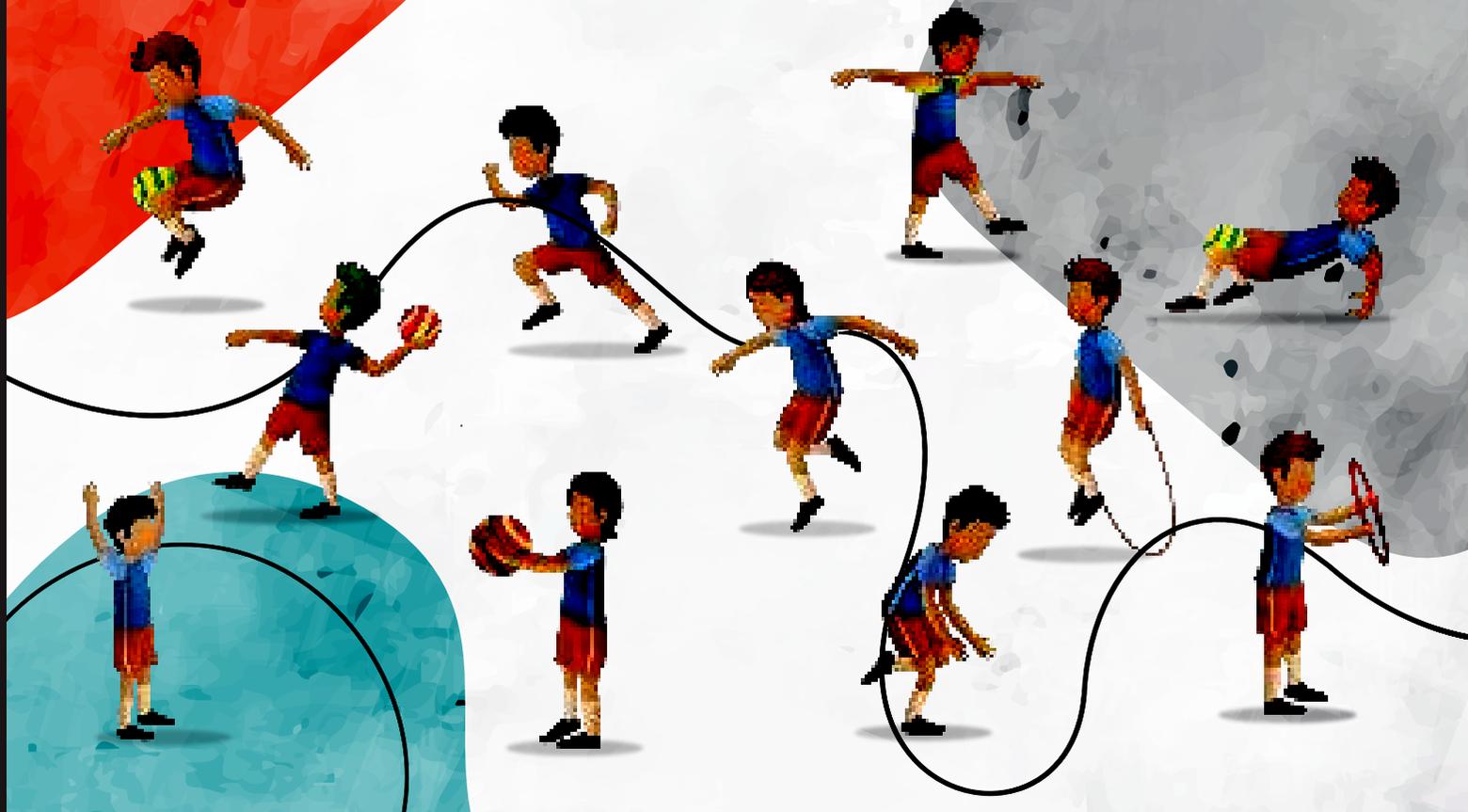


EDUCACIÓN FÍSICA

PARA LA SALUD

Orientaciones para las clases en escuela primaria



Sandra Edith González

**Editorial
Unillanos**



EDUCACIÓN FÍSICA

PARA LA SALUD

Orientaciones para las clases en escuela primaria

González, Sandra Edith

Educación física para la salud: orientaciones para las clases en la escuela primaria / Sandra Edith González. -- Villavicencio : Editorial Universidad de los Llanos, 2022.

134 páginas: gráficas, tablas y diagramas., 23 cm.

Incluye referencias (pp.130-132)

ISBN: 978-958-8927-60-2 ISBN DIGITAL: 978-958-8927-94-7

1. Educación física -- salud y bienestar -- 2. Educación física -- escuela primaria -- 3. Deportes escolares -- 4. Actividad física -- ejercicios -- 5. Salud escolar.

CDD 372.86 ed.23

Catalogación en la publicación -- Universidad de los Llanos. Biblioteca Jorge Boshell Manrique.

Primera edición 2022

**Educación física para la salud
Orientaciones para las clases en la escuela primaria**

© Sandra Edith González  0000-0002-4897-5945

Colaboradores:

Wilson Dawer Forero

Juan Camilo Piñeros

Sebastian Quinchía

Luis Cadmus Pineda

ISBN en línea: 978-958-8927-94-7 ISBN impreso: 978-958-8927-60-2

© Universidad de los Llanos

Coordinación editorial: Ana María Lombana Gracia

Diseño de cubierta y diagramación: Mario A. Calderón Collazos

Ilustraciones: Danilo Molina

Corrección de estilo: Andrés Mantilla Meluk

Editorial Unillanos

Calle 37 # 41-02 Barzal - Sede San Antonio

editorialunillanos@unillanos.edu.co

<https://editorial.unillanos.edu.co>

Villavicencio, Meta

Impresión

Editorial Unillanos

Villavicencio - Meta

Descargo de responsabilidad: la información contenida en este libro es producto del autor y por consiguiente no compromete la posición de la Universidad de los Llanos. Prohibida la reproducción total o parcial, en cualquier medio, formato o propósito, sin la autorización escrita de la Editorial Unillanos.

EDUCACIÓN FÍSICA

PARA LA SALUD

Orientaciones para las clases en escuela primaria

Sandra Edith González

Colaboradores:

Wilson Dawer Forero
Juan Camilo Piñeros
Sebastian Quinchía
Luis Cadmus Pineda

Editorial
Unillanos





Contenido

Prólogo	13
Agradecimientos	15
Introducción	17

CAPÍTULO I	
Conceptualización	19
Educación física	21
Actividad física	21
Actividad física en la infancia	22
Hábitos alimentarios	25
Salud	26
Educación para la salud	27
Capacidades motrices	28
Capacidades condicionales	29
Capacidades coordinativas	29
El juego	29
Calentamiento	30
Estiramiento	32

CAPÍTULO II	
Actividades: estudiantes de 6 a 8 años	33
Conejos y madrigueras	37
Camina la sogá	38
Lleva el balón	39
Zapatos en venta	40
Tumba el cono	41
La serpiente	42
Reloj de la sogá	43
Ponchados	44
El teléfono roto	45
Los pelotones	46

Actividad complementaria

¿Sabe usted lo que come su hijo?	47
Anexo A. Folleto	48
Bolos en equilibrio	50
Chavito, chavito	51
El malabarista	52
Virus	53
Rapifichas	54
Minidesafío	56
Juego del globo	57
Soplando el vaso	59
<i>Baby hockey</i>	60
El cojo	61

Actividad complementaria

Lonchera saludable	62
Anexo B	63
Canguritos	64
Tiro al blanco	65
La serpiente	66
Nomos	67
Hormigas recolectoras	69
Roba platillos	70

CAPÍTULO III

Actividades: estudiantes de 9 a 11 años

	71
Pasa de extremo	75
Blanco y negro	76
La vuelta al mundo	77
Arma palabras	78
Anexo C. recortar en forma de rompecabezas	79
Desplazamiento en grupo	80
Yo lo llevo y tú lo traes	81
La cola del zorro	82
Salta la cuerda	83
Minicanchitas	84
Manos rápidas	85
Toca los extremos	86
Atento a la señal	87
Balonmano	89
Campo minado	90

Actividad complementaria

Día Mundial de la Actividad Física	91
Llevo los balones	92
Pasabalón	93
Mi amigo el aro	95
Los amigos fortachones	96
Pies quietos	98
El aro loco	99
Captura la bandera	100
¡Rápido! Cambia de puesto	101
Los puentes	102
Cuadro basket	103
La rueda de los saltos	104
Corre a tu nido	105

Actividad complementaria

Reto vacacional	106
Anexo D. tabla de reto	108

CAPÍTULO IV

Actividades: estudiantes de 6 a 11 años **109**

El gato y el ratón	113
Circuito de equilibrio	114
Circuito coordinativo	115
Desplaza rápido	116
Las manos más rápidas del oeste	117
Relevo palabra	118

Actividad complementaria

Por tu salud, actívate	120
Anexo E. folleto	121
Constructores vs. destructores	123
Las frutas correlonas	124
Cuadrilátero de fuerza	125
A zancadas	126
Dados activos	127
Fútbol de siameses	128
Golosa con baloncesto	129

Referencias **130**

Lista de figuras

Figura 1.

Niños sanos. Familias sanas. La actividad física puede ser la conexión _____ 47

Figura 2.

Cómo crear hábitos saludables en los más chicos _____ 91

Figura 3.

Por qué la actividad física es tan importante _____ 120

Lista de anexos

Anexo A.

Folleto sobre una alimentación óptima _____ 48

Anexo B.

Folleto sobre alimentación en la lonchera escolar _____ 63

Anexo C.

Imágenes sobre hábitos alimentarios para recortar en forma de rompecabeza _____ 79

Anexo D.

Tabla de reto _____ 108

Anexo E.

Folleto sobre actividad física y salud _____ 121



Prólogo

Nada es hoy tan incuestionable en el ámbito pedagógico como que toda acción educativa debe estar anudada a los contextos social y cultural en los que se lleva a cabo. Debe estar anclada o sostenida por las necesidades y los intereses concretos de sujetos concretos, más allá de los postulados y principios de escuela a menudo más preocupados por la coherencia interna de sus formulaciones –incluso si no son aplicables– que por la vida cotidiana de aquellos a quienes la educación tiene que servir en su día a día.

Esto, que tal vez no sea preciso apuntarlo para la mayor parte de las áreas educativas, sigue siendo imprescindible recordarlo en el caso de la educación física, donde frecuentemente las prácticas educativas adoptan modelos de actividad pretendidamente universales o simplemente a la moda. No es raro ver cómo, incluso, son presentadas como innovaciones curriculares viejas prácticas adornadas al estilo de las tendencias *fit* en alza, que en última instancia hace que las clases de educación física de diferentes latitudes se parezcan tanto como distintas puedan llegar a ser las culturas que definen a sus pobladores, sus formas de entender el cuerpo o sus formas de actuar con él y sobre él. De aquí la impor-

tancia de obras como la que nos ofrece la profesora Sandra González, emanada de la práctica concreta y con actores concretos; no para engrosar estanterías, sino para atender a las necesidades concretas de esos mismos actores elevados a la categoría de protagonistas de sus vidas. Esto no es sencillo. Y no lo es sobre todo cuando, como es el caso, se da mediante esa rara combinación –por lo dificultoso– entre la labor antropológica, sociológica y pedagógica.

Sin desdeñar el sentido y la utilidad que puedan tener para muchos docentes las series y las recopilaciones de ejercicios, el trabajo que aquí se presenta no es un simple compendio de actividades. Es el producto de un laborioso trabajo pergeñado, primero, mediante una concienzuda planificación estratégica que le permitiera llegar a los lugares donde los chicos y las chicas juegan y, después, a través de un trabajo cotidiano desarrollado en el cuerpo a cuerpo con los verdaderos protagonistas de los juegos y de las actividades para, después, en última instancia, ordenar y dar forma académica, útil y práctica para los docentes –sean o no del área de la educación física–, a todo ese material, indiscutiblemente pedagógico.

Por si esto fuera poco, llamará la atención de los lectores la cuidada sensibilidad con la que el trabajo está realizado.

Miguel Vicente Pedraza
León, España

Agradecimientos

Este libro recopila una serie de experiencias que son el resultado de la intervención del proyecto de educación física para la salud en la escuela *Aplicación del programa SPARK adaptado en escolares entre 6 y 11 años* (Mckenzie *et al.*, 2009), cuyo propósito fue evaluar la edad motora de los escolares, indagar sobre sus hábitos y estilos de vida y, con los resultados, adaptar actividades a los contextos de la escuela primaria para favorecer la práctica de hábitos y estilos de vida saludable.

Este libro es también un homenaje a los protagonistas de las escuelas: alumnos, profesores, directivos y demás personas que fueron parte directa o indirecta de este proyecto. Especialmente a los profesores y alumnos, a ellos va dirigida esta obra como regalo de apoyo a sus clases porque, además, han sido parte primordial de cada actividad realizada durante todo el tiempo que duró la intervención.

Cada juego y cada actividad ha sido una oportunidad para compartir la vida en el ejercicio de aprender y enseñar; por tal razón, se hace necesario reconocer y agradecer a las directivas de las instituciones que nos permitieron desarrollar esta iniciativa y a sus respectivos coordinadores por acceder a sus espacios y a sus tiempos; al licenciado Henry Martín Agudelo Olaya, al rector y a la licenciada Yanette Barrera Martínez, coordinadora de la Institución Educativa Buenos Aires y a todo su cuerpo docente. Al rector del Instituto Técnico Industrial, Gilberto Useche Gutiérrez, y al coordinador de la sede San Luis de Boyacá, Carlos Andrés Ramírez Fierro, junto con todo su cuerpo docente. A todos ustedes muchísimas gracias.

Especial agradecimiento a la Dirección General de Proyección Social de nuestra *alma mater* Universidad de los Llanos, y al centro de diseño y desarrollo de medios de la facultad de Ciencias Económicas dirigido por el profesor Jorge García.



Introducción

Que el niño aprenda jugando es una estrategia que estimula muchos más aspectos intelectuales y físicos, de desarrollo cognitivo y motor, que no solo harán de él un niño feliz, sino también un adulto saludable. Por ello se hace imprescindible el espacio que este tenga para caminar, correr, rodar, agarrar y todo aquel movimiento básico que no solo realiza en casa o fuera de ella, sino también en la escuela.

El educador físico, en su rol, tiene la responsabilidad de hacer que dicho desarrollo motor se refuerce integralmente en la escuela; sin embargo, nos encontramos en una encrucijada, pues no existe en Colombia, legislativamente, un profesor de Educación Física asignado para la escuela de primaria. Ello supone que profesores de diferentes áreas asuman dicho papel, lo que no es pertinente, porque no es el campo estudiado. Ante esto, surge la necesidad de estrategias que mitiguen estos vacíos que afectan directamente al niño.

A continuación, se expone una guía de juegos basados en el análisis de comportamientos motores y de conocimiento sobre la educación física en una escuela. Son juegos que tienen un objetivo común que es divertirse aprendiendo y cada juego contiene un objetivo general que radica en favorecer la motricidad del niño, sus capacidades coordinativas y condicionales de acuerdo con su edad.

Se describe de manera fácil la realización de cada juego, el cómo se lleva a cabo, los materiales que requiere, las posibles variables y el grupo de edad al que va dirigido; también se incluyen

ilustraciones, que harán más entendible su desarrollo. Cada actividad consta solo de dos fases: inicial (calentamiento) y fase central, lo que permitirá a los profesores escoger y articular para la clase dos juegos o más y hacer una fase central variada tanto en las actividades como con los objetivos que deben lograrse con cada juego. Para la fase final, se recomiendan reflexiones, preguntas y percepciones entre alumnos y profesores de lo realizado en clase. Para la fase inicial o de calentamiento, en la conceptualización se explicarán los diferentes tipos y formas de realizar los calentamientos y su importancia en la educación física, calentamientos que podrán ser aplicados previamente al inicio de los juegos escogidos para cada clase.

Algunos juegos comparten el aprendizaje o el refuerzo de los buenos hábitos alimentarios y el imprescindible valor de movernos y generar gastos de energía.

Esta guía está desarrollada bajo el análisis de niveles de desarrollo motor en capacidades como: coordinación dinámica general, flexibilidad, equilibrio, velocidad segmentaria, agilidad y reacción; así mismo orienta al profesor sobre las actividades que pueden realizarse en la educación de los adecuados hábitos alimentarios, tanto en casa como en la escuela, y el tiempo dedicado a la actividad física dentro y fuera del colegio. Los beneficios que otorgan las siguientes actividades son: pueden ser aplicadas por los profesores de primaria que tengan a cargo niños de edades entre los 6 y los 11 años; requieren un mínimo de elementos materiales; y son juegos ya probados y mejorados por estudiantes de educación física en el contexto de dos escuelas públicas locales.

Capítulo I

Conceptualización





Educación física

A lo largo de los años, la educación física ha recibido varias acepciones. Una de las principales se enmarca en lo meramente escolar; es decir, a lo que se llega a ver como materia en el colegio. Últimamente se ha venido fortaleciendo la idea verdadera sobre la educación física y su incidencia en el proceso evolutivo en relación con el desarrollo integral del ser humano y su maduración a lo largo de la vida. Sin embargo, en los niños se manifiesta primordialmente en el colegio, lugar en donde, según Guerrero (2009), se debe “fomentar un estilo de vida activo. Se trata de un período en el que necesitan aprender habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimientos prácticos que influirán y facilitarán el compromiso con una vida activa”. En nuestro caso, es imprescindible manejar el concepto de educación para la salud teniendo en cuenta que la salud es uno de los pilares en los cuales se debe enmarcar la práctica de la educación física, ya que, como lo dice Vera (2014), “la salud es un hecho que no entiende de edades, y es durante la infancia y adolescencia cuando hay que instaurar una serie de hábitos que permitan mantener un estilo de vida saludable a lo largo de toda ella”.

Actividad física

Es un concepto de gran importancia en la actualidad, ya que se trata de acciones que influyen de manera positiva en la salud de las personas; por tal razón, se está masificando como una medida de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Según la Real Academia de la Lengua Española, etimológicamente la palabra “actividad” viene del latín *activitas* y significa “cualidad de llevar a cabo, prontitud en el obrar, diligencia, eficacia”; es decir, que se trata de aquellos movimientos corporales que, como lo afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), “son

producidos por los músculos esqueléticos y exigen un gasto de energía”. Estos movimientos corporales incluyen rutinas diarias como las tareas del trabajo, las tareas domésticas y hasta los juegos que implican un gasto de energía considerable.

Actividad física en la infancia

La inactividad física se encuentra entre los principales factores de riesgo de las enfermedades que causan mortalidad en el mundo para cualquier edad y sexo y aportan el 6% de todas las muertes a nivel mundial. Constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en el mundo, cada vez se extiende más en los países y repercute en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT), por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer, y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso (Bikbov *et al.*, 2014). Los entornos y comportamientos insalubres derivados de la rápida urbanización y la globalización favorecen la inactividad física debido a la falta de espacios disponibles para hacer ejercicio, el aumento de los comportamientos ocupacionales sedentarios, como el trabajo de oficina, y la mayor penetración de los dispositivos de televisión y video en el día a día de las poblaciones (Park *et al.*, 2020). Por lo anterior, los investigadores en salud pública del mundo han tenido un gran interés por profundizar en la forma de contrarrestar estos factores de riesgo y concluir sobre las recomendaciones que impacten positivamente en la salud y la calidad de vida de las poblaciones y sus grupos de edades; en este sentido, es la infancia la etapa crucial de desarrollo físico y psíquico de una persona. Varios ensayos clínicos y revisiones sistemáticas de la literatura han concluido que la actividad física se asocia a numerosos beneficios para la salud en niños y jóvenes en edad escolar (niños entre los 5 y los 17 años); incluso se sugiere que cantidades modestas de actividad física pueden tener enormes beneficios para la salud en los jóvenes de alto riesgo (por ejemplo, obesidad y presión arterial alta) y que para lograr beneficios sustanciales para la salud, la actividad física debe

ser de al menos una intensidad moderada, si se tiene en cuenta que las actividades de intensidad vigorosa pueden proporcionar un beneficio aún mayor (Janssen & Leblanc, 2010).

Las siguientes son las recomendaciones de la OMS (2010) sobre la actividad física para la salud en los niños en edad escolar independientemente de su género, raza, etnicidad o nivel de ingresos. Estas consisten en juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias, con objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular, la salud ósea y los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos:

- Los niños de 5-17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
- La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud (Brawley & Latimer, 2007).
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Los beneficios de la actividad física y de la adopción de estas recomendaciones superan los posibles perjuicios. El riesgo existente puede reducirse considerablemente incrementando de manera progresiva el nivel de actividad, en especial en niños inactivos.

Estas directrices son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, a menos que su estado médico aconseje lo contrario. Siempre que sea posible, los niños y jóvenes con discapacidades deberían cumplir las recomendaciones. No obstante, convendría que consultaran a su dispensador de atención sanitaria para asegurarse de que conocen bien los tipos y la cantidad de actividad física apropiados para ellos acordes con su discapacidad. Los niveles de actividad física recomendados para los niños y jóvenes de este grupo se añadirán a las actividades físicas realizadas en el transcurso de la actividad diaria habitual no recreativa.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda incrementar progresivamente la actividad hasta alcanzar los niveles indicados. Sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Hay que señalar también que, si los niños no realizan actualmente ninguna actividad física, la práctica de esta en niveles inferiores a los recomendados les reportará más beneficios que la inactividad.

En países como Argentina, la Encuesta Mundial de Salud Escolar realizada en el año 2012 y publicada por el Ministerio de Salud de dicho país reveló que “1 de cada 2 estudiantes pasa más de 3 horas al día sentado” y que solo “el 16,7% de estudiantes son físicamente activos”, lo que es indicativo de una diferencia significativa en cuanto al sexo, pues de este porcentaje, el 21,2% correspondía a varones y el 12,4% a mujeres. También el observatorio de la Deuda Social Argentina (2014) de la UCA, a través del barómetro de la deuda social de la infancia, reveló que el 58% de los niños y jóvenes en la Argentina urbana en 2013 no realizaba ninguna actividad física estructurada en horario extraescolar y que en las mujeres el porcentaje aumenta con respecto a los varones, lo que refleja una diferencia significativa por sexo.

Para la OMS, en América Latina, casi tres cuartas partes de la población tiene un estilo de vida sedentario. Gran parte de la población de todas las edades está inactiva y de esta es la población femenina la más importante, al igual que la población con recursos limitados (Reig *et al.*, 2001).

El Plan Nacional de Salud Pública del año 2000 en Colombia propuso dentro de sus objetivos puntuales aumentar por encima del 26% la prevalencia de la realización de actividad física en adolescentes entre los 13 y los 17 años basado en los resultados de la Encuesta Nacional del Estado Nutricional (2005), y pretende aumentar por encima del 42,6% la prevalencia de actividad física mínima en adultos entre los 18 y los 64 años (Devís, 2000).

La práctica de actividad física en la infancia también favorece el rendimiento académico; estos se correlacionan tal como lo demuestran los estudios de Dwyer *et al.* en el año 2001 y de Shephard en el año 1997, los cuales apoyan la idea de que

dedicar una cantidad sustancial de tiempo a la actividad física en las escuelas puede proporcionar beneficios en el rendimiento académico para los niños e incluso sugiere que existen beneficios, de un tipo diferente, sobre los niños que no hacen deporte (Ramírez *et al.*, 2004).

Algunos datos experimentales indican que la asignación de hasta una hora adicional por día de tiempo de curso a los programas de actividad física no afecta el rendimiento académico de los estudiantes de primaria, aunque el tiempo asignado a otras materias generalmente muestra una reducción correspondiente. Un énfasis adicional del programa en la educación física puede resultar en pequeñas ganancias absolutas en el promedio de calificaciones, y estos resultados sugieren una proporción de desempeño por unidad de tiempo de instrucción académica. Las observaciones transversales muestran un vínculo entre el rendimiento académico y la actividad física, aunque la aptitud física no promueve el comportamiento en el aula. Por lo tanto, se concluye que, con los planes de estudio adecuados, la actividad física puede incorporarse al plan de estudios de la escuela tomando tiempo de otras asignaturas sin riesgo de obstaculizar el rendimiento académico del estudiante. Por otro lado, agregar tiempo al contenido académico o curricular eligiendo el tiempo programado para la asignatura de Educación Física no mejora las calificaciones y puede ser perjudicial para la salud (Trudeau & Shephard, 2005).

Hábitos alimentarios

Un hábito es un comportamiento que se crea por medio de acciones repetidas que al inicio son conscientes, pero luego, cuando ya se encuentran interiorizadas, pasan a ejecutarse casi de manera involuntaria. “Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan

a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo” (Ministerio de Educación y Deporte de Venezuela, s. f., p. 336). Al hablar de hábitos alimentarios, se hace referencia a los alimentos que cada persona está acostumbrada a ingerir es su rutina diaria, ya sea que favorezcan o no a su salud; es un comportamiento que se ha construido a lo largo de toda su vida.

Salud

Es un término que ha sufrido diversos cambios a lo largo del tiempo, desde un concepto individual, que consistía en estar exento de enfermedades, hasta uno en el que influyen diversos determinantes.

En 1974 se publicó el *Informe Lalonde*, donde se expuso, luego de un estudio epidemiológico de las causas de muerte y enfermedad de los canadienses, que se habían establecido cuatro grandes determinantes de la salud que marcaron un hito importante para la atención de la salud tanto individual como colectiva. Estos determinantes son:

- Medio ambiente: relacionado con los factores ambientales físicos, biológicos, de contaminación atmosférica, de contaminación química, tanto del suelo, agua y aire, y los factores socioculturales y psicosociales relacionados con la vida en común.
- Estilos de vida: relacionados con los hábitos personales y de grupo de la alimentación, actividad física, adicciones, conductas peligrosas o temerarias, actividad sexual, utilización de los servicios de salud, entre otros.
- Biología humana: relacionada con los aspectos genéticos y con la edad de las personas.
- Atención sanitaria: que tiene que ver con la calidad, accesibilidad y financiamiento de los servicios de salud que atienden a los individuos y las poblaciones (Villar, 2011).

Considerándola un estado colectivo, la OMS (1998) define *salud* como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”; es decir, que en este estado influyen de manera significativa los aspectos propios de la persona, como lo son sus genes y decisiones, y también las características y posibilidades que se le brinden en el lugar que se encuentre. Además de esto, la salud está constituida como un derecho fundamental, por ello es uno de los focos de atención de cualquier sociedad.

Educación para la salud

El concepto de *salud* ha sufrido diversos cambios que fueron los que permitieron que la disciplina de la educación y la salud se unieran hacia un mismo fin. Al ampliar el campo de conocimiento de los factores causantes de las enfermedades, en los cuales se comenzó a incluir los factores externos al hombre tales como la naturaleza, las características sociales, las actividades cotidianas, las condiciones y modo de vida, entre otras, fueron surgiendo paradigmas en las ciencias médicas dentro de las cuales se dio la aparición de la epidemiología.

La epidemiología en términos generales se ha postulado siempre como pilar fundamental de las políticas de prevención en salud y estas usualmente se montan sobre dispositivos de transmisión y divulgación de ciertos saberes a la comunidad. De esta forma se logra vislumbrar la articulación de la educación con la salud. Valadez, *et al.* 2004, p. 45

Gracias a esto se pudo articular la salud con las ciencias sociales y se establecieron las relaciones entre educación y salud, relaciones como determinadas conductas y factores de riesgo, de las cuales surgieron diversos enfoques de la educación para la salud (EpS), que incluían desde la simple divulgación de información dictada por los profesionales de la salud hasta la búsqueda de cambios de comportamiento

y estilos de vida, estos con la concepción del proceso de salud-enfermedad como un acontecimiento individual y biológico, excluidas las condiciones sociales. Es por ello por lo que luego de ver las limitaciones de estos enfoques se crearon otros en los que se empiezan a tener en cuenta los factores externos como el ambiente, la sociedad y las oportunidades para suplir las necesidades básicas: “[...] se considera a la EpS como un recurso que no sólo afecta cuestiones pedagógicas sino sociales, económicas y políticas, que contempla una perspectiva de búsqueda participativa”. Ya no se trata solo de informar, sino también de hacer partícipes a los individuos en el descubrimiento de aquello que se encuentra en su contexto y que podría afectar su salud:

[...] el concepto de una EpS participativa, crítica, emancipadora, cuyo modelo más representativo lo constituye la Educación Popular, que se refiere al trabajo educativo que se realiza para y con los sectores populares desde su práctica cotidiana, dentro de una perspectiva de clase.

Con este enfoque lo que se pretende es que las personas sean conscientes de la importancia de lo que se está realizando y el cómo realizarlo de manera correcta (Valadez *et al.*, 2004).

Capacidades motrices

Las capacidades motrices o también llamadas *capacidades físicas* son las que permiten que la persona realice distintas actividades físicas y así se desenvuelva en su diario vivir. Estas capacidades están determinadas tanto por los factores genéticos como por las posibilidades de desarrollo en el ambiente en que se vive; es decir, mediante su puesta en práctica, estas se perfeccionan. Según Cadierno (2003), “Las capacidades motrices se clasifican en: capacidades condicionales y capacidades coordinativas, y de cada una de ellas se subdividen otras capacidades atendiendo a factores energéticos y sensomotrices”. De acuerdo con lo anteriormente expuesto y teniendo en cuenta las capacidades que se pretendieron

favorecer durante la intervención en las escuelas, se encuentra que, por un lado, la flexibilidad y la velocidad pertenecen a las capacidades condicionales y, por el otro, el equilibrio y la coordinación pertenecen a las capacidades coordinativas (Cadierno, 2003).

Capacidades condicionales

Las capacidades condicionales son habilidades motoras que permiten al ser humano cumplir con las actividades de la vida diaria, como afirman García y Gil (2010): “Existen muchas interpretaciones para clasificar las capacidades físicas básicas, pero la más tradicional es aquella que considera los aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, señalando que los componentes de la condición física son: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad”.

Capacidades coordinativas

Son acciones motoras más complejas que requieren cierto grado de conciencia; para su desarrollo se hace necesaria la interacción de las capacidades condicionales. Según Solana y Muñoz (2011): “[...] todas las definiciones de las capacidades coordinativas expresan la idea de que la eficiencia en el movimiento es fruto de la óptima relación entre el sistema nervioso central y la musculatura”. El equilibrio, la coordinación, la agilidad y la reacción son las principales capacidades trabajadas durante el proceso de intervención y, por ende, las que se tuvieron en cuenta en el momento del planteamiento y adecuación de las actividades que se describirán más adelante.

El juego

El juego es la actividad en la cual convergen diversas formas de interacción social que además reproduce los distintos significados de las culturas de los pueblos. Tamayo y Restrepo (2017) manifiestan que “[...] la carga social que se ve implícita en el juego permite dar

cabida a la posibilidad que tiene el sujeto de generar experiencias dentro de contextos específicos, ya que el juego es esencialmente una experiencia de socialización”. Su uso en las clases de educación física es un gran aliado para permitir el desarrollo de actividades físicas de intensidades moderadas o vigorosas mientras se imagina, se divierte y se aprende.

Calentamiento

El calentamiento es una etapa inicial o previa a cualquier actividad física que involucre un esfuerzo considerable, ya sea moderado o vigoroso. Según Muñoz (2009), “El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementan la elasticidad y disminuyen la posibilidad de tirones y desgarros musculares. Psicológicamente, nos ayuda a controlar la ansiedad y sirve como mecanismo de desviación del estrés”.

El calentamiento como parte inicial de la sesión de educación física debe incluir no solamente elementos de activación física, también es importante que se considere como activador fisiológico, dado que durante este tiempo el cuerpo se alista para la actividad que será desarrollada preparando las estructuras del aparato locomotor y las interrelaciones de este con el sistema nervioso y sus componentes integradores. El tercer componente que debe incluirse se relaciona con lo psicológico, dado que debe motivarse a la participación. Desde esta perspectiva, es recomendable el uso de juegos que permitan cumplir con los propósitos del calentamiento y estimulen la participación de los alumnos.

Teniendo en cuenta que este libro y sus actividades están dirigidas como material de apoyo a las clases de Educación Física en escuelas primarias que no cuentan con licenciados en esta materia, se priorizan las actividades o juegos como lo principal y central de las clases. De acuerdo con esto, para el calentamiento o la fase inicial de cada juego se estima un tiempo aproximado de diez minutos con movimientos o ejercicios sencillos como trotes suaves, yendo de una línea lateral de la placa deportiva a la otra, desplazamientos que sigan los diferentes colores de las líneas de las canchas de baloncesto, voleibol y fútbol sala.

Sobre el trote se incluyen movimientos de los brazos hacia adelante y hacia atrás, hacia arriba y hacia abajo, subir y bajar los antebrazos (flexión y extensión de codos), desplazamientos del cuerpo en sentido lateral hacia la derecha y hacia la izquierda, hacia atrás, trote en el mismo sitio (*skipping*) bajo, medio y alto. Se incluyen estiramientos para los grupos musculares anteriores de los brazos (flexores de codo) y los grupos musculares posteriores (extensores de codo); inclinaciones del tronco hacia adelante para estirar los músculos de la espalda inferior e inclinaciones del tronco hacia atrás para estirar los músculos del abdomen; estiramiento de los músculos de las piernas llevando la rodilla y el pie hacia atrás para estirar la parte anterior del muslo y estiramiento de la musculatura posterior de las piernas inclinando el tronco hacia adelante intentando tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. Se realizan juegos sencillos para incrementar la temperatura corporal como los siguientes:

- La lleva: se realiza con un grupo de cinco niños que atrapan al resto del grupo.
- El rey ordena: consiste en que, mientras los niños trotan, el profesor dice “el rey ordena que hagan grupos de cinco” o cualquier otra actividad, por ejemplo, que se preparen para la siguiente actividad.
- Congelados: consiste en que un grupo de ocho niños persiguen al resto de sus compañeros para congelarlos tocando sus brazos. Los niños que son congelados deberán quedarse totalmente quietos, hasta que otro compañero que no ha sido congelado los descongele tocando su cabeza.
- Policías y ladrones: en este juego, la clase se divide en dos grupos de igual número: uno será el de los “policías” y el otro el de los “ladrones”. A la señal del profesor, los “policías” perseguirán por toda la placa polideportiva a los “ladrones” para atraparlos y llevarlos a las gradas (calabozo) en el menor tiempo posible; luego cambiarán de roles. El ganador será el equipo que emplee menor tiempo capturando a los ladrones.

Estiramiento

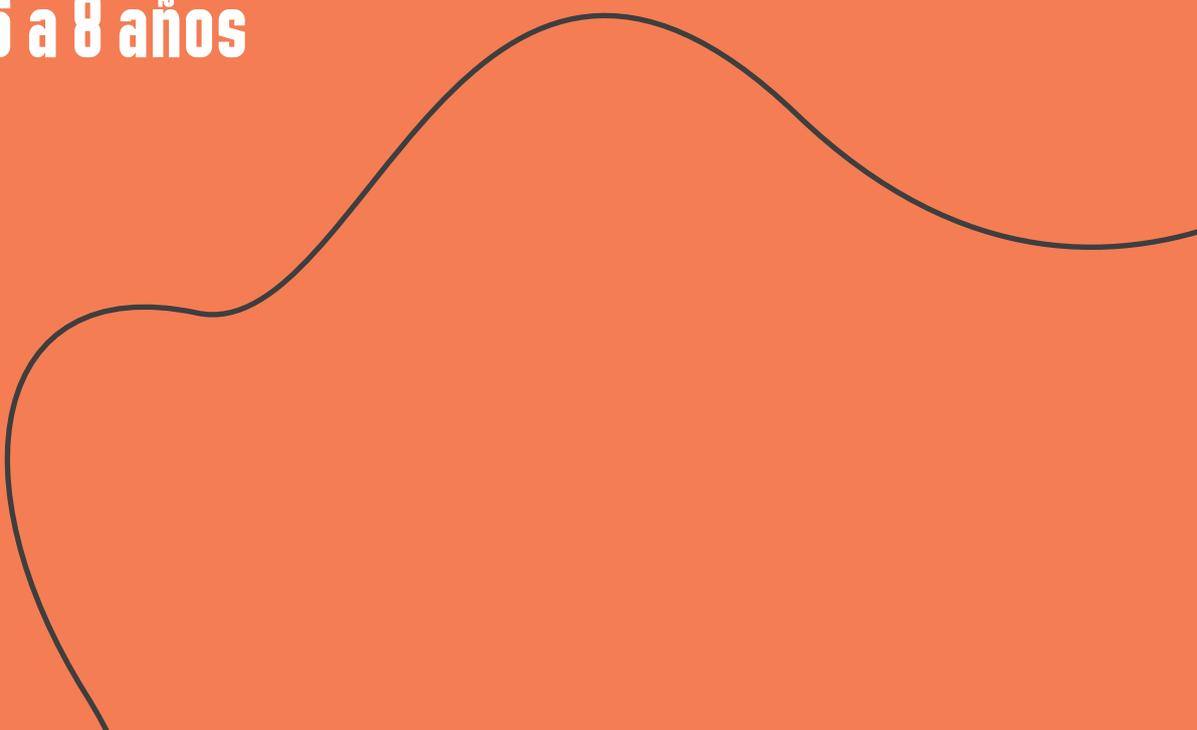
El estiramiento consiste en alargar un músculo o grupo muscular. Para el caso de los niños, tiene un beneficio especial dado que le permitirá a su musculatura adaptarse a las situaciones de crecimiento que provocan una nueva longitud de los huesos.

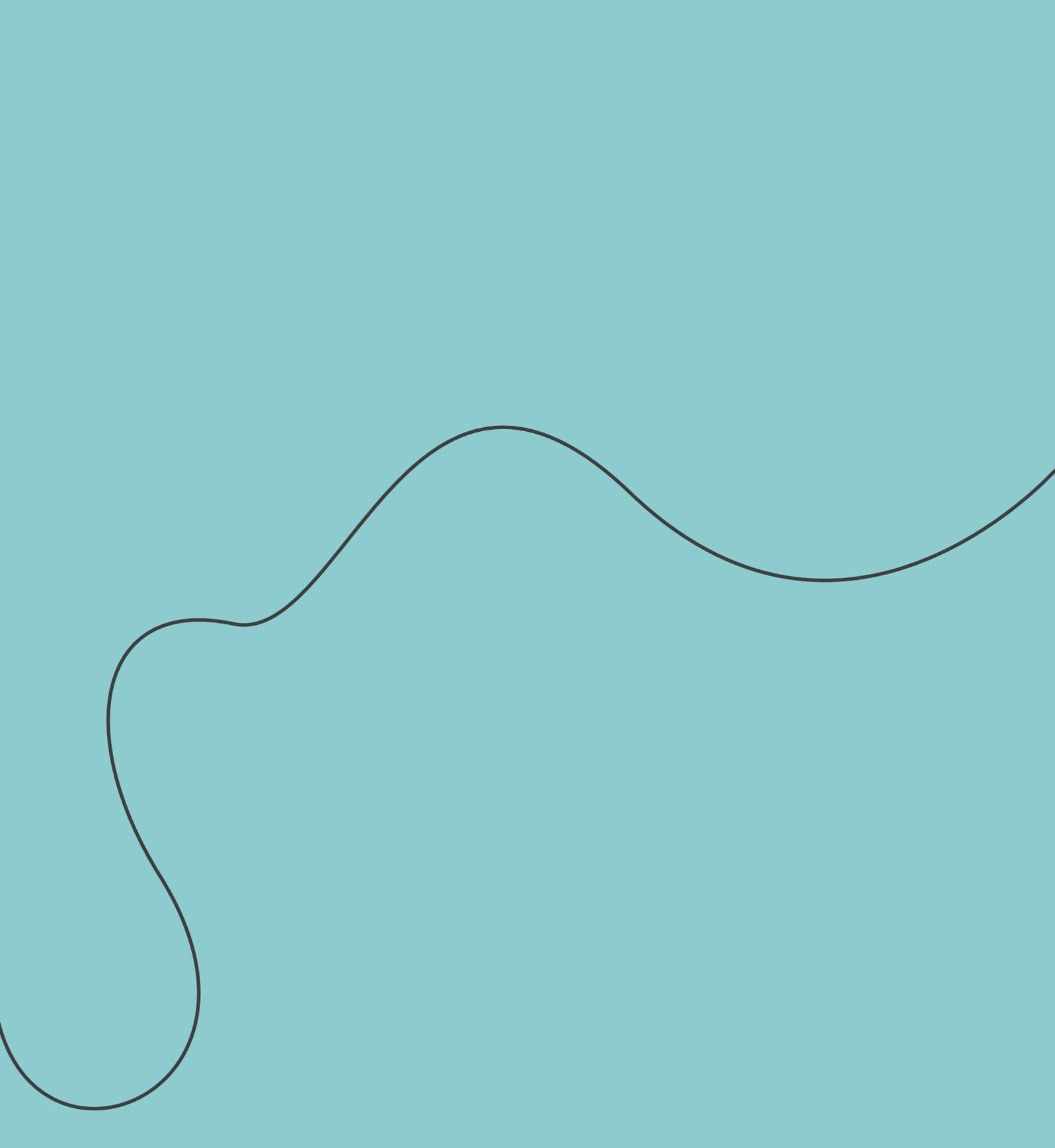
El estiramiento para la clase de Educación Física podrá realizarse de dos maneras:

- De forma estática: orientando al niño a estirar cada parte anterior y posterior de brazos, tronco y piernas, de manera que, al realizar el estiramiento, el niño sienta tirantez en la zona estirada. Cada estiramiento debe mantenerse alrededor de 8 a 10 segundos, con lo que se estiran los elementos musculares y tendinosos y se provoca de forma refleja una relajación muscular que prepara al cuerpo para la actividad que será realizada.
- De forma dinámica: que es similar a la estática, pero realizada de forma rápida y con rebotes repetidos, lo cual permitirá el calentamiento muscular, aunque puede predisponer a lesiones musculares y tendinosas.

Capítulo II

Actividades: estudiantes
de 6 a 8 años





Introducción

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

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

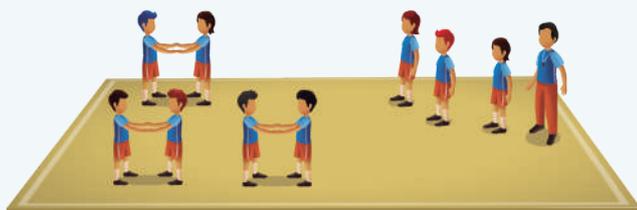


Nombre de la actividad		Conejos y madrigueras	
Objetivo de la actividad		Estimular la capacidad de reacción	
Materiales		No se requieren	
Población	6 a 8 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	40 minutos	Organización del grupo	Tripletas

Fases	Gráfica
-------	---------

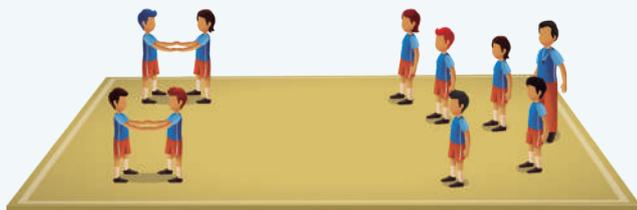
Inicial:

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



Central:

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



Reglas

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

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

Fases

Gráfica

Inicial:

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

Central:

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



Reglas

Variantes

- Gana el equipo que primero complete la ronda.
- Solo hasta que el jugador que está corriendo llegue a sentarse podrá salir su compañero.

- Saltar en un solo pie.
- Realizar el recorrido caminando hacia atrás.
- Conformar más de 2 equipos.

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

Fases

Inicial:

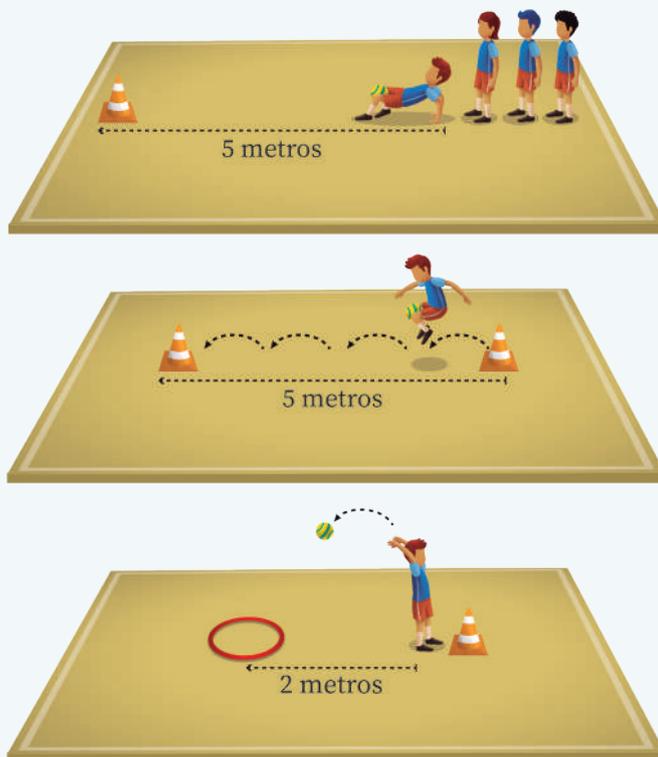
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

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

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

Gráfica



Reglas

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

Variantes

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

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

Fases

Inicial:

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

Central:

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

Ejemplo:

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

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

Gráfica



Reglas

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

Variantes

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

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

Fases

Inicial:

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

Central:

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

Gráfica



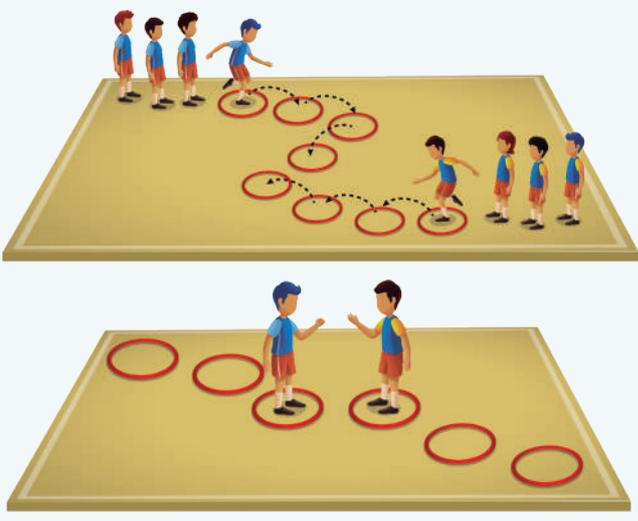
Reglas

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

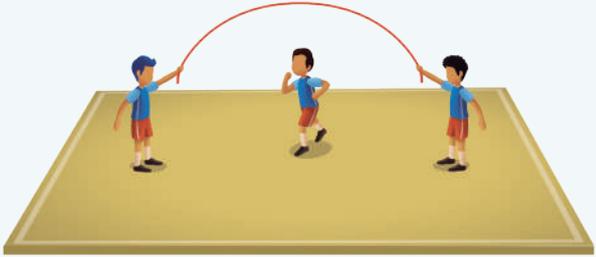
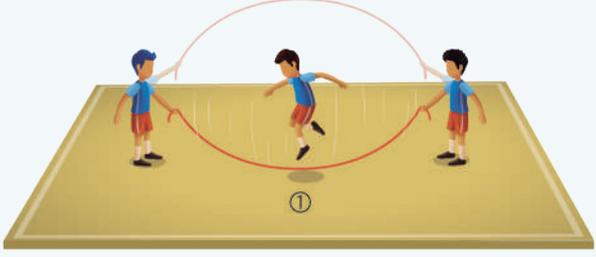
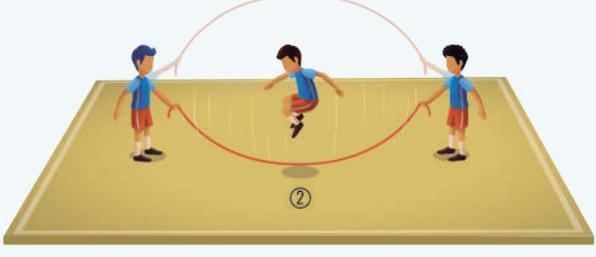
Variantes

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

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

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

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

Fases	Gráfica
<p>Inicial: Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central: Se jugará al reloj saltando la cuerda. Los profesores batirán la cuerda para que en hilera salga uno por uno de los estudiantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En la primera ronda, los estudiantes pasan corriendo sin saltar. 2. Para la segunda ronda, entran a la soga, dan un salto y salen. 3. Luego entran y dan dos saltos y salen, y así sucesivamente. 	  
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • Deberán pasar de manera limpia, evitando tocar la cuerda. • Cada ejecución correcta suma un punto. Al final ganarán quienes más puntos tengan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasar rebotando un balón de baloncesto. • Entrar, saltar, lanzar un platillo y luego salir.

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

Fases

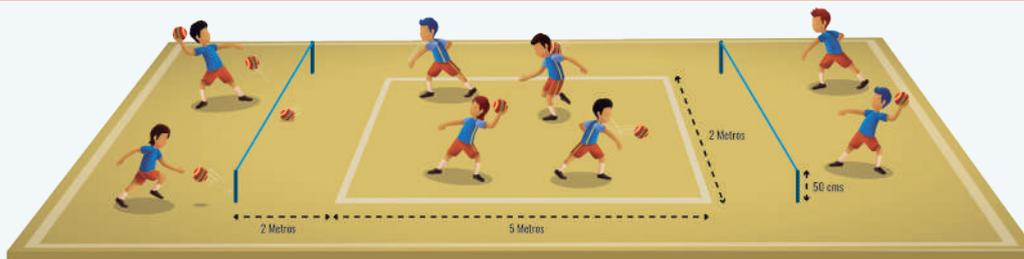
Inicial:

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

Central:

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

Gráfica



Reglas

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

Variantes

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

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

Fases

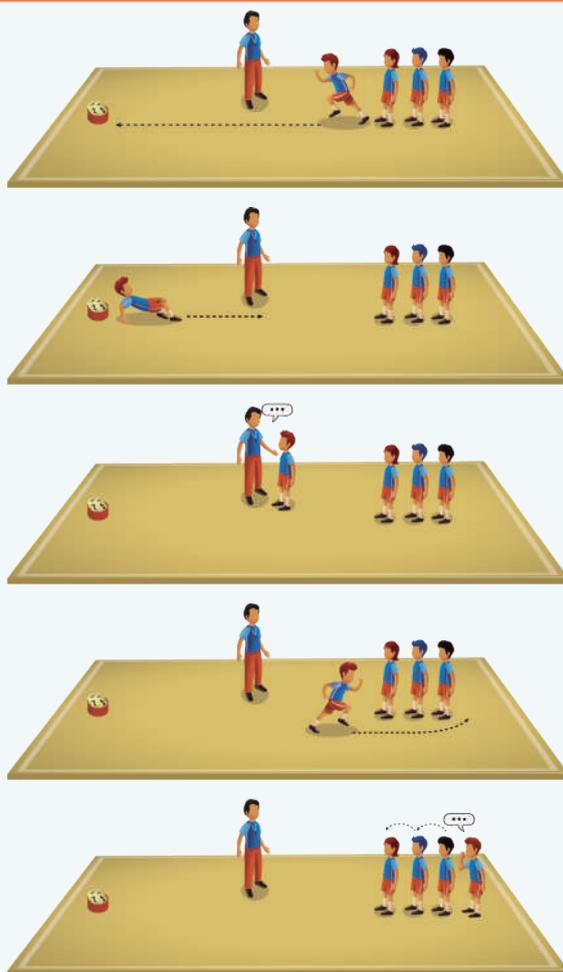
Inicial:

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

Central:

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

Gráfica



Reglas

- Si entregan el mensaje que no es, deberán regresar a la hilera y aclarar el mensaje.

Variantes

- Desplazamiento de la hilera al papelito (en un pie, a pie junto, de espaldas).

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

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

Actividad complementaria

¿Sabe usted lo que come su hijo?

Objetivos de la actividad

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

Figura 1



Actividad dirigida a:

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

Materiales

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

Procedimiento

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

Anexo A. Folleto

**A mayor
cantidad de
actividad
física,
menor
restricción
de alimentos**

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



**¿Sabe usted
lo que come
su hijo?**

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

 **UNIVERSIDAD
DE LOS LLANOS®**

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



Hoy en día...

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

► Diabetes

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



► Sobrepeso

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



► TDAH

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

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

Fases

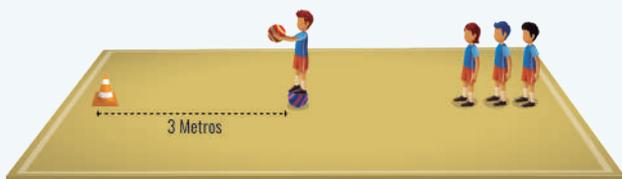
Gráfica

Inicial:

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

Central:

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



Reglas

Variantes

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

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

Fases

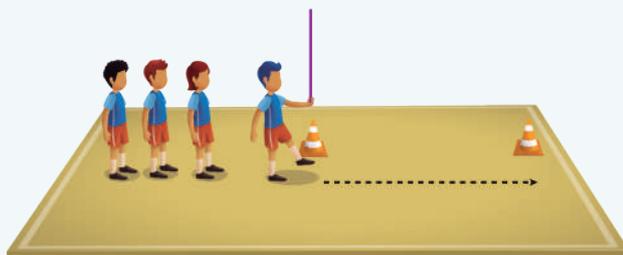
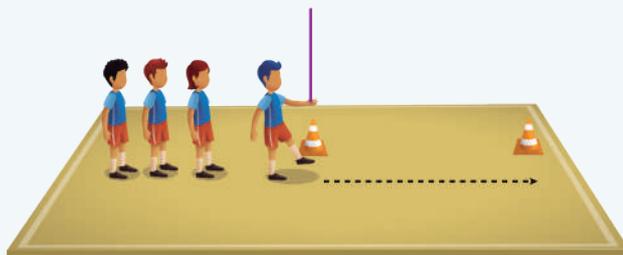
Inicial:

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

Central:

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

Gráfica



Reglas

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

Variantes

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

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

Fases

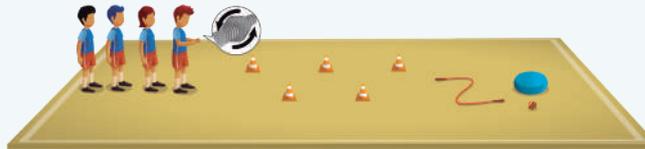
Gráfica

Inicial:

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

Central:

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



Reglas

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

Variantes

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

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

Fases

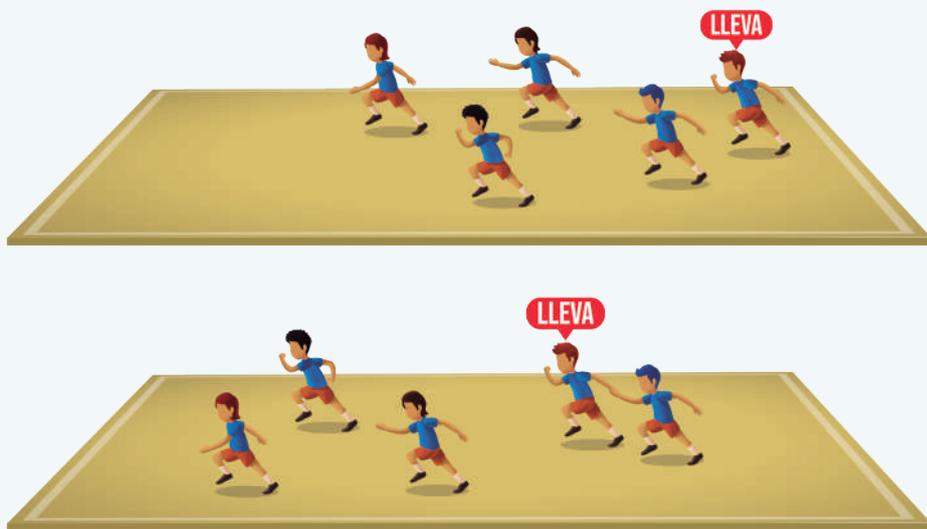
Inicial:

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

Central:

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

Gráfica



Reglas

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

Variantes

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

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

Fases

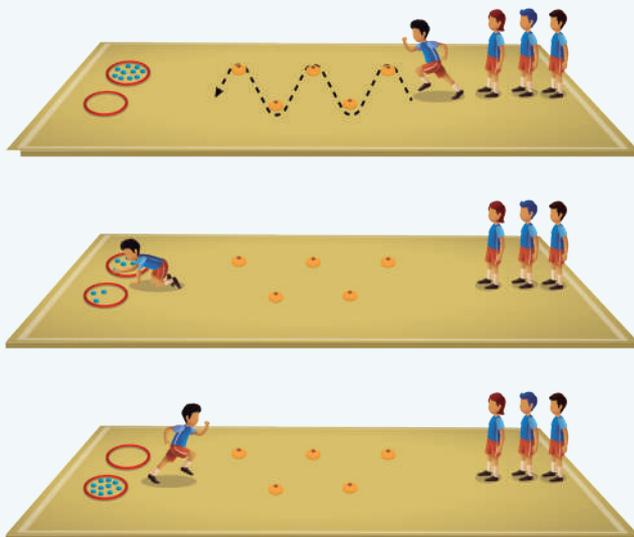
Gráfica

Inicial:

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

Central:

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



Reglas

Variantes

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



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

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

Fases

Inicial:

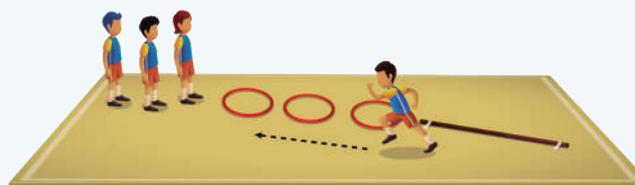
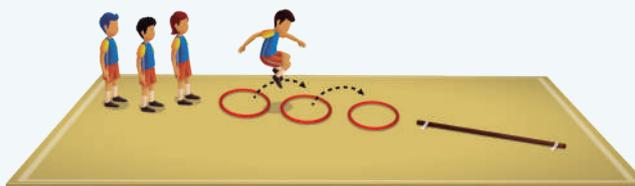
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

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

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

Gráfica



Reglas

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

Variantes

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

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

Fases

Inicial:

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

Central:

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

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

Gráfica



Reglas

- Se debe mantener la uniformidad del círculo.

Variantes

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



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

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

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

Fases

Inicial:

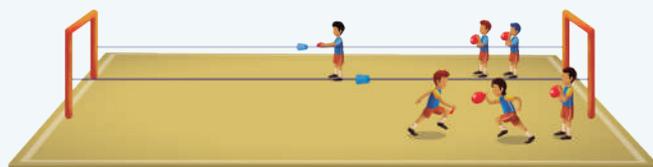
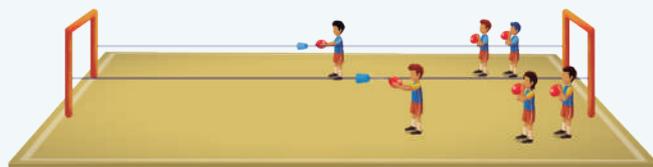
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

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

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

Gráfica



Reglas

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

Variantes

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

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

Fases	Gráfica
--------------	----------------

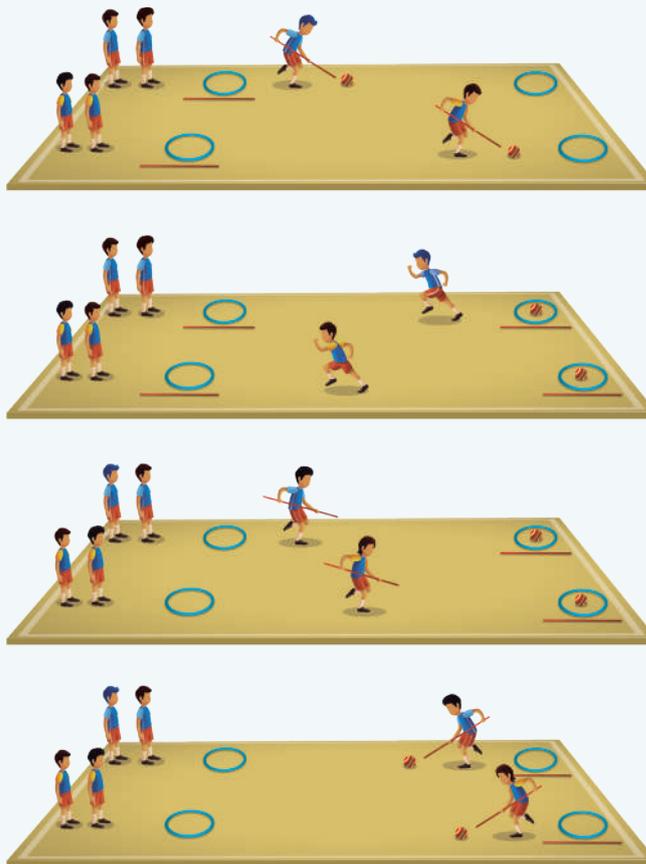
Inicial:

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

Central:

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

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



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

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Deben alternarse los toques del balón a través del palo. • Suma un punto el equipo que pase a todos sus integrantes. • El balón debe quedar dentro del aro. | <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos con manos cruzadas. • Rodear un aro en medio del trayecto. • Caminar a pie seguido de "pico pala". |
|---|--|

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

Fases

Gráfica

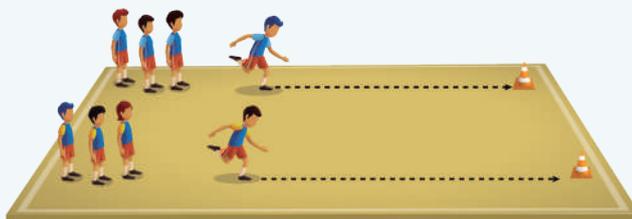
Inicial:

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

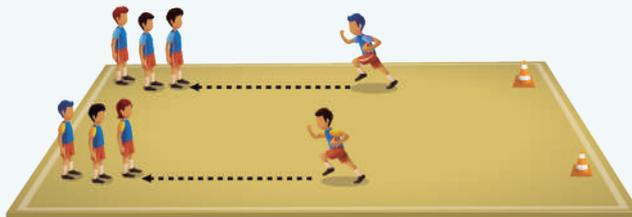
Central:

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

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



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



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

Reglas

Variantes

- Si se le cae el cono o balón, inicia nuevamente.
- No se permite coger con la mano el cono o balón durante el trayecto.
- La pelota que lleve cada niño se quedará al terminar el primer tramo, ya que se devolverá a velocidad para ser relevado por el segundo niño, y luego este por el tercero y así sucesivamente.
- Por parejas llevar un aro en sus pies, uno en la pierna derecha y el otro en la izquierda.
- Zigzaguear el desplazamiento.

Actividad complementaria

Lonchera saludable

Objetivos de la actividad

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

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

Materiales

- marcador
- productos de lonchera
- infografía

Procedimiento

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

Anexo B.

ALIMENTACION ESCOLAR

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



Pan integral con verduras



Agua o jugo de fruta con poca azúcar

LONCHERA



Lácteos bajos en grasa y sin azúcar



Huevo duro, nueces, galleta integral



Frutas y verduras de cosecha

OPCIONES SALUDABLES



Lácteos altos en grasa y azúcar



Dulces



Pasteles con gran cantidad de azúcar



ESCOLAR



Bebidas altamente azucaradas



Empaquetados altos en sodio y grasa

NO RECOMENDABLES

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

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

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

Fases

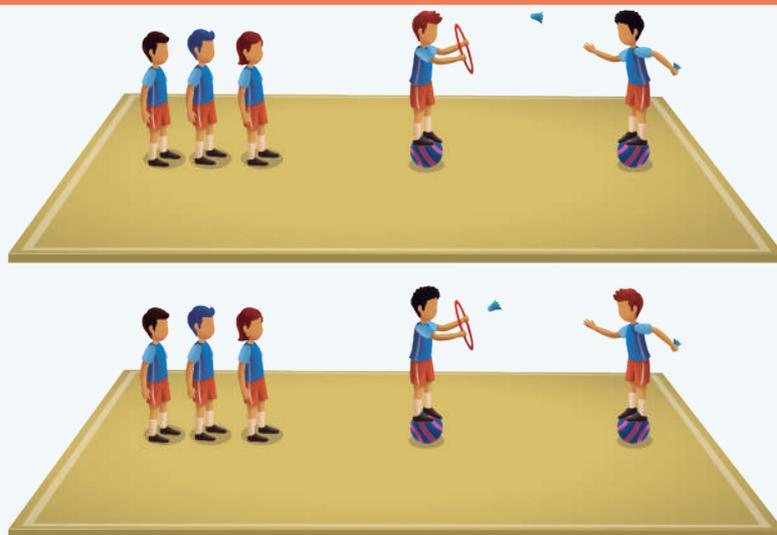
Inicial:

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

Central:

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

Gráfica



Reglas

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

Variantes

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

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

Fases

Gráfica

Inicial:

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

Central:

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

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



Reglas

Variantes

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

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

Fases

Inicial:

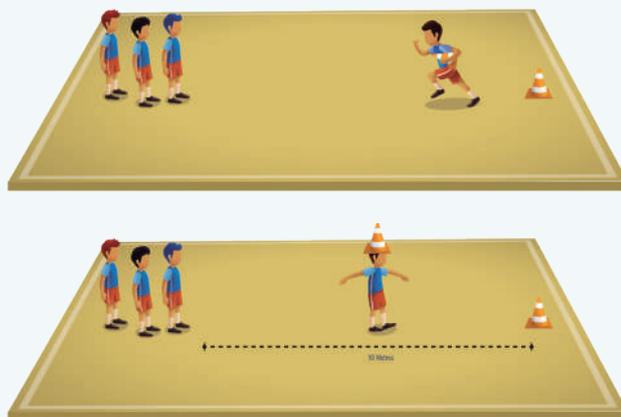
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

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

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

Gráfica



Reglas

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

Variantes

- Desplazamientos de espalda y de lado.

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



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

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

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

Fases

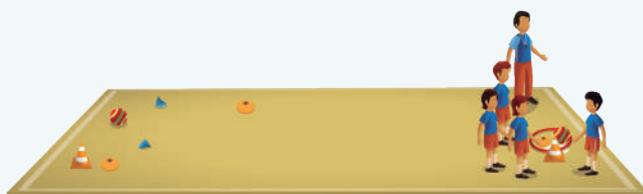
Inicial:

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

Central:

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

Gráfica



Reglas

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

Variantes

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

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

Fases

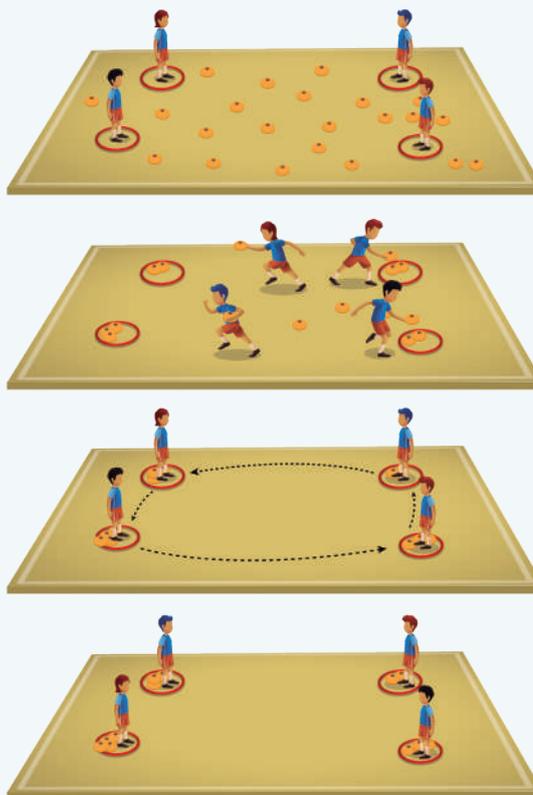
Inicial:

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

Central:

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

Gráfica



Reglas

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

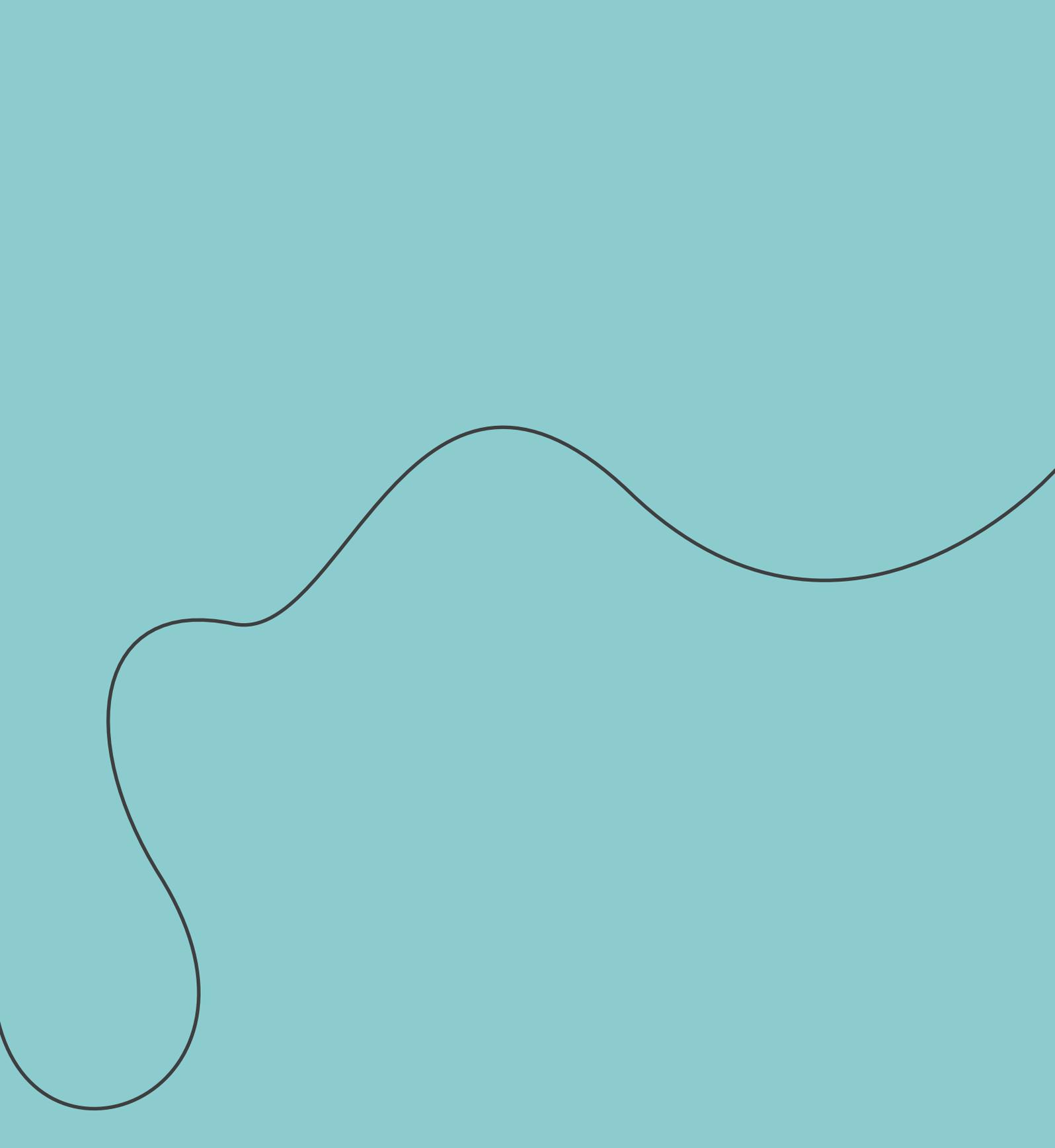
Variantes

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

Capítulo III

Actividades: estudiantes
de 9 a 11 años





Introducción

En este capítulo se describen los juegos que tienen por propósito mejorar las capacidades motrices de los escolares entre los 9 y los 11 años de edad, teniendo en cuenta que su favorecimiento permite la realización de distintas actividades físicas para el logro de las diversas situaciones del diario vivir. Aunque estas capacidades se ven determinadas por factores genéticos, tiene un papel fundamental el ambiente en el que se vive, dado que la puesta en práctica y el enriquecimiento de dicho ambiente permitirá el logro de la habilidad o en muchos casos su perfeccionamiento.



Nombre de la actividad	Pasa de extremo		
Objetivo de la actividad	Valorar la capacidad de reacción y el trabajo en equipo		
Materiales	No se requieren		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	40 minutos	Organización del grupo	Uno o más vs. otros

Fases

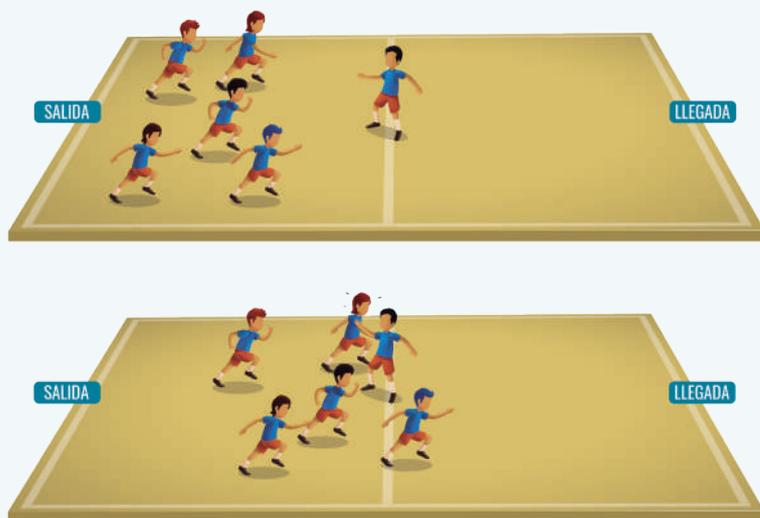
Inicial:

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

Central:

Pasa de extremo: se elegirá al azar a un estudiante, el cual se ubicará en el centro del polideportivo y sus compañeros estarán a un lado. A la señal del docente, deberán pasar hacia el otro extremo evitando ser atrapados por el compañero que se encuentra en el centro. Aquel que sea atrapado, tomará el lugar de quien estaba en el centro.

Gráfica



Reglas

- Deben los pasadores pasar por un área determinada.
- Si se salen de dicha área, se darán como atrapados.
- El que está en el centro solo deberá tocar sin necesidad de agarrar.

Variantes

- Se podrán hacer modificaciones: por ejemplo, que a quien atrapen ayude al otro.
- Formar una cadeneta los que vayan siendo agarrados para luego seguir agarrado a los demás.

Nombre de la actividad	Blanco y negro		
Objetivo de la actividad	Fortalecer la capacidad de reacción		
Materiales	No se requieren		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Se conforman dos equipos

Fases

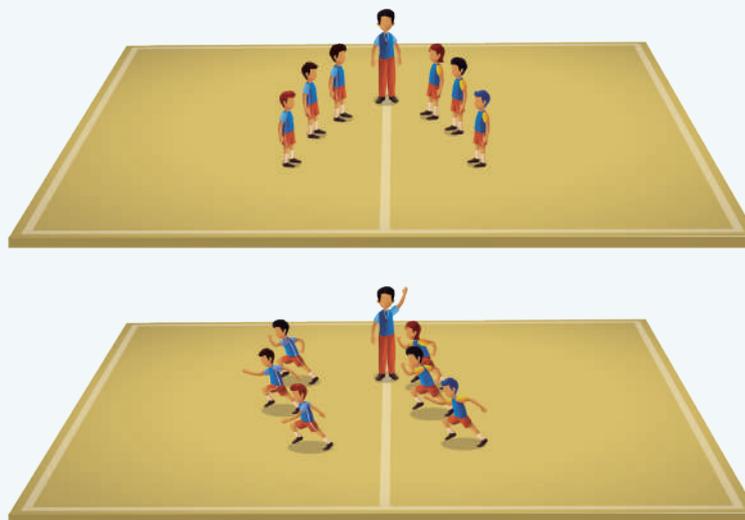
Inicial:

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

Central:

1. Se formarán dos grupos de igual cantidad de estudiantes y se ubicarán frente a frente en el centro del polideportivo.
2. A la señal del profesor, diciendo el nombre de alguno de los dos grupos (blanco o negro), aquel que sea mencionado deberá intentar atrapar a sus contrincantes antes de que estos lleguen al área de salvación.

Gráfica



Reglas

- Solo agarran los que sean nombrados; los otros deben evitar ser agarrados.
- Punto por cada agarre.
- Al final, gana quien más agarres haga.

Variantes

- Se harán variaciones como estar de espaldas, sentados, acostados, entre otras.
- Jugar con números en lugar de nombres (para los grupos), así se podrá variar el estímulo sonoro.

Nombre de la actividad	La vuelta al mundo		
Objetivo de la actividad	Incentivar la velocidad de desplazamiento		
Materiales	2 balones, 2 aros y 2 conos		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Se conforman dos equipos

Fases	Gráfica
--------------	----------------

Inicial:

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

Central:

Los equipos se ubicarán cada uno en una esquina opuesta del polideportivo formando una hilera y en el centro se pondrán unos aros con balones.

1. A la señal del profesor, los primeros de cada equipo deberán salir corriendo al centro y agarrar un balón y devolverse hasta su hilera.
2. Con el balón en sus manos, deberán darle una vuelta al polideportivo hasta volver a dejar el balón en el centro.



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

- Procurar que, al dejar el balón, este se mantenga dentro del aro.

- Salir de a dos, pasar por debajo de las piernas de sus compañeros, entre otras.

Nombre de la actividad	Arma palabras		
Objetivo de la actividad	Favorecer el concepto de actividad física y hábitos alimentarios		
Materiales	6 aros, 4 conos, 6 bastones, 2 rompecabezas: concepto de actividad física y hábitos alimentarios (Anexo C)		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	40 minutos	Organización del grupo	Se conforman dos equipos

Fases	Gráfica
<p>Inicial: Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central: Actividad de recolección en la cual los estudiantes tendrán que pasar una serie de obstáculos e ir tomando diferentes partes de un texto que deberán armar y posteriormente socializar con el grupo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los compañeros deberán estar agachados, agrupados y formados en hilera y separados uno del otro lo bastante como para que el último de la fila pase saltándolos unos por uno. 2. Luego deberá saltar en medio de los aros con los pies juntos. 3. Después deberá pasar reptando hasta el otro obstáculo y correr 5 m. 4. Por último, deberá saltar a pies juntos los bastones y tomar una parte del texto. 	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • Los obstáculos se tendrán que superar individualmente y algunos por grupo, para lo que se formarán en hilera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se harán variaciones ya sea utilizando otro material o cambiando la posición de estos.

Anexo C. Recortar en forma de rompecabezas

	 <p>HÁBITOS ALIMENTICIOS</p>	
<p>Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.</p>		
<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>		
	<p>La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, y practicar yoga son unos pocos ejemplos de actividad física. Se recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.</p>	

Nombre de la actividad	Desplazamiento en grupo		
Objetivo de la actividad	Favorecer la velocidad de desplazamiento		
Materiales	4 conos y 2 aros		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos equipos

Fases	Gráfica
-------	---------

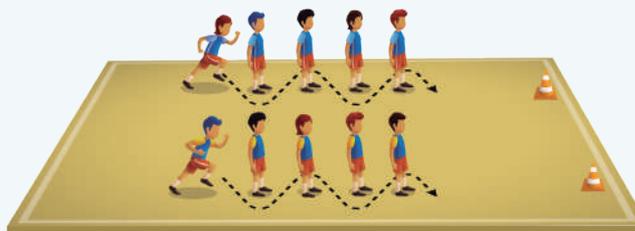
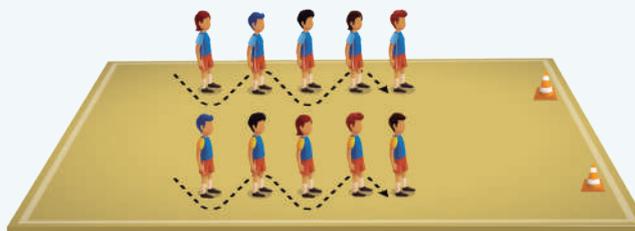
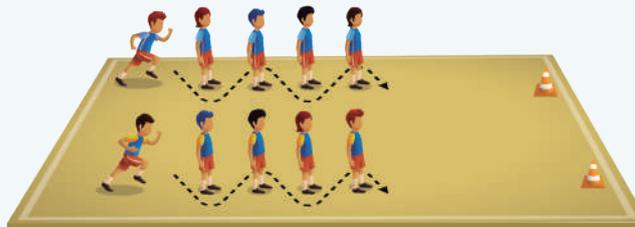
Inicial:

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

Central:

Se formarán dos grupos que se ubicarán paralelamente en hilera y sus integrantes estarán separados aproximadamente 1 metro de distancia.

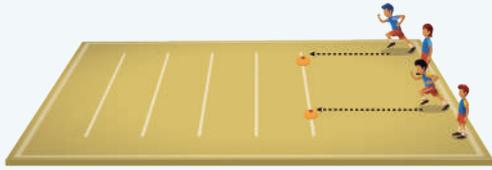
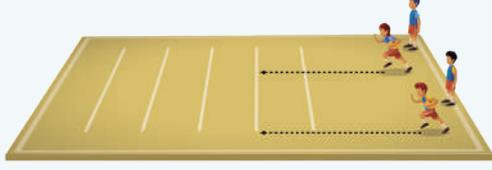
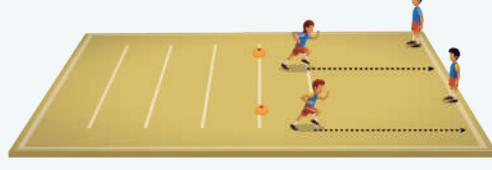
1. A la señal del profesor, el último de la fila deberá llegar al primer puesto avanzando en zigzag entre sus compañeros.
2. Apenas tome el primer lugar, le dará la salida al compañero de atrás. Así irán avanzando hasta el otro extremo del polideportivo, luego se devolverán corriendo de espaldas hasta el lugar de inicio.



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

- Solo hasta que el primer competidor llegue al otro extremo, el siguiente compañero podrá salir.
- Ganará un punto quien movilizce primero o hasta un punto determinado a todos sus jugadores.
- Si alguien se salta el recorrido o saca algún tipo de ventaja, el equipo contrario sumará un punto.
- La variación se hará con pelotas, ya sea que las tengan que desplazar con el pie o con las manos o cambiando la forma de desplazamiento, ya sea pasando por debajo de las piernas de sus compañeros o saltando sobre estos, que permanecerán agachados.

Nombre de la actividad	Yo lo llevo y tú lo traes		
Objetivo de la actividad	Reforzar la agilidad y la capacidad de reacción		
Materiales	15 platillos, 15 conos o 15 balones (seleccionar el que esté a nuestra disposición)		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Por parejas

Fases	Gráfica
<p>Inicial: Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Por parejas estarán situados con un platillo en un lateral del terreno ocupando todo el ancho de la cancha. 2. A la señal, uno correrá con el platillo hasta la primera línea marcada en el suelo, lo pondrá sobre ella y volverá al punto de partida. 3. Luego el compañero saldrá por el platillo y volverá con él para entregárselo al primero. 4. Este correrá a dejarlo en la siguiente línea y volverá, y así sucesivamente hasta cruzar todo el polideportivo. 	    
 	<p style="text-align: center;">Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumará un punto quien complete el recorrido establecido. • Se debe dejar el platillo en el lugar exacto.
	<p style="text-align: center;">Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacerlo a lo largo, por parejas, en zigzag. • Desplazarse caminando hacia atrás. • Llevar balones.

Nombre de la actividad	La cola del zorro		
Objetivo de la actividad	Exploración espacio temporal.		
Materiales	Retazos de tela como tantos estudiantes haya		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos equipos

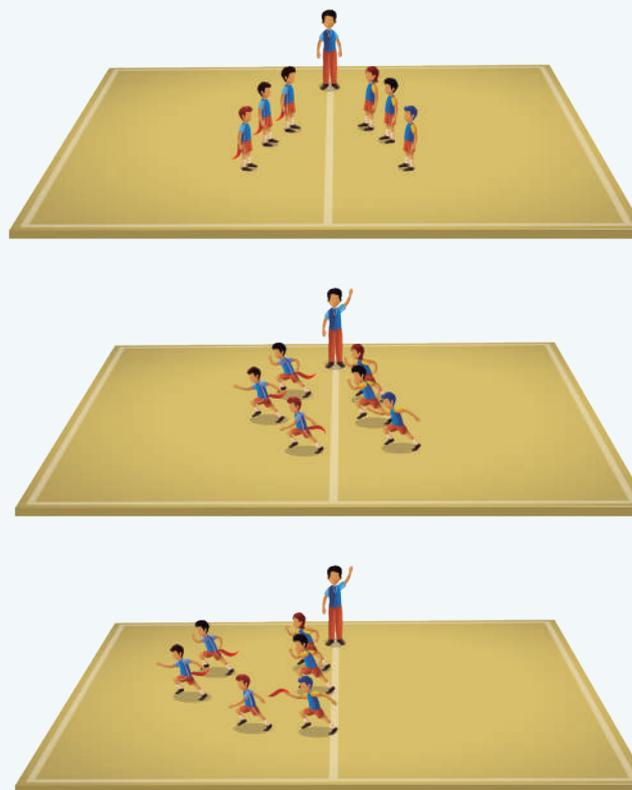
Fases	Gráfica
-------	---------

Inicial:

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

Central:

1. Si son demasiados estudiantes, se formarán dos equipos y se sorteará cuál de los dos inicia quitando las colas.
2. Uno de los grupos pondrá un retazo de tela como cola sin nudos.
3. El otro grupo deberán intentar capturar el retazo de tela (cola del zorro).
4. Aquel al que se le quite el pañuelo irá saliendo del juego hasta que logren quitárselas a todos los demás.



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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Para quitar la cola, deberán hacerlo de manera limpia, evitando agarrar al que la lleva puesta. • Deberán cambiar de roles una vez sean agarradas todas las colas. • Una ronda se completa cuando ambos equipos han capturado las colas. • Gana el equipo que capture las colas en el menor tiempo de cada ronda. | <ul style="list-style-type: none"> • Agarrar la cola con las dos manos. • realizar los desplazamientos saltando en un solo pie (derecho o izquierdo). |
|--|---|

Nombre de la actividad	Salta la cuerda		
Objetivo de la actividad	Incentivar la potencia muscular en saltos		
Materiales	2 cuerdas		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Parejas

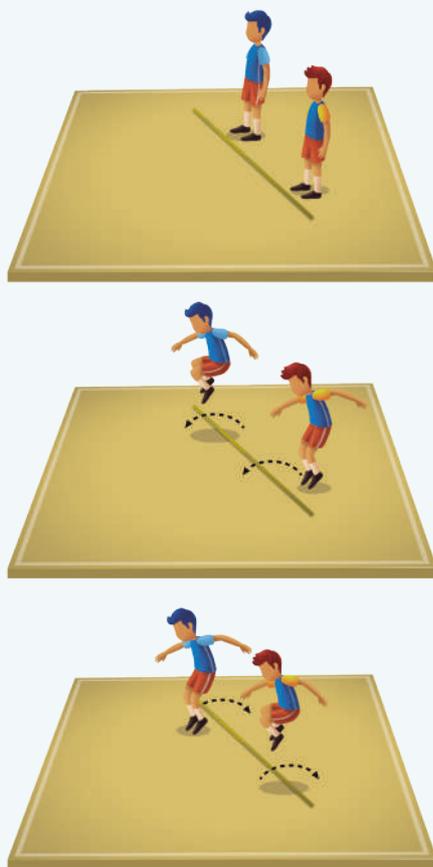
Fases	Gráfica
--------------	----------------

Inicial:

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

Central:

1. Para iniciar se deja una cuerda en el piso, se formarán dos equipos por filas, es un juego de uno contra uno, van pasando por pareja, a la señal de inicio del profesor, los niños empezarán a saltar frente a la cuerda de lado a lado. Cuando alguno de los dos niños gana ese turno entran otros dos niños a continuar el juego.
2. Cuando ya todos pasan continúa el segundo turno, para este caso se amarra la cuerda a una altura de 20 cm de altura entre dos pupitres o sillas y vuelven a empezar, pasando de nuevo todos los de las dos filas.



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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • El que pare de saltar pierde y el que se mantenga saltando suma un punto. • Se realizarán tres turnos, empezando la cuerda sobre el piso, luego a 20 cm y luego a 40 cm • El equipo que más duelos ganados sume en los tres turnos es el vencedor. | <ul style="list-style-type: none"> • Saltos laterales a dos pies, saltos a un solo pie, laterales a un solo pie. • Si hay buen control corporal en los saltos, se pueden agregar elementos coordinativos como rebotes con balones o pelotas y luego saltar. |
|--|---|

Nombre de la actividad	Minicanchitas		
Objetivo de la actividad	Favorecer la coordinación oculomanual por medio de la actividad física y el juego		
Materiales	3 pelotas de diferentes tamaños		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	40 minutos	Organización del grupo	En círculo

Fases

Inicial:

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

Central:

Minicanchitas: con las piernas separadas a un ancho mayor que los hombros se tendrá una pelota en el centro, la cual solo deberá ser tocada con las manos y evitando que rebote, con el fin de introducirla por el medio de las piernas de algún compañero.

Final:

Reflexión y vuelta a la calma.

Gráfica



Reglas

- El balón solo deberá ser tocado con las manos evitando que rebote, con el fin de introducirlo por el medio de las piernas de algún compañero.

Variantes

- Utilizar diferentes diámetros de pelotas.
- Jugarlo a dos manos.

Nombre de la actividad	Manos rápidas		
Objetivo de la actividad	Mejorar la velocidad segmentaria		
Materiales	4 aros		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Por parejas

Fases

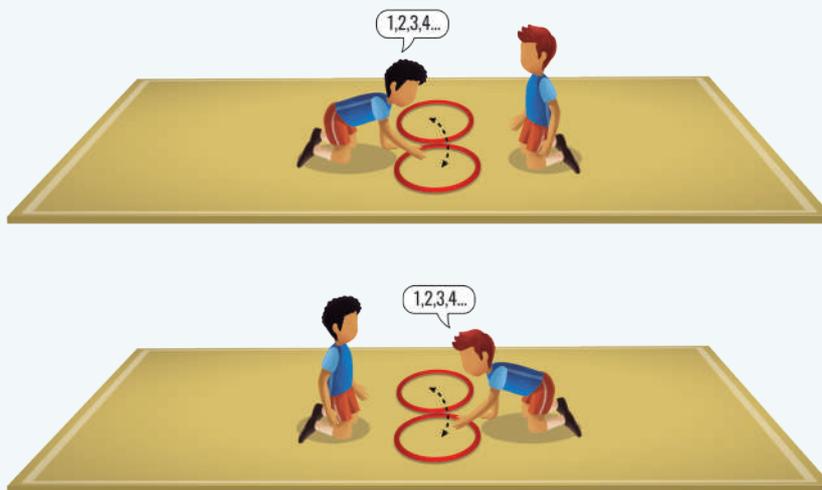
Inicial:

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

Central:

Por parejas, arrodillados y con dos aros puestos en el suelo, los participantes se turnarán para tocar el centro de los dos aros la mayor cantidad de veces con una mano y luego con la otra. El reto es intentar superar la cantidad de veces que el compañero toque el centro de los dos aros en determinado tiempo.

Gráfica



Reglas

- Realizar el movimiento de las manos, sin desplazar el resto del cuerpo.
- Un compañero cuenta las veces que el otro toca el aro.

Variantes

- Alternar la mano dominante con la mano no dominante.
- Realizar la actividad con los ojos cerrados.

Nombre de la actividad	Toca los extremos		
Objetivo de la actividad	Mejorar la capacidad de agilidad y reacción		
Materiales	8 platillos, 2 pelotas y 2 aros		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases

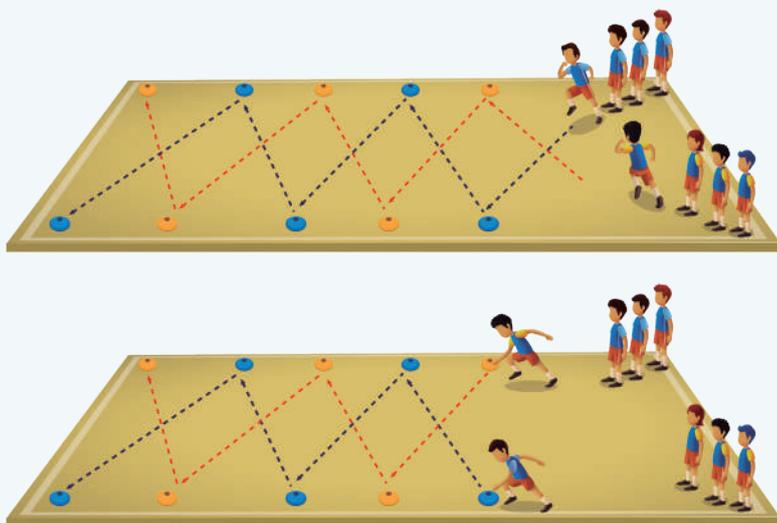
Inicial:

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

Central:

Se formarán dos equipos paralelos en fila ubicados en una de las líneas de fondo, viendo hacia la mitad del campo de baloncesto. A la señal del profesor, los primeros de cada fila deberán salir a correr y tocar los platillos del color o forma que les corresponda, los cuales se encontrarán ubicados en los laterales del polideportivo en forma de zigzag.

Gráfica



Reglas

- Una vez toquen el platillo más lejano, deberán volver a la fila y darle el relevo a su compañero.
- Ganará el equipo en el que todos sus integrantes pasen de primeras.

Variantes

- Desplazarse de espaldas.
- Ir al centro, agarrar una pelota u otro objeto y luego realizar el recorrido.



-¡Buenas tardes! - dije al llegar al salón y estar frente a los estudiantes.
Y como si se tratara de un coro, todos los estudiantes, al unísono,
reflejando en su rostro sus ansias por empezar,
respondieron a todo pulmón:

-¡Bueeeenaas taaardeees, profesor de Educación Físicaa!
Este saludo y el saber que esperaban la clase con anhelo
se volvieron estímulos que activaban emociones difíciles de describir,
pero que sin duda me hacían apreciar lo que estaba haciendo.

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

Nombre de la actividad	Atento a la señal		
Objetivo de la actividad	Observar la capacidad de reacción utilizando estímulos visuales y sonoros		
Materiales	3 conos, 3 pelotas, 3 aros y 1 retazo de tela		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Tres grupos

Fases	Gráfica
<p>Inicial: Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central: Se formarán 3 equipos los cuales se ubicarán en hilera y cada uno de los integrantes de los equipos se enumerará. El profesor se encontrará en el otro extremo del polideportivo, con un retazo de tela en su mano. Cuando el profesor diga un número, aquellos estudiantes de los diferentes equipos a quienes les corresponda dicho número deberán superar una serie de obstáculos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El participante deberá salir corriendo al centro del polideportivo y coger un balón que se encuentra dentro de un aro. 2. Luego deberá devolverse y darle una vuelta a la hilera de sus compañeros y devolver el balón al lugar donde se encontraba. 3. Por último, deberá salir corriendo e intentar llegar en primer lugar y tomar el retazo de tela que tiene el profesor. 	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • Ganará el equipo que haya logrado tomar la mayor cantidad de veces el retazo de tela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salir por parejas. • Realizar tres saltos antes de salir.

Nombre de la actividad	Balonmano		
Objetivo de la actividad	Valorar la actividad física por medio del trabajo en equipo ejecutando reglas de juego		
Materiales	1 pelota de tenis, balones de diferentes deportes, pelotas plásticas y una <i>fitball</i>		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Dos equipos

Fases

Inicial:

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

Central:

Cada equipo deberá anotar la mayor cantidad de goles en el arco adversario, realizando de manera libre los pases. Luego se deberá realizar un total de tres pases, poniendo progresivamente las reglas a medida que el juego lo vaya requiriendo.

Gráfica



Reglas

- La posesión del balón debe durar máximo 3 segundos.
- Para avanzar con el balón, se deberán dar máximo tres pasos.
- La forma correcta de hacerse al balón será interceptándolo (durante su trayecto).

Variantes

- Aumentar progresivamente el número de pases, de tal manera que el gol solo valga cuando todos hayan tocado el balón.
- Hacer gol en cualquier portería.
- Utilizar balones de diferentes diámetros, pesos y texturas.

Nombre de la actividad	Campo minado		
Objetivo de la actividad	Fortalecer el equilibrio estático y dinámico a través de un juego de concentración		
Materiales	15 aros, 1 cuaderno y 1 lápiz		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases

Inicial:

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

Central:

El profesor elegirá un capitán de cada equipo. Luego, en un cuaderno, se realizará el circuito de quince aros, dispuestos en cinco filas de tres aros para cada equipo. Los capitanes elegidos trazarán en el cuaderno el camino correcto por el que el equipo contrario deberá pasar saltando de aro en aro.

El profesor realizará el sorteo para determinar el equipo que comienza; el otro equipo deberá esperar en silencio su turno. Los equipos se irán alternando y por cada turno deberá pasar un niño diferente de cada equipo.

El único que conoce el camino de los dos equipos es el profesor; por ende, es quien estará avisando a cada participante si se equivoca o va bien. Se organizarán los quince aros en el piso y cada niño deberá saltar sobre un aro por cada fila. Si pisa en el lugar incorrecto (mina), ese participante deberá salir.

Gráfica



Reglas

- Deberá salir una niña, luego un niño y así sucesivamente.
- Se debe tocar un aro por cada línea de aros.
- Guardar silencio sentados en las gradas mientras el compañero realiza el ejercicio.
- Suma un punto el equipo que complete primero la ruta.
- En cada ronda se inicia una nueva ruta.
- Gana el equipo que más rondas gane.

Variantes

- Saltar en un solo pie.
- Dos rutas diferentes para el mismo equipo; por ende, dos participantes por turno.
- Saltos laterales.

Actividad complementaria

Día Mundial de la Actividad Física

Objetivos de la actividad

Incentivar a los estudiantes, profesores y demás personal de la institución para que realicen actividad física.

Promocionar la actividad física por medio de carteleras con frases alusivas (Figura 2).

Figura 2



Fuente: Frases de los estudiantes para una actividad de comunicación y educación sobre hábitos

Actividad dirigida a:

Estudiantes, profesores y demás personal de la institución educativa.

Materiales

- carteleras
- sonido
- balones de *fitball*
- retazos de tela

Procedimiento

- Realizar las carteleras con las frases alusivas a la actividad física y sus beneficios y luego pegarlas en la institución.
- Reunir a toda la comunidad educativa y, haciendo uso del micrófono y parlante, mencionar el porqué de la reunión y explicar lo que se hará.
- Luego, hacer las actividades ludicorrecreativas (para esto es necesario elegir dos o más actividades de la presente cartilla). Para esta ocasión se realizaron los juegos “fútbol de siameses”, “quitarle la cola al zorro” y “el gato y el ratón”.
- Las actividades se realizarán seleccionando a los integrantes de cada grado para formar los equipos, evitando las rivalidad entre estos.

Nombre de la actividad	Llevo los balones		
Objetivo de la actividad	Mejorar las capacidades de habilidad y agilidad con balones		
Materiales	8 balones de diferentes tamaños		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Dos equipos

Fases

Inicial:

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

Central:

En el centro de las líneas de fondo del polideportivo habrá ocho balones, cuatro para cada equipo. A la señal del profesor, los niños deberán salir corriendo desde su costado hasta el centro de la placa deportiva; arrancarán en grupos de cuatro, cada uno tomará un balón, lo llevarán a su derecha y regresará a su punto de salida en el menor tiempo posible. Sumará un punto el equipo que llegue primero con todos sus integrantes. Deberán pasar todos los integrantes de cada equipo. A medida que el juego avanza, aumentará la intensidad física incrementando el número de balones o disminuyendo el número de participantes o ambas cosas al mismo tiempo, para que los participantes realicen varias repeticiones o traslados de balones desde el centro hasta los costados.

Gráfica



Reglas

- Cada salida será dada por el profesor.
- Cada ronda ganada suma 10 puntos.
- Gana el equipo que más puntos obtenga al final del juego.
- Dejar caer un balón tiene una penalidad de menos 5 puntos en caso de llegar primero como equipo.
- Sin importar la cantidad de balones trasladados, siempre se debe llegar al punto de partida después de colocar los balones en su lugar.

Variantes

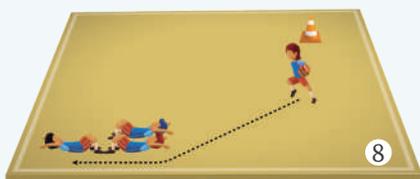
- Desplazarse saltando de frente, saltando lateralmente.
- Trasladar los balones al costado izquierdo.
- Si, por ejemplo, hay diez balones, a cada equipo le corresponden cinco balones, tres de estos deberán llevarlos al costado derecho y dos al izquierdo (como el profesor considere).
- Cambiar el número de participantes yendo de mayor a menor cantidad.
- Cambiar el número de balones yendo de menor a mayor cantidad.
- Utilizar diferentes tipos de balones.

Nombre de la actividad	Pasabalón		
Objetivo de la actividad	Fortalecer la musculatura abdominal (CORE)		
Materiales	4 balones de fútbol, 4 de baloncesto y 4 conos		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Cuatro grupos

Fases	Gráfica
<p>Inicial:</p> <p>Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central:</p> <p>Cada grupo se ubicará en una de las esquinas de la placa polideportiva. Sus integrantes se posicionarán sentados frente a frente y, a su vez, formando una suerte de fila grupal.</p> <p>1. El balón iniciará en la pareja más alejada del centro. Justo antes de arrancar el juego, todos deberán estar sentados con las rodillas flexionadas. El que arranque, realizará un abdominal y le pasará el balón a su compañero de enfrente y este realizará un abdominal y se lo pasará en dirección diagonal a la pareja siguiente y así sucesivamente formando una suerte de trazado (frente-diagonal-frente-diagonal) desde afuera hacia el centro.</p> <p>2. Cuando llegue el balón al último estudiante, este se pondrá en pie y deberá correr hasta su respectivo cono en el centro, rodearlo y volver corriendo al fin de la fila y empezar de nuevo hasta que uno por uno cada miembro del equipo realice el recorrido. Será ganador de la ronda el equipo que haya pasado a todos sus jugadores</p>	    

Fases

Gráfica



Reglas

Variantes

- Suma un punto el equipo que rote a todos sus integrantes transportando el balón corriendo.
- Si el balón se cae, deben volver a comenzar desde cero.
- Si se pasa el balón sin realizar el abdominal, deben volver a empezar.
- Cambiar el balón a uno más pesado (baloncesto).
- Realizar dos o más repeticiones (abdominales) antes de pasar el balón.

Nombre de la actividad	Mi amigo el aro		
Objetivo de la actividad	Fortalecer la coordinación dinámica general		
Materiales	3 conos, 3 aros y 3 balones de baloncesto		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Tres equipos

Fases	Gráfica
--------------	----------------

Inicial:

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

Central:

Los grupos estarán dispuestos en tres filas a partir de la línea de fondo del polideportivo, esperando la señal del profesor.

1. El primero de cada fila deberá correr hasta la mitad del campo driblando (rebotando) un balón de baloncesto hasta dejarlo en medio de un aro.
2. Luego deberá tomar el aro y empujarlo con la mano dominante, como si fuere una rueda, hasta el fondo del campo y regresar a la mitad.
3. Por último, deberá tomar de nuevo el balón (driblar) hasta dar el relevo al siguiente compañero.



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

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • El balón se deja entre el aro y luego ese mismo aro será transportado. • Se realizan dos tramos para empujar el aro; se volverá al inicio de cualquiera de los dos tramos en caso de dejar caer el aro. | <ul style="list-style-type: none"> • Cambiar a la mano no dominante, tanto para driblar el balón como para el aro. • Llevar el balón caminando de espalda y llevar el aro saltando en un pie. • Agregar un balón más para que cada niño intente llevar los dos al tiempo. |
|--|--|

Nombre de la actividad	Los amigos fortachones		
Objetivo de la actividad	Estimular el desarrollo de la fuerza		
Materiales	Conos, platillos y balones		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Parejas

Fases	Gráfica
<p>Inicial: Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central: Cada estudiante deberá buscar una pareja de estatura y peso parecidos, dispuestos en todo lo ancho de la línea central del polideportivo, en espera de la orden del profesor.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para reforzar la confianza entre compañeros, uno será el lazarillo del otro, que irá con sus ojos cerrados; lo llevará hasta la línea final y regresarán para cambiar de roles. 2. Uno de los compañeros deberá montar “a tuta” o caballito a su compañero hasta la línea de fondo; allí cambiarán de rol y regresarán. 3. Ahora, un niño hará la carretilla y el otro le tomará los pies para llevarlo hasta la línea de fondo, para cambiar roles y regresar. 	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • Cerrar completamente los ojos en la actividad del lazarillo. • Como hay unas distancias asignadas que deben recorrerse, se vale cambiar de rol en caso de que quien la realice se sienta cansado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar las actividades en grupos de tres. • Agregar balones en el caso de la carretilla para empujarlos mientras se desplazan.

Juan Pablo habla y habla y no se calla.
Corre y corre y no se agota.
Su energía en clase espacio halla.
Maravillosa facilidad al hablar acota.



*Multiabrazo es una nueva palabra,
variado significado tiene.
¡Hola!; felicidad; ¡llegaste!; te quiero!; ¡gracias!
Todas las anteriores de varios brazos a la vez.*

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

Nombre de la actividad	Pies quietos		
Objetivo de la actividad	Mejorar la capacidad de reacción		
Materiales	1 pelota y conos (opcionales) para delimitar el área de juego		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Uno contra todos

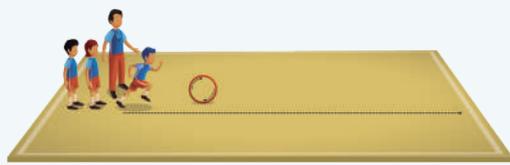
Fases	Gráfica
<p>Inicial: Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El profesor elegirá a un jugador, que deberá estar en el centro del campo de juego y tirar la pelota en alto nombrando a un jugador o diciendo un número, si los participantes están enumerados, mientras se aleja corriendo. 2. El jugador nombrado o con el número asignado deberá recoger la pelota lo más rápido que pueda y los demás se escaparán. Cuando atrape la pelota deberá gritar “¡Pies quietos!” y los demás deberán quedarse parados en el sitio en el que estén. 3. El jugador que tiene la pelota seleccionará a uno de los jugadores y se la lanzará buscando poncharlo para quitarle una de sus cuatro vidas. En caso de no pegarle, el lanzador perderá una vida. 4. El jugador que lanzó a ponchar es el encargado de reiniciar el juego volviendo a lanzar la pelota alto y gritando el número o nombre de un jugador diferente. El jugador que pierda sus vidas deberá salir del juego hasta que este termine. 	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • Si la pelota golpea a un jugador este pierde una vida; si no, la vida la pierde el lanzador. • Todos parten con cuatro vidas: herido, herido grave, en coma y muerto. • El juego continúa hasta que quede un solo sobreviviente, que saldrá ganador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugar con dos pelotas para dos jugadores que lanzarán. • Desplazarse a pies juntos, saltos en un pie.

Nombre de la actividad	El aro loco		
Objetivo de la actividad	Mejorar capacidades como la coordinación visopédica, la velocidad y la agilidad		
Materiales	6 platillos y 3 aros		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Tres grupos

Fases	Gráfica
-------	---------

Inicial:

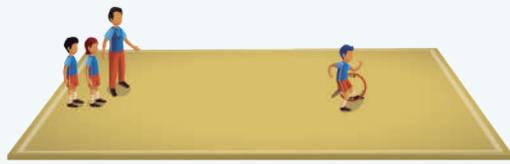
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.



Central:

Sobre las líneas laterales del polideportivo se ubicarán las tres filas.

1. Cada fila tendrá un aro que los profesores lanzarán rodando muy suave para empezar.
2. Los primeros de cada fila correrán al lado (paralelos) del aro y deberán pisar con el pie más cercano a través del aro. Como si se tratara de tirar una zancadilla, el pie deberá entrar, tocar el piso, salir rápido sin que el pie toque el aro ni impedir su giro, manteniéndolo intacto y en movimiento, hasta que el aro por sí solo caiga. Luego deberán tomarlo para entregarlo al relevo. El juego termina hasta que pasen todos los integrantes del equipo.



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

- Correr el aro a los costados.
- Cada pisada limpia suma diez puntos.
- Gana el equipo que sume más puntos.

- Cambiar al pie no dominante.
- En lugar de pisar, saltar el aro lateralmente mientras rueda.
- Intentar el mayor número de pisadas a través del aro antes de que este caiga.

Nombre de la actividad	Captura la bandera		
Objetivo de la actividad	Elevar el ritmo cardíaco de los estudiantes		
Materiales	Aros, conos y banderines		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos equipos

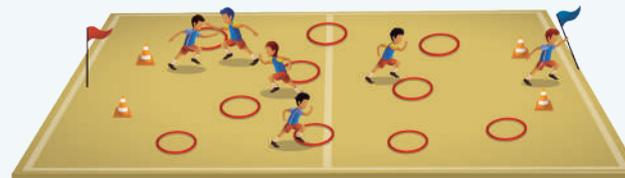
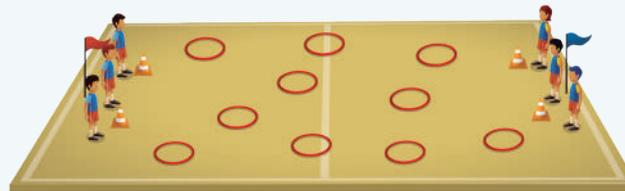
Fases	Gráfica
-------	---------

Inicial:

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

Central:

Se formarán dos equipos, los cuales se ubicarán en extremos opuestos del polideportivo. En cada extremo estarán los banderines, que estarán delimitados por unos conos; en el resto del polideportivo habrá unos aros dispersos. Cada equipo deberá intentar capturar la bandera del equipo contrario evitando ser atrapado en la mitad de campo, que corresponde al equipo opuesto.



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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Los aros dispersos son zonas seguras donde solo puede haber un jugador. • Cuando un jugador del equipo contrario se encuentre dentro de la zona de los banderines que debe robar, no puede ser atrapado. • Solo se puede atrapar a un jugador cuando esté en el área de los rivales; una vez cruce la mitad de cancha, estará en zona segura. • Solo se puede tomar de a un banderín. | <ul style="list-style-type: none"> • Ir aumentando el número de banderines. • Mientras se encuentre dentro de un aro, debe estar parado solo en un pie. |
|--|---|

Nombre de la actividad	¡Rápido! Cambia de puesto		
Objetivo de la actividad	Mejorar la reacción y la velocidad		
Materiales	6 aros, 3 conos y 3 pelotas		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Tres equipos

Fases	Gráfica
-------	---------

Inicial:

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

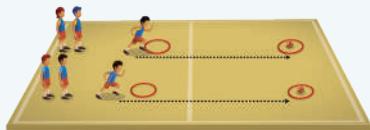
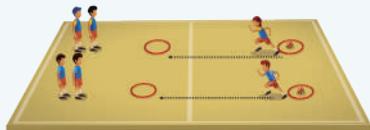
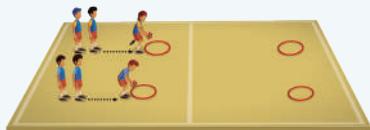
Central:

Se formarán equipos que se ubicarán en hilera en un extremo de la cancha. En frente de cada equipo habrá unos aros: uno a 1 m de distancia y otro a 10 m del primero. Dentro del primer aro habrá una pelota.

1. A la señal del profesor, el primero de cada equipo saldrá corriendo, cogerá la pelota del primer aro y la llevará hasta el siguiente aro, donde la dejará.
2. Una vez deje la pelota, regresará a su hilera y le dará la salida a su compañero, quien tendrá que ir por la pelota y traerla a donde se encontraba inicialmente y darle la salida a su compañero. Así sucesivamente hasta que todos hayan pasado.

Final:

Retroalimentación

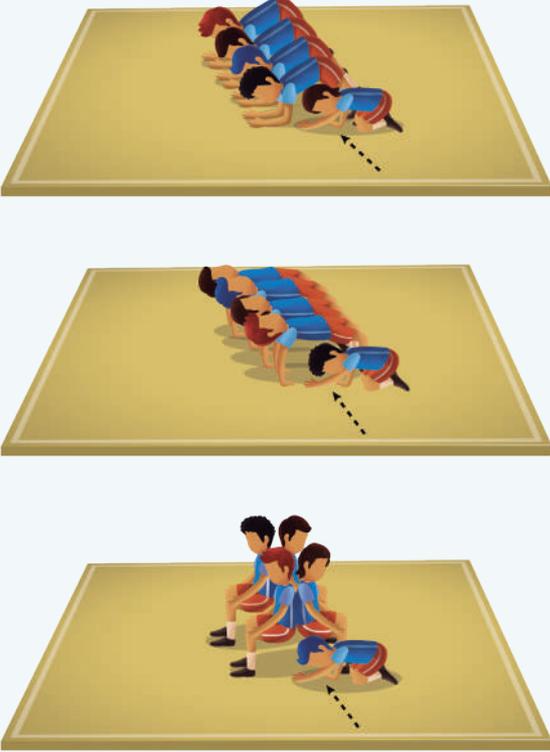


Reglas	Variantes
--------	-----------

- La pelota se debe dejar dentro del aro.
- Solo cuando haya tocado la mano del compañero podrá salir.
- El primer equipo que complete la ronda será el ganador.

- Aumentar el número de balones.

Nombre de la actividad	Los puentes		
Objetivo de la actividad	Mejorar la fuerza abdominal		
Materiales	1 colchoneta por cada dos estudiantes, 6 conos y 4 balones		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases	Gráfica
<p>Inicial:</p> <p>Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El primer puente estará formado por la posición de cuatro apoyos: antebrazos y puntas de pies. Los estudiantes deberán tomar esta posición mientras uno de sus compañeros cruza el puente por debajo y luego deberán cambiar hasta que todos hayan pasado. 2. Luego se hará la posición de arco boca arriba. Deberán levantar las piernas totalmente estiradas hasta que pase su compañero. 3. Finalmente, los participantes deberán formar el puente por parejas juntando espalda con espalda y las rodillas en flexión de 90° y por parejas también deberán pasar por debajo de sus compañeros. 	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener siempre las posiciones requeridas. • Cada jugador o pareja que termina de pasar el puente debe adoptar la posición requerida para que los demás pasen por debajo. • Gana el equipo que rote primero a todos sus integrantes en las tres formas de puentes. • Se deben pasar los puentes reptando. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasar reptando boca arriba empujándose con los pies y las manos. • Agregar un recorrido de velocidad después de salir del puente hasta un cono, a una distancia determinada por el profesor, y regresar.

Nombre de la actividad		Cuadro basket	
Objetivo de la actividad		Mejorar la orientación espaciotemporal mediante la conducción del balón con la mano	
Materiales		Balones de minibaloncesto, aros y conos	
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Un solo grupo

Fases	Gráfica
-------	---------

Inicial:

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

Central:

Se deberá demarcar un cuadrado de 10 m × 10 m con aros. Dentro de cada aro deberá estar un jugador. Solo uno de ellos tiene el balón. Detrás de ese jugador con balón deberán estar en fila los demás miembros de la clase.

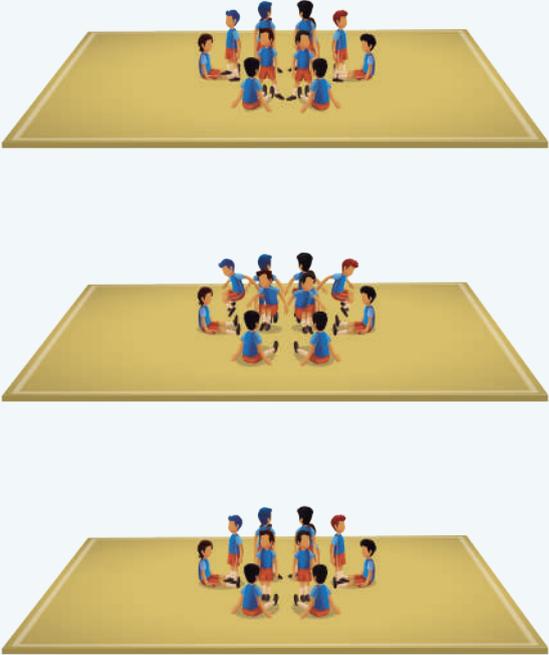
1. El jugador con balón deberá desplazarse golpeándolo contra el piso (driblando) hacia el siguiente jugador en sentido derecho.
2. El jugador deberá entregar el balón y tomar el espacio que su compañero deja; a su vez, el jugador que recibe deberá ir al siguiente aro, donde se repetirá el intercambio: quien entregará el balón ocupa el aro y el que recibe llevará el balón al siguiente aro, con lo que se completará un giro. Luego se entregará el balón al primero de la fila y después pasará al final de esta para esperar un nuevo turno.



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

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • El jugador que está dentro del aro deberá salir solo cuando tenga el balón en sus manos. • Quien lleve el balón deberá entregarlo en las manos del receptor. • Los giros deben ser fluidos. • Se debe respetar el turno en la fila. | <ul style="list-style-type: none"> • Empezar con conducción a dos manos, a una mano. • Empezar caminando, luego corriendo, saltando, desplazamientos laterales, de espalda. • Aumentar dos, tres hasta cuatro balones según el control. • Agregar conos en el trayecto para realizar zigzag. |
|--|--|

Nombre de la actividad	La rueda de los saltos		
Objetivo de la actividad	Fortalecer la fuerza abdominal mediante la combinación de saltos coordinativos		
Materiales	Balones de minibaloncesto, aros y conos		
Población	9 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Cuatro grupos

Fases	Gráfica
<p>Inicial:</p> <p>Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central:</p> <p>Los jugadores formarán dos círculos, uno externo y otro interno. El grupo externo de jugadores se sentará dentro de un aro viendo hacia el centro del círculo; el grupo en el círculo interno se quedará de pie formando parejas frente a cada integrante del círculo externo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los jugadores sentados deberán extender las piernas entre los pies del compañero de enfrente, que está de pie. 2. A la voz del profesor, los estudiantes que estén sentados abrirán las piernas manteniéndolas elevadas del piso mientras los jugadores de pie saltarán adentro de las piernas de los jugadores sentados. Volverán a cerrar las piernas los jugadores sentados y los que están de pie saltarán para caer por fuera de las piernas del círculo externo. Realizar 5 repeticiones y, después, cambiar de rol. 	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • Evitar pisar al compañero. • Siempre deben saltar hacia arriba quienes estén de pie. • Los jugadores sentados deberán procurar mantener las piernas elevadas hasta terminar las repeticiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar las repeticiones. • Saltar a pies juntos.

Nombre de la actividad	Corre a tu nido		
Objetivo de la actividad	Mejorar la velocidad de movimiento y la agilidad a través de estímulos sonoros y la capacidad de reacción		
Materiales	Conos, aros		
Población	9 a 11 años		Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Un solo grupo

Fases

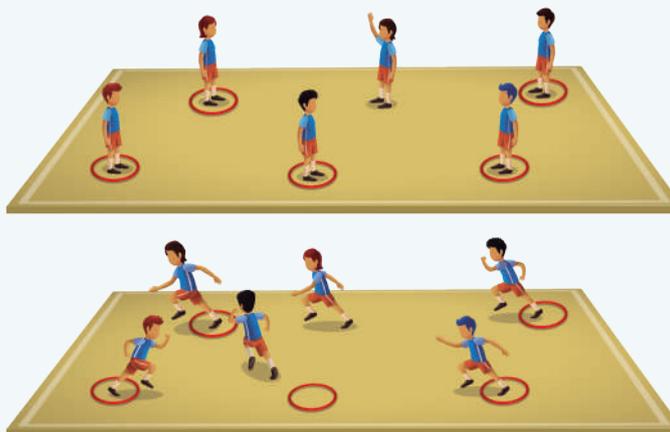
Inicial:

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

Central:

1. Por toda la placa polideportiva se dispersan aros o conos equivalentes a la cantidad de jugadores que harán las veces de nidos.
2. A la señal del profesor (voz, aplauso o silbato) los participantes deberán cambiar de nido. Esto se hará antes para luego retirar uno de los aros. La persona que ocupaba ese nido será quien dé la señal gritando “¡corre a tu nido!” e inmediatamente correrá a ocupar otro nido. Quien quede sin nido tomará el lugar y dará la señal.
3. El juego finalizará cuando el profesor lo considere.

Gráfica



Reglas

- Los participantes siempre se deben mover del nido.
- Quien repita nido deberá pasar a dar la señal.
- En caso de usar aros, los jugadores deberán mantenerse dentro de ellos antes de la señal de correr.

Variantes

- Eliminar poco a poco los aros o nidos hasta llegar a uno.
- Variar el desplazamiento (saltos a dos pies a un pie, laterales).

Actividad complementaria

Reto vacacional

Objetivo de la actividad

Desarrollar una serie de actividades que motive a los estudiantes a que realicen actividad física y coman saludablemente durante las vacaciones y así aprovechen su tiempo libre.

Materiales

- Tabla de reto (Anexo D)

Procedimiento

- Teniendo en cuenta que durante el año escolar hay períodos vacacionales de aproximadamente una semana o más, y que este tiempo puede ser aprovechado de la mejor forma si así lo desean los estudiantes, además del acompañamiento de sus padres o acudientes, se promueve la práctica de la actividad física y la alimentación saludable como un reto, el cual, si es cumplido, además de obtener los beneficios para la salud, quienes lo hagan serán merecedores de un premio secreto.
- Para verificar la veracidad del cumplimiento del reto, se debe utilizar la tabla de reto (Anexo D) en la cual se especifican las actividades que el estudiante debe realizar, además de que por cada actividad se debe enviar una foto al profesor a cargo.
- Como se especifica en la guía de la tabla del reto, esta actividad no es obligatoria y, por tal motivo, si el estudiante decide hacerla, será bajo la responsabilidad del padre o acudiente.

Anexo D. Tabla de reto

El reto es un complemento al proyecto SPARK del cual ustedes fueron informados al inicio y su hijo hace parte

esencial de él. El reto será premiado a quienes, cumplan con la mayor cantidad de tareas registradas a continuación; para validar las tareas hechas, se deberá enviar una foto de cada tarea realizada al siguiente número (número de profesor a cargo). Cabe aclarar que este reto no es obligatorio por lo cuál los padres son los responsables de su realización.

Semana 1

Actividad física	LUNES		MATES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Troté y/o caminé al menos 30 minutos														
Monté bicicleta al menos 30 minutos														
Jugué con mis amigos														
Hábitos														
Comí alguna fruta en el desayuno														
Comí alguna verdura en el almuerzo														
Tomé suficiente agua														
Comí suficiente proteína														

Semana 2

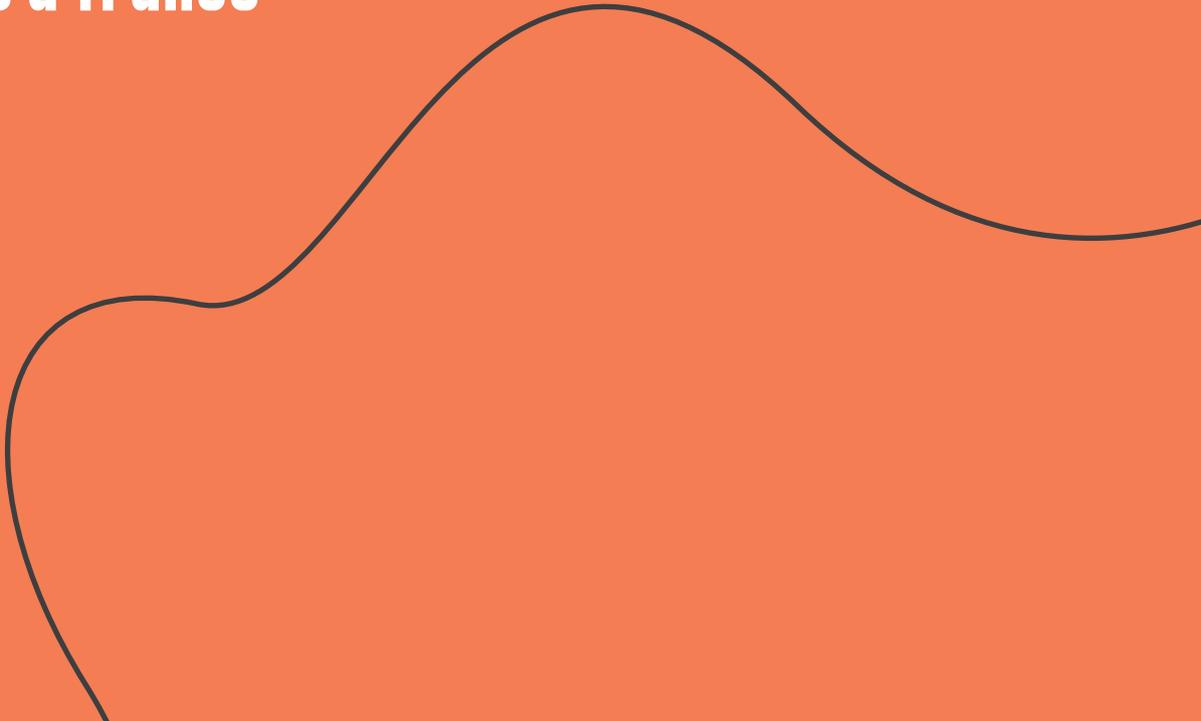
Actividad física	LUNES		MATES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Troté y/o caminé al menos 30 minutos														
Monté bicicleta al menos 30 minutos														
Jugué con mis amigos														
Hábitos														
Comí alguna fruta en el desayuno														
Comí alguna verdura en el almuerzo														
Tomé suficiente agua														
Comí suficiente proteína														

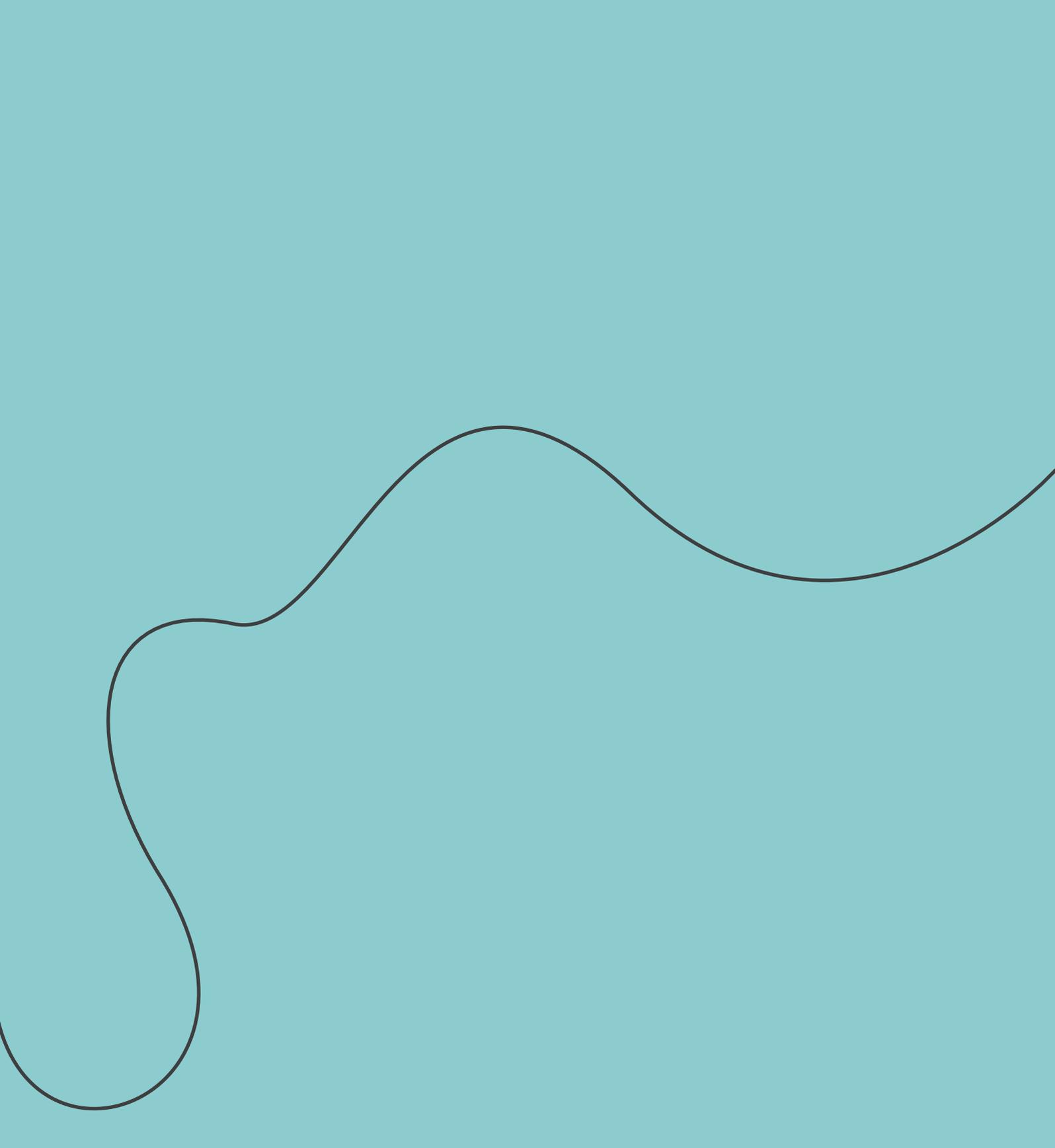
Recomendaciones: la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar entre 25 y 30 minutos diarios de actividad física para niños; el consumo de azúcar diario para niños no debe exceder los 25 gramos equivalentes a dos cucharas grandes rasas; se deben consumir 5 porciones entre frutas y verduras por día; el consumo de agua recomendado es de 8 vasos de 8 Onzas; para el consumo de proteínas (carnes) se recomienda que los niños coman el trozo más grande.



Capítulo IV

Actividades: estudiantes
de 6 a 11 años





Introducción

En este capítulo se describen los juegos que combinan el favorecimiento tanto de capacidades coordinativas como de capacidades condicionales, a fin de permitir la interrelación entre los grupos de edades. Sin embargo, la complejidad de algunos juegos estará dirigida al grupo de edad mayor.

En general, un adecuado desarrollo de la condición física contribuirá en el desarrollo integral de los escolares, mejorando su salud presente y futura, así como su calidad de vida.



Nombre de la actividad	El gato y el ratón		
Objetivo de la actividad	Mejorar la agilidad de movimientos		
Materiales	6 aros, 3 conos y 3 pelotas		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Como marca el juego

Fases	Gráfica
-------	---------

Inicial:

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

Central:

1. Se formará un círculo y se elegirá a dos estudiantes para que asuman el papel del gato y el ratón.
2. El juego consiste en que el gato intentará atrapar al ratón mientras este se escabulle entre sus compañeros, que forman el círculo y evitan que el gato ingrese con facilidad.



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

- Entrar o salir del círculo las veces que sea necesario.
- Se realizará hasta que todos los estudiantes hayan sido gato y ratón.

- Grupos de gatos y grupos de ratones.
- El círculo se soltará de manos para así evitar que el gato salga o entre solo con el cuerpo.

Nombre de la actividad	Círculo de equilibrio		
Objetivo de la actividad	Mejorar la coordinación dinámica general		
Materiales	2 bastones, 2 platillos, 2 conos y 2 tarros de témperas		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Individual

Fases

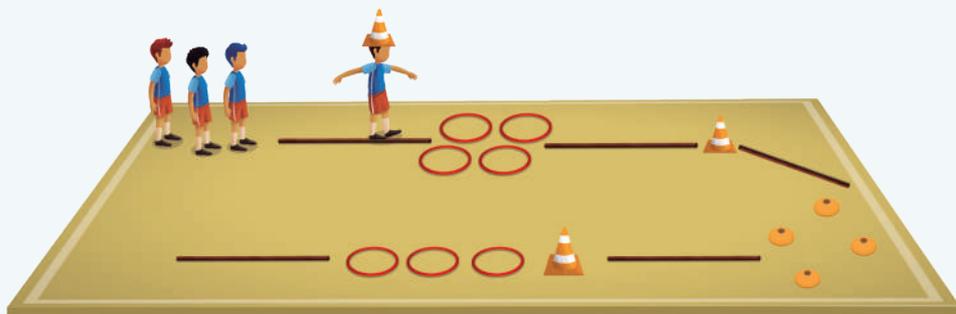
Inicial:

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

Central:

Los estudiantes deberán transportar elementos como platillos, tarros de témpera y conos a través de una pista de obstáculos. Estos elementos los llevarán en la cabeza sin ayuda de las manos o en la mano, pero con los dedos completamente extendidos. Así, los estudiantes deberán controlar su cuerpo evitando que los elementos se les caigan. En la pista de obstáculos habrá bastones en el suelo, que los estudiantes deberán cruzar por encima sin tocar el piso; además, deberán caminar en línea recta haciendo contacto de talón adelantado y punta del pie de atrás.

Gráfica



Reglas

- Si al momento de transportar los elementos estos se caen, deben volver a iniciar el segmento del circuito.
- Recortar camino es considerado una falta.

Variantes

- Aumentar la velocidad.
- Usar elementos de más altura para aumentar la dificultad, siempre bajo parámetros seguros.

Nombre de la actividad	Circuito coordinativo		
Objetivo de la actividad	Fortalecer la capacidad coordinativa		
Materiales	2 escaleras, 6 conos, 2 lonas y 4 balones de diferentes deportes		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos equipos

Fases

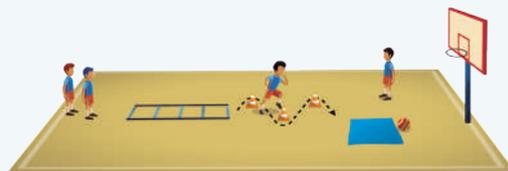
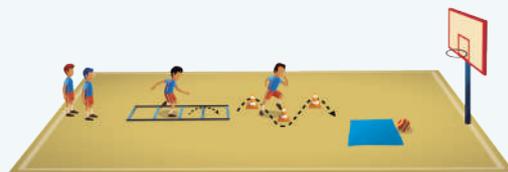
Inicial:

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

Central:

1. Cada equipo, ubicado en un extremo de la cancha, tendrá una escalera de coordinación, en la cual deberán ir haciendo unos ejercicios coordinativos tales como: skipping, salto a pie junto, adentro-afuera a pie junto, tijera por el lado derecho e izquierdo.
2. Después de pasar la escalera, deberá hacer un zigzag a través de tres conos.
3. Luego deberá coger una lona y esperar a que llegue el compañero que estaba detrás de él.
4. Cuando los dos lleguen, deberán coger la misma lona y poner un balón sobre esta. Dicho balón será lanzado hacia el tablero de la cancha de baloncesto. Cada turno termina cuando el balón lanzado toque el tablero. Apenas termine su turno, deberá salir el compañero que está esperando en la hilera y así sucesivamente.

Gráfica



Reglas

- La ronda finaliza cuando todos los estudiantes completen turno. Gana el equipo que complete más rondas de primeras.

Variantes

- Luego de cada ronda se cambia el coordinativo de la escalera.

Nombre de la actividad	Desplaza rápido		
Objetivo de la actividad	Mejorar la velocidad y agilidad		
Materiales	4 conos, 2 aros y 2 testimonios		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases	Gráfica
-------	---------

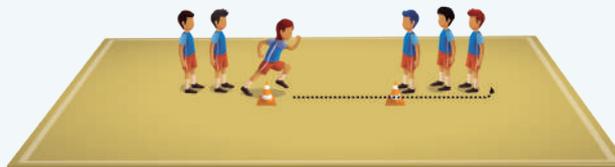
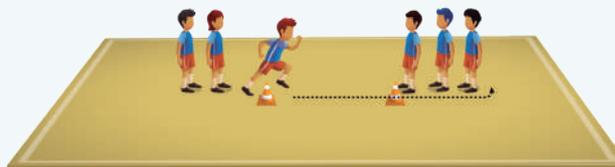
Inicial:

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

Central:

Se conformarán dos grupos y cada grupo se subdividirá en dos. Cada subgrupo armará una hilera para quedar frente a frente con su grupo original.

1. Los primeros de los subgrupos de un lado deberán correr hacia el frente, donde se ubicarán de últimos en ese subgrupo.
2. Una vez allí, el primero de ese subgrupo saldrá hacia el frente a hacer lo mismo que el compañero anterior y así sucesivamente, hasta que completen una ronda. Dicha ronda se completará cuando vuelvan a estar en la posición inicial. Recibirá un punto quienes completen la ronda de primeras.



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

- Mantener el orden en las salidas.
- Hacerlo en el menor tiempo posible.
- Suma punto quien respete los turnos.
- Al final ganará quien tenga más puntos.

- Desplazamientos en un pie, a pie junto, de espaldas, rodear un aro en la mitad del recorrido, entregar un testimonio.

Nombre de la actividad	Las manos más rápidas del oeste		
Objetivo de la actividad	Fortalecer habilidades como la agilidad, la resistencia a la fuerza y el equilibrio		
Materiales	Tapas plásticas de botellas PET		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases

Inicial:

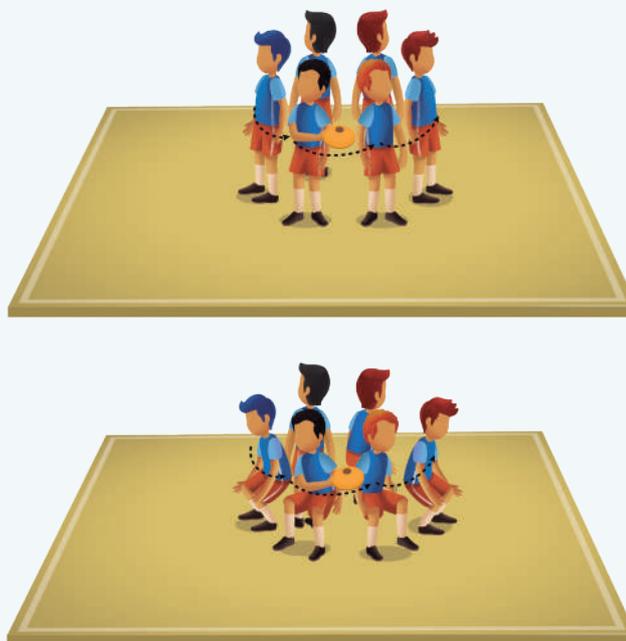
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

Consiste en conformar dos equipos. Cada equipo deberá hacer un círculo mirando hacia afuera.

1. Se empezará pasando una tapa de la mano derecha a la mano derecha del compañero que está a la izquierda esperando la tapa.
2. La tapa debe pasar por todos y darle la vuelta al círculo. Luego se van agregando más tapas. Después, todos permanecerán en sentadilla sostenida hasta que la tapa dé toda la vuelta.

Gráfica



Reglas

- Mantener la tapa pasando y evitando que caiga.
- La persona a la que se le caiga la tapa cumplirá un reto.
- Mantener las posturas indicadas de manera correcta (sentadilla).

Variantes

- Agregar más tapas.
- Pararse en un solo pie.
- Pararse en sentadilla media.

Nombre de la actividad	Relevo palabra		
Objetivo de la actividad	Fortalecer el equilibrio estático a través de una base inestable y agilidad		
Materiales	2 balones, 4 aros y 20 fichas de jenga		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases	Gráfica
--------------	----------------

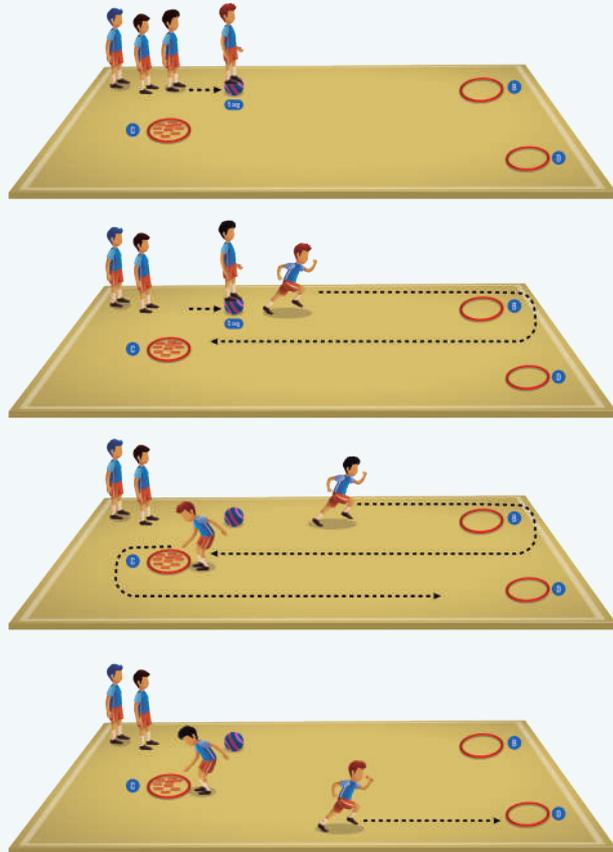
Inicial:

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

Central:

Se conformarán dos grupos, los cuales se ubicarán en los extremos de la cancha. El primero de cada grupo se parará en un pie sobre un balón un poco desinflado; si no puede, solo lo hará con ayuda de un compañero. Deberá durar 5 segundos para poder arrancar. Tan pronto empiece el primero, el segundo deberá pararse sobre el balón desinflado.

1. El participante deberá salir corriendo en línea recta hasta el punto B y hacer la "u" en el aro y regresar corriendo hasta el punto C, donde hay unas fichas de jenga dentro de un aro.
2. Cada participante puede tomar solo una ficha por turno, hacer la "u" en ese punto e ir hasta el punto D, en donde deberá armar una palabra indicada.



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

- Cada participante pondrá solo una ficha y deberá regresar lo más rápido posible a su hilera para darle el relevo al compañero que sigue.
- El grupo que complete primero la palabra recibe un punto.
- Al final, gana quien más puntos tenga.
- Desplazamientos en un solo pie.
- Saltando a dos pies.



-Samuel, ven a participar- pronuncié en tono amigable.

-Profe, es que estoy enfermo- respondió Samuel.

Y como si se tratara de una cura milagrosa, al poco tiempo de haber iniciado la actividad y en medio de carcajadas y “corre corre”, Samuel se me acercó y, en forma de susurro, me pregunto:

-Profe, ¿puedo participar?, ya me siento bien.

Lo miré a los ojos y antes de que terminara de hacer la señal con mi mano para darle la entrada al campo de juego, Samuel emprendió vuelo hacia donde se encontraban sus compañeros.

Manifiestos del estudiante que realizaba la práctica en la escuela....

Wilson Dawer Forero

Actividad complementaria

Por tu salud, actívate

Objetivos de la actividad

- Masificar la práctica de la actividad física en la institución educativa aprovechando el espacio en que se encuentran reunidos estudiantes, profesores, padres de familia y las demás personas que pertenecen a la comunidad educativa.
- Resaltar los beneficios de la práctica de la actividad física y los requerimientos mínimos dictados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) **(Anexo E).**

Figura 3



Fuente: foto tomada de una actividad...el cubo se elaboró para el desarrollo de la actividad.

Actividad dirigida a:

Estudiantes, profesores, padres o acudientes de los estudiantes y demás personal de la institución educativa.

Materiales

- 2 cajas de cartón
- marcadores
- pintura
- pegamento

Procedimiento

- Se harán dos dados grandes (Figura 3) utilizando las cajas de cartón. Uno de ellos tendrá ejercicios como correr, saltar lazo, hacer sentadillas, entre otros. El otro tendrá los números del 1 al 6, como en un dado normal.
- Se elegirán dos parejas conformadas por padre de familia e hijo. Uno de cada pareja lanzará el dado de los ejercicios y el otro el de los números.
- Dependiendo del ejercicio que caiga, la pareja deberá hacerlo en la cantidad del número que haya caído en el otro dado. Este número puede representar tiempo, distancia o repeticiones. Por ejemplo, si cae correr y el número uno: correr 10 m una vez.

Anexo E. Folleto

TU CUERPO

MARCHANDO Y MEJORANDO



- CEREBRO**
Caminar 2 horas a la semana reduce un 30% el riesgo de sufrir un infarto cerebral
- MEMORIA**
40 minutos de caminata, 3 veces por semana, protege el área cerebral relacionada con la planificación y la memoria
- LONGEVIDAD**
75 minutos de caminata semanal puede aumentar en casi 2 años la esperanza de vida
- HUESOS**
4 horas de caminata a la semana puede reducir el riesgo de fractura de cadera hasta un 43%
- ESTADO DE ÁNIMO**
Caminar 30 minutos diarios puede reducir los síntomas de depresión en un 36%
- CORAZÓN**
Caminar de 30 a 60 minutos diarios reduce drásticamente el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca
- PESO**
Caminar 1 hora diaria reduce a la mitad el riesgo de obesidad
- DIABETES**
3.500 pasos diarios puede disminuir un 29% el riesgo de padecer diabetes tipo 2



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Grupo de investigación educación física para la salud
Proyecto SPARK adaptado en población escolar de 6 a 11 años

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal que genere un gasto de energía según la OMS (Organización Mundial de la Salud) para hacer actividad física no necesariamente debe ser en un gimnasio o un lugar costoso para ingresar, por el contrario se puede realizar en tareas domésticas cotidianas por ejemplo: caminar a paso rápido, pasear mascotas, jugar con los niños cambiar tejados, levantar objetos de la casa, entre otras. Estas actividades son contempladas como actividad física moderada, acumulando 150 minutos a la semana, también hay actividad física vigorosa.



Clasificación de actividad física según la OMS

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

- 150 minutos por semana
- Requiere un esfuerzo moderado que acelere el corazón de forma perceptible

Actividades

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Trabajos de construcción generales (hacer tejados, pintar etc).
- Jugar activamente con niños

ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA

- 75 minutos por semana
- Requiere un gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca

Actividades

- Ascender a paso rápido o trepar ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Aeróbicos
- Nadar rápido
- Deportes extremos y juegos competitivos.
- Trabajo intenso con pala o excavación

¿COMO MEDIR EL RENDIMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

En la actualidad existen diversos métodos para medir el nivel de actividad física, pero uno de los más fáciles y asequibles es la **frecuencia cardíaca**, ya que se puede hacer de manera manual o instrumental. La frecuencia cardíaca se define como la cantidad de latidos que realiza el corazón en un minuto.

En nuestro cuerpo hay varios puntos anatómicos para tomar la frecuencia cardíaca, los más comunes son: la zona carotídea (cuello) y la radio-cubital (muñeca). El rango normal para una persona sana es de 60 a 90 - 100 BPM (pulsaciones por minuto), si su frecuencia

cardíaca en reposo supera los 100 BPM es momento para preocuparse por su salud. Si desea empezar a practicar actividad física, es necesario tomar la frecuencia cardíaca en reposo en el día #1 y volver a tomarla en el día #45, de esta manera notará la mejora de la salud, cabe aclarar que debe ir acompañado de una buena alimentación

Frecuencia cardíaca en estado de reposo

DEPORTISTA ALTO RENDIMIENTO

<60 BPM

NORMAL - BUENA ALARMANTE

60 a 100 BPM

>100 BPM



Nombre de la actividad	Constructores vs. destructores		
Objetivo de la actividad	Desarrollar la velocidad y la agilidad		
Materiales	Platillos		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Grupos de cuatro

Fases

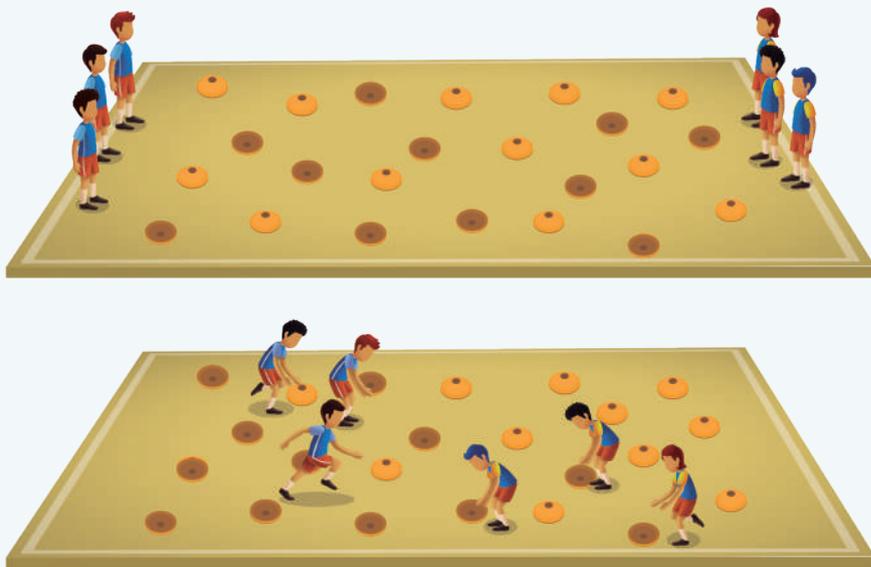
Inicial:

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

Central:

Se distribuirán numerosos platillos, uno con la punta (o boquilla) hacia arriba y los otro volteados (con la boquilla hacia abajo). Los participantes se dividirán en dos grupos de igual cantidad de estudiantes. Un grupo serán los constructores: tendrán la misión de dejar los platillos normales (boquilla hacia arriba); el otro será los destructores: tendrán que voltearlos. Todo esto sucederá en un tiempo estipulado, que puede ser de 1 o 2 minutos.

Gráfica



Reglas

- Los participantes deben mantener los platillos en la posición evitando trasladarlos de su lugar.
- Deben estar ligeramente separados.
- Gana el equipo que consiga tener el mayor número de platillos de acuerdo con su objetivo.

Variantes

- Correr agarrados de la mano por parejas.
- Desplazarse saltando en un solo pie.
- Por parejas, uno cargando al otro.

Nombre de la actividad	Las frutas correlonas		
Objetivo de la actividad	Mejorar la capacidad de equilibrio dinámico y la agilidad		
Materiales	2 palos de escoba, 2 conos, 2 aros, balones y 4 platillos		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	20 minutos	Organización del grupo	Dos grupos

Fases	Gráfica
-------	---------

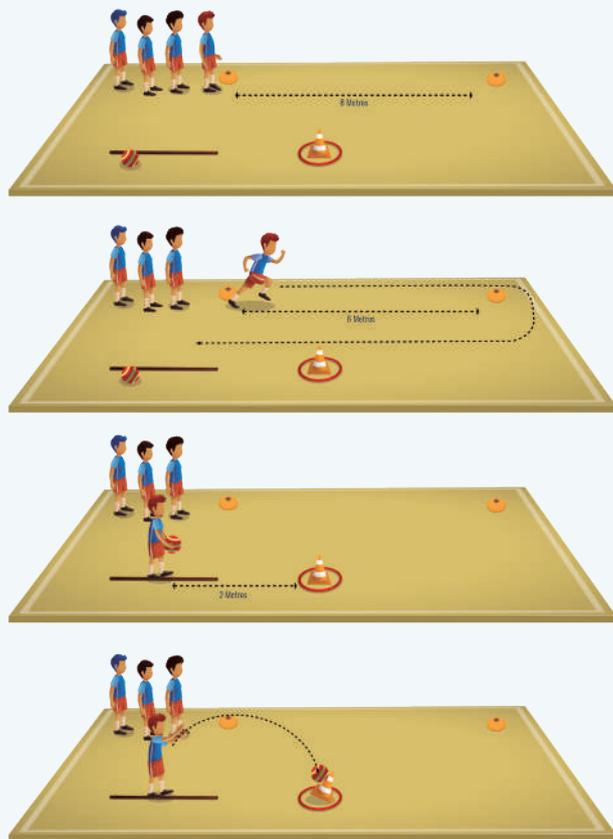
Inicial:

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

Central:

Cada grupo se ubicará a los extremos de la cancha y recibirá el nombre de una fruta, con lo que se recalcará a los niños la importancia de su consumo para una buena nutrición.

1. El primer estudiante de cada hilera se acomodará al lado del platillo A y deberá correr hasta el platillo B a 8 metros, en línea recta. Al llegar al platillo B, deberá hacer una “u” para retornar hasta donde hay un palo de escoba.
2. Estando allí, el estudiante se deberá parar sobre el palo y hacer equilibrio mientras toma un balón con sus manos, que después deberá lanzar hacia un cono que estará dentro de un aro a 2 metros. Cada estudiante tendrá un lanzamiento para intentar tumbar el cono. En caso de tumbar el cono, deberá reacomodarlo y volver al final de la fila.



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

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Se deben respetar las distancias entre los platillos y hacer la “u” de retorno pasando el cono. • Cada vez que derriben el cono obtendrán un punto. • Gana el equipo que más puntos haga por ronda. • Cada ronda dura hasta que el grupo completo pase y lance. • El lanzamiento del balón debe realizarse a dos manos inicialmente. | <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos a pie juntos, en un pie, de medio lado, de espaldas, entre otras. • Lanzar con una sola mano. |
|--|--|

Nombre de la actividad	Cuadrilátero de fuerza		
Objetivo de la actividad	Desarrollar la fuerza y la resistencia		
Materiales	1 lazo de 10 m, 4 aros y 4 balones por cada grupo		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Grupos de cuatro

Fases

Inicial:

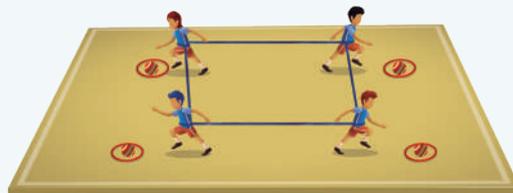
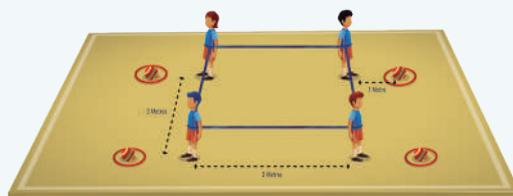
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

Central:

El profesor formará grupos de cuatro estudiantes que tengan una contextura física similar. En el centro de la placa deportiva se ubicarán los cuatro niños formando un cuadrilátero con una cuerda a la altura de la cintura (abdomen), con 3 metros de distancia entre cada uno. Cada niño formará una esquina del cuadrilátero, de la cual se prolongará, a 1 metro de cada esquina o niño, un aro con un balón dentro de él. Los niños deberán dar pequeños pasos hacia adelante para que el lazo se tense y quedar listos para empezar. El profesor dará la orden de tirar o ir hacia adelante con el fin de atrapar el balón y sacarlo del aro. El primero que lo logre atrapar ganará la ronda. Las manos deben estar al frente sin agarrar el lazo; en caso de ser agarrado, se contará como falta.

Cada ronda tendrá participantes nuevos. Cuando todos hayan pasado, la actividad se repetirá o los grupos se podrán cambiar siempre y cuando las contexturas físicas y la fuerza de los participantes sean iguales.

Gráfica



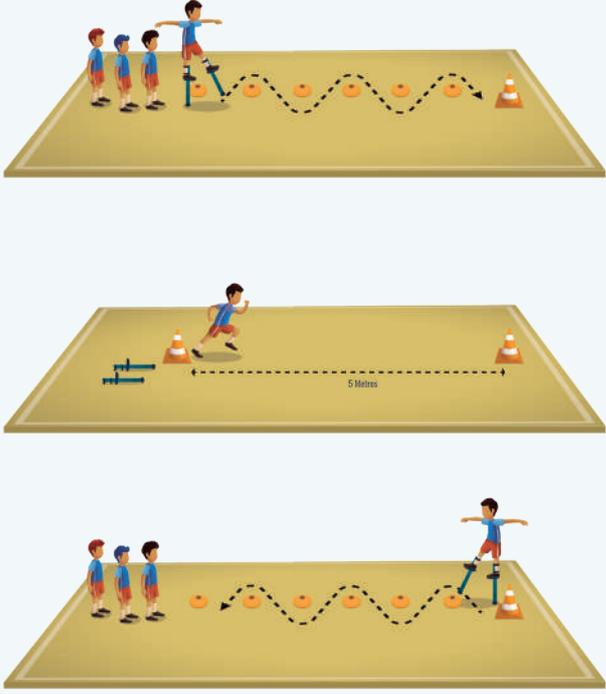
Reglas

- El juego se reinicia cada vez que alguien se resbale o se salga del lazo.
- Se debe evitar agarrar el lazo con las manos (se permite solo para ser acomodado antes de empezar a tirar); si se hace durante la fuerza máxima, se debe parar y volver a empezar.
- Gana la persona que logre coger el balón en sus manos sin dejarlo caer.
- Luego de que alguien agarre el balón, esa ronda se termina y se cambia de grupo.

Variantes

- Jugar niños contra niñas.
- Utilizar otros objetos como conos o pelotas pequeñas en lugar de los balones.

Nombre de la actividad	A zancadas		
Objetivo de la actividad	Desarrollar el equilibrio dinámico y la coordinación visomanual		
Materiales	8 platillos, 2 conos, 1 balón y 2 zancos por cada grupo		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Grupos de cuatro

Fases	Gráfica
<p>Inicial:</p> <p>Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p>Central:</p> <p>Se dividirán los grupos de acuerdo con el número de zancos posibles. Por cada grupo debe haber dos zancos, uno para el pie izquierdo y el otro para el derecho.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forma una fila de aproximadamente 6 o 7 platillos separados a 1 metro cada uno, por la cual el estudiante deberá caminar en zigzag con los zancos puestos. 2. Después de que el niño se baje de los zancos debe agarrar el balón y llevarlo, ya sea lanzándolo a dos manos o a una sola, o rebotándolo contra el piso. 3. Luego deberá ponerse sobre los zancos y arrancar de nuevo por el circuito y entregarle los zancos al siguiente estudiante. Los zancos deberán tener una cuerda para agarrarla con la mano y así trasladar de buena manera dando pasos. 	 <p>El diagrama ilustra la actividad en tres partes. La parte superior muestra a un niño en un zanco sobre un camino en zigzag formado por platillos, con otros niños esperando. La parte intermedia muestra un niño corriendo con un balón entre dos conos, con una línea de puntos que indica una distancia de 5 metros. La parte inferior muestra a un niño saltando sobre los zancos para entregarlos al siguiente participante.</p>
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> • Mantenerse arriba de los zancos evitando perder el equilibrio. • Driblar el balón (golpearlo contra el piso). • Gana un punto el equipo en el que pasen todos sus integrantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transportar el balón, lanzándolo hacia arriba y atrapándolo con ambas manos. • Cambiar el balón por una pelota de tenis.

Nombre de la actividad	Dados activos		
Objetivo de la actividad	Incentivar la práctica de actividad física en casa		
Materiales	2 dados de cartón y conos		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	25 minutos	Organización del grupo	Todo el grupo

Fases

Inicial:

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

Central:

Actividad propuesta para padres e hijos. Utilizando dos dados de cartón contruidos con cajas recicladas, uno de los dados mostrará seis tipos de actividades (montar bicicleta, skipping, abdominales, caminar o trotar, sentadillas y bailar). El otro dado mostrará los números del 1 al 6, pero con la posibilidad de convertirse en diferentes unidades de medidas; por ejemplo, el número 1 (repeticiones, minutos, km, metros, entre otros). Se lanzarán los dados y, según lo que muestren, los profesores o, si es el caso, los padres decidirán la unidad de medida. Para el caso del colegio, se harán repeticiones y tiempos cortos.

Gráfica



Reglas

- Dos niños deben lanzar al tiempo los dados.
- Si cae en “montar bicicleta”, deberán simular con las manos el movimiento de los pedales, mientras se desplazan corriendo.
- Si cae “bailar”, deberán elegir a un niño para que realice el baile y los demás lo siguen.

Variantes

- Las variantes serán dadas por el lugar en donde se realice la actividad.
- En casa podrán utilizar la bicicleta y recorrer distancias largas.
- En casa se puede poner música en algún reproductor de audio.
- Poner otras actividades en los dados.

Nombre de la actividad	Fútbol de siameses		
Objetivo de la actividad	Reforzar el equilibrio dinámico por medio del trabajo grupal		
Materiales	3 balones de distintos tamaños, 3 pelotas y 1 balón de <i>fitball</i>		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Dos equipos de cinco parejas

Fases

Inicial:

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

Central:

Fútbol de siameses: se dividirá el grupo por parejas, las cuales deberán ponerse una al lado de la otra y tomarse de las manos. Luego de esto, se formarán los equipos, cada uno de cinco parejas, que disputarán el partido.

El profesor sorteará el saque con “piedra, papel o tijera”; el equipo ganador saca. Deberá dar el pase a otra pareja y así avanzar sin soltarse de las manos; en caso de que esto ocurra, la posesión del balón cambiará de equipo, que sacará de lateral, con los pies, para no soltarse de las manos. Gana el equipo que más goles haga cumpliendo las reglas y manteniendo el trabajo en equipo. Si salen más de dos equipos, se jugará por tiempos de 5 minutos. El equipo ganador seguirá jugando con el nuevo equipo.

Gráfica



Reglas

- Se deben usar los pies para transportar el balón.
- Se debe evitar el toque con las manos, incluso para el arquero.
- Ganará el equipo que logre anotar la mayor cantidad de goles.
- En caso de jugar en tiempos de 5 minutos y de terminar en empate, se definirá el ganador por sorteo.

Variantes

- Usar balones de diferentes tamaños.
- Jugar con las manos manteniendo el agarre de las manos entre parejas.
- Reducir el espacio.
- Controlar la cantidad de pases para que cada gol sea válido.

Nombre de la actividad	Golosa con baloncesto		
Objetivo de la actividad	Fortalecer la coordinación dinámica general a través de formas deportivas		
Materiales	Tizas, cintas o aros, balones de voleibol y balones de minibaloncesto		
Población	6 a 11 años	Espacio	Placa polideportiva
Duración	30 minutos	Organización del grupo	Cuatro grupos

Fases

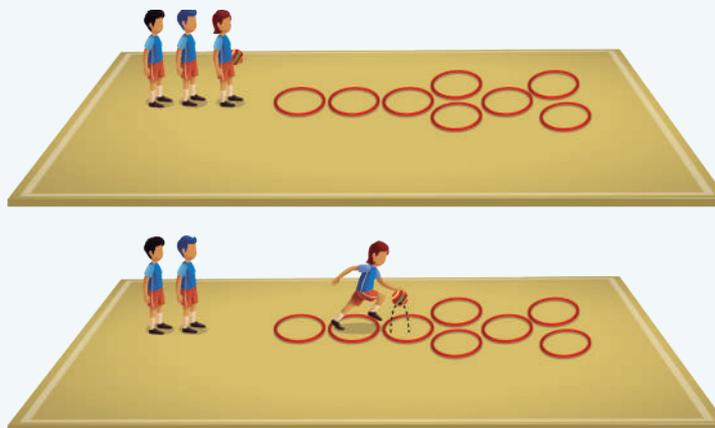
Inicial:

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

Central:

Cada grupo estará ubicado en fila, en una esquina del campo de juego. Se dibujará una golosa o avioncito con cintas, tizas o aros en el piso. Cada grupo tendrá un balón. A la señal del profesor, deberá salir el primero de cada grupo golpeando (driblando) el balón una vez en cada aro o cuadro que componga la golosa hasta terminarla y regresar haciendo lo mismo para dar relevo al siguiente compañero hasta que todos lo realicen.

Gráfica



Reglas

- El balón debe dar en el centro de cada espacio delimitado.
- Toclar la línea o fuera del cuadro es una falta.
- Cada recorrido bien ejecutado sumará un punto.
- Al final, se reconocerá a quien sume la mayor cantidad de puntos.

Variantes

- Aumentar progresivamente la cantidad de golpes en cada aro o cuadro de la golosa.
- Modificar la forma de desplazamiento del ejecutante empezando desde lo sencillo hasta lo más complejo (caminar, correr, saltar en un solo pie, saltar a dos pies, desplazamientos laterales, de espalda).
- De acuerdo con lo anterior, variar la superficie de contacto (dos manos, mano dominante, mano no dominante).

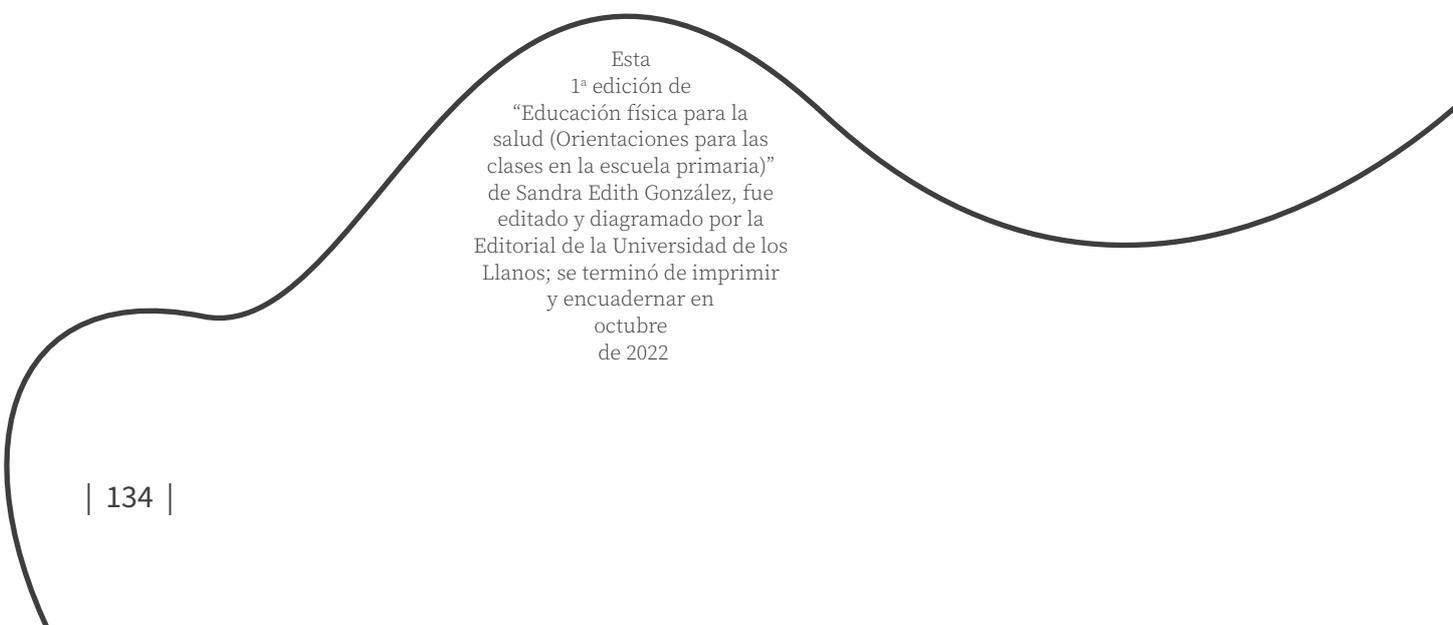
Referencias

- Bikbov, B., Perico, N. & Remuzzi, G. (2014). Mortality landscape in the global burden of diseases, injuries and risk factors study. *European Journal of Internal Medicine*, 25(1), 1-5. <https://bit.ly/2PqGzEv>
- Brawley, L. R. & Latimer, A. E. (2007). Physical activity guides for Canadians: messaging strategies, realistic expectations for change, and evaluation. *Canadian Journal of Public Health*, 98(Suppl 2), S170-84. <https://bit.ly/3wtOrpa>
- Cadierno, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *Revista Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 9(61). <https://bit.ly/3rO4PgL>
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE.
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R. & Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13(3), 225-238. <https://bit.ly/39EAcnW>
- Etimologías. (2021). Actividad. En *Diccionario Etimológico Castellano en Línea*. Consultado el 4 de abril de 2021. <https://bit.ly/3rQVYuE>
- García, A. & Gil, S. (2010). Las capacidades físicas básicas en primaria. *Revista Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 15(145). <https://bit.ly/39GKxjg>
- González, L & García, S. (eds). (2015). *Educación física: sesiones 10 y 11 años*. Editorial Pila Teleña.
- Guerrero Soto, A. (2009). Las actividades físicodeportivas en México, adherencia o apatía: una perspectiva docente. En *XVII Jornadas de Formación de Educación Física en la escuela factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica en diferentes contextos físico-deportivos* (pp. 113-145). Universidad de Huelva.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familia - ICBF. 2015. ENSIN: *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia*. <https://n9.cl/qymye>

- Janssen, I. & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. <https://bit.ly/3sU4KcE>
- Lalonde, M. 1974. *A new perspective on the health of Canadians*. A working document. <https://n9.cl/qd0x39>
- Maso, J. (2013). La Educación Física Escolar... ¿Qué es? *Revista Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 18(185). <https://bit.ly/31LbmhB>
- Mckenzie, T., Sallis J. & Rosengard, P. (). Beyond the stucco tower: design, development, and dissemination of the spark physical education programs. *Quest*, 61(1), 114-127. <https://bit.ly/3rPkrAO>
- Meneses, M. & Monge, M. (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. *Revista Educación*, 25(2), 113-124. <https://bit.ly/3wmYGvH>
- Muñoz, D. (2009). El calentamiento en educación física. Fundamentos, tipos y funciones. Sesión práctica. *Revista Educación Física y Deportes. Revista Digital*, (13)129. <https://bit.ly/3mls8NV>
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la salud. Glosario*. <https://bit.ly/31PwOSw>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, actividad física*. <https://bit.ly/3wrMA4k>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones sobre actividad física para la salud*. <https://n9.cl/rvnna>
- Park, J. H, Moon, J. H., Kim, H. J, Kong, M. H. & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365-373. <https://bit.ly/3cOvZjm>
- Ramírez, W., Vinaccia, S. & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75. <https://bit.ly/2PW2vHg>
- Real Academia Española. (2018). Actividad. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). <https://bit.ly/3rPo6hV>
- Reig, A., Cabrero, J., Ferrer, R. & Richart, M. (2001). *La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios*. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. <https://n9.cl/y3b9gy>

- Solana, A. & Muñoz, M. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 21(2), 121-142. <https://bit.ly/2PqJcGn>
- Shephard, R. (1997). *Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children*. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238.
- Shepard, R. J. (1997). *Aging, physical activity, and health*. Human Kinetics.
- Tamayo, A. & Restrepo, J. (2016). El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 13(1), 105-128. <https://bit.ly/3wpeUEp>
- Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Med*, 35(2), 89-105. <https://bit.ly/3un2efv>
- Universidad Católica Argentina. 2014. *Programa del Observatorio de la Deuda Argentina*. Informe de actividades. <https://n9.cl/um4gyj>
- Ministerio de Educación y Deportes de Venezuela. (s. f.). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. <https://bit.ly/3miO6RD>
- Vera, L. (2014). La educación para la salud en el área de Educación Física: propuesta curricular para 2º ciclo de educación primaria. *Revista Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 18(188). <https://bit.ly/3sOXsqE>
- Villar Aguirre, M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Acta Médica Peruana*, 28(4), 237-241. <https://bit.ly/3wqWjb5>
- Valadez, I., Villaseñor, M. & Alfaro N. (2004). Educación para la Salud: la importancia del concepto. *Revista de Educación y Desarrollo*, 33, 43-8. <https://n9.cl/mw9sj>
- Valadez, I., Villaseñor, M. & Alfaro N. (2004). Educación para la Salud: la importancia del concepto, p. 45. <https://n9.cl/1mgth>





Esta
1ª edición de
“Educación física para la
salud (Orientaciones para las
clases en la escuela primaria)”
de Sandra Edith González, fue
editado y diagramado por la
Editorial de la Universidad de los
Llanos; se terminó de imprimir
y encuadernar en
octubre
de 2022

Este libro recopila una serie de experiencias que son el resultado de la intervención del proyecto de educación física para la salud en la escuela, aplicación del programa SPARK, adaptado en escolares entre 6 y 11 años, cuyo propósito fue evaluar la edad motora de los escolares, indagar sobre sus hábitos y estilos de vida y, con los resultados, adaptar actividades a los contextos de la escuela primaria para favorecer la práctica de hábitos y estilos de vida saludable.



**Editorial
Unillanos**

