentes. Entrará en vigor de manera oficial en el ciclo escolar 2018-2019, de ahí la pertinencia de la Fase 0. En la operación las escuelas harán uso de la Autonomía de la Gestión para identificar necesidades e intereses del alumnado así como valorar las condiciones docentes, de infraestructura y otros recursos para ofertar espacios curriculares en las horas lectivas que destinen a la Autonomía Curricular (de acuerdo al tipo de jornada y nivel educativo).



La invitación de la AFSEDF a las escuelas participantes de la Fase 0 es a emprender retos y aprovechar los beneficios de la Autonomía Curricular para mejorar los aprendizajes de niñas, niños y adolescentes pero también para impulsar prácticas diversas e innovadoras que involucren a toda la comunidad y generen procesos democráticos.

¿Cuáles son algunos de esos retos y beneficios? Uno de ellos es la inclusión y equidad educativa, una tarea primordial en la educación básica. La Autonomía Curricular favorecerá la creación de espacios curriculares para que los estudiantes tengan acceso a actividades que promueven su formación integral y, por ende, mejoren su aprovechamiento escolar. Lo anterior cobra relevancia como factor de equidad social cuando beneficia a niñas, niños y adolescentes cuyas familias o tutores no cuentan con las posibilidades de brindarles diversas oportunidades de desarrollo.

Otro factor de inclusión educativa es la atención a la diversidad de intereses, estilos, ritmos, capacidades, necesidades del alumnado, por tanto, es necesario generar mecanismos donde se les consulte y se ponga a su consideración los proyectos de Autonomía Curricular a implementarse. Lo anterior para el respeto a sus derechos, tal como se plasma en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes en sus artículos 71,72,73 y 74.



Entre los beneficios para la comunidad educativa con la operación de la Autonomía Curricular, está el favorecer ambientes de aprendizaje que fomenten la sana convivencia y la integración de la comunidad escolar, se pretende generar sentido de pertenencia de niñas, niños y adolescentes a su escuela así como a la comunidad donde vive. En el Nuevo Modelo Educativo, con respecto a este componente curricular, se exhorta a las figuras docentes y directivas a conformar grupos donde interactúen estudiantes de diversos grados con intereses en común.

La renovación de prácticas docentes, es otro conjunto de retos pero también de beneficios, pues se trata de impulsar la creatividad e innovación de los docentes en beneficio de su formación profesional, y por supuesto con resultados positivos en sus alumnos, que se animen a utilizar nuevas metodologías didácticas involucrando a alumnos de diferentes edades y grados escolares.

Sin lugar a dudas, en la Fase 0 cada comunidad escolar tendrá sus propios retos y logros. Como parte de la estrategia la AFSEDF pone a su disposición los Manuales de Proyectos para ser una guía, una propuesta inicial de actividades para desarrollar con los alumnos en 20 horas de trabajo, la cual espera ser fortalecida con la experiencia y conocimientos de la comunidad educativa. Es decir, es un documento flexible que puede ser ampliado, reorganizado e incluso servir de inspiración para crear otros proyectos o talleres.



### Proyecto: “Formando campeones”

El proyecto educativo “Formando Campeones” que propone la *Fundación Queremos Mexicanos Activos*, tiene como punto de partida la promoción de la salud a través de la activación física, la recreación, el predeporte y el deporte, con lo que se espera, en general, contribuir al desarrollo integral de la niñez, la juventud y las familias. Se considera fundamental brindar alternativas a los alumnos que permitan el disfrute de la salud, así como la participación dinámica en actividades físicas.

La propuesta didáctica está basada en el programa Escuela Activa que promueve y apoya la activación física, a través de una forma divertida, integral y didáctica para adquirir hábitos de vida activos y saludables. Utiliza materiales y recursos de bajo costo y requiere adecuaciones mínimas a la infraestructura escolar, además de tener un enfoque colaborativo y de trabajo en equipo donde todos los participantes realmente estén incluidos.



En los talleres, se impulsan rutinas rápidas y fáciles de ejecutar desde el calentamiento hasta ejercicios dinámicos y divertidos que permitan al docente y los alumnos apropiarse de éstos e incorporarlos en su vida diaria.

### **Módulo de Trabajo y Actividades del Proyecto:**

El Proyecto se ubica dentro del marco de Autonomía Curricular en las escuelas específicamente en el ámbito de Desarrollo Personal y Social con el propósito de que los alumnos incorporen a su repertorio motriz nuevas habilidades a través su experiencia en movimiento.

El proyecto general se centra en Activación Física y Deporte, y se desarrolla en un solo Módulo, con diez sesiones, dirigido a los niveles de primaria alta y secundaria.

Las actividades coadyuvarán a que los alumnos adopten la activación física como un estilo de vida para realizar cambios notables en su salud, apariencia y ánimo, e impulsarán un mejor ambiente en su entorno escolar y familiar.

### **Propósitos**

- Contribuir, consolidar y fomentar el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y socioemocionales en las niñas, niños y jóvenes de educación básica.



- Inculcar en las niñas, niños y jóvenes hábitos y actitudes como el respeto, la equidad, el trabajo en equipo y el autocontrol entre otros.
- Transmitir a través del juego valores generalmente aceptados por la sociedad, el respeto a la diferencia y la convivencia pacífica.
- Fomentar el pensamiento crítico en los niñas, niños y jóvenes de educación básica

Contribuir a la promoción su salud a través de un conjunto de actividades lúdicas encaminadas a propiciar:

- » Ejercitación muscular.
- » Recreación.
- » Pre deporte.
- » Deporte.

### **Nivel educativo al que va dirigido**

Primaria alta y secundaria.

### **Tiempo estimado por sesión:**

Se sugiere trabajar el proyecto durante dos semanas en sesiones de 60 minutos o bien de 120 minutos, de acuerdo a las necesidades y organización de cada una de las escuelas.



FASE 0

## Módulo de trabajo

### Proyecto: Formando Campeones

Ámbitos de  
Autonomía

Potenciar el Desarrollo Personal y Social

Proyecto

Formando Campeones

Módulo

I. Formando  
Campeones

### Actividades por nivel educativo

Primaria Alta y Secundaria

S1. Rally	S2. Círculo activo	S3. Fútbol	S4. Basquetbol	S5. Ensayo General
S.6. Rally	S7. Círculo Activo	S8. Fútbol	S9. Ensayo General	S10. Demostración



## Actividades por sesión

### Semana 1 “Pensamiento Matemático”

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Activación Física 8X8 Rally Activo estaciones 1 a 5 Reforzamiento	Activación Física 8X8 Circuito Activo Reforzamiento	Activación Física 8X8 Futbol 5X5 Reforzamiento	Activación Física 8X8 Basquetbol 3X3 Reforzamiento	Activación Física 8X8 Ensayo 4X8 Reforzamiento
Lúdico	Lúdico	Lúdico	Lúdico	Lúdico
Anecdotalario	Anecdotalario	Anecdotalario	Anecdotalario	Anecdotalario

### Semana 2

Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Activación Física 8X8 Rally Activo estaciones 6 a 10 Reforzamiento	Activación Física 8X8 Circuito Activo Reforzamiento	Activación Física 8X8 Futbol 5X5 Reforzamiento	Activación Física 8X8 Ensayo general 8X8 Con música Reforzamiento	Activación Física 8X8 Demostración general o por escuela con música
Lúdico	Lúdico	Lúdico	Lúdico	Lúdico
Anecdotalario	Anecdotalario	Anecdotalario	Anecdotalario	Anecdotalario



## Orientaciones didácticas para su aplicación

- Favorecer la integración de los participantes de diferentes grados y edades
- Fomentar el trabajo colaborativo, anime a todos los niños y niñas a participar, así como a escuchar a sus compañeros
- Se sugiere, de acuerdo a las necesidades, intereses y características de los participantes, adaptar las actividades de las sesiones
- Es recomendable interactuar con los dibujos de los participantes preguntando aspectos que le llamen la atención
- Recordar a los participantes que escriban su nombre en todos los dibujos que realicen
- Incentivar la creatividad y la imaginación de los participantes
- Identificar los materiales de caja de patio y los otros recursos disponibles en la escuela previo a las sesiones
- Establecer acuerdos con los otros monitores así como el personal directivo para el aprovechamiento de los espacios escolares y la organización de los tiempos de las sesiones
- Es recomendable valorar las posibilidades de trabajo conjunto con los proyectos para abordar temáticas comunes (por ejemplo, Huerto escolar o Cocina Rica)



## FASE 0

- Mencionar a los participantes la presentación de actividades y dibujos hacia el cierre del periodo de Escuela de Verano (de acuerdo con cada escuela).
- Se sugiere hacer una distribución equitativa de materiales entre los participantes
- En el desarrollo de las actividades procurar la seguridad de los niños, niñas y jóvenes.
- Propiciar como una prioridad la diversión en movimiento, por medio de actividades lúdicas, pre-deportivas y deportivas.



## Sesión 1: Rally Activo

- Bienvenida y pregunte acerca de las expectativas que tienen al participar en el taller de Formando Campeones.
- Consideraciones previas: para esta sesión necesitará una hoja rota folio, plumones punto grueso y la caja de patio.
- Debe explicarles que cuando mencione “Caja de patio” se refiere al material que van a usar durante todas las sesiones.

### Inicio

- Organice al grupo en un círculo, deles la bienvenida a los participantes y preséntese de la siguiente manera: Soy “Juan” y me pica la boca. Posteriormente, pase la palabra al participante que esté a su derecha. Éste deberá mencionar el nombre del participante anterior y decir dónde le picaba, luego, él o ella también dice su nombre y dónde le pica. Siga la dinámica hasta que el último participante se haya presentado.
- Motive a los participantes mencionándoles que deben recordar los nombres de todos sus compañeros. Si alguno no recuerda el nombre, ayúdele con alguna pista sobre el nombre; por ejemplo: empieza con la letra “C”.



## FASE 0

- Posteriormente, indique a los participantes que durante este proyecto van a realizar diversas actividades físicas y muy divertidas.
- Inicie una activación física en la que introduzca el primer bloque de la secuencia de los ejercicios 8x8. Se sugiere que incluya al menos cuatro de los ejercicios y que por cada día ligue dos de ellos. Invítelos a realizar la actividad imitando los movimientos.
- Posteriormente, prepare la entrada al rally activo preguntando a toda velocidad ¿quién me dice a toda velocidad las figuras geométricas que tienen más de cuatro lados sin equivocarse?, ¿cuántos lados tiene el octágono?, ¿qué número le sigue al 18356?, ¿qué figura geométrica se parece a un perro?, ¿qué figura geométrica se parece a una nube? Recupere las respuestas relacionadas a los poliedros, polígonos regulares e irregulares.
- Organice al grupo en equipos de 5 participantes, indíqueles que deben elegir un nombre para su equipo. Explíqueles que las actividades que van a realizar a continuación las deben resolver trabajando, todo momento, en equipo. Solicite a cada equipo que invente un saludo, éste será la manera de saludarse durante todas las sesiones. Una vez tengan el saludo listo, invite a los equipos para que lo representen.

## Desarrollo

### Parte 1: Rally Activo

- En una hoja rotafolio escriba los nombres de cada uno de los equipos y por cada equipo señale la casilla para ir escribiendo los puntos que van acumulando.



## FASE 0

- Utilice la caja de patio para ejemplificar las actividades del rally activo, el reto físico y la dinámica para obtener puntos.
- Al concluir el reto y/o actividad física, realice una pregunta básica de verdadero o falso de Pensamiento Matemático y/o cálculo mental
- Cada vez que los participantes contesten acertadamente, asigne los puntos de acuerdo a la complejidad de las preguntas y/o el reto y vaya anotando los puntos ganados en la hoja rotafolio.

Los puntos son acumulativos para el siguiente rally.

- Pregunte ¿a quién se le ocurre algún otro reto o actividad para realizar?, recupere las respuestas en función del trabajo en un rally.
- Haga una actividad de respiración profunda. Indique a los participantes que tomen aire por la nariz, simultáneamente deben subir los brazos; posteriormente, que lo saquen por la boca, simultáneamente bajan los brazos. Repita lo mismo tres veces.

### **Parte II: Reforzamiento Lúdico – Juegos Tradicionales**

- Pregunte ¿Cuáles juegos tradicionales conocen?
- Realice una pequeña exposición de que son los juegos tradicionales Juego

“PITARRITA”

**MATERIALES:** Superficie plana y libre de obstáculos de 2 x 2 m. Un tablero de juego y fichas.



## DESARROLLO DEL JUEGO:

1. Se juega entre dos personas en un tablero, con 3 fichas cada uno (rojas o amarillas).
2. Se colocan las fichas de una en una alternadamente, posteriormente se mueven por las líneas del tablero intentando formar una tercia (conecta 3) incluyendo el centro del tablero. (Horizontal, vertical o diagonal).
3. Al formar la tercia se concluye el juego (en esta variante no se toman fichas contrarias).
4. Se deben observar algunas reglas:
  - Se hace un sorteo para iniciar el juego. - Se tira alternadamente
  - Gana el jugador que logre hacer tercia.
5. Solo si se realizan varios juegos el sistema de puntuación sería por acumulación de tercias.

## RECOMENDACIONES PARA ELABORACIÓN DE MATERIAL:

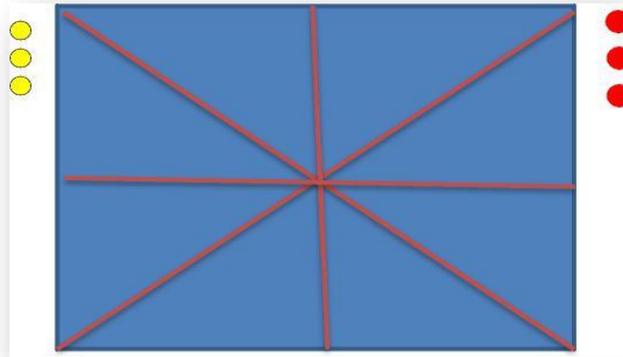
- Se traza un cuadro dividido por dos líneas a la mitad de cada lado “+” y dos líneas más diagonales “x”.

Se requieren para su práctica; 6 fichas, éstas serán 3 amarillas y 3 rojas.



## FASE 0

### DIBUJO DE LOS IMPLEMENTOS PARA JUGAR PITARRITA



### RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS:

- Se recomienda que los alumnos elaboren sus propios tableros de juego.
- Se pueden utilizar como fichas tapa-roscas de refrescos.
- Se pueden pintar tableros de Pitarrita en el patio escolar.

### Cierre

- Solicite a un integrante de cada equipo que pase a realizar la suma de los puntos que obtuvo su equipo.



## FASE 0

- Mencione que el equipo que conformaron hoy será el mismo que trabajará el siguiente lunes. Para ello, apóyese escribiendo los nombres de los participantes por equipo.
- Haga una retroalimentación del rally preguntando ¿Cómo se sintieron en el rally?, ¿les gustaron las actividades?, ¿qué fue lo que más les gustó?, ¿Tienen alguna propuesta para las actividades de Rally?, ¿hubo algo que se les dificultara?, ¿les gustaría volver a jugarlo? Recupere las respuestas de los participantes y propicie la participación democrática solicitando la mayor parte de las opiniones.
- Haga una sesión de relajamiento muscular: indíqueles que deben sentarse y mover sus piernas con sacudidas musculares suaves.
- Pregunte: ¿Quién me dice qué es la higiene personal?, ¿qué debemos hacer después de una actividad física para cuidar nuestra higiene? Recupere las respuestas relacionadas con lavarse las manos, secar el sudor, tomar agua, respirar profundo, etc.
- Definición de higiene: limpieza o aseo para conservar la salud y prevenir enfermedades.
- Mencione que a lo largo del proyecto, ellos harán una recopilación de dibujos que expresen lo que más les gustó. Para ello, reparta a cada participante una hoja blanca e indíquele que dibuje lo que más le gustó de la sesión. Conforme vayan terminando, recoja y guarde los dibujos.



## Sesión 2: Circuitos activos

Consideraciones previas: para esta sesión deberá armar con el material de la caja de patio 3 estaciones de ejercicios deportivos.

### Inicio

- De la bienvenida a los participantes y mencione lo importante que es ejercitar su cuerpo e indíqueles en forma sencilla que eso les ayudará a crecer y a mejorar su postura, siempre y cuando tengan correctos hábitos alimenticios.
- Aplique la secuencia de Activación Física 8x8, con énfasis en los ejercicios 3 y 4 del conjunto de ejercicios propuesto y aborde la secuencia de ejercicios 1 ligándola con la 2 y la 3 con la 4. Si es posible intente la secuencia de los 4 ejercicios.
- Indique al grupo que van a realizar una actividad llamada “Halcones y Águilas”. La actividad consiste en: los participantes se colocan en dos filas y se colocan al lado de una línea (central de una cancha o una pintada por el monitor). El monitor expone la dinámica que consiste en que al escuchar el nombre del ave que les toco, deben atrapar a los del equipo contrario, cuando lo logren ellos pasaran a ser parte de su equipo. Los participantes pueden proponer variantes.
- Puede asignar retos a los participantes que fueron atrapados. Apóyese de las ideas de los participantes para ponerlos.



## Desarrollo

### Parte I: Circuitos

- Organice al grupo en 3 equipos de trabajo. A cada equipo asígnele una estación e indíqueles que deben practicar el juego del deporte que en ella se encuentre. A la señal, puede ser un silbatazo, deben hacer cambio de estación. Los equipos deben anotar goles y encestar canastas tantas veces sea posible. Recuérdeles ir registrando sus puntos. Propicie el cálculo mental a la hora de hacer las sumatorias. Estos puntos pueden o no, sumarlos a los del rally activo.
- Haga una actividad de respiración profunda. Indique a los participantes que tomen aire por la nariz, simultáneamente deben subir los brazos; posteriormente, que lo saquen por la boca, simultáneamente bajan los brazos. Repita lo mismo tres veces.

### Parte II: Reforzamiento Lúdico – Juegos

#### Tradicionales

#### DOMINÓ 9 doble cruzado

- Organice al grupo en 5 equipos, enumérelos (equipo 1, equipo 2, equipo 3, equipo 4, equipo 5) y solicíteles que hagan una fila de menor a mayor. Ubíquelos a una distancia aproximada de 4m. con relación al material. Elija la pieza con la mula mayor azar una pieza del material y ubíquela en el centro. En ese momento, indique a los participantes que van a jugar al dominó 9, en una mesa se hace la sopa, cada equipo elije 10 piezas, con la dinámica de relevos participaran en el juego, cada participante



## FASE 0

elegirá una pieza que pueda colocar en la secuencia que estará al centro del área. Cabe mencionar que cada participante debe correr hacia ellas, agarrar la que le sirva, ubicarla en el dominó y regresar corriendo para darle la mano al compañero que sigue.

- Para que el juego tenga mayor reto, cambie la forma de desplazarse para colocar las fichas.

Ejemplo:



El material puede ser elaborado previamente, a un tamaño que lo haga vistoso y atractivo.



## Cierre

- Una vez haya finalizado el dominó, propicie un fuerte aplauso y pregunte ¿qué fue lo que más les gustó?, ¿cómo se sintieron?, ¿qué aprendieron? Recupere las respuestas de los participantes en relación a las actividades y sus posibles variantes. También elementos del trabajo en equipo y valores como el respeto de los turnos, etc.
- Organice al grupo, sin importar el orden y realice una breve caminata alrededor de la escuela, mientras pregunta ¿cómo será que nosotros los seres humanos nos cansamos?, ¿cuándo nos cansamos más?, ¿el ejercicio le hace bien al cuerpo aunque éste se canse? Recupere las respuestas y encáucelas en función de los beneficios del ejercicio para el cuerpo humano.
- Reparta a cada participante una hoja blanca e indíquele que dibuje lo que más le gustó de la sesión. Conforme vayan terminando, recoja y guarde los dibujos.



### Sesión 3: Fútbol Base

Consideraciones previas: para esta sesión debe preparar balones de fútbol y una alternativa de deporte, pueden ser aros y el material de la caja de patio. También puede tener como apoyo un rotafolio y plumones para que los equipos vayan anotando sus goles.

#### Inicio

- De la bienvenida a los participantes e indíqueles que para empezar esta sesión, recordar los múltiplos de 7, mientras se desplazan libremente los dirán en voz alta
- Indíqueles que van a jugar a la “7 Loco”, la dinámica es la siguiente:
  - » Los participantes en voz alta realizarán un conteo progresivo, los números múltiplos de 7 o terminados en 7 no se dicen, la persona a la que le correspondan esto deberá: Aplaudir, dar una vuelta, saltar, según la indicación que dé al inicio el monitor o coordinador de la actividad.
  - » Divida al grupo en 5 equipos, cada uno deberá formar un círculo, cuando un participante se equivoque debe de correr alrededor del círculo por la parte externa y regresar a su lugar para iniciar nuevamente la cuenta desde 1, gana el equipo que logre primero llegar hasta el número 70, en ese momento deben de sentarse todos.
- A continuación, indique a los participantes que van a realizar la siguiente actividad: Activación Física 8x8, en esta ocasión se volverá a insertar el énfasis en los



primeros cuatro ejercicios, ejecutando la secuencia uno seguido del otro, por ocho tiempos cada uno.

- Haga una actividad de respiración profunda. Indique a los participantes que tomen aire por la nariz, simultáneamente deben subir los brazos; posteriormente, que lo saquen por la boca, bájenlos brazos. Pida a los participantes propongan algún ejercicio de recuperación.
- Pregunte ¿les gustaría jugar fútbol?

## Desarrollo

### Parte I: Fútbol base

- Organice al grupo en equipos de igual cantidad de participantes, procurando que los equipos en total den un número par, puesto que para jugar fútbol se necesitan dos equipos.
- Con el material de la caja de patio, forme, con apoyo de 3 o 4 voluntarios, las porterías dependiendo de la cantidad de los equipos. Promueva que todos los participantes interactúen con el balón. Cada vez que un participante haga gol, proporciónale un plumón para que con un círculo, un tache o una paloma marque su gol en la casilla de su equipo.
- Pueden organizar retadoras a tres goles para jugar contra otros equipos, los participantes elijen a sus contrarios, si hay otro equipo en la cancha deben esperar a que terminen su juego para intercambiar lugares. Todas las canchas deben de estar con juegos simultáneos.



## FASE 0

- Para aumentar el reto, permita que se juegue con dos balones a la vez.
- Pida a un voluntario de cada equipo hacer la suma de los goles utilizando el cálculo mental.
- Otorgue a los participantes unos minutos para inhalar y exhalar (ejercicios de recuperación).

### **Parte II: Reforzamiento Lúdico - Juegos tradicionales. “PITARRA”**

#### **Materiales:**

- Superficie plana y libre de obstáculos de 2 x 2 m. Un tablero de juego y fichas.

#### **DESARROLLO DEL JUEGO:**

- 1.- Se juega entre dos personas en un tablero con 12 fichas cada jugador (12 amarillas o 12 rojas) abre la partida el jugador con las fichas rojas, las tiradas son alternadas.
- 2.- Cada jugador colocará sus fichas una a una en las intersecciones de las líneas con la intención de lograr formar 3 fichas en línea recta horizontal, vertical o diagonal, es decir “tercia”.
- 3.- Al realizar una terciá podrá tomarle una ficha al contrario a elección y conveniencia (esa ficha ya no juega).
- 4.- Una vez que los jugadores colocaron todas sus fichas en el tablero para seguir formando terciás realizan movimientos de fichas; directo a espacios libres o de



intersección a intersección sin saltar fichas contrarias o propias, siguiendo el trazo de las líneas del tablero. Las fichas pueden moverse en cualquier dirección.

5.- Cuando se tiene una tercia ya formada, cualquier ficha de esta puede moverse a otro espacio y regresar, valiéndose este movimiento como una nueva tercia, esta jugada o movimiento se conoce como “columpio” pudiéndose formar uno o más, sencillo o complejo (con la posibilidad de 2 o más tercias con un solo movimiento).

6.- El juego se termina al no contar con fichas suficientes para formar tercias; cuando en la siguiente tirada el jugador no puede mover su ficha por estar ésta bloqueada (sin espacio hacia donde moverse), por empate, acuerdo o por rendición.

7.- Se deben observar algunas reglas:

- La apertura del juego es por sorteo (elección de las fichas rojas)
- Las tiradas son alternadas
- Al formar tercia se toma una ficha contraria a elección.
- Cuando al mover una pieza, forma más de una tercia, solo podrá obtener una ficha contraria.

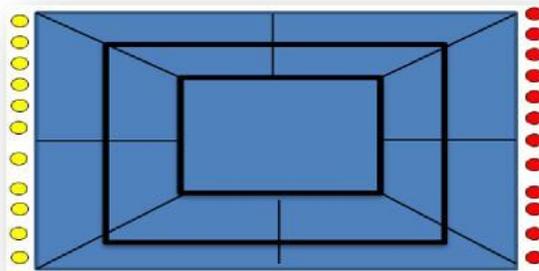
### **RECOMENDACIONES PARA ELABORACIÓN DE MATERIAL:**

- El espacio de juego, será un tablero cuadrado de 40 X 40 cm. con 3 cuadros concéntricos, los cuáles unen sus vértices por medio de cuatro líneas diagonales, se trazan líneas que juntan las partes medias de los lados de los cuadros. La superficie



## FASE 0

debe ser lisa y sin declives, se requieren 24 fichas de dos colores, 12 amarillas y 12 rojas.



### RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS:

- » Se recomienda que los alumnos elaboren sus propios tableros de juego.
- » Se pueden utilizar como fichas tapa-rosca de refrescos.
- » Se pueden pintar tableros de Pitarra en el patio escolar.

### Cierre

- Solicite a 3 o 4 voluntarios para ayudar a organizar el material de trabajo. Mientras pregunta a los participantes sobre las actividades del día. ¿Les gustó Jugar Futbol? ¿Qué equipo ganó más retadoras? ¿A qué otro juego se parece la Pitarra?
- Proporcione una hoja blanca para que dibujen lo que más les gustó de la sesión. Recoja y guarde los dibujos.



## Sesión 4. Basquetbol 3X3

### Inicio

- De la bienvenida a los participantes y pregunte sobre sus emociones, ¿Cómo se sienten el día de hoy?, represéntenlo con su cuerpo.
- Recupere las participaciones relacionadas con los sentimientos y emociones, también aspectos relacionados con la película Intensa-mente.
- Les menciona que hoy les enseñará un nuevo juego “*Los Números*”
  - ✓ Forma equipos de 10 participantes, si hay más participantes que un múltiplo de 10, se integra un equipo con ellos, se le entrega a cada equipo un paquete de número de 0 al 9. Se le da a cada integrante del equipo un número (en el caso del equipo menor a 10 integrantes, se les puede asignar dos números).
  - ✓ El coordinador dice un número, por ejemplo, 827; los que tienen el 8, 2, y el 7 de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido, llevando el cartel con el número de manera visible. El equipo que forme primero el número se anota un punto.
  - ✓ No se puede repetir la misma cifra en un número, por ejemplo: 882.
  - ✓ Las cifras que menciona el facilitador deben de corresponder al número de integrantes que deben tener los equipos que desea formar.



- Haga una rutina de Activación Física 8x8. Propicie la práctica de la secuencia de estos ejercicios en 8 tiempos cada uno.
- Mencione: levante la mano ¿A quién le gusta el Básquet bol? ¿Qué reglas conocen?

## Desarrollo

### Parte I

- Indíqueles que hoy jugarán “Tercias”, divida al grupo en equipos de tres o cuatro participantes (para que tengan un cambio), indíqueles que con la dinámica del futbol, vana a jugar retadoras a dos canastas y elegirán a sus contrarios de forma libre
- Pregunte ¿Qué hacemos si solo hay dos tableros? ¿Qué material podemos utilizar para construir algo que los sustituya?, permita que los alumnos construyan o simulen tableros con las cajas de patio.
- Atienda los comentarios de los participantes y pida que en equipo validen las propuestas.

### Parte II: Reforzamiento Lúdico - Juegos Tradicionales

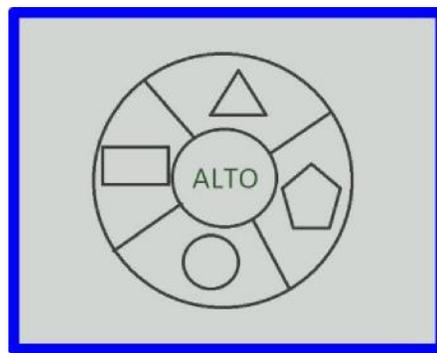
- Mencione a los participantes que a continuación van a jugar “Alto”.



## FASE 0

### Juego “ALTO”

1. El monitor muestra la figura del juego que los niños por equipo de 4- 5 integrantes deberán trazar en el piso con gises de colores, indicándoles que elijan una figura a la que representarán. La variante puede ser que los equipos elijan polígonos, prismas, etc.
2. Una vez que hayan terminado de trazar el monitor reúne al grupo para exponer la dinámica del juego.
3. Uno de los integrantes se para en el círculo de ALTO y pronuncia la frase “Pido la Paz en nombre de... (mencionando el nombre de alguna de las figuras que trazaron sus compañeros). Los que no fueron mencionados corren hasta que el niño de la la figura seleccionada grita: “ALTO”, el que está parado en el círculo deberá calcular en pasos la distancia a la que se encuentran sus compañeros. Acumularan puntos los que no hayan sido alcanzados por el compañero.





4. Al finalizar, todos los participantes que tienen más puntos deberán realizar un reto físico. Propicie la participación de todos para determinar los retos que deben realizar el o los perdedores.
5. Propicie un fuerte aplauso y felicítelos por lo bien que trabajaron.
6. Indique a un voluntario llevar la pelota al lugar donde usted le diga para guardarla.

### Cierre

- Haga una relajación. Indique a los participantes que hagan propuestas para esta actividad, atenderlas de manera ordenada, realicen 3 ó 4 ejercicios.
- Pregunte ¿Hoy aprendieron algo nuevo? ¿Qué?
- Reparta a cada participante una hoja blanca para que dibujen su experiencia en las actividades del día.



## Sesión 5: Ensayo General 4x8

Consideraciones previas: para esta sesión debe colocar material deportivo a lo largo y ancho del espacio de trabajo (patio) simulando obstáculos. De igual manera, debe hacer tantos puntos con gis como participantes hayan, alrededor de todo el patio. También debe contemplar el uso de una grabadora para reproducir la música propuesta.

### Inicio

- De la bienvenida a los participantes, pregúnteles ¿Qué actividades físicas realizan en el fin de semana con su Familia?, propóngales y/o menciónales algunas actividades a realizar para el fin de semana con su familia.
- Propicie una caminata alrededor del espacio yendo para atrás. Mencione que el participante que choque con los compañeros/as o con algún elemento de la escuela o material, pierde y debe realizar un reto físico. Cambie las formas de desplazamiento
- Asignen los retos a los participantes que perdieron. Apóyese de las ideas de los demás para las propuestas.
- A continuación, mencione que van a jugar a “Canasta de frutas”
- MATERIAL: Hojas recortadas con los nombres de frutas (debe haber por lo menos 3 de cada una, dependiendo del número de participante para que sean asignadas equitativamente) DINÁMICA : El facilitador organiza a los participantes sentados alrededor del área Se colocan los papeles doblados con el nombre de las frutas en un



recipiente, se revuelven y los participantes tomarán uno cada quien. No lo pueden abrir hasta que se dé la indicación, cuando todos han tomado un papel se da la señal para que los destapen y lean el nombre de la fruta que les tocó, se les indica que no se lo pueden decir a nadie.

- El facilitador menciona que de la canasta de frutas tomará algunas para hacer una ensalada de frutas, cuando los participantes escuchen el nombre de la fruta que les tocó deberán intercambiar su lugar, el último en llegar al espacio vacío responderá una pregunta que le hará el facilitador. Si no conoce la respuesta podrá elegir a un compañero para que le ayude a contestarla, el compañero de apoyo solo podrá compartirle pistas para orientarlo.

## Desarrollo Parte I

- Organice al grupo en equipos de 5 integrantes. Indíqueles que cada grupo debe formar la figura que usted mencione. Por ejemplo, equipos en forma de cuadrado. Equipos en forma de círculo. Equipos en forma de pentágono, octágono, decágono.
- Propicie un fuerte aplauso.
- Practique los ejercicios de Activación Física 8x8. Elija la música en acuerdo con los participantes.
- Haga énfasis en la práctica de los primeros 4 ejercicios de la secuencia 8x8, marcando los cambios, para que los participantes los realicen cada 8 tiempos, (de ser posible formando líneas y/o figuras geométricas), los participantes deben contar en



voz alta y realizar la secuencia completa de los ejercicios practicados durante todas las sesiones anteriores.

- Organice al grupo de menor a mayor y ubíquelos en forma de escuadrón. Realice junto con los participantes la secuencia 8x8 con música.
- Practique 2 o 3 veces la secuencia e invite a los participantes para que cada vez lo hagan más rápido.

## Parte II: Reforzamiento Lúdico - Juegos tradicionales

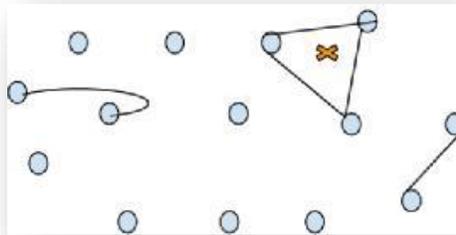
- A continuación, indique al grupo que van a jugar a “Timbiriche”. El juego consiste en que el monitor indica a los participantes que localicen algún punto de gis que está pintado en el piso y se coloque sobre éste. Posteriormente, indique que deben hacer equipos de a... (indique el número de participantes por equipo de tal manera que queden 4 equipos de trabajo). Con un volado se determina qué equipo empieza primero. Pregunte al primer equipo ¿qué forma geométrica tiene el patio de la escuela? Si el equipo contesta correctamente, indíqueles que deben unir con el gis dos puntos.
- Continúe con las preguntas a los demás equipos y mencióneseles que la intención es que al final de unir puntos, hagan una figura geométrica.



## FASE 0

- Preguntas: ¿Cuándo tiras a la canasta que tipo de curva debes emplear? ¿Cuántos lados tiene una pirámide? ¿De qué están compuestos los ángulos? ¿Cómo se calcula el área de un cuadrado? ¿Cuántos enteros hay en  $22/5$ ? Etc.
- Invite a cada equipo a explicar las figuras que trazaron en el suelo con los puntos que unieron.
- Cada vez que un equipo termine la exposición de sus figuras, propicie un fuerte aplauso.

### Ejemplo:





## Sesión 6. Rally Activo

### INICIO

- Inicie con palabras de bienvenida y pregunte acerca del interés de los niños por entrar a la sesión de formando campeones.
- Identificación de saberes previos a partir de la actividad lúdica, “Oye donde lo encontramos”. (Diagnóstico)
- Descripción: se forman parejas. Uno de los integrantes se venda los ojos y toma del hombro a su compañero, el cual lo conduce por toda el área.
- La actividad comienza con un reconocimiento del lugar y de algunas situaciones necesarias para desarrollar la misma.

Acciones a realizar, intercambiando los papeles al término de éstas:

- » Caminar por el espacio sin chocar con nadie.
- » Esquivar a las demás parejas por los lados derecho e izquierdo.
- » Pasar por diversos obstáculos, por ejemplo: ir por debajo de una cuerda colocada a 50 cm de altura (formando una línea inclinada para que puedan pasar a diferentes alturas); atravesar en medio de dos aros que se encuentran
- » colgando a cierta altura.



## FASE 0

- » Atravesar el área de juego, la cual tiene diversos obstáculos, como botes de basura, conos, cuerdas, etcétera, únicamente con el apoyo de referentes auditivos, por ejemplo: adelante, atrás, izquierda, derecha, abajo, arriba, agacharse, etcétera.
- » Mientras los alumnos se desplazan por el área deben realizar cambios de pareja, hasta que todos queden con alguien diferente.
- » Introduzca los ejercicios 5 y 6 de Activación física 8X8, sugerimos que incluya los cuatro ejercicios de la primera semana y busque la liga de los seis elementos que se llevan.
- » Prepara la entrada al rally activo, formando equipos de 5 niños, y explíqueles que ya jugaron al rally activo y que lo volverán a hacer.
- » El monitor organiza a los niños, recordándoles que deben de participar con el mismo equipo que en el **Rally Activo** anterior.

## DESARROLLO

- » **Rally Activo** retos y/o actividades del 6 al 10
- » Ejemplifica al menos una actividad del rally activo, el reto físico y la dinámica para obtener puntos.
- » Al concluir el reto y/o actividad física, el monitor realiza una pregunta básica de verdadero o falso de Exploración y comprensión del mundo natural y social, referentes a: Contexto y espacio escolar.



» Cuando contesten acertadamente el monitor asignará los puntos de acuerdo a la complejidad de las preguntas y/o el reto. Entregándoles un distintivo para cada valor (etiquetas, tarjetas con los números, etc.) las cuales presentarán al final de la actividad para que se integren al récord del equipo.

» Los puntos obtenidos se sumarán a los de la semana anterior.

### **Sugerencias**

- En este caso habrá que minimizar el hecho de que algún equipo no reúna tantos puntos como es deseado, invitándolos a hacerlo mejor cada vez.
- Utilice tantas estaciones del Rally como mantenga el interés de los niños, igual permita que algunos sugiera una variable sobre cada estación o alguna tarea y estimúlelo aceptando el nuevo reto físico ideado por alguno de ellos.
- Al concluir el rally y permita que los niños se desplacen libremente, haciendo énfasis en la respiración adecuada para su recuperación, mientras reflexiona acerca de su experiencia en el mismo preguntando si les gustó el juego, si les gustaría volver a jugarlo, etc.



## Reforzamiento Lúdico - Juegos Tradicionales.

### Juego “*Quemados*”

- En el piso se dibujan elementos de las materias que se quieran reforzar, países, continentes, elementos de la tabla periódica, etc.
- Se coloca al grupo en un extremo del área de juego, dos integrantes con pelotas suaves dentro del área donde se dibujaron los elementos, el monitor indica uno el cual será el refugio, todos corren al elemento mencionado, en el trayecto los que tienen las pelotas intentarán tocarlos lanzando la pelota
- Los que son tocados permanecen en el lugar donde estaban cuando los tocó la pelota.
- Así sucesivamente hasta que todos hayan sido tocados, para reiniciar el juego se cambia a los participantes que tienen pelotas

### **CIERRE**

- El representante de cada equipo entrega su récord con la suma de los puntos obtenidos ( que den de realizar por medio de cálculo mental), el monitor declara ganador al equipo que ha obtenido el mayor puntaje, pidiéndole al resto del grupo les den muchos aplausos y una porra en reconocimiento



## FASE 0

- El monitor indica a los niños que van a realizar movimientos para poner a descansar a sus músculos, les solicita sugerencias de movimientos, cuestiona al resto del grupo: ¿Creen que ese movimiento es adecuado?, si la sugerencia es aprobada por el grupo, todos realizan el movimiento
- El monitor pregunta a los niños acerca de aspectos relacionados con la higiene personal. ¿Cada cuándo se bañan? ¿Qué se tallan primero?, ¿Con qué se tallan?, ¿Qué hacen después de bañarse?, los niños contestaran de forma verbal e imitando con expresión corporal los movimientos de cada respuesta.

Actividad para *Anecdotario*.



## Sesión 7. Circuitos Activos

### INICIO

Al empezar la sesión, promueva proceso reflexivo a partir de cuestionamiento sobre lo importante que es ejercitar su cuerpo y oriente de forma sencilla como lo ayudará a crecer y mejorar sus habilidades motrices y cognitivas.

Actividad lúdica. (Diagnóstica). ¿Cómo te desplazas?

**Actividad Cómo te desplazas** (diagnóstico) (Ritmo interno, sonidos vocales articulados y percutidos, expresión individual y colectiva)

**Descripción:** el trabajo se realiza de forma individual y posteriormente en grupos. Se propone a los alumnos representar con sonidos y movimientos el medio de transporte en que se desplazan para ir a la escuela o distintos lugares. En la actividad se observa al resto del grupo y se reúne a aquellos que coincidan en el mismo medio para desplazarse juntos.

#### Opciones de aplicación:

- Los grupos que se formaron preparan una secuencia de sonidos y movimientos enlazando las secuencias que crearon de manera individual para mostrarlas al resto del grupo.



## FASE 0

- Reflexionar con los alumnos sobre las dificultades que se tuvieron a la hora de preparar la secuencia y preguntarles qué elementos del sonido creen que se han utilizado (velocidad, acentuación, pausa, duración, etcétera).
- Si los grupos formados son muy grandes se pueden hacer subgrupos dentro del mismo. Si algún alumno se queda solo, se le ubica con el grupo que menos integrantes tiene.

Aplique el Activación Física 8X8, con énfasis en los ejercicios 7 y 8 del conjunto de ejercicios propuesto y aborde la liga de ejercicios 1 con 2 y 3 con 4. Si es posible intente la liga de los 8 ejercicios, de 8 tiempos cada uno.

Introduzca la idea de practicar algún deporte e induzca la aceptación del niño en la actividad.

## DESARROLLO

Para dar inicio a los circuitos activos, será necesario que antes de practicarlos, se prepare el terreno con conos, porterías y balones de futbol, basquetbol y balonmano, si no se cuenta con los balones específicos, usar cualquier balón o pelota.



Para entrar a los circuitos se deberán formar equipos de tres y “sembrarlos” a cada lado de la cancha, existirán tres deportes en el espacio o cancha de juego.

El monitor explicará y dará la muestra de cómo se juega en cada circuito. Se colocan equipos a cada extremo de la cancha y a la señal correrán por la posesión del balón, el equipo que gane el balón entrará en la ofensiva, para tratar de anotar y el equipo que pierda el balón se defenderá para que no le anoten

Cada equipo participará en un deporte y se rotará para participar en otro deporte.

Se pueden establecer variables al permitir que los equipos defensivos pasen a la ofensiva y viceversa.

### **Reforzamiento Lúdico - Juegos Tradicionales.**

En esta sesión se puede retomar alguno de los juegos que se han implementado en sesiones anteriores y que haya tenido mucha aceptación por los alumnos, el monitor permitirá que los participantes hagan propuestas, inclusive puede ser más de una actividad



## CIERRE

Concluya el juego estimulando a los niños, felicítelos por todos los goles o canastas que anotaron. Actividad lúdica.

**Actividad Adapta tu velocidad** (Ritmo interno, incremento gradual de la velocidad a voluntad propia) **Descripción:** de manera individual, los alumnos se desplazan libremente por el área, a la señal del profesor aumentan la velocidad en sus movimientos de forma gradual, a la señal del profesor cambian el ritmo hasta acabar a la mínima velocidad posible.

**OBSERVACIONES:** en esta propuesta los alumnos suelen correr, por lo que se les sugiere que hagan movimiento figurativo relacionado con su vida cotidiana, ¿qué acciones podemos representar?

Realice una breve caminata, permitiendo que el niño respire y vuelva a la normalidad.

Pregunte al niño si le gustó la actividad.

Invítelos a realizar el acostumbrado dibujo de fin de clase.



## Sesión 8. Fútbol base

### INICIO

Inicie la clase dando la bienvenida a los niños y promoviendo actividad lúdica.

Actividad Lúdica. (Diagnóstico)

Actividad Napolitano (diagnóstico)

Descripción: se divide al grupo en seis equipos formados por los mismos alumnos. Cada equipo se ubica en una de las seis estaciones. El profesor explica lo que se va a realizar en cada una. Se efectúan rotaciones a la derecha o a la izquierda cada 6 o 7 minutos.

### Estación 1. Caminar, correr y saltar

- Colocados en hilera, los alumnos se desplazan de un lugar a otro de la siguiente manera:
- Sale el primer alumno caminando e inmediatamente el segundo puede avanzar sólo por donde ya pisó el primero, así sucesivamente con el tercero y los siguientes. Una vez que todos han cruzado hasta el extremo contrario, deben regresar al inicio botando una pelota y pasando por debajo o por encima de diversos obstáculos (saltando) sin dejar de botar. ¿De qué otras formas podemos avanzar? ¿Y si lo hacemos por parejas?



## Estación 2. Línea saltarina

- Los alumnos se colocan en hilera, el primero y el segundo de la hilera sujetan la cuerda por los extremos y corren cada uno por un lado de la hilera hasta el final, pasando la cuerda al nivel del suelo.
- Los compañeros del equipo deben saltar la cuerda una tras otra para no obstaculizar su avance; simultáneamente tienen una pelota, la cual no debe estar en sus manos por más de dos segundos, manipulándola de alguna manera.
- Cuando la pareja llega a la última posición, el primero suelta la cuerda y se coloca al final de la hilera, mientras el segundo vuelve al principio con la cuerda y repite el ejercicio con el tercero, así sucesivamente. ¿Y si ahora avanzamos por parejas?

## Estación 3. Esquí terrestre

- El equipo se organiza por parejas. A cada pareja se le dan dos platos y un paliacate o cuerda. Uno de los integrantes se coloca los platos en los pies como si fuesen patines, el compañero que tiene el paliacate o cuerda jala a su compañero por toda el área. A la señal del maestro cambian de roles.



### Opciones de aplicación:

- En vez de jalar al compañero para avanzar, también lo pueden empujar por la espalda.
- El alumno con los “patines” puede intentar avanzar en cuclillas o en distintas posturas.

### Estación 4. La voladora

- Se elabora una “voladora” con una pelota amarrada con cinta adhesiva a un extremo de la cuerda.
- Un jugador se coloca con la “voladora” en el centro del círculo formado por el resto de los jugadores que se encuentran de pie.
- El jugador del centro gira la cuerda de manera que esté en todo momento en contacto con el piso, los jugadores saltan para evitar que les toque.
- Opciones de aplicación:
  - » Por parejas, lanzarse un objeto mientras saltan la “voladora”.
  - » Hacer pasar un objeto en forma circular entre todos.
  - » Desplazarse hacia la derecha o la izquierda mientras se está saltando la cuerda.

### Estación 5. ¡Que no bote más!

- Los alumnos se colocan frente a una pared. A cada alumno se le proporciona una pelota para lanzarla lo más alto posible y correr a tocar un



## FASE 0

objeto colocado a tres o cinco metros de distancia, regresar y cachar la pelota antes de que ésta rebote más de un determinado número de veces. Los alumnos pueden retarse entre ellos variando la distancia del objeto y el número de rebotes, o bien, el reto debe plantearse como personal, tratando de mejorar en cada ocasión.

- Estación 6. Moviendo mi mundo
- Se coloca una hilera larga de colchonetas.
- Los alumnos deben recorrerla reptando, en cuadrupedia, rodando o girando, al mismo tiempo que van conduciendo una pelota con alguna parte de su cuerpo, sin que esto deforme completamente la manera de trasladarse.
- Al final de las colchonetas hay:
  - Una pequeña portería para anotar. (Correr, saltar, lanzar mientras se está en el aire.)
  - Un aro para encestar. (Correr, saltar, lanzar mientras se está en el aire.)
  - Unas botellas de plástico a manera de pinos listos para ser derrumbados.

(Caminar, correr, lanzar.) Opciones de aplicación:

- Cada niño decide desde donde lanzar su pelota. La recupera y la deja o recoge el material (portería, aro y botellas) como lo encontró; regresa al principio de las colchonetas para continuar con la actividad, inventando siempre maneras diferentes de trasladarse.
- Realizar la actividad por parejas, recogiendo la pelota del compañero.



Introduzca la idea de practicar algún deporte de moda y sugiera si les gustaría jugar fútbol

### Desarrollo

- Invite a los niños a jugar fútbol y forme al azar equipos de 3 niños, el número puede variar, metiendo hasta a 5 para promover que más niños jueguen.
- Se deben implementar con el material de Formando Campeones ,varias canchas que pudieran ser diferentes en cuanto a la forma, con la idea de que se jueguen más partidos en forma simultánea, los niños elegirán la forma de la cancha en la que quieran jugar
- Los niños formarán equipos mixtos.
- En el Fútbol base debe haber dos porterías para cada equipo y se juega a cinco goles, o por un periodo de 10 minutos, lo que ocurra primero. Los niños registraran los goles anotados, trazando en el piso una línea por cada uno con un gis. al final realizarán la suma por cálculo mental
- La idea es que haya muchos goles por lo que se juega con dos balones o pelotas, para aumentar la diversión.
- El monitor enfatizará que en esta actividad lo principal es la diversión.
- Se debe tratar de que todos los niños se movilicen y si promueven variantes al juego, permitir que lo hagan libremente, siempre y cuando logremos el objetivo de promover la movilidad y el trabajo colaborativo.



- Se deben implementar varias canchas con la idea de que se jueguen más partidos en forma simultánea.
- Se debe tratar de que todos los niños se movilicen. Si promueve la variabilidad de la práctica durante el juego, permitir que lo hagan libremente, reduciendo el terreno de juego, acortando el tiempo, etc.

## Reforzamiento Lúdico - Juegos tradicionales

### “Las Fichas”

- Se traza en el piso un cuadro y se divide en 8 o 16 casillas, cada participante debe de tener una ficha o tapa-rosca y la formará en la fila, para esperar su turno
- El objetivo es llegar a la última casilla, los participantes brincando de cojito empujan su ficha casilla por casilla, sin que esta abandone los cuadros, cuando pierden responden una pregunta del monitor, si su respuesta no es correcta regresa al final de fila de fichas a esperar su turno, si contesta acertadamente esperará su turno en la casilla en la que perdido.
- Variantes: Los temas de las preguntas, el lugar donde colocan la ficha o tapa-rosca; ejemplo en la mano con el brazo extendido, en la frente, sobre el pie de apoyo etc.



## FASE 0

- Para que participen más personas simultáneamente se sugiere que se tracen varios cuadros.

16	15	14	13
6	10	11	12
8	7	9	5
1	2	3	4



### Cierre

- Concluya el juego estimulando a los niños, felicitándolos por todos los goles que anotaron. Realice una breve caminata, permitiendo que el niño respire y vuelva a la normalidad Pregunte al niño si le gustó la actividad.
- Invítelos a realizar el acostumbrado dibujo de fin de clase.
- Solicite a los alumnos que desarrollen su dibujo del día, ilustrando su participación en el Torneo de Fútbol Base y las actividades de la sesión, para el Anecdotario



## Sesión 9. Ensayo general 8X8

### Inicio

- De la bienvenida a los niños mediante una actividad lúdica
- Actividad lúdica
- Actividad Jugando con los juegos (Diagnóstico)
- Descripción: se organiza al grupo por equipos, cada uno de ellos se encuentra en una estación; a la indicación
- todos los alumnos reorganizan el material y se cambian de estación. En cada una de las estaciones los alumnos
- proponen distintas formas de modificar la actividad.

### Estación 1. Libertad al jugar

- Con el material que se encuentra en la estación, como paliacates, pelotas, periódicos, conos, etcétera, los alumnos experimentan de manera libre e individual algunas actividades lúdicas que pueden realizar de acuerdo con su conocimiento e interés.



## Estación 2. El gato y el ratón

- Los alumnos se colocan en un círculo excepto uno, este último está al centro. Todos se van lanzando la pelota entre sí de forma aleatoria, mientras que el alumno del centro trata de evitar que ésta llegue al otro compañero.
- La regla es que si el “gato” consigue cachar o tocar la pelota se cambia de rol con el último que la lanza.

## Estación 3. Cambio

- Se divide a los alumnos en dos grupos con igual número de integrantes; asimismo, se divide el área de juego en dos zonas. Cada grupo se coloca en una de las zonas, distribuidos en el espacio y sin poder pasar al lado opuesto. La actividad consiste en lanzar cierto número de veces una pelota entre los integrantes del mismo equipo, para después mandarla al lado opuesto tratando de que caiga dentro de la zona del otro equipo.
- Si el equipo contrario atrapa la pelota, se pasará ésta igual número de veces, teniendo que devolverla nuevamente al otro lado. Cada que un equipo manda la pelota a la otra zona tiene que gritar “cambio” y los integrantes de la fila de enfrente cambian con los de atrás. Está permitido que la pelota caiga una vez.



#### **Estación 4. Explorar jugando**

- Con distintos tipos de material, como colchonetas, bastones, frisbees, pelotas, raquetas, etcétera (los materiales tienen que ser diferentes a los ocupados en la estación 1), los alumnos van a construir de forma libre sus propias actividades lúdicas.

#### **Estación 5. Derribando el castillo**

- Se coloca a los alumnos sobre una línea a una distancia considerable del castillo de conos o bates previamente construido por los mismos alumnos, el cual deben derribar con ayuda de unas pelotas.
- La regla es que no pueden pasar de la línea en donde se encuentran.
- Se pueden emplear diversas formas que representen el castillo (círculo, pirámide, etcétera).

#### **Estación 6. Fútbol ruso**

- Los alumnos se dividen en dos equipos y cada uno establece un objeto como su portería, puede ser una silla o una caja. Cada equipo busca tocar la portería (objeto) del equipo contrario con una pelota.
- Se deben dar pases entre ellos, pero cuando un alumno tiene la pelota no puede desplazarse y no la puede tener por más de cinco segundos.
- Cada que un equipo toque la portería de los adversarios, consiguen un punto.



## FASE 0

- Comente que van a realizar unos ejercicios muy divertidos que han venido practicando en la semana e inicie el calentamiento. Enfóquese en los ejercicios del Calentamiento 8X8 y que los alumnos practiquen la liga de estos ejercicios 8 tiempos cada uno de ellos ligándolos y utilice la música proporcionada.

### Desarrollo

- Utilice el tiempo de la parte central de la clase para afinar la demostración de los ejercicios de Activación Física que estuvieron practicando en las dos semanas.
- Desarrolle la liga de las secuencias, 8 en total que deberán realizar en forma ligada y fluida por 8 tiempos cada uno.
- Puede variar las formaciones en que se presentará la demostración.
- El monitor propicia que los niños elijan la música que más les ha gustado
- Una vez realizada la liga completa, introduzca las piezas musical elegida y realice un Ensayo General hasta que les salga bien, es decir sin equivocaciones ni cortes.

### Reforzamiento Lúdico - Juegos Tradicionales

- Los participantes seleccionaran las actividades de esta parte, el monitor debe tener el material disponible de al menos tres de ellas



FASE 0

## Cierre

- El monitor propicia la intervención de los participantes en cuanto a sus opiniones de las actividades del día
- Los participantes elaboran el dibujo de las actividades sobresalientes del día.



## Sesión 10 Presentación Final Cierre De Escuela De Verano

- Reciba a los niños con estimulantes palabras de lo mucho que se divertirán en la clase del día.
- Actividad lúdica.

### Actividad La casa de los espejos (*Diagnóstico*)

**Descripción:** los alumnos se ubican libremente en el área de trabajo; la actividad comienza cuando el profesor propone desplazarse como si:

- Tuvieran mucha prisa o flojera.
- Les doliera una pierna, el estómago, la cabeza, todo el cuerpo, etcétera.
- Conocieran a todas las personas. Ahora los niños se ubican por parejas.
- En cada pareja un integrante simula que se mira en el espejo y el otro aparenta ser su reflejo.

El maestro propone al grupo distintos tipos de espejo que los jugadores deben representar. Los espejos posibles son:

- Espejo normal: el reflejo hace la misma acción en el mismo momento.
- Espejo sin pilas: el reflejo devuelve la acción con una leve demora.



## FASE 0

- Espejo al revés: la persona hace la acción y cuando acaba, el reflejo realiza la acción opuesta.
- Espejo a diferente velocidad: cuando la persona acaba una acción y el reflejo devuelve la imagen de lo que se realizó más rápido o más lento.
- Espejo multiplicador: la persona realiza una acción y se detiene, el reflejo hace la misma acción dos veces. Después de un tiempo de estar jugando, las parejas se cambian de rol.

Se continúa el trabajo en parejas y ahora se propone a los alumnos realizar caracterizaciones sobre un:

- Espejo cirquero: realizar equilibrios, malabares, troncos de magia y payasadas, con el apoyo de materiales disponibles.
- Espejo “superhéroe”: imitar acciones referentes a algún superhéroe (volar, lanzar poderes, correr rápidamente, etcétera).
- Espejo aseado: ejecutar acciones vinculadas al aseo personal (bañarse, lavarse los dientes, etcétera).
- Espejo deportista: hacer movimientos característicos de algún deporte del agrado del alumno.
- Haga que los niños se preparen y anímelos para la presentación de sus ejercicios de



**Activación Física** que aprendieron a lo largo de las dos semanas.

- Motive a los niños diciendo que van a mostrar sus avances y van a presentar los ejercicios a la comunidad escolar.

### Desarrollo

- Prepare a los niños para su presentación con un breve ensayo general sin música y luego con música.
- Utilice el tiempo de la parte central de la clase para afinar la demostración de los ejercicios de Activación Física que estuvieron practicando en las dos semanas.
- Desarrolle la liga de ejercicios, 8 en total, que deberán realizar en forma seguida y fluida por 8 tiempos cada uno. Puede variar la forma en que se presentará la demostración.
- Una vez realizada la liga completa, introduzca alguna de las piezas musicales que se proporcionaron y/o la que los participantes hayan elegido, realice un ensayo general hasta que salga lo mejor posible, sin equivocaciones ni cortes.
- Pueden hacer una presentación a sus compañeros de las evoluciones y/o de los juegos tradicionales que aprendieron en la **ESCUELA DE VERANO 2017**
- Si es posible tomen fotografías o videograbación de la demostración.



## Cierre

- Al término de la presentación haga un cierre de actividad ensalzando lo bien que participaron en la Escuela de Verano.
- Haga de este día un día de fiesta y regocijo por el gran trabajo desarrollado en la Escuela de Verano Felicítense a ustedes y a los niños e invítenlos a seguir participando en los años venideros en esta divertida actividad.
- Si el tiempo lo permite, invítenlos a que realicen su último dibujo y monten una exposición de los anecdotarios de los niños en el periódico mural de la escuela o en un lugar preparado para ello.

## SITIOS DE INTERÉS

<http://www.mexicanosactivos.org>

