



Compendio de actividades lúdicas para promover el bienestar holístico



ÍNDICE

Reciclando papel	3
Mi huella de carbono.....	5
Gigantes, hadas y elfos.....	7
Goalball.....	9
Crea tu ecosistema.....	11
Carrera de latas.....	13
Sombra, sombra.....	15
Aguas con el agua	17
¡Me encanta caminar!	19
¡Rally de la actividad física!	21
Observación ¿qué ha cambiado?	23
El ciclo del agua- Haciendo llover en una bolsa.....	25
La carrera de los animales.....	27
La cocina solar.....	29
¿Cuánta azúcar bebo yo?.....	31

Reciclando papel

OBJETIVO: Reciclar papel y reflexionar sobre la reducción de basura mediante las tres R: Reducir, Reusar y Reciclar **EDAD:** Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo (x) Flexibilidad cognitiva () Autorregulación (x)

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza () Flexibilidad () Finas (x)

Resistencia () Velocidad () Gruesas (x)

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento () Habilidades de relación () Toma responsable de decisiones (x)

Autorregulación (x) Conciencia social (x)

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional (x) Física () Cognitiva (x)

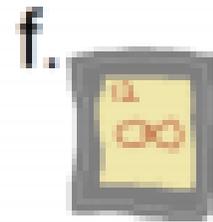
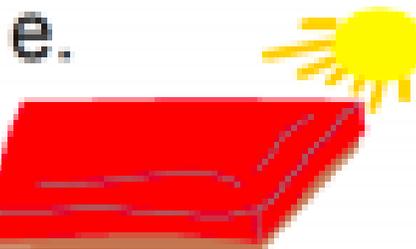
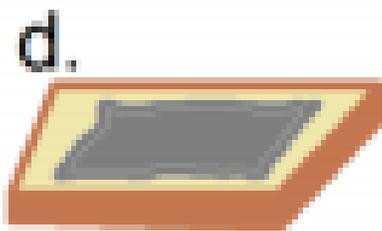
¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Reflexionar sobre la producción y consumo responsables a nivel global y local.
- Identificar cómo puedes utilizar la responsabilidad y el trabajo en equipo para lograr un consumo responsable
- Participar en tu comunidad con ideas para un consumo responsable a través de las tres R: Reducir, Reutilizar y Reciclar.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Hojas de papel usadas (bond, de cuaderno o periódico), recipiente con agua, colador, tabla de madera o plástico.

1. Realiza las siguientes tareas:
 - a. Corta el papel en pequeños trocitos.
 - b. Coloca los trocitos de papel dentro del recipiente con agua y sigue deshaciendo el papel con las manos hasta formar una pasta homogénea.
 - c. Toma un poco de la pasta y con el colador quítale el exceso de agua.
 - d. Pon esta pasta en la tabla de madera y dale la forma deseada.
 - e. Cubre con el paliacate y deja secar en un lugar seco y caluroso por un día completo.
 - f. Una vez seco el papel, ya se puede escribir o pintar sobre él, incluso se puede hacer una manualidad.



SUGERENCIAS:

No aplica

Mi huella de carbono

OBJETIVO: Usar la energía con responsabilidad. Reflexionar sobre los hábitos de consumo para el ahorro de energía y reconocer los beneficios de las energías limpias.

EDAD: Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo Flexibilidad cognitiva Autorregulación

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza Flexibilidad Finas

Resistencia Velocidad Gruesas

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento Habilidades de relación Toma responsable de decisiones

Autorregulación Conciencia social

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional Física Cognitiva

¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Usar la energía con responsabilidad y vincularla a problemáticas globales y locales.
- Identificar cómo se puede usar el valor de la responsabilidad para reducir tu consumo de energía.

- Participa en su contexto inmediato con ideas para reducir su huella de carbono.
- Escucha las opiniones de sus compañeros y llega a acuerdos.

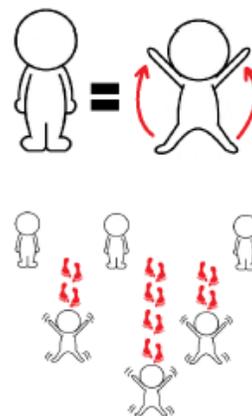
DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Conos.

- 1) Organiza a los participantes en una fila y marca la fila con conos.
- 2) Realiza las preguntas de la tabla que aparece abajo. Los participantes deben contestar SÍ o NO.
- 3) Según la respuesta de los participantes, deben avanzar dando saltos tipo "Jumping Jacks"
 - a) “Los saltos se realizan partiendo de pie con las piernas juntas y los brazos pegados a la cara lateral de los muslos; se pasa a realizar un salto al frente y en un mismo gesto separar las piernas y dar una palmada con los brazos estirados por encima de la cabeza”
- 4) El número de saltos a realizar se indica en la tabla de abajo.

Las preguntas pueden variar según el contexto.

Preguntas	Número de jumping jacks	
	SI	NO
¿Hay más de cuatro focos en tu casa?	4	2
¿Los focos de tu casa son ahorradores?	2	4
¿Usas calefacción en tu casa?	4	2
¿Llegas a la escuela caminando?	2	4
¿Ves la televisión más de una hora al día?	4	2
¿Usas tu teléfono más de una hora al día?	4	2
¿Te bañas en menos de cinco minutos?	2	4
¿Cuándo vas al mercado llevas tu propia bolsa?	2	4
¿Respondiste con honestidad a estas preguntas?	2	4



SUGERENCIAS:

No aplica.

Gigantes, hadas y elfos

OBJETIVO: Reconocer la importancia de la colaboración y la inclusión de todos para lograr objetivos comunes. **EDAD:** Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo	(x)	Flexibilidad cognitiva	(x)	Autorregulación	(x)
--------------------	-------	------------------------	-------	-----------------	-------

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza	()	Flexibilidad	()	Finas	(x)
--------	-----	--------------	-----	-------	-------

Resistencia	()	Velocidad	(x)	Gruesas	(x)
-------------	-----	-----------	-------	---------	-------

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento	()	Habilidades de relación	(x)	Toma responsable de decisiones	(x)
------------------	-----	-------------------------	-------	--------------------------------	-------

Autorregulación	(x)	Conciencia social	()
-----------------	-------	-------------------	-----

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional	(x)	Física	(x)	Cognitiva	(x)
-----------	-------	--------	-------	-----------	-------

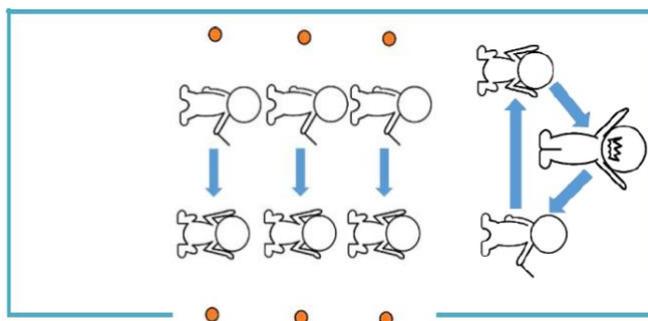
¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Trabajar en equipo y vincularlo a problemáticas globales y locales.
- Comprender la importancia del trabajo en equipo para llegar a acuerdos a favor de la comunidad.
- Participa activamente en su contexto inmediato, expresando su opinión, escuchando las opiniones de sus compañeros y llegando a acuerdos.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Conos

1. Forma dos equipos (mezcla hombres y mujeres), ambos con el mismo número de jugadores.
2. Cada equipo se coloca en línea, una enfrente de la otra.
3. Delimita la base de cada equipo con conos como se muestra en el diagrama.
4. Practica los siguientes personajes:
 - a. **Gigantes:** Alzan los brazos y gruñen.
 - b. **Hadas:** Tienen una pierna al frente de la otra y sostienen una varita mágica imaginaria en una mano.
 - c. **Elfos:** Se hacen pequeños y ponen los pulgares en las orejas y las palmas abiertas.
5. Ahora explica qué personaje bromea a quién: *Gigantes a magos, magos a elfos, elfos a gigantes.* Pregunta a los participantes si se imaginan por qué.
6. Cada equipo tiene un minuto para ponerse de acuerdo sobre el personaje a caracterizar. A la cuenta de “uno, dos, tres, ¿qué va a ser?” se mostrará la figura.
7. Si su figura no es la bromista, tendrán que correr hasta su base que se encuentra a unos metros detrás suyo. If their figure is the prankster, they are chasing the other team back to their base and trying to tag them. If tagged by the team chasing them, they will become part of the other team. Si su figura es el bromista, estarán persiguiendo al otro equipo de regreso a su base y tratando de atraparlos. Si los atrapa el equipo que los persigue, serán parte del otro equipo.
8. En el caso de que los equipos hagan la misma figura, la reacción será positiva, felicitándose por haber pensado igual, se darán un gran abrazo.



SUGERENCIAS:

No aplica.

Goalball

OBJETIVO: Experimentar la discapacidad visual y el desarrollo de la audición.

EDAD: Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo Flexibilidad cognitiva Autorregulación

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza Flexibilidad Finas

Resistencia Velocidad Gruesas

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento Habilidades de relación Toma responsable de decisiones

Autorregulación Conciencia social

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional Física Cognitiva

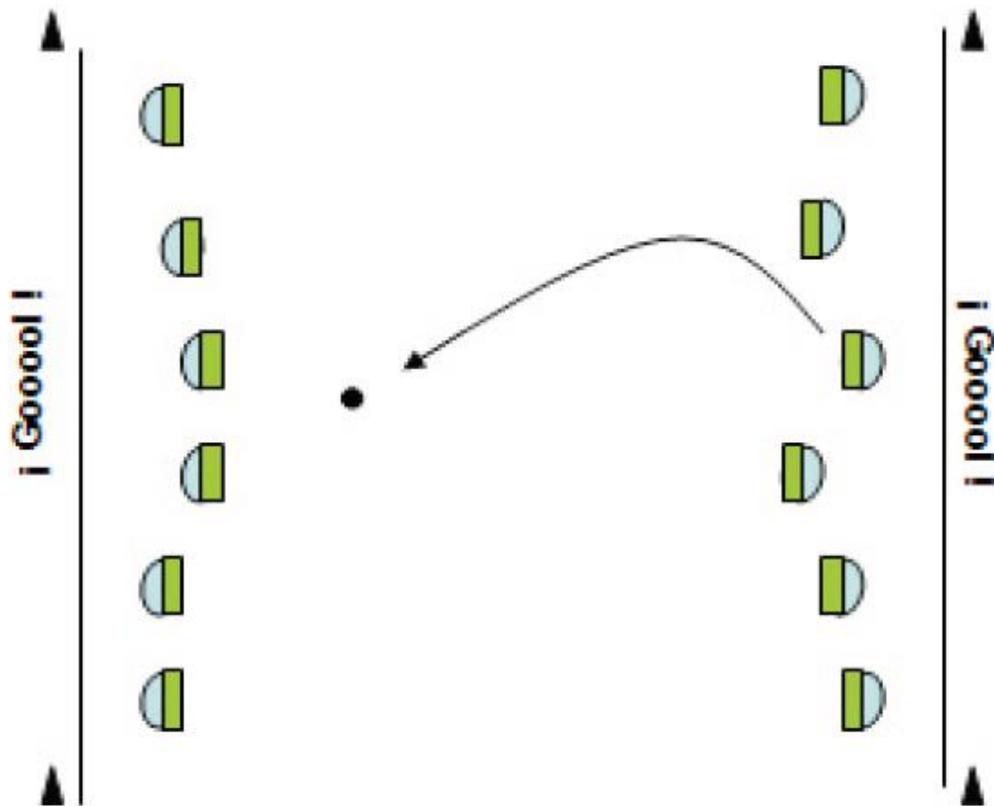
¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Reflexionar sobre la inclusión de personas con necesidades especiales en el deporte.
- Apreciar el uso de los otros sentidos a través de la discapacidad visual.
- Fomentar el trabajo en equipo y el juego limpio.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Un paliacate por persona, conos y cuerdas para marcar el área de juego y la portería.

1. Define el área de juego con conos, cada uno de los participantes para evitar accidentes (como se muestra en la imagen). En este punto, todos deberán cubrirse los ojos con paliacates.
2. El objetivo es marcar goles haciendo rebotar una pelota en la portería del otro equipo.
3. Desde su línea, cada equipo usará las manos y las piernas para evitar que la pelota atraviese la portería.
4. Los participantes solo serán guiados por el sonido de la pelota rebotando o al escuchar las voces de los participantes del otro equipo.



SUGERENCIAS:

No aplica

Crea tu ecosistema

OBJETIVO: Comprender que la biodiversidad se compone de una variedad de diferentes seres vivos y ecosistemas. **EDAD:** Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo Flexibilidad cognitiva Autorregulación

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza Flexibilidad Finas

Resistencia Velocidad Gruesas

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento Habilidades de relación Toma responsable de decisiones

Autorregulación Conciencia social

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional Física Cognitiva

¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Identificar cómo se relacionan las plantas, los animales y sus hábitats para formar ecosistemas.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Generar un informe sobre un animal nunca antes visto.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Papel de colores, pegamento, marcadores, tijeras.

1. Explica a los participantes que son exploradores y han descubierto algunos animales y plantas que nunca antes se habían visto. Necesitan mostrar estas nuevas especies a todos para que las personas las conozcan y puedan aprender a valorarlas y cuidarlas.
2. Asigna una de las siguientes especies a cada participante: una planta, un insecto, un roedor, un reptil y un felino.
3. Entrega a los participantes papel de colores, pegamento, marcadores y tijeras.
4. Pide que reflexionen sobre las siguientes preguntas para ayudarles a inventar sus plantas y animales:
 - ¿Cómo se llama esta nueva especie?
 - ¿Cómo se ve y por qué se ve así? ¡Dibujalo!
 - ¿Hace algún tipo de sonido o ruido para comunicarse?
 - ¿Qué come? ¿Cómo encuentra comida?
 - ¿Cómo se protege de los depredadores?
 - ¿Dónde vive? ¿En los árboles, en una cueva, bajo tierra? ¿Es un animal solitario o vive en una manada? ¿Qué otros animales viven junto a él?
 - ¿Qué cambios provocados por los humanos afectan a esta especie?
 - ¿Cómo podemos cuidar esta nueva especie?
5. Todas estas especies forman parte de una cadena alimentaria: el gato come reptiles, el reptil come roedores, el roedor come insectos y el insecto come plantas. Por lo tanto, los participantes deben hablar entre ellos para descubrir cómo están conectadas todas las nuevas especies.
6. Al final, todos los exploradores se reunirán en una conferencia mundial sobre nuevas especies y presentarán sus descubrimientos.
7. Si a los participantes les resulta difícil imaginar una nueva especie, sugiere tres con los que estén familiarizados y pide que creen una nueva especie combinándolas. Por ejemplo: combinar una jirafa con un pato y un rinoceronte.

Ejemplo:



SUGERENCIAS:

No aplica

Carrera de latas

OBJETIVO: Identificar formas de producir energía eléctrica cuando interactúan diferentes materiales.

EDAD: Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo (x) Flexibilidad cognitiva (x) Autorregulación (x)

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza () Flexibilidad () Finas ()

Resistencia () Velocidad (x) Gruesas (x)

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento () Habilidades de relación () Toma responsable de decisiones ()

Autorregulación (x) Conciencia social (x)

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional (x) Física (x) Cognitiva (x)

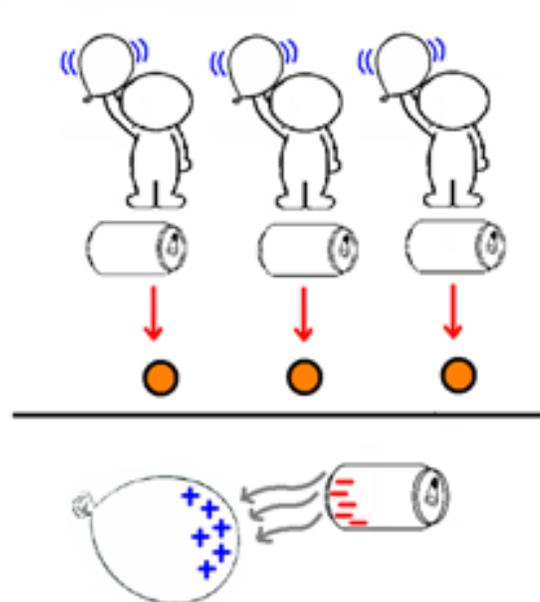
¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Reflexionar sobre la atracción eléctrica y la repulsión producida cuando interactúan diferentes materiales.
- Participar dentro de la comunidad promoviendo el uso responsable de la energía.
- Reconocer la importancia de la energía y los posibles riesgos al usarla.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Latas de aluminio, globos y conos.

1. Delimita el área de juego, identificando un área de salida y una meta de llegada.
2. Forma equipos de cuatro o cinco personas.
3. Entrega a cada equipo una lata.
4. Brinda a cada miembro del equipo un globo; pídeles que lo inflen y le hagan un nudo.
5. Inicia la carrera diciendo: “En sus marcas, a crear electricidad, ¡fuera!”.
6. Los participantes deben generar electricidad frotando el globo con su cabello, ropa u otro objeto que consideren útil.
7. Una persona de cada equipo debe acercar su globo a la lata hasta lograr moverla; cuando la energía del globo termine, otra persona entrará de relevo.
8. La carrera termina cuando los equipos hayan llevado su lata hasta la meta.



SUGERENCIAS:

No aplica

Sombra, sombra

OBJETIVO: Desarrollar el liderazgo en hombres y mujeres

EDAD: Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo (x) Flexibilidad cognitiva (x) Autorregulación (x)

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza (x) Flexibilidad (x) Finas (x)

Resistencia () Velocidad () Gruesas (x)

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento () Habilidades de relación (x) Toma responsable de decisiones (x)

Autorregulación (x) Conciencia social (x)

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional (x) Física (x) Cognitiva (x)

¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Desarrollar una conciencia de mí mismo y de los demás.
- Reflexionar sobre los diferentes roles o actividades que pueden realizar tanto hombres como mujeres.
- Promover el trabajo en equipo y la igualdad de género.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: No necesarios

1. Elige un área de juego y divide a todos en parejas, preferiblemente mujeres y hombres.
2. Pide que cada pareja acuerde quién comenzará el juego.
3. Solicita a los jugadores de la primera ronda que hagan diferentes movimientos (saltar, agacharse, bailar, hacer caras, etc.) moviéndose por todo el espacio.
4. El otro jugador imitará los movimientos de su compañero (como una sombra) sin tocar al otro.
5. Indica cuándo comenzar y dejar de moverse.
6. Después de unos minutos, las parejas cambiarán de roles y la segunda persona liderará (para que ambos tengan la oportunidad de liderar).
7. Al final, reúne a todos en un círculo y usa preguntas para comenzar a discutir, lo que sucedió cuando los roles cambiaron.



SUGERENCIAS:

No aplica

Aguas con el agua

OBJETIVO: Generar conciencia sobre la importancia de actuar juntos para obtener acceso al agua.

EDAD: Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo (x) Flexibilidad cognitiva (x) Autorregulación (x)

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza (x) Flexibilidad () Finas (x)
 Resistencia () Velocidad () Gruesas (x)

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento () Habilidades de relación (x) Toma responsable de decisiones ()
 Autorregulación (x) Conciencia social (x)

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional (x) Física (x) Cognitiva (x)

¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

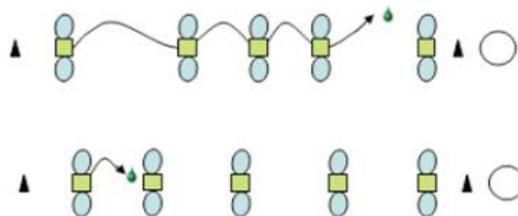
- Fomentar el sentido de pertenencia a una comunidad.
- Promover el trabajo en equipo al cuidar el agua.
- Ayudar a que otras comunidades tengan acceso a este recurso y lo cuiden.

- Crear estrategias para lograr un objetivo en común.
- Calcular movimientos con el material proporcionado.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Cinco globos o pelotas por cada 10 participantes, un paliacate por pareja, un aro por equipo, ocho conos para delimitar el punto de partida y llegada.

1. Ubica un área de juego para un punto de partida y uno de llegada, deja aproximadamente 10 metros de distancia entre ellos. Ambos puntos representarán comunidades con las que estén familiarizados.
2. La primera comunidad no tiene acceso al agua y los habitantes la necesitan urgentemente; la segunda es una comunidad que tiene mucha agua y puede compartirla, pero necesita ayuda para transportarla y, por lo tanto, debemos ayudar a la comunidad que no tiene acceso a este recurso tan necesario.
3. Todos los participantes formarán una gran comunidad que ayudará a llevar el agua.
4. Se agruparán por parejas con un paliacate cada una. Todo el equipo se colocará en una fila (como se muestra en el dibujo).
5. Prepare globos de agua o pelotas que representarán miles de litros de este líquido.
6. El objetivo es pasar los globos o pelotas con los paliacates. La primera pareja lanzará el globo de agua usando su paliacate, y la segunda pareja deberá atraparlo con su paliacate, sin dejar que caiga al suelo. Esto continúa hasta que el globo alcanza el aro al final de la línea.
7. Los globos de agua o pelotas que caen serán como el agua que se desperdicia, por lo que los participantes tendrán que idear una estrategia para llevar todos estos litros de agua a su destino.
8. Al finalizar una ronda, solicita a los participantes que diseñen una estrategia para llevar globos de un lado a otro en el menor tiempo posible. Así como el diseño de estrategias para el cuidado del agua, asegurando que nunca toque el suelo.



SUGERENCIAS:

No aplica

¡Me encanta caminar!

OBJETIVO: Atraer la atención e interés en caminar para cuidar el medio ambiente.

EDAD: Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo (x) Flexibilidad cognitiva (x) Autorregulación (x)

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza () Flexibilidad () Finas ()

Resistencia (x) Velocidad () Gruesas (x)

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento () Habilidades de relación (x) Toma responsable de decisiones ()

Autorregulación (x) Conciencia social (x)

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional (x) Física (x) Cognitiva (x)

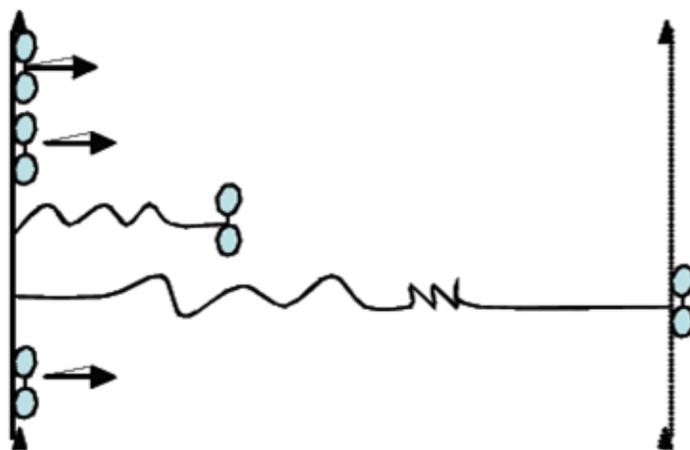
¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Inventar diferentes formas de caminar.
- Fomentar el interés y el gusto por caminar.
- Promover el trabajo en equipo, la igualdad de género y la inclusión.
- Relacionar la caminata como actividad física con el cuidado del medio ambiente.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Conos para marcar las líneas de inicio y fin.

1. Ubica el espacio de juego, designando las líneas de salida y otra de meta (aproximadamente 8 metros de distancia entre líneas).
2. Forma grupos de dos, tres o cuatro, de acuerdo con el número de participantes; es preferible crear equipos que incluyan tanto mujeres como hombres. Alinealos en la línea de partida.
3. Explica que para alcanzar la línea de meta con éxito, necesitan crear sus propios pasos divertidos y originales mientras calculan el número de pasos involucrados.
4. Otorga un tiempo para que los equipos lleguen a una estimación de la cantidad de pasos divertidos y originales que deberán seguir entre las líneas de inicio y final.
5. Antes de comenzar, pídeles que se den la mano con sus parejas para que ejecuten cada paso juntos. Es importante que continúen tomados de la mano, incluso mientras esperan su turno.
6. Observa cómo trabajan juntos para organizar y decidir qué pasos ejecutar y cómo coinciden con sus pasos.



SUGERENCIAS:

Pide que creen pasos que sean originales y divertidos, por ejemplo, caminar como un canguro, como un gigante, como una bailarina, caminar hacia atrás, etc. Trata de no tener más de siete grupos por espacio. En grupos de más de 15, recomendamos dividirlos en equipos de cuatro.

¡Rally de la actividad física!

OBJETIVO: Identificar las cuatro capacidades físicas y motivar la creación de actividades físicas divertidas.

EDAD: Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo () Flexibilidad cognitiva (x) Autorregulación (x)

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza (x) Flexibilidad (x)

Resistencia (x) Velocidad (x)

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

Finas (x)

Gruesas (x)

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento () Habilidades de relación (x) Toma responsable de decisiones ()

Autorregulación (x) Conciencia social ()

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional (x) Física (x) Cognitiva (x)

¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Reconocer las capacidades físicas del cuerpo.
- Reflexionar sobre la importancia del autocuidado físico y mental.
- Identificar las capacidades físicas y la resistencia de mi cuerpo.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Cuerdas, conos o botes, pelotas, aros.

1. Organiza los materiales necesarios en un espacio abierto de aproximadamente 8 metros.
2. Establece cuatro estaciones de actividades. Incorpora ejercicios que impliquen una capacidad física diferente en cada estación, para que puedas pasar por cada uno.
3. Aquí hay un ejemplo:

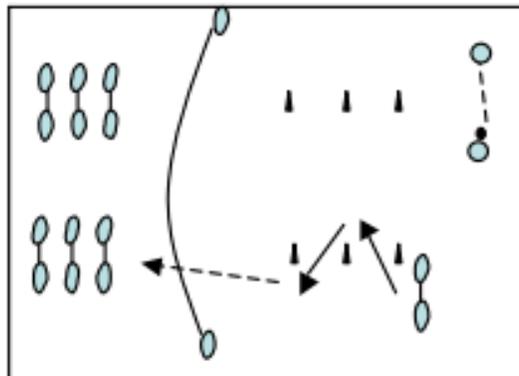
Base 1 - Fuerza: Completar 10 sentadillas.

Base 2 - Flexibilidad: Caminar debajo de una cuerda, sin tocarla, manteniendo las rodillas rectas.

Base 3 - Resistencia: Saltar sobre un pie sin detenerte a la siguiente base.

Base 4 - Velocidad: Corre lo más rápido posible para etiquetar al siguiente par que espera en la fila.

4. Deben completar todas las actividades.
5. Diseña una nueva carrera usando las cuatro capacidades diferentes.



SUGERENCIAS:

No aplica

Observación ¿qué ha cambiado?

OBJETIVO: Identificar la observación como una herramienta útil para hacer ciencia. **EDAD:** Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo Flexibilidad cognitiva Autorregulación

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza Flexibilidad Finas

Resistencia Velocidad Gruesas

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento Habilidades de relación Toma responsable de decisiones

Autorregulación Conciencia social

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional Física Cognitiva

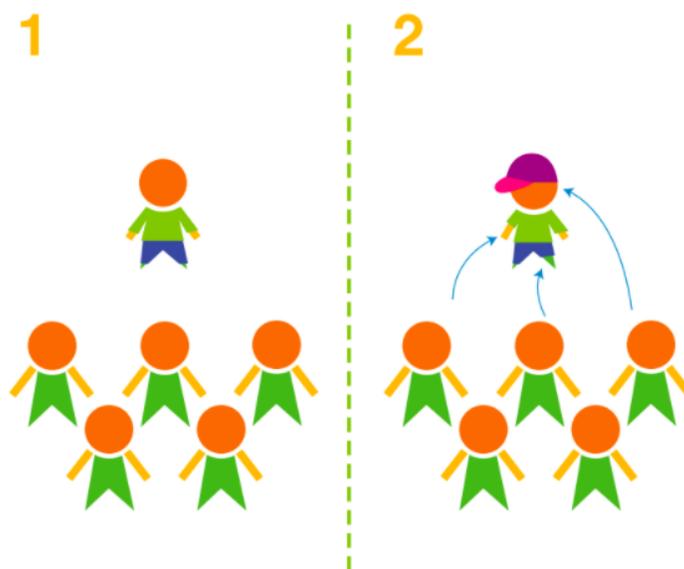
¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Usar los sentidos para relacionarse con personas y lugares alrededor
- Describir en detalle una serie de pasos, eventos y observaciones.
- Reflexionar sobre las diferencias entre ver y observar

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: No necesarios

1. Forma a los presentes en un semicírculo.
2. Pide que una persona pase al frente de manera voluntaria y pide al resto de los participantes que den media vuelta.
3. Cambia tres cosas en el voluntario. Por ejemplo, súbele una manga, quítale el suéter, péinalo distinto, desamárrale los cordones, etc.
4. Solicita a los participantes que miren nuevamente al frente e identifiquen qué modificaciones hiciste en el voluntario.
5. Repite el ejercicio, pero ahora con tres voluntarios al frente y haciendo tres cambios en cada uno. Si es necesario, pide a algunos participantes que apoyen modificando el aspecto o posición de los voluntarios que están al frente.
6. Da tiempo para que los participantes observen detenidamente al voluntario, den media vuelta y regresen para adivinar qué cambios se hicieron.
7. Repite el ejercicio incluyendo más voluntarios al frente para incrementar la dificultad de la actividad.



SUGERENCIAS:

No aplica

El ciclo del agua- Haciendo llover en una bolsa

OBJETIVO: Reflexionar e identificar la importancia del ciclo del agua. **EDAD:** Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo Flexibilidad cognitiva Autorregulación

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza Flexibilidad Finas

Resistencia Velocidad Gruesas

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento Habilidades de relación Toma responsable de decisiones

Autorregulación Conciencia social

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional Física Cognitiva

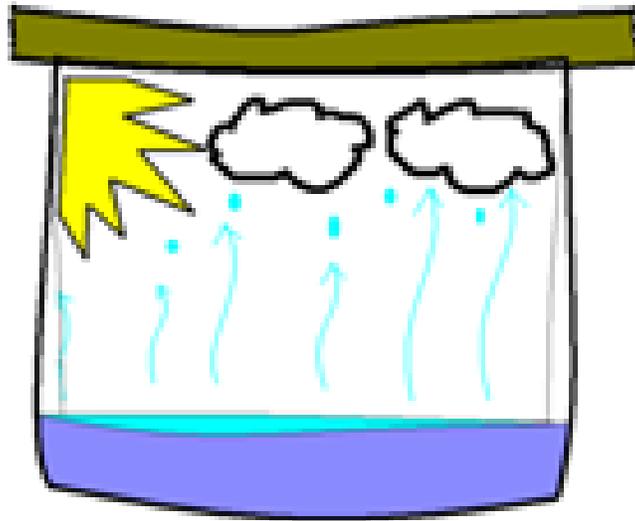
¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Identificar el proceso del ciclo del agua.
- Relacionar el ciclo del agua con la distribución del agua en el planeta.
- Reconocer la importancia del agua para la vida en la tierra.
- Participar en la comunidad con ideas sobre cómo cuidar el agua y consumirla de manera responsable.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Agua, cinta adhesiva, bolsas con cierre hermético, papeles de color amarillo y blanco, marcadores permanentes, tijeras, sal, un vaso de plástico, cubeta.

1. Tomen una bolsa con cierre hermético; dentro de la bolsa se recreará el ciclo del agua.
2. Con el papel de colores decoren la bolsa con un sol y nubes.
3. En un vaso disuelvan un poco de sal, ya que crearán algo parecido al agua de mar.
4. Pon un poco de agua en la bolsa; ésta debe cubrir alrededor de un octavo de la bolsa.
5. Pega la bolsa en una ventana en la que reciba los rayos del sol directamente y anota la hora en que lo hiciste.
6. Espera a que el agua se vaya evaporando.
7. Cuando el agua evaporada se haya condensado en las paredes de la bolsa y se perciban algunas gotas, dale pequeños golpecitos a la bolsa “para hacer que llueva”.



SUGERENCIAS:

No aplica

La carrera de los animales

OBJETIVO: Desarrollar habilidades matemáticas resolviendo problemas.

EDAD: Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo (x) Flexibilidad cognitiva (x) Autorregulación (x)

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza () Flexibilidad () Finas (x)

Resistencia () Velocidad () Gruesas (x)

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento () Habilidades de relación (x) Toma responsable de decisiones (x)

Autorregulación (x) Conciencia social ()

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional (x) Física (x) Cognitiva (x)

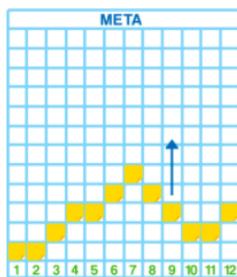
¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Desarrollar habilidades matemáticas resolviendo problemas.
- Practicar suma y / o resta.
- Anticipar situaciones basadas en patrones identificados.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Notas autoadheribles (post-it), dos juegos de dados, marcadores, lona de Carrera de animales

1. Pega la lona de Carrera de animales.
2. Pon una fila de hojitas adheribles en las doce casillas de arranque.
3. Indica a los participantes que en esta carrera participarán los doce animales más rápidos del planeta, incluyendo animales marinos, terrestres, aves, insectos.
4. Pregunta a los participantes qué animales creen que son los más rápidos. Escribe sus respuestas en las hojitas adheribles.
5. Pregúntales qué animal creen que va a ganar y anota los resultados en otro rotafolio.
6. Pide a dos personas que tiren los dados; cada vez que se tiren los dados se preguntará a los participantes cuál es la suma de esos dos números.
7. La suma resultante será la casilla que avance. Por ejemplo, si salen los números $5 + 2 = 7$, avanzará el animal que ocupe la casilla 7.
8. La carrera termina cuando algún animal llegue a la meta.
9. Verifica cuántos participantes atinaron al animal ganador.
10. Pregunta a los participantes por qué creen que ganó ese animal.
11. Pide a los participantes que en una hoja escriban con qué combinaciones de dados se obtienen los números del 1 al 12.
12. Lleva a cabo una segunda carrera de animales. Antes de empezar, solicita a los participantes que con base en las combinaciones que anotaron predigan qué animal va a ganar.
13. Se puede hacer una versión en la que en lugar de sumar los dados, se resten.



Número	No. de combinaciones	Combinaciones posibles
1	0	0
2	1	1+1
3	1	1+2
4	2	1+3 2+2
5	3	1+4 2+3 4+1
6	3	1+5 3+3 4+2
7	3	1+6 2+5 4+3
8	3	2+6 3+5 4+4
9	2	3+6 5+4
10	2	4+6 5+5
11	1	5+6
12	1	6+6

SUGERENCIAS:

No aplica

La cocina solar

OBJETIVO: Reconocer algunas formas de generar calor, así como su importancia en la vida cotidiana. **EDAD:** Todas las edades

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo (x) Flexibilidad cognitiva () Autorregulación (x)

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza () Flexibilidad () Finas (x)

Resistencia () Velocidad () Gruesas (x)

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento () Habilidades de relación () Toma responsable de decisiones (x)

Autorregulación (x) Conciencia social (x)

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional (x) Física (x) Cognitiva (x)

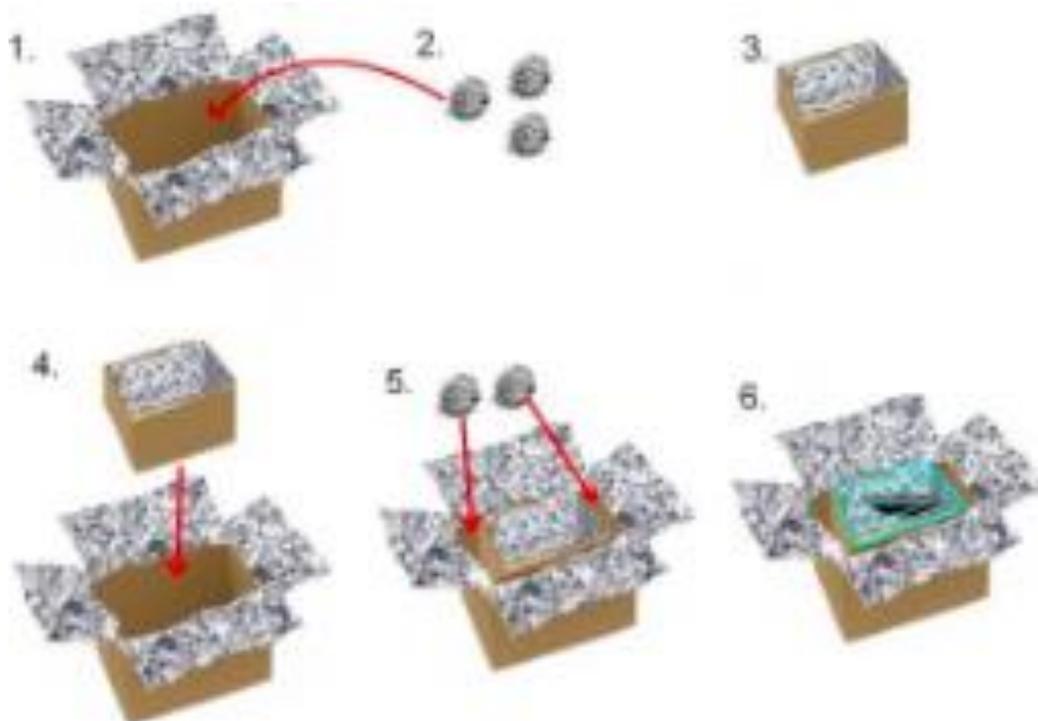
¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Reconocer la energía solar como una forma de generar calor.
- Identificar la importancia de la energía solar en la vida cotidiana.
- Reflexionar sobre el uso responsable de la energía.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Caja de cartón, periódico, cinta adhesiva, papel aluminio, mantequilla o chocolate en barra, plástico para envolver alimentos.

1. Elaboren su cocina solar de la siguiente forma:
 - a. Forrar el interior de la caja y solapas con papel aluminio, para reflejar los rayos del sol dentro de la caja.
 - b. Forrar el exterior de la caja con papel periódico, para mantener el calor dentro de la caja.
 - c. Poner la mantequilla o el chocolate dentro de la caja y cubrir la caja con el plástico de alimentos.
2. El plástico también sirve para mantener el calor dentro de la caja.
3. d. Colocar la caja en un lugar donde reciba los rayos del sol.



SUGERENCIAS:

No aplica

¿Cuánta azúcar bebo yo?

OBJETIVO:	Discutir la importancia de un consumo diario de agua potable para lograr el correcto funcionamiento y desarrollo del cuerpo y la mente.	EDAD:	Todas las edades
------------------	---	--------------	------------------

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Memoria de trabajo	(x)	Flexibilidad cognitiva	()	Autorregulación	()
--------------------	-------	------------------------	-----	-----------------	-----

¿QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Fuerza	()	Flexibilidad	()	Finas	(x)
Resistencia	()	Velocidad	()	Gruesas	(x)

¿QUÉ HABILIDADES MOTRICES DESARROLLÉ?

¿QUÉ HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES DESARROLLÉ? (puedes elegir más de una)

Autoconocimiento	(x)	Habilidades de relación	()	Toma responsable de decisiones	(x)
Autorregulación	()	Conciencia social	()		

¿QUÉ DIMENSIONES DE BIENESTAR SE PROMUEVEN CON ESTE JUEGO? (puedes elegir más de una)

Emocional	(x)	Física	(x)	Cognitiva	(x)
-----------	-------	--------	-------	-----------	-------

¿QUÉ APRENDÍ CON ESTE JUEGO?

- Reconocer la importancia de beber agua.
- Explicar la importancia de la nutrición para el sistema digestivo.

- Reflexionar sobre los efectos sobre la salud del consumo de refrescos.
- Realizar conversiones entre diferentes medidas.

DESARROLLO/INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

MATERIALES: Tablero de bebidas, notas autoadheribles, vasos de plástico, cucharas, azúcar, marcadores.

1. Muestra a los participantes el tablero de bebidas, cuidando que el número de gramos de azúcar que contiene cada producto esté cubierto con una nota autoadherible.
2. Entrega el material a los participantes.
3. Pide a los participantes que estimen cuántas cucharadas de azúcar tiene cada una de las bebidas del tablero y las escriban en un vaso. Deben usar los marcadores para identificar cada vaso poniendo de qué bebida se trata y cuántas cucharadas de azúcar creen que tiene.
4. Después, quita las notas autoadheribles del tablero y revela cuántos gramos de azúcar tiene cada bebida, mostrando en dónde se encuentra esta información en el envase de cada bebida.
5. Solicita a los participantes que conviertan los gramos a cucharadas. Una cucharada al ras equivale a 5 gramos de azúcar aproximadamente.
6. Cuando los participantes hayan realizado sus conversiones, pon en otro vaso la cantidad de azúcar correspondiente.
7. Usa los marcadores para identificar cada vaso y escribir cuántas cucharadas pusieron.
8. Pide a los participantes que comparen ambos vasos y reflexionen.



SUGERENCIAS:

No aplica