

# Capítulo III

Actividades: estudiantes  
de 9 a 11 años





# Introducción

**E**n 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.



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

### Fases

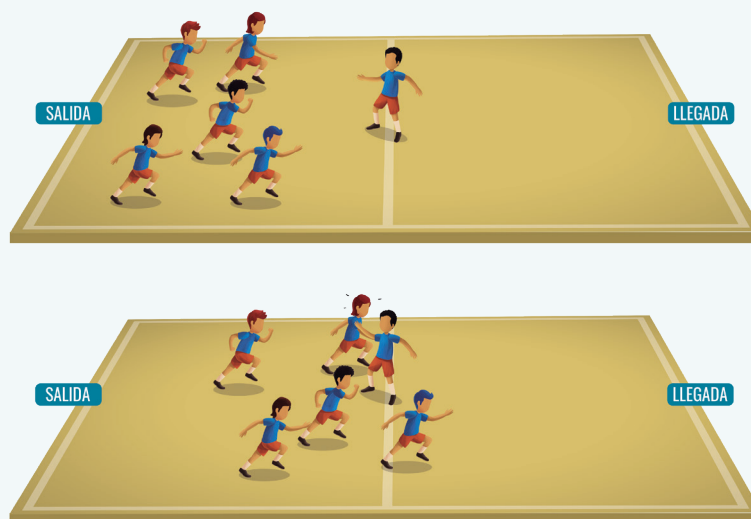
#### Inicial:

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.

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

### Fases

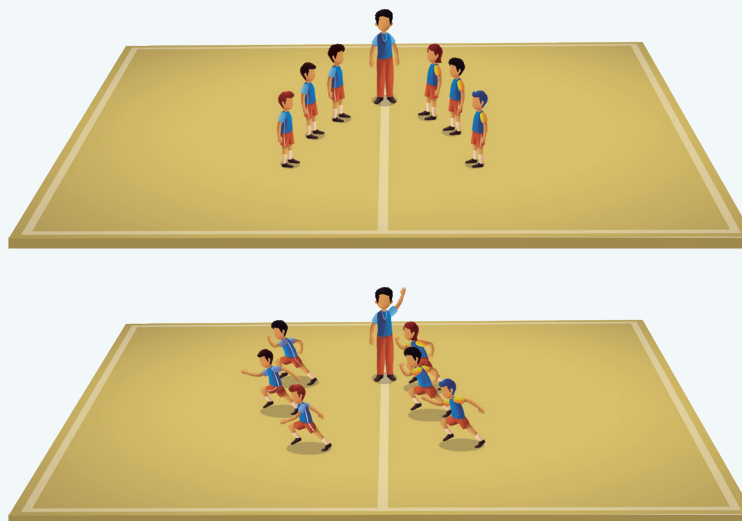
#### Inicial:

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.

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

<b>Fases</b>	<b>Gráfica</b>
--------------	----------------

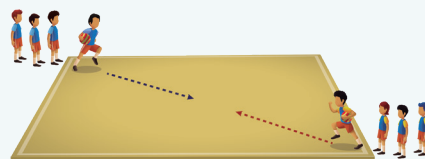
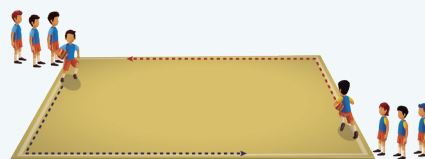
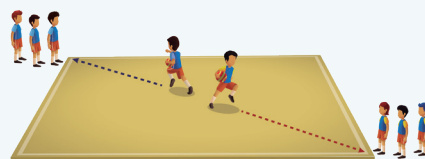
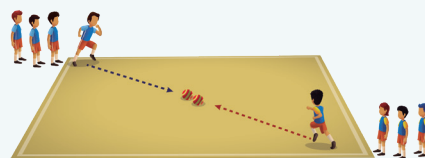
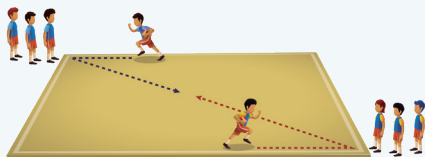
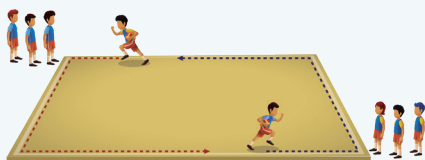
**Inicial:**

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.



<b>Reglas</b>	<b>Variantes</b>
---------------	------------------

- 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.

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

### Fases

#### Inicial:

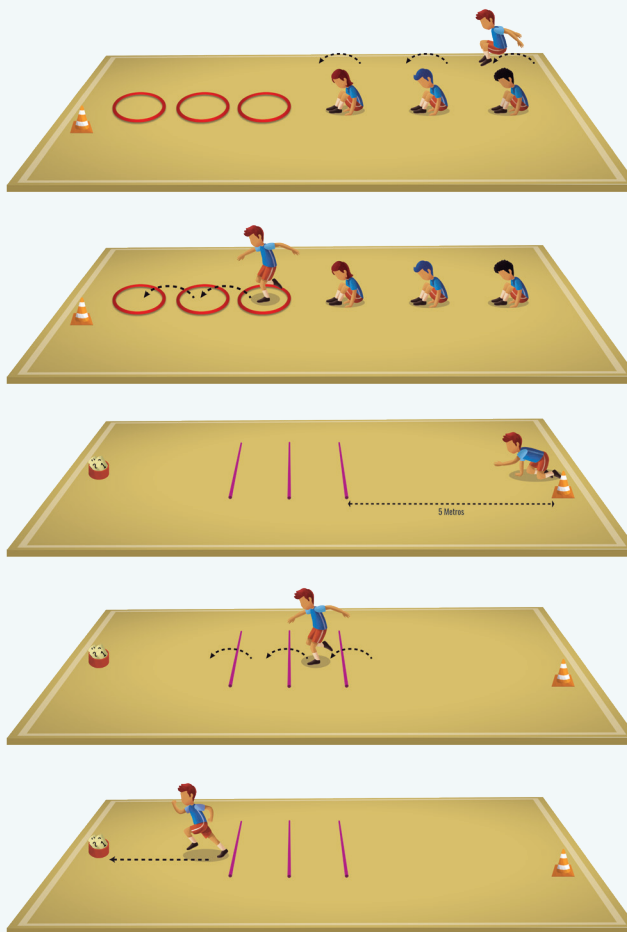
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

#### 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.

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.

### Gráfica



### Reglas

- Los obstáculos se tendrán que superar individualmente y algunos por grupo, para lo que se formarán en hilera.

### Variantes

- Se harán variaciones ya sea utilizando otro material o cambiando la posición de estos.



## Anexo C. Recortar en forma de rompecabezas

	 <p><b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b></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><b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></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>	

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

### Fases

#### Inicial:

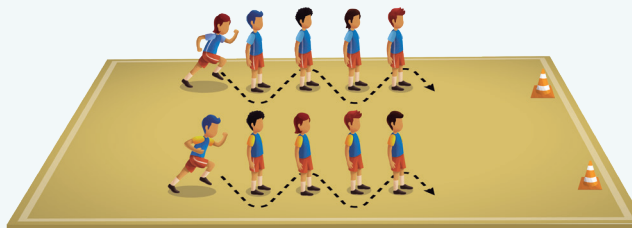
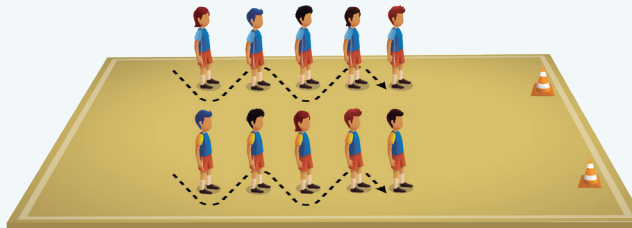
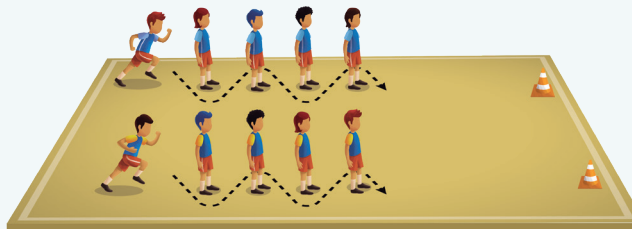
Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.

#### 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.

### Gráfica



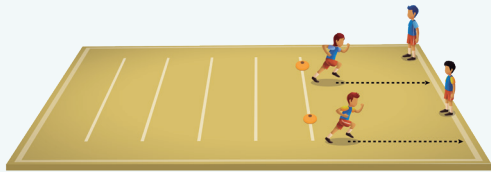
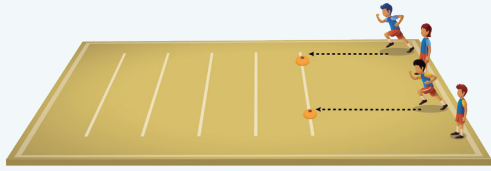
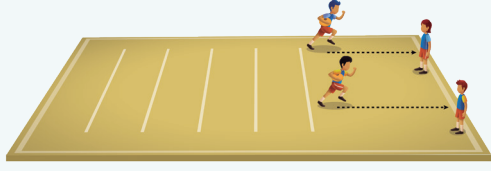
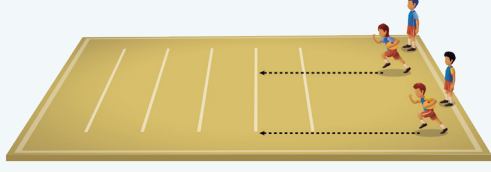
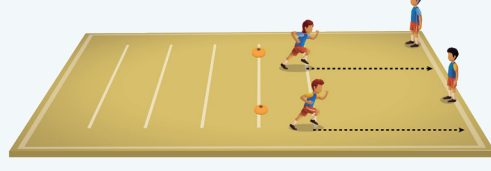
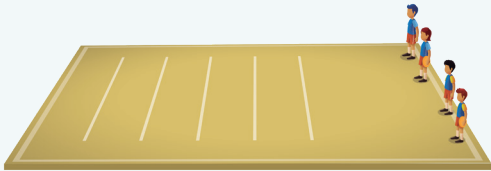
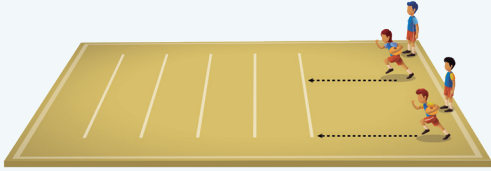
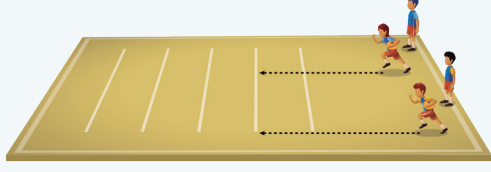
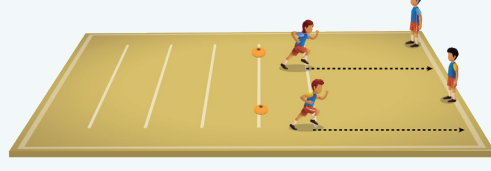
### Reglas

- 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.

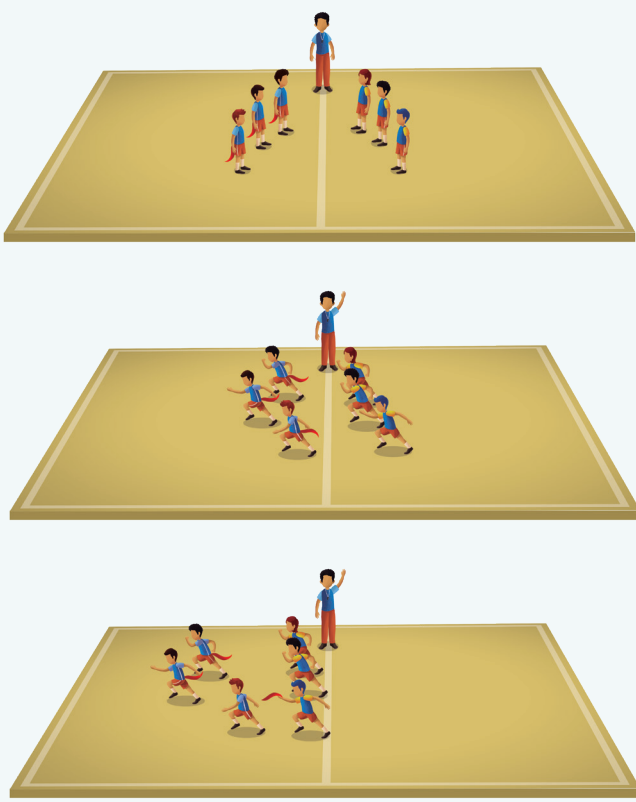
### Variantes

- 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.

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

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

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

Fases	Gráfica
<p><b>Inicial:</b> Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p><b>Central:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si son demasiados estudiantes, se formarán dos equipos y se sorteará cuál de los dos inicia quitando las colas.</li> <li>2. Uno de los grupos pondrá un retazo de tela como cola sin nudos.</li> <li>3. El otro grupo deberán intentar capturar el retazo de tela (cola del zorro).</li> <li>4. Aquel al que se le quite el pañuelo irá saliendo del juego hasta que logren quitárselas a todos los demás.</li> </ol>	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para quitar la cola, deberán hacerlo de manera limpia, evitando agarrar al que la lleva puesta.</li> <li>• Deberán cambiar de roles una vez sean agarradas todas las colas.</li> <li>• Una ronda se completa cuando ambos equipos han capturado las colas.</li> <li>• Gana el equipo que capture las colas en el menor tiempo de cada ronda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agarrar la cola con las dos manos.</li> <li>• realizar los desplazamientos saltando en un solo pie (derecho o izquierdo).</li> </ul>

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

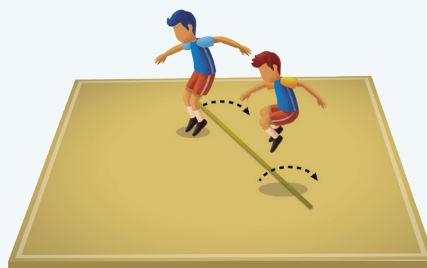
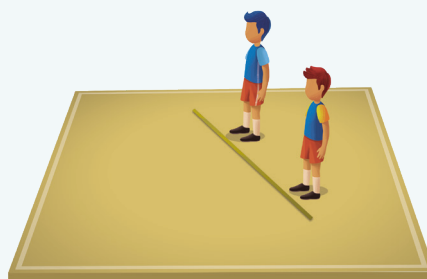
<b>Fases</b>	<b>Gráfica</b>
--------------	----------------

**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.



<b>Reglas</b>	<b>Variantes</b>
---------------	------------------

- 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.

- 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.

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

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

### Fases

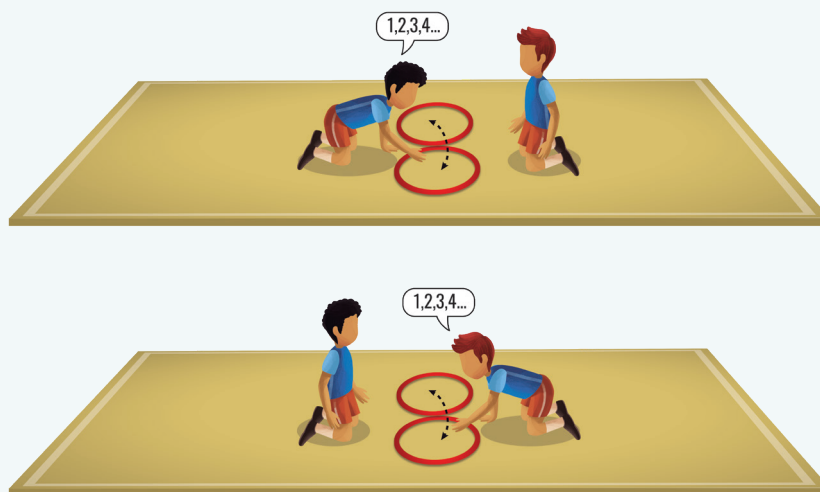
#### Inicial:

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.

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

### Fases

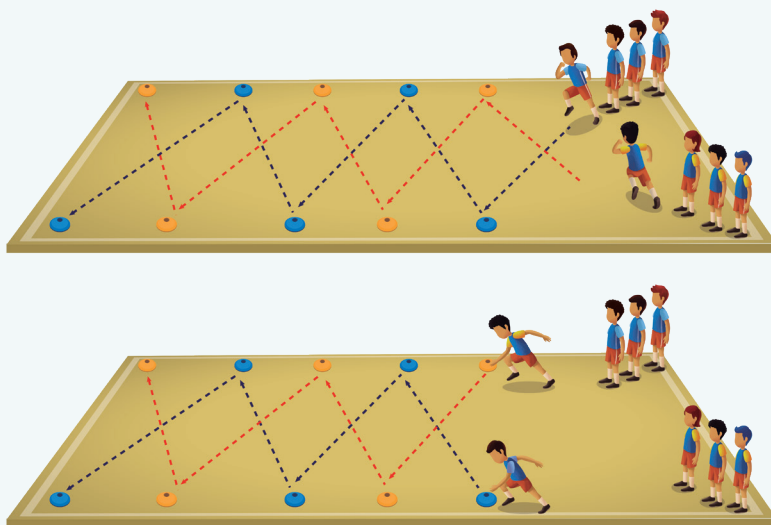
#### Inicial:

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 espalda.
- 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*

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

Fases	Gráfica
<p><b>Inicial:</b> Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p><b>Central:</b> 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"> <li>1. El participante deberá salir corriendo al centro del polideportivo y coger un balón que se encuentra dentro de un aro.</li> <li>2. Luego deberá devolverse y darle una vuelta a la hilera de sus compañeros y devolver el balón al lugar donde se encontraba.</li> <li>3. Por último, deberá salir corriendo e intentar llegar en primer lugar y tomar el retazo de tela que tiene el profesor.</li> </ol>	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganará el equipo que haya logrado tomar la mayor cantidad de veces el retazo de tela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir por parejas.</li> <li>• Realizar tres saltos antes de salir.</li> </ul>

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

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

### Fases

#### Inicial:

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

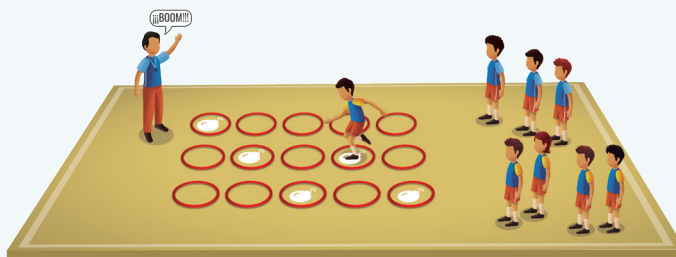
#### Central:

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

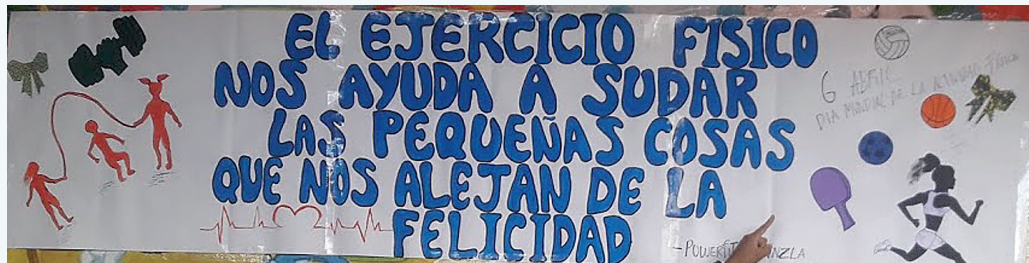
## Día Mundial de la Actividad Física

### 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.

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

### Fases

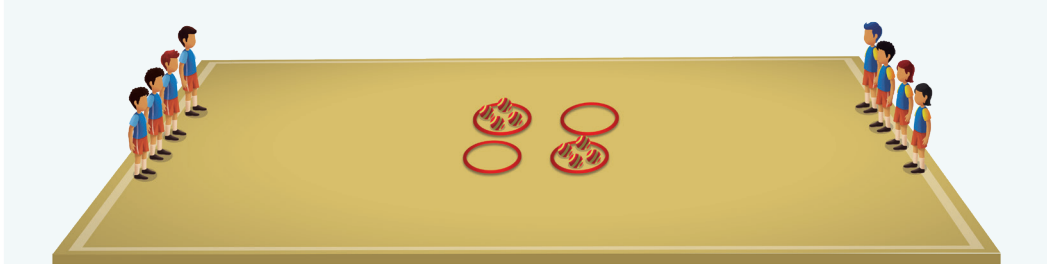
#### Inicial:

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




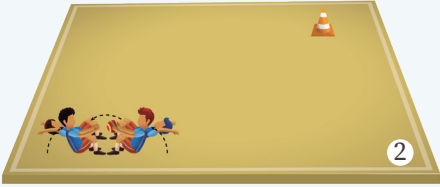
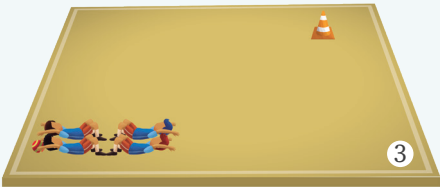

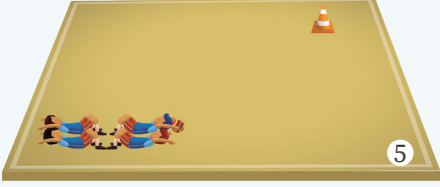
### Reglas

- 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

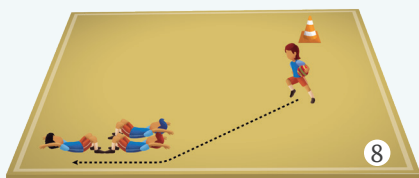
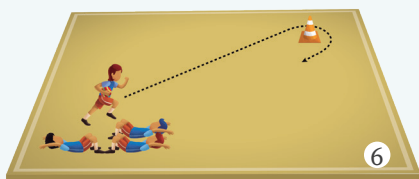
- Desplazarse saltando de frente, saltando lateralmente.
- Trasladar los balones al costado izquierdo.
- Si, por ejemplo, hay diez balones, a cada equipo le corresponden cinco balones, tres de estos deberán llevarlos al costado derecho y dos al izquierdo (como el profesor considere).
- Cambiar el número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

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

Fases	Gráfica
<p><b>Inicial:</b></p> <p>Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p><b>Central:</b></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.



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

<b>Fases</b>	<b>Gráfica</b>
--------------	----------------

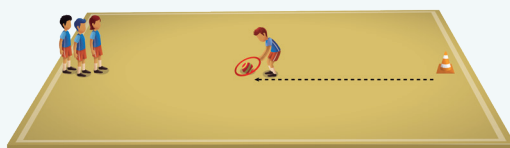
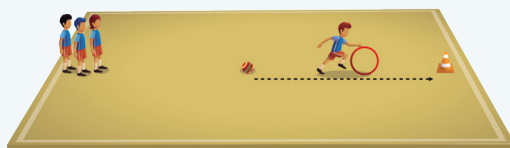
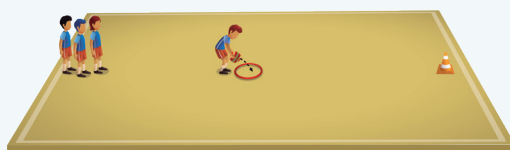
**Inicial:**

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.



<b>Reglas</b>	<b>Variantes</b>
---------------	------------------

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• El balón se deja entre el aro y luego ese mismo aro será transportado.</li> <li>• 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.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiar a la mano no dominante, tanto para driblar el balón como para el aro.</li> <li>• Llevar el balón caminando de espaldas y llevar el aro saltando en un pie.</li> <li>• Agregar un balón más para que cada niño intente llevar los dos al tiempo.</li> </ul> |
|--|---|

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

Fases	Gráfica
<p><b>Inicial:</b> Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p><b>Central:</b> 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"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar completamente los ojos en la actividad del lazarillo.</li> <li>• Como hay unas distancias asignadas que deben recorrerse, se vale cambiar de rol en caso de que quien la realice se sienta cansado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar las actividades en grupos de tres.</li> <li>• Agregar balones en el caso de la carretilla para empujarlos mientras se desplazan.</li> </ul>

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*

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

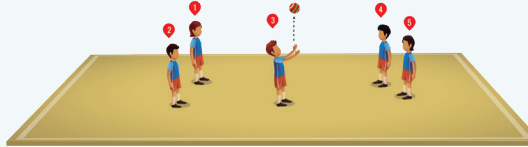
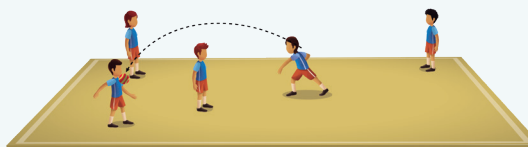
Fases	Gráfica
-------	---------

**Inicial:**

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

**Central:**

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"> <li>• Si la pelota golpea a un jugador este pierde una vida; si no, la vida la pierde el lanzador.</li> <li>• Todos parten con cuatro vidas: herido, herido grave, en coma y muerto.</li> <li>• El juego continúa hasta que quede un solo sobreviviente, que saldrá ganador.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugar con dos pelotas para dos jugadores que lanzarán.</li> <li>• Desplazarse a pies juntos, saltos en un pie.</li> </ul> |
|--|--|

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

Fases	Gráfica
-------	---------

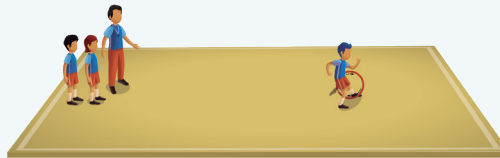
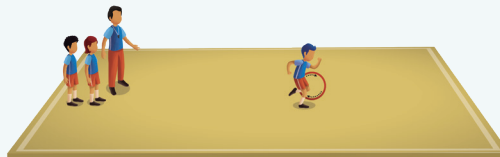
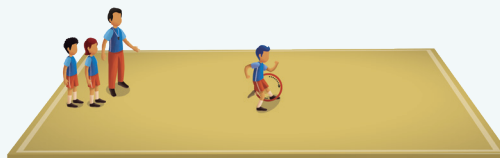
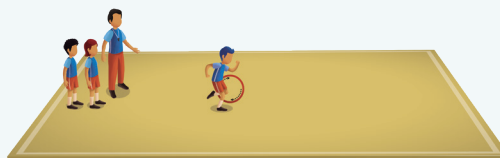
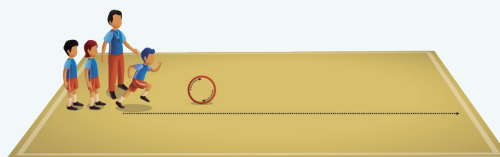
**Inicial:**

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.

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

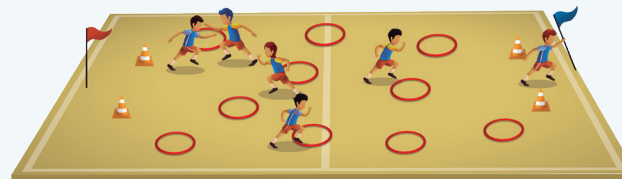
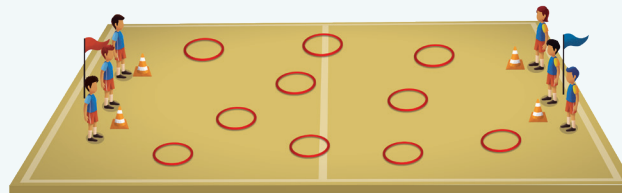
Fases	Gráfica
-------	---------

**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"> <li>• Los aros dispersos son zonas seguras donde solo puede haber un jugador.</li> <li>• Cuando un jugador del equipo contrario se encuentre dentro de la zona de los banderines que debe robar, no puede ser atrapado.</li> <li>• 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.</li> <li>• Solo se puede tomar de a un banderín.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir aumentando el número de banderines.</li> <li>• Mientras se encuentre dentro de un aro, debe estar parado solo en un pie.</li> </ul> |
|--|---|

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

Fases	Gráfica
-------	---------

**Inicial:**

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

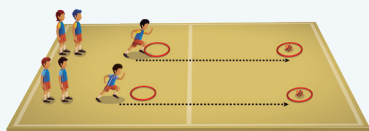
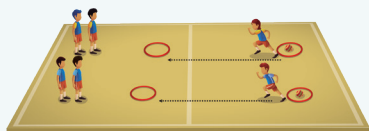
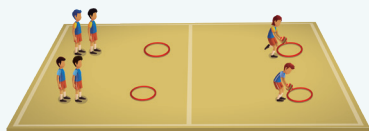
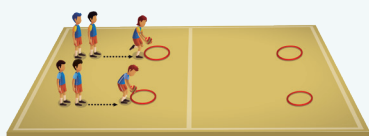
**Central:**

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.

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

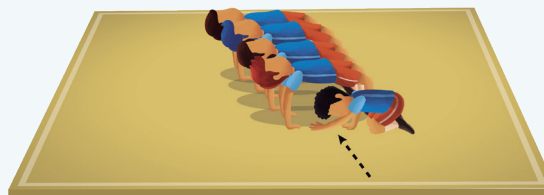
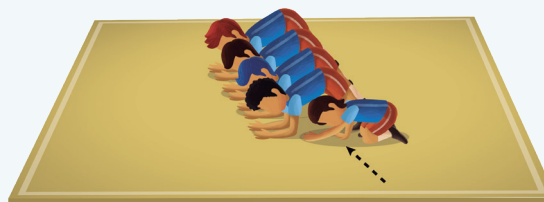
Fases	Gráfica
-------	---------

**Inicial:**

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

**Central:**

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
--------	-----------

- 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.
- 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.



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

Fases	Gráfica
-------	---------

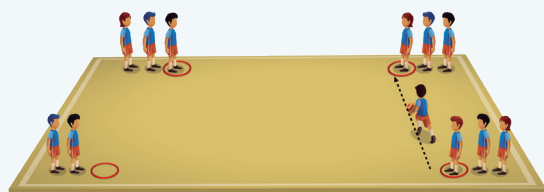
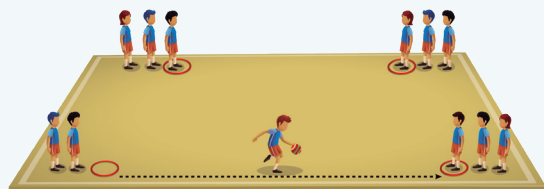
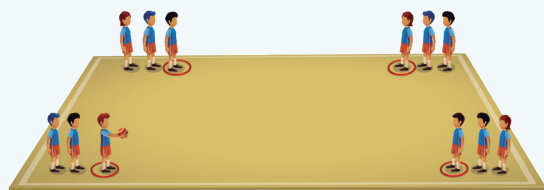
**Inicial:**

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.

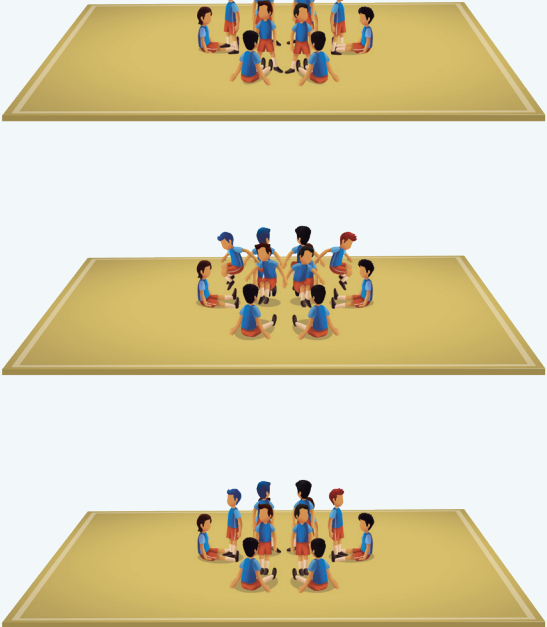
1. El jugador con balón deberá desplazarse golpeándolo contra el piso (driblando) hacia el siguiente jugador en sentido derecho.
2. El jugador deberá entregar el balón y tomar el espacio que su compañero deja; a su vez, el jugador que recibe deberá ir al siguiente aro, donde se repetirá el intercambio: quien entregará el balón ocupa el aro y el que recibe llevará el balón al siguiente giro, 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"> <li>• El jugador que está dentro del aro deberá salir solo cuando tenga el balón en sus manos.</li> <li>• Quien lleve el balón deberá entregarlo en las manos del receptor.</li> <li>• Los giros deben ser fluidos.</li> <li>• Se debe respetar el turno en la fila.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezar con conducción a dos manos, a una mano.</li> <li>• Empezar caminando, luego corriendo, saltando, desplazamientos laterales, de espalda.</li> <li>• Aumentar dos, tres hasta cuatro balones según el control.</li> <li>• Agregar conos en el trayecto para realizar zigzag.</li> </ul> |
|--|--|

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

Fases	Gráfica
<p><b>Inicial:</b></p> <p>Saludo, calentamiento: movilidad articular, elevación del ritmo cardíaco y estiramiento.</p> <p><b>Central:</b></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"> <li>1. Los jugadores sentados deberán extender las piernas entre los pies del compañero de enfrente, que está de pie.</li> <li>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.</li> </ol>	
Reglas	Variantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar pisar al compañero.</li> <li>• Siempre deben saltar hacia arriba quienes estén de pie.</li> <li>• Los jugadores sentados deberán procurar mantener las piernas elevadas hasta terminar las repeticiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar las repeticiones.</li> <li>• Saltar a pies juntos.</li> </ul>

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

### Fases

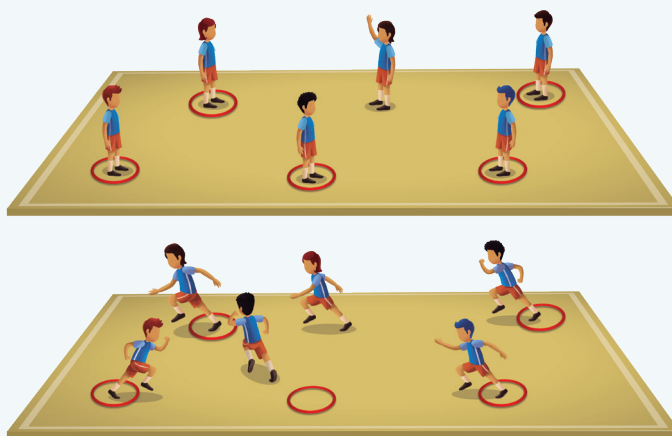
#### Inicial:

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														
<b>Hábitos</b>														
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														
<b>Hábitos</b>														
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.

