

MANUAL DEL PROYECTO “DIVERSIÓN EN MOVIMIENTO”



FASE 0



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

CONTENIDOS	Pág.
Presentación	3
Proyecto: Diversión en movimiento	9
Orientaciones didácticas para su aplicación	8
Sesión 1: Rally Activo	10
Sesión 2: Circuitos activos	15
Sesión 3: Fútbol Base	19
Sesión 4: Juegos recreativos	23
Sesión 5: Ensayo General 4x8	27
Sesión 6: Rally Activo	31
Sesión 7: Circuitos activos	35
Sesión 8: Fútbol Base	38
Sesión 9: Ensayo general 8x8	41
Sesión 10: Presentación 8x8	45



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).



FASE 0

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.



FASE 0

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: Diseño mi videojuego

Propósitos

General

Desarrollar en las niñas y los niños las capacidades físicas y motoras a través de la aplicación de actividades lúdico-recreativas y predeportivas en los espacios formativos dedicados a la Educación Física.

Específicos

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

Dirigido a:

Preescolar y primaria baja.

Tiempo estimado por sesión:

2 horas



Orientaciones didácticas para su aplicación

- Favorezca la integración de los participantes de diferentes grados y edades.
- Fomente 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.
- Recuerde a los participantes que escriban su nombre en todos los dibujos que realicen.
- Incentive la creatividad y la imaginación de los participantes.
- Identifique los materiales de caja de patio y los otros recursos disponibles en la escuela previamente a las sesiones.



FASE 0

- Establezca acuerdos con los otros monitores así como con el personal directivo para el aprovechamiento de los espacios escolares y la organización de los tiempos de las sesiones.
- Es recomendable que valore las posibilidades de trabajo conjunto con los proyectos para abordar temáticas comunes (por ejemplo, Huerto escolar o Cocina Rica y Nutritiva).
- Mencione a los participantes la presentación de actividades y dibujos hacia el cierre del periodo del Proyecto (de acuerdo con la organización de cada escuela).
- Se sugiere hacer una distribución equitativa de materiales entre los participantes.
- En el desarrollo de las actividades, procure la seguridad de los niños y niñas.
- Propicie como una prioridad, la diversión en movimiento.



Sesión 1: Rally Activo

Consideraciones previas: para esta sesión necesitará una hoja rotafolio, 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, deses 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”.
- 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.



FASE 0

- Posteriormente, prepare la entrada al rally activo preguntando a toda velocidad ¿quién me dice a toda velocidad las figuras geométricas sin equivocarse?, ¿cuántos lados tiene el triángulo?, ¿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 I: 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.
- 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 Lógico Matemático.



FASE 0

- 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

- Organice al grupo en un círculo. Pida la participación de un voluntario, indíquele que le señale y diga tres figuras geométricas que vea en el patio. Solicite a otro participante que le señale tres figuras geométricas diferentes a la anterior que se encuentre en el material de la caja de patio. Repita la pregunta hasta hallar la mayor cantidad de figuras geométricas.
- Solicite al grupo que cuando usted diga “círculo”, todos deben moverse en zigzag. Cuando diga “cuadrado”, todos deben moverse haciendo de cojito. Cuando usted diga “triángulo”, todos deben dar pequeños brincos. Puede realizar más movimientos con las demás figuras geométricas que los participantes hayan recuperado.
- De un pequeño cierre con un fuerte aplauso y mencióneseles que ahora van a jugar “Veo, veo, veo”.



FASE 0

- Juego “Veo, veo, veo”. El monitor repite la frase veo, veo, veo y los participantes responden: ¿Qué ves? El monitor describe los objetos que deben identificar y dirigirse hacia ellos.
- A continuación, solicite al grupo que se organice de la siguiente manera: todos los que traen gorra de un lado, todos los que traen lentes de otro, todos los que traen tenis de colores en este otro lado, así sucesivamente dependiendo de las características de los participantes. Una vez reunidos, pida que se cuenten entre ellos. Pregunte ¿lo que acabamos de hacer es formar conjuntos que comparten algo en común, verdadero o falso? La respuesta es verdadero. Pregunte ¿quién me dice qué es lo que comparte este grupo (señale a un grupo de participantes)? Posibles respuestas: los lentes, las gorras, los tenis de colores, etc.

Cierre

- Solicite a un integrante de cada equipo que pase a realizar la suma de los puntos que obtuvo su equipo.
- 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?, ¿qué fue lo que menos les gustó?, ¿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

- Dé 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 Ritmo y Movimiento 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 “Día y noche”. La actividad consiste en: los participantes deben estar en el centro del lugar de trabajo. El monitor da ideas para ir al día o a la noche. Por ejemplo, el monitor dice “¡desayuno!”, los participantes deben moverse hacia la derecha. Puede variar el movimiento indicando que debe ser brincando, gateando, de cojito, como serpiente, etc. Otras indicaciones pueden ser: me pongo la pijama, voy a la escuela, me entro a bañar, etc.



- Puede asignar penitencias a los participantes que se equivoquen. Apóyese de las ideas de los participantes para poner las penitencias.

Desarrollo

Parte I: Circuitos

- Organice al grupo en 3 equipos de trabajo. A cada equipo asígnele una estación e indíqueles que deben practicar el 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.

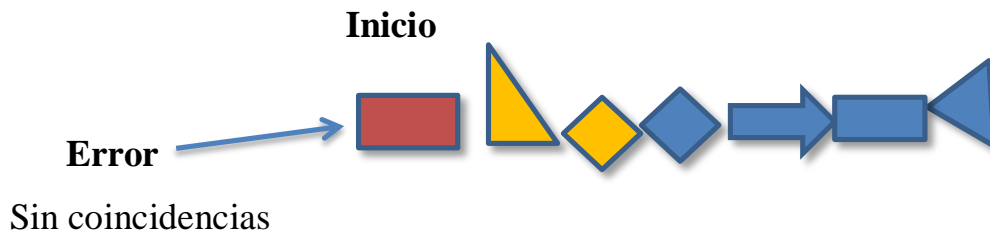
Parte II: Reforzamiento Lúdico – Juegos Tradicionales

- Pida a 3 o 4 voluntarios para llevar el material de la caja de patio al centro del lugar de trabajo.



FASE 0

- Pregunte ¿de qué colores es el material de la caja de patio?, ¿cuáles son sus formas?, ¿de qué tamaños son?, ¿a qué huelen?, etc. Por cada pregunta elija a dos o tres voluntarios para que se acerquen al material para descubrir las respuestas.
- Organice al grupo en 6 equipos, enumérelos (equipo 1, equipo 2, equipo 3, equipo 4, equipo 5 y equipo 6) y solicíteles que hagan una fila de menor a mayor. Ubíquelos a una distancia aproximada de 4m. con relación al material. Elija al azar una pieza del material y ubíquela en el centro. En ese momento, indique a los participantes que van a jugar al dominó de figuras y colores. Explíqueles que debe empezar el primer participante del equipo 1, colocando una pieza, ya sea del mismo color o de la misma forma. Cada participante, conforme a la fila, de cada equipo debe pasar rápidamente para completar el dominó con las fichas del material. Cabe mencionar que las fichas estarán concentradas en el centro del lugar de trabajo y cada participante debe correr hacia ellas, agarrar la que le sirva, ubicarla en el dominó y regresar corriendo a su lugar.
- Para que el juego tenga mayor reto, incremente la velocidad en los turnos de cada equipo.
- Ejemplo:





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 figuras geométricas y los colores. También elementos del trabajo en equipo y valores como el respeto de los turnos, etc.
- Organice al grupo en una fila, 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 futbol 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

- Dé la bienvenida a los participantes e indíqueles que para empezar esta sesión, ellos deben imitarlo. Desplácese por el espacio iniciando desde un lado, yendo “como tortugas”, “como canguros”, “como arañas”, etc., hasta que llegue al otro lado del espacio.
- Indíqueles que van a jugar a la “La Tía Mónica” y el equipo que cante más fuerte gana. El juego consiste en: Cantar “Yo tengo una tía, la tía Mónica, que cuando va al mercado le gritan ula la, ula la. Así se mueve (moviendo la cintura en círculos) la tía Mónica, así se mueve (poniendo las manos en la cabeza y girar meneando la cadera) así, así, así”. Los participantes imitan los movimientos que realiza el monitor. Repita la canción con diferentes formas de mover el cuerpo con pasos de baile.
- A continuación, organice al grupo en parejas. A cada una proporcíoneles un cono y una pelota. La actividad consiste en que un participante lanza la pelota hacia el



FASE 0

otro, y éste debe atraparla con el cono. A la señal cambian de material para que los dos participantes tengan la oportunidad tanto de lanzar, como de atrapar.

- Solicite el apoyo de 3 o 4 participantes para recoger el material de trabajo y guardarlo en el lugar que usted les indique.
- A continuación, indique a los participantes que van a realizar la siguiente actividad: Ritmo y Movimiento 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, bajen los brazos. Repita lo mismo tres veces.
- 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



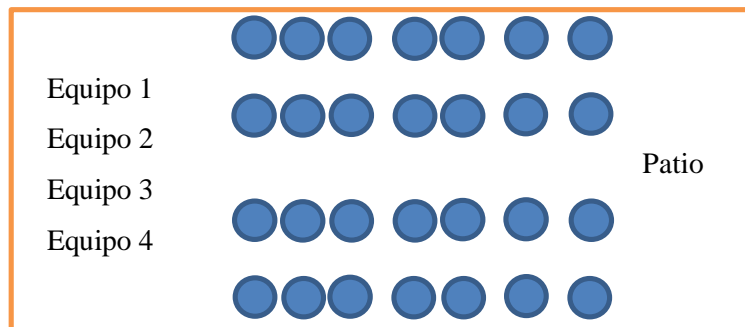
FASE 0

participantes interactúen con el balón. Cada vez que un participante haga gol, proporciónese un plumón para que con un círculo, un tache o una paloma marque su gol en la casilla de su equipo.

- 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.

Parte II: Reforzamiento Lúdico - Juegos tradicionales

- Previamente debe tener preparado un dado y dibujar en el patio con gises de colores cuatro secuencias de círculos en forma de fila, más o menos así:



- Puede aumentar tantos círculos como desee.



FASE 0

- A continuación, indique a los participantes que van a jugar a la “Carrera de Caballos”. Para ello, organice al grupo en 4 equipos. Cada equipo se ubica al frente de cada columna de círculos. Invite a los equipos para que seleccionen al participante que será el caballo, éste debe colocarse al inicio de los círculos. El primer equipo lanza el dado y el caballo avanza las casillas señaladas. Luego el segundo equipo lanza el dado y así sucesivamente. Gana la carrera el primer caballo que llegue al final de la fila.
- Los demás participantes pueden animar a su equipo con porras y aplausos.

Cierre

- Solicite a 3 o 4 voluntarios para ayudar a organizar el material de trabajo.
- Proporcione una hoja blanca para que dibujen lo que más les gustó de la sesión. Recoja y guarde los dibujos.



Sesión 4: Juegos recreativos

Consideraciones previas: para esta sesión necesitará aros y pelotas de plástico.

Inicio

- Dé la bienvenida a los participantes y pregunte ¿quién me dice cuáles son los estados de ánimo de una niña o niño? Recupere las participaciones relacionadas con los sentimientos y emociones, también aspectos relacionados con la película *Intensa-mente*.
- Indíqueles que van a jugar a “Gansos y escopetas”. Para ello, organice al grupo en parejas. A cada una proporcióneles un aro y una pelota de plástico. El juego consiste en que los participantes se ubican a una distancia de 3 a 5 m. uno del otro. El participante que tiene el aro, lo sostiene a ras del suelo, de tal manera que el que tiene la pelota la intente atravesar por medio del aro. La altura del aro puede ir aumentando y también se puede lanzar levemente al aire para que el otro participante procure hacer pasar la pelota a través de éste. A su señal, los participantes se intercambian el material para que los dos tengan la oportunidad de lanzar y sostener.
- Indique a las parejas hacer una fila para que guarden el material en el lugar que usted les indique.



- Haga una rutina de Ritmo y Movimiento 8x8. Propicie la práctica de la secuencia de estos ejercicios en 8 tiempos cada uno.
- Mencione: levante la mano las niñas y los niños que quieren participar en un juego muy divertido.

Desarrollo

Parte I

- Indíqueles que el juego se llama “Las Líneas Divertidas”. Pregunte ¿alguien sabe qué es una línea?, ¿qué tipos de línea existen? Recupere las respuestas y solicite a un voluntario que represente un tipo de línea que hayan mencionado.
- Pregunte ¿cómo se llaman las líneas? Recupere las respuestas en relación a rectas y curvas.
- Atienda los comentarios de los participantes si alguno menciona un tipo de dirección, vertical, horizontal, diagonales, mixtas.
- Invite a los participantes a trazar con gises de colores en el piso del patio diferentes formas de líneas rectas y curvas.
- Enseguida, organice al grupo en parejas y a cada una proporcione una pelota de plástico e indíqueles que deben lanzarla siguiendo la trayectoria de las líneas trazadas en el piso, pueden agacharse para ir la llevando con sus manos por las líneas.



FASE 0

- Introduzca la canción “Bota, bota la pelota” (bota la pelota, bótala con fuerza, mírame botarla sin hacer esfuerzo); indique que deben intercambiar la pelota con su pareja mientras usted canta y cuando usted de la señal (puede ser un silbatazo o un fuerte aplauso), ellos deben quedarse inmóviles con la pelota en las manos.
- Siga cantando e indique que ahora la deben rodar sobre el suelo y al escuchar la señal se acostarán sobre ella.
- Siga cantando e indique que ahora la deben lanzar con las dos manos y al escuchar la señal, deben agarrar la pelota y ponerla debajo de sus pies. Recuérdeles en todo momento que el trabajo es en parejas.
- Siga cantando e indique que ahora deben girarla como un trompo y al escuchar la señal, se acostarán boca arriba y uno debe ponerle la pelota sobre la barriga del otro.
- Propicie un fuerte aplauso y solicíteles que cada pareja lleve las pelotas a donde usted les indique para guardarlas.

Parte II: Reforzamiento Lúdico - Juegos Tradicionales

- Mencione a los participantes que a continuación van a jugar “alto para...”. El juego consiste en que el monitor lanza la pelota al aire hacia arriba mientras dice “alto para y el nombre del participante que quiera que agarre la pelota”. El participante nombrado debe ir a recoger la pelota. El resto de los participantes deberán correr para alejarse lo que más puedan. En el momento en que el



FASE 0

participante agarre la pelota, los demás deben quedarse quietos como estatuas. El participante de la pelota la debe lanzar intentando ponchar a algún/a compañero/a. una vez ponchado/a, vuelve a iniciar el juego.

- Al finalizar, todos los participantes que fueron ponchados deberán pagar una penitencia. Propicie la participación de las niñas y los niños para asignar la penitencia.
- Propicie un fuerte aplauso y felicítelos por lo bien que trabajaron.
- Indique a un voluntario llevar la pelota al lugar donde usted le diga para guardarla.

Cierre

- Haga una relajación. Indique a los participantes caminar alrededor del espacio como tortugas. Mencione: vamos caminando lento, muy lento. De repente, vemos un peligro y nos metemos en el caparazón. Para ello, debe agacharse y hacerse “bolita”. Invite a los participantes para que lo imiten. Repita 3 o 4 veces el ejercicio. El que no se haga como bolita paga penitencia.
- Reparta a cada participante una hoja blanca para que dibujen lo que más les gustó de la sesión. Recoja y guarde los dibujos.



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

- Dé la bienvenida a los participantes y pregúnteles ¿cómo se sienten hoy?, indique que hagan gestos con la cara expresando su sentir. Usted puede empezar haciendo una gran sonrisa, misma que propicie las sonrisas de los participantes.
- 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 pagar una penitencia.
- Asigne la penitencia a los participantes que perdieron. Apóyese de las ideas de los demás para la penitencia.
- A continuación, mencione que van a jugar a “Las Estatuas de Marfil”, los participantes se desplazan libremente por el espacio de trabajo, rebasando todos los obstáculos, mientras usted canta: “A las estatuas de marfil, uno dos y tres así, el que se mueva baila el twiss”. Al terminar la canción, los participantes deben



quedarse como estatuas. Quien se mueva primero pierde y al final debe pagar una penitencia. Puede apoyarse de las ideas de los niños para asignar las penitencias.

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 triángulo. Equipos en línea recta. Equipos en línea curva. Propicie un fuerte aplauso.
- Practique los ejercicios de Ritmo y Movimiento 8x8. Elija la música que considere pertinente.
- 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.

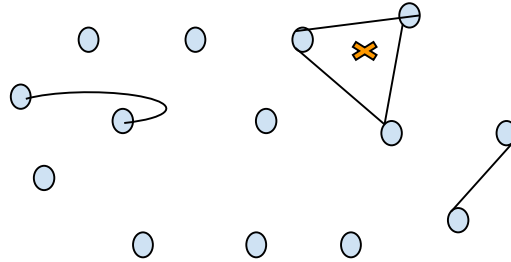


Parte II: Reforzamiento Lúdico - Juegos tradicionales

- 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 Sol? Si el equipo contesta correctamente, indíqueles que deben unir con el gis dos puntos.
- Continúe con las preguntas a los demás equipos y mécióneles que la intención es que al final de unir puntos, hagan una figura geométrica.
- Preguntas: ¿Cuándo un carro gira qué tipo de línea hace en el suelo? ¿De qué forma geométrica son las ventanas del salón? ¿De qué color son las nubes? ¿De qué color es el pasto que comen las vacas? ¿De qué tamaño es el avión que va volando? ¿De qué material está hecho el balón de futbol? ¿De qué color es el cielo? ¿Qué forma tiene esa nube? 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:



Cierre

- Solicite a los participantes que se acerquen a usted e invítelos a contar del 1 al 8 y después del 8 al 1. Repita 2 o 3 veces el ejercicio propiciando que cada vez la repetición se haga con mayor velocidad.
- Despida a los participantes mencionándoles que en sus casas y lugares que visiten identifiquen las figuras geométricas y los tipos de líneas que aprendieron durante la semana.
- Reparta una hoja blanca a cada participante para que dibuje lo que más le gustó de la sesión. Recoja y guarde los dibujos.



Sesión 6: Rally Activo

Consideraciones previas: para esta sesión va a necesitar la lista con el nombre de los participantes de cada equipo para el rally y la hoja rotafolio donde se anotaron los puntos que cada equipo acumuló.

Inicio

- Dé la bienvenida a los participantes y pregunte ¿quién me dice qué actividades realizamos en el rally de la semana pasada?, ¿alguien se acuerda de su grupo? Recupere la mayor cantidad de participaciones.
- Mencione que antes de iniciar con el rally van a realizar una actividad llamada “¡Auxilio salvavidas!”. La actividad consiste en: tres o cuatro participantes llevan una pelota de vinil y son “perseguidos”; otros tres o cuatro participantes llevan un aro y son “salvavidas”. El resto de los participantes corre por el espacio de trabajo intentando no ser tocados por los perseguidores. Si uno es tocado, se queda en el sitio y permanece inmóvil como una “estatua” y grita muy fuerte “¡auxilio salvavidas!”. Los que llevan el aro tienen que ir a salvar a los jugadores que piden ayuda, haciendo pasar al compañero por dentro del aro, desde la cabeza hasta los pies. Opciones de aplicación: realizar la misma acción de salvamento, sólo que ahora los dos se agarran de la mano y siguen intentando salvar a sus compañeros aumentando cada vez más al tamaño de la cadena.



FASE 0

- Haga un ejercicio de respiración profunda. Indique a 3 o 4 voluntarios guardar el material en el lugar que usted les indique.
- Realice una activación física e introduzca los ejercicios 5 y 6 de Ritmo y Movimiento 8x8, se sugiere que incluya los cuatro ejercicios de la primera semana y busque ligarlos a las seis secuencias que se han realizado al inicio de cada sesión.
- Organice el grupo en los equipos del rally del lunes pasado.

Desarrollo

Parte I

- Implemente el Rally Activo de 5 a 10 retos y/o actividades. Para ello, ejemplifique al menos una actividad del rally activo, otra del 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 Exploración y comprensión del mundo natural y social en relación al contexto y al espacio escolar.
- Cada vez que un equipo conteste acertadamente, proporcione el plumón a un integrante del equipo para que en la hoja rotafolio anote su punto (puede ser un tache, una paloma o un círculo). Los puntos obtenidos se sumarán a los de la semana anterior.



FASE 0

- Al concluir el rally, invite a los participantes para que 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.

Parte II: Reforzamiento Lúdico - Juegos Tradicionales

- A continuación, indique a los participantes que van a jugar a “Un kilómetro a Pie”. Pregunte ¿alguien sabe qué es un kilómetro? Recupere las respuestas relacionadas con la distancia.
- El juego consiste en que el monitor enseña la siguiente canción: “Un kilómetro a pie ya hice, ya hice. Un kilómetro a pie ya hice con mis pies”. Los participantes deben repetir la canción desplazándose libremente por el área; una vez terminen de cantar, esperan a que el monitor indique el lugar al que han llegado. El monitor menciona un lugar que forma parte del contexto escolar por ejemplo: “el parque” y pregunta ¿saben dónde está? Propicie la participación de todos los participantes. Puede preguntar por los sanitarios, el salón de primer grado, de segundo grado, de tercer grado, la puerta de entrada del colegio, la cafetería, la dirección, la enfermería, la biblioteca, la cancha, etc.



Cierre

- Haga la suma total con el apoyo de los participantes; éstos pueden estar sentados a su alrededor, y escriba el resultado debajo de cada suma. Pregunte ¿cuál es el equipo ganador? Recupere las respuestas de quienes mencionen los números más altos. Pregunte ¿por qué ellos son los ganadores? Recupere las respuestas que comparen los números, así como las relacionadas con el trabajo en equipo.
- Propicie una porra para el/los equipo/s ganador/es.
- Indique que ahora van a realizar movimientos para poner a descansar sus músculos. Para ello, solicíteles que respiren como león. Posteriormente, indíqueles que respiren como una hormiga. El fin es que los participantes terminen respirando como hormigas.
- Reparta a cada participante una hoja blanca para que dibujen lo que más les gustó de la sesión. Recoja y guarde los dibujos.



Sesión 7: Circuitos activos

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

Inicio

Dé la bienvenida al grupo y pregunte ¿qué beneficios creen que les da realizar actividades físicas? Recupere las respuestas relacionadas con la salud. Pregunte ¿qué lugar es adecuado para hacer ejercicio? Recupere las respuestas relacionadas con los parques, la escuela, los gimnasios, algún lugar de la casa que sea amplio, etc. Pregunte ¿qué actividad física realizas en tú tiempo libre? Recupere y propicie la **participación** de la mayoría.

- Aplique la secuencia de Ritmo y Movimiento 8x8, con énfasis en las secuencias 7 y 8. Los participantes deben realizar desde la secuencia 5 hasta la 8.
- Pregunte de manera animada ¿quién quiere participar en un juego?

Desarrollo

Parte I

- Organice al grupo en 3 equipos de trabajo. A cada equipo asigne una estación e indíqueles que deben practicar el deporte que en ella se encuentre. A la señal, puede ser un silbatazo, deben hacer cambio de estación. Los equipos deben anotar



FASE 0

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

- Invite a los participantes a realizar el siguiente juego “Representando mi entorno”. El juego consiste en que el monitor divide al grupo en equipos de máximo 5 integrantes, el reto es que deben representar, con el material de la caja de patio el entorno de la escuela, construyendo los lugares más significativos que se encuentren cerca de la escuela. Cada equipo debe elegir uno. Por ejemplo: la tienda, la papelería, el mercado, la tortillería, etc.
- Una vez hayan terminado de construir su lugar elegido, invite a cada uno de los equipos a presentar su construcción, explicando por qué eligieron ese lugar y qué se hace/vende allí.
- Propicie un fuerte aplauso y solicite la colaboración de 3 o 4 voluntarios para guardar el material de la caja de patio en el lugar que usted les indique.



Cierre

- Organice al grupo en un círculo en medio del patio y pregunte ¿quién nos quiere compartir la actividad que más le ha gustado? Recupere varias participaciones. Pregunte ¿qué aprendiste hoy? Recupere la mayor cantidad de participaciones.
- Realice una breve caminata por la escuela haciendo ejercicios de respiración.
- Reparta a cada participante una hoja blanca para que dibuje lo que más le gustó de la sesión. Recoja y guarde los dibujos.



Sesión 8: Fútbol Base

Consideraciones previas: para esta sesión debe prever el uso de un pandero o tambor; además, preparar balones de futbol 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

- Dé la bienvenida al grupo. Indíqueles que la primera actividad que van a realizar hoy se llama “Sigue mi ritmo”. La actividad consiste en que, el monitor marca un pulso constante con el pandero o tambor, los participantes deben seguirlo con distintas formas de desplazamiento. Cuando usted haga una pausa, ellos deben detenerse y quedar inmóviles. Hay dos variantes para reanudar la marca. Si la reanuda haciéndola más rápido, los participantes deberán moverse para atrás. Y si la reanuda como antes, los participantes se siguen moviendo de manera libre. Puede agregar complejidad en los movimientos.
- Lleve a cabo una técnica de respiración profunda.
- Aplique los ejercicios 5 al 8 del Ritmo y Movimiento 8x8. Procure ligar las secuencias de ejercicios del 1 al 8, en una sola evolución, por ocho tiempos cada uno.



Desarrollo

Parte I

- 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.
- 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.

Parte II: Reforzamiento Lúdico - Juegos Tradicionales

- Indique a los participantes que ahora van a jugar “El laberinto”. Para ello, organice al grupo en 3 equipos de trabajo. El juego consiste en que el monitor presenta a los participantes un ejemplo de laberinto que ha construido con los materiales de la caja de patio, enfatizando en que observen los retos y obstáculos que lo componen,



FASE 0

los participantes deberán construir por equipo uno propio, lo recorrerán y posteriormente podrán intercambiar espacios con los otros equipos.

- Una vez que todos los equipos hayan pasado por todos los laberintos, solicite que cada equipo exponga sus experiencias de construcción y qué hicieron para lograr superar los retos y obstáculos; durante la exposición pregunte ¿cuál laberinto fue más sencillo?, ¿cuál fue el reto más difícil?, ¿cómo lo resolvieron? Recupere las respuestas relacionadas con el trabajo en equipo y la comunicación.

Cierre

- Felicite a los participantes por lo bien que lo hicieron.
- Haga un ejercicio de relajación. En primer lugar, mencione a los participantes que deben moverse como si fueran un robot, con movimientos rígidos y músculos muy tensos. A continuación, deles una señal visual o auditiva para que deje de tensar los músculos y se convierta en un muñeco de trapo, es decir, abandonará la rigidez y pasará a un estado más blando. En este proceso, vaya guiando para indicarle cuándo está tenso y cuando relajado.
- Reparta a cada participante una hoja blanca para que dibujen lo que más les gustó de la sesión.

Despida a los participantes haciendo movimientos de robot de manera divertida.



Sesión 9: Ensayo general 8x8

Consideraciones previas: para esta sesión necesitará una grabadora para reproducir la música propuesta. Debe preparar también los aros.

Inicio

- Dé la bienvenida al grupo y mencione que van a realizar una actividad llamada “los aros musicales cooperativos”. La actividad consiste en que los jugadores forman un círculo y colocan sus aros en el piso situándose de pies fuera de los mismos. Mientras suena la música, todos se mueven a su ritmo dando vueltas alrededor, siempre en el mismo sentido. Cuando la música deje de oírse, todos buscan un aro en el cual meterse y cada vez se va retirando un aro. El objetivo del juego es ver cuántos participantes son capaces de meterse en un aro. Varios participantes pueden compartir un mismo aro.
- Inicie la activación física. Enfóquese en los ejercicios de Ritmo y Movimiento 8x8 y que los participantes practiquen la secuencia completa de estos ejercicios en 8 tiempos cada uno de ellos. Elija la música que considere apropiada.

Desarrollo

- Previamente prepare el material de la caja de patio para que 5 o 6 voluntarios construyan dos refugios.



FASE 0

- Invite a los participantes a jugar “Cuidado con el lobo”. Se colocan dos refugios separados, en uno estarán todos los participantes a excepción del que hará de lobo y se colocará en el centro del patio. Los participantes del refugio cantarán “Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está, porque si el lobo aparece a todos nos comerá”. El lobo dirá “¿quién le tiene miedo al lobo?” Los demás contestarán ¡Yo no! y rápidamente todos saldrán corriendo del refugio. El lobo tratará de tocar al mayor número de niños que se convertirán en lobos. Gana el participante que quede al último.
- Haga un ejercicio de respiración profunda, inhalando y exhalando aire.
- Realice un ensayo general con música, de la demostración general de los ejercicios de Ritmo y Movimiento 8x8.
- Aplique una técnica de respiración profunda.

Parte II: Reforzamiento Lúdico - Juegos tradicionales

- Previamente prepare un espacio que funja como “tienda de coches”. Invite a los participantes a jugar a “Los Coches”. Indique que los aros serán los coches y que la manera de conseguir un coche es comprándolo en la “tienda de coches”.
- Mencione que para ir a comprar el coche, deben rodar por el patio. Indique a todos los que rodaron hacer una fila para que, de manera ordenada, vayan a la tienda por su coche.



FASE 0

- Posteriormente, indique que se coloquen el coche (aro) a la altura de la cintura y se desplacen por todo el patio como coche. Pueden simular los sonidos que hacen los coches. Pierde el participante que choque contra otro. Al sonido del silbato o un fuerte aplauso indique que el semáforo está en rojo, en ese momento todos deben parar. Indique girar hacia la derecha lentamente. Indique girar a la izquierda a toda velocidad. También puede mencionar lugares de la escuela para que todos se dirijan a él.
- Proporcione un fuerte aplauso e indíqueles que hagan una fila sin importar los tamaños para guardar los aros en el lugar que usted indique.

Cierre

- Felicite a los participantes por lo bien que trabajaron el día de hoy.
- Haga un ejercicio de relajación. Para ello, solicite que se sienten en un lugar y que cierren los ojos, por medio de la imaginación, sitúelos en un cohete espacial. describa una aventura en el espacio, enfatizando las características de ese entorno. Puede iniciar así: estamos en la misión México-inter espacial, en este momento estamos despegando. El piloto encargado menciona que ha sido un éxito nuestro despegue y que nos dirigimos a la Luna sin novedades. En este momento, la cápsula se ha desprendido y ahora sentimos que viajamos más ligeros. El copiloto se desabrochó el cinturón de seguridad y se ha dado cuenta que no hay nada de gravedad, por lo tanto, está flotando. Todos los tripulantes hacen lo mismo y



FASE 0

empiezan a dar botes en el aire. En unos momentos más han llegado a la Luna y empiezan el aterrizaje. Uno de los astronautas abre la puerta del transbordador y todos bajan para admirar la belleza del planeta Tierra. En ese momento, indique a los participantes que abran los ojos.

- Pregunte ¿cómo se sienten? Recupere las respuestas de la mayor cantidad de participantes.
- Reparta a cada participante una hoja blanca para que dibuje lo que más le gustó de la sesión. Recoja y guarde los dibujos.



Sesión 10: Presentación 8x8

Consideraciones previas: para esta sesión necesitará una soga. Puede amarrar varios lazos para saltar.

Inicio

- Dé la bienvenida a los participantes con estimulantes palabras de lo mucho que se divertirán en este día.
- Inicie con la actividad lúdica “La víbora y los changuitos”. La actividad consiste en que dos participantes toman la soga de los extremos y la estiran, caminan por toda el área de trabajo, colocándola a diferentes alturas, simulando ser una gran víbora. El resto del grupo, distribuido por todo el patio, representa a los changuitos, que tratan de evitar ser tocados por la víbora de la forma que ellos elijan. Por ejemplo: agachados, saltándola, recostándose, etc.
- Haga un ensayo de los ejercicios de Ritmo y Movimiento 8x8 que aprendieron a lo largo de las dos semanas. Motíuelos a que hagan su mejor esfuerzo porque van a realizar los ejercicios en frente de toda la comunidad educativa.



Desarrollo

Parte I: Actividad de Reforzamiento Lúdico - Juegos Tradicionales.

- Indique a los participantes que a continuación van a hacer un “Circuito lúdico”. Organice al grupo en 3 equipos de trabajo. El circuito consiste en que el monitor reúne a los participantes en el centro del patio y les muestra las 3 estaciones que ha dispuesto para el día. Asigne a cada equipo una estación. Por medio de la señal (silbatazo o fuerte aplauso), indíqueles el tiempo de permanencia en ella. Calcule el tiempo para que todos los equipos pasen por las 3 estaciones.
- Las estaciones se armarán conforme al material de la caja de patio disponible en su escuela.
- Una vez terminado el circuito lúdico, invite a 3 o 4 voluntarios para recoger y guardar el material utilizado.

Parte II: Presentación final

- Haga la presentación de los ejercicios de Ritmo y Movimiento 8x8 delante de la comunidad educativa.
- Propicie un fuerte aplauso de parte de la comunidad educativa hacia los participantes.
- Puede recurrir a elementos que le den mayor vistosidad a la demostración, colocando implementos en las manos de los participantes como cintas, mechudos, pelotas, etc.



- Haga una retroalimentación preguntando ¿cómo se sintieron hoy?, ¿qué fue lo que más les gustó? Recupere la mayor cantidad de participaciones.

Cierre

- Reparta a cada participante sus dibujos e invítelos a exponerlos a manera de galería de arte. Propicie que la comunidad educativa de un recorrido observando los dibujos.
- Haga una retroalimentación del trabajo de las dos semanas preguntando ¿cómo se sintieron durante las actividades?, ¿cuál fue la que más les gustó?, ¿qué aprendieron? Recupere la mayor cantidad de respuestas de los participantes así como sus anécdotas divertidas.

