

Orientaciones para Docentes y Padres de Familia sobre Vida Saludable y Desarrollo Socioemocional.



Departamento de Educación Física



DIRECTORIO:

Ing. Enrique de Echávarri Lary

Coordinador General de la USEBEQ

Mtra. Maribel Rodríguez Martínez

Subcoordinadora de Gestión Educativa

M. en E.E. Eda Karina Rubio Rubio

Directora de Equidad y Apoyo a la Educación

Dra. Norma Cristina Girón Méndez

Jefa del Departamento de Educación Física

Elaboración

Subjefatura Técnico Pedagógica de Educación Física.

Profa. Laura Cervantes Manríquez

Inspectores, Coordinadores y Asesores técnico-pedagógicos de los 12 Sectores de Educación Física.

Elaboración y revisión

Prof. Jorge López Pérez

Prof. Hugo Gil Castruita Cruz

Departamento de Educación Física del Estado de Querétaro

Av. Magisterio No. 1000

Colinas del Cimatarío, C.P. 76090

Querétaro, Qro.

Tel. 442- 2-38-60-00 ext. 1742

En qué nos basamos

La Educación Física contribuye al desarrollo integral de los niñas y niños, mediante la práctica sistemática de actividades que favorecen el crecimiento sano del organismo y que propician el descubrimiento y el perfeccionamiento de las posibilidades de acción motriz, expresadas con formas intencionadas de movimiento.

También es un medio para promover la formación de actitudes y valores, como la confianza y la seguridad en uno mismo, la integración del alumno a los grupos en que participa, así como el respeto y la solidaridad con los compañeros.

Los niñas y los niños deben estar conscientes de que la Actividad Física es un medio valioso que, junto con una Alimentación balanceada, el Descanso, la Higiene Personal y la Conservación del Medio, condiciona la salud del ser humano.

En qué nos basamos

Aparte de los beneficios en la salud física, también contribuye a mejorar la calidad de vida en los aspectos psicológicos y sociales.

Al hacer actividad física liberamos hormonas y neurotransmisores (serotonina, dopamina, vasopresina, endorfinas) las cuales nos brindan esa sensación de felicidad reduciendo la ansiedad y el estrés. Por lo tanto, hacer ejercicio no sólo nos brinda bienestar físico, sino también mental lo que es importante para mantener un estilo de vida saludable.

En qué nos basamos

Vida Saludable Ámbitos	Desarrollo Socioemocional Dimensiones
<ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentación y nutrición. 2. Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño). 3. Higiene y limpieza. 4. Prevención de enfermedades (transmisibles y no transmisibles) e inmunizaciones. 5. Salud mental. 6. Prevención de adicciones consumo de drogas, alcohol y tabaco. <p>SEP (2020).“Nuevos planteamientos curriculares” en <i>Taller intensivo de capacitación. “Horizontes: colaboración y autonomía para aprender mejor”</i>. Ciclo escolar 2020-2021. SEP.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconocimiento. 2. Autorregulación. 3. Autonomía. 4. Empatía. 5. Colaboración. <p>SEP. (2017). “Educación socioemocional y tutoría” en <i>Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programa de estudio para la educación básica</i>. SEP</p>

Crterios para las actividades



Utilizar la creatividad al realizar diversas actividades.



Aplicar el pensamiento estratgico para la solucin de conflictos.



Modificar sus habilidades para adaptarse a situaciones que le implican un reto.



Integrar la conciencia, expresin, regulacin de las emociones para el manejo del estrs y la ansiedad.



Emplear valores, actitudes positivas, comunicacin y empata como elementos bsicos para la convivencia.



Poner en prctica hbitos saludables como la alimentacin, la actividad fsica, la hidratacin y la higiene personal.

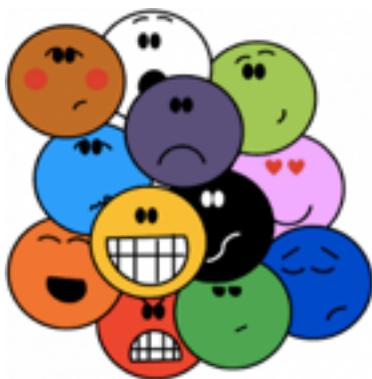


Integrar la reflexin del alumno sobre su proceso de aprendizaje, para que en el futuro establezca criterios para gestionarlo de forma autnoma.

Índice

Preescolar

- 8 Carrera de obstáculos
- 9 1,2,3 a bailar
- 10 Descubriendo hábitos
- 11 El globo saltarín
- 12 El mosquito
- 13 Gánale a la pelota
- 33 Adivínalo con señas
- 34 Cambiando emociones
- 35 Fábrica de movimientos
- 36 Dibujamos emociones
- 37 Mi guía
- 38 Gemelos



Primer ciclo 1° y 2°

- 14 Coctel de frutas
- 15 Frutas y verduras
- 16 Virus y bacterias
- 17 Juego de mesa salud
- 19 Botellas al piso
- 20 Infectados
- 39 Mi silueta, soy único
- 40 El jardinero
- 41 A que no me haces reír
- 42 Congelado de emociones
- 43 Inventa una canción
- 44 Círculo del ánimo

Segundo ciclo 3° y 4°

- 21 El viaje nutritivo
- 22 El jumping yack
- 23 La portería humana
- 24 Maratón de saltos
- 25 Robar la botella
- 26 Stop de frutas y verduras
- 45 Campamento en casa
- 46 Atrapando emociones
- 47 Había una vez
- 48 Semana de los retos
- 49 En los zapatos de las personas mayores
- 50 Técnica de la tortuga



Tercer ciclo 5° y 6°

- 27 El virus
- 28 Qué aprenderemos
- 29 Abecedario saludable
- 30 Cuatro esquinas del bien comer
- 31 Fuchi a la comida poco nutritiva
- 32 Limpiar la casa
- 51 Círculo cooperativo
- 52 Malabares cooperativos
- 53 Tiro al bote
- 54 Las emociones a flor de piel
- 55 La caja de las emociones
- 56 Da, recibe y pasa

Carrera de obstáculos en casa

Descripción de la actividad

Un integrante de la familia acomodará el espacio con los obstáculos alrededor, el primer recorrido será por parte del adulto para que el niño reconozca el espacio y sus ejecuciones. Una vez que domine el recorrido deberá de hacerlo más complejo, por ejemplo pasar por debajo de una silla, brincar los obstáculos, girar, caminando hacia atrás, todo lo que pueda realizar tomando en cuenta sus posibilidades de movimiento. Pueden ajustar los espacios y agregar materiales.

Material

Espacio de 3 x 3 libre de peligros y material de casa que pueda usarse como obstáculos.



Preescolar

1,2,3 a bailar

Descripción de la actividad

Seleccionar 3 piezas musicales, pueden ser rondas, pero con diferente ritmo para trabajar la respiración y la resistencia. En cada pieza de música realizar diferentes pasos y movimientos.

Variante

Bailar estando en parejas.

Material

Grabadora, piezas musicales.



Preescolar

Descubriendo hábitos

Descripción de la actividad

La actividad se puede jugar en parejas o equipos. Un participante realiza gestos y movimientos de acciones o hábitos saludables como el baño, realizar ejercicio, descanso o comer frutas. El otro intentará adivinar de qué se trata, quien realiza los movimientos no podrá hablar. Cada que adivina uno cambian de rol, no se podrán repetir las acciones.

Variante

Elaborar tarjetas con imágenes y representarlas.

Material

Tarjetas.



Preescolar

El globo saltarín

Descripción de la actividad

Trazar un círculo de gis en el piso. El reto es que cada participante deberá mantener su globo en el aire golpeándolo con diferentes partes del cuerpo sin que éste caiga y además sin salir de la zona trazada.

Variante

Dos participantes al mismo tiempo realizando la actividad y cada uno con su globo sin salir del círculo trazado en el piso.

Material

Un espacio libre marcado con un círculo de gis de aproximadamente 7 metros de diámetro y un globo por cada uno de los participantes.



Preescolar

El mosquito

Descripción de la actividad

Sentado en posición cómoda, cerrar los ojos y escuchar un ruido de zumbido hecho por un adulto. Al levantarte puedes moverte por el espacio en casa, procurando no chocar o empujar. Trata de escuchar el zumbido del mosquito tocando con tus manos los objetos o muros cercanos, ríete de lo que toques y adivina lo que es.

Variante

Puedes pedir a un familiar que se coloque delante de ti para que te guíe, con un mano puedes ir tocando los objetos o lugares.

Material. Ninguno.



Preescolar

Gánale a la pelota

Descripción de la actividad

La actividad consiste en que cada integrante de la familia recorra el círculo formado por ellos mismos. Antes de que se pasen la pelota de mano en mano.

1. Los participantes no deben moverse de su lugar en el círculo.
2. El niño o familiar, en turno debe correr por fuera del círculo en dirección contraria a donde pasen la pelota.
3. Quienes estén en el círculo deben pasar la pelota a la persona que este a su lado sin saltarse a ninguno.

Variante

Realizar la actividad en distintas Posiciones: parados, sentados, hincados, acostados.

Material

Pelota de vinil.



Preescolar

Coctel de frutas

Descripción de la actividad

Cada integrante de la familia escogerá su fruta favorita, se requiere una silla, excepto para quien inicie el juego, el participante que no tiene silla mencionará el nombre de dos frutas, si el nombre corresponde a alguno de los participantes que están sentados, estos deberán levantarse de su silla y buscar otra disponible, cuando se mencione “coctel de frutas”, todos buscarán un lugar distinto.

Variante

Propón una forma distinta de desplazamiento (gateando, saltando).
Plática en familia sobre la importancia de consumir frutas.

Material

Sillas.



Primer ciclo
1° y 2°

Frutas y verduras

Descripción de la actividad

Se colocarán 5 botellas de pet con la imagen de 5 frutas (guayaba, naranja, manzana, plátano y uva); en otras 5 botellas la imagen de verduras (brócoli, coliflor, ejote, calabaza, zanahoria). Se colocarán de forma circular y el niño se coloca al centro. Con su mano derecha tocará las verduras y con la izquierda la fruta, según vaya mencionando el padre de familia.

Variante

Ahora toca con tus extremidades superiores las frutas y con las extremidades inferiores las verduras.

Material

10 botellas de pet.



Primer ciclo
1° y 2°

Virus y bacterias

Descripción de la actividad.

Se forman dos equipos de acuerdo a la cantidad de participantes, se designan: 2 participantes que serán los virus y bacterias (serán los que infecten) y 2 participantes que serán el jabón y el agua (serán los que desinfecten).

Los restantes serán los que sean infectados (tocados) por los virus. Al ser tocados por los virus permanecerán en su lugar y los niños que son el jabón y el agua desencantan a los niños que fueron infectados.

Variante

Cambiar continuamente el rol con otros.

MATERIAL

Ninguno.



Primer ciclo
1° Y 2°

Juego de mesa saludable

Descripción de la actividad

En el tablero anexo coloca al inicio un objeto por persona que se encuentre jugando, por turnos lanzarán una moneda al aire y si cae “águila” avanzas una casilla y cumples el reto de la casilla en donde quedes, si cae “sol” avanzas dos casillas, gana quien llegue a la meta primero y haya cumplido con todos los retos que le tocaron.



Variante

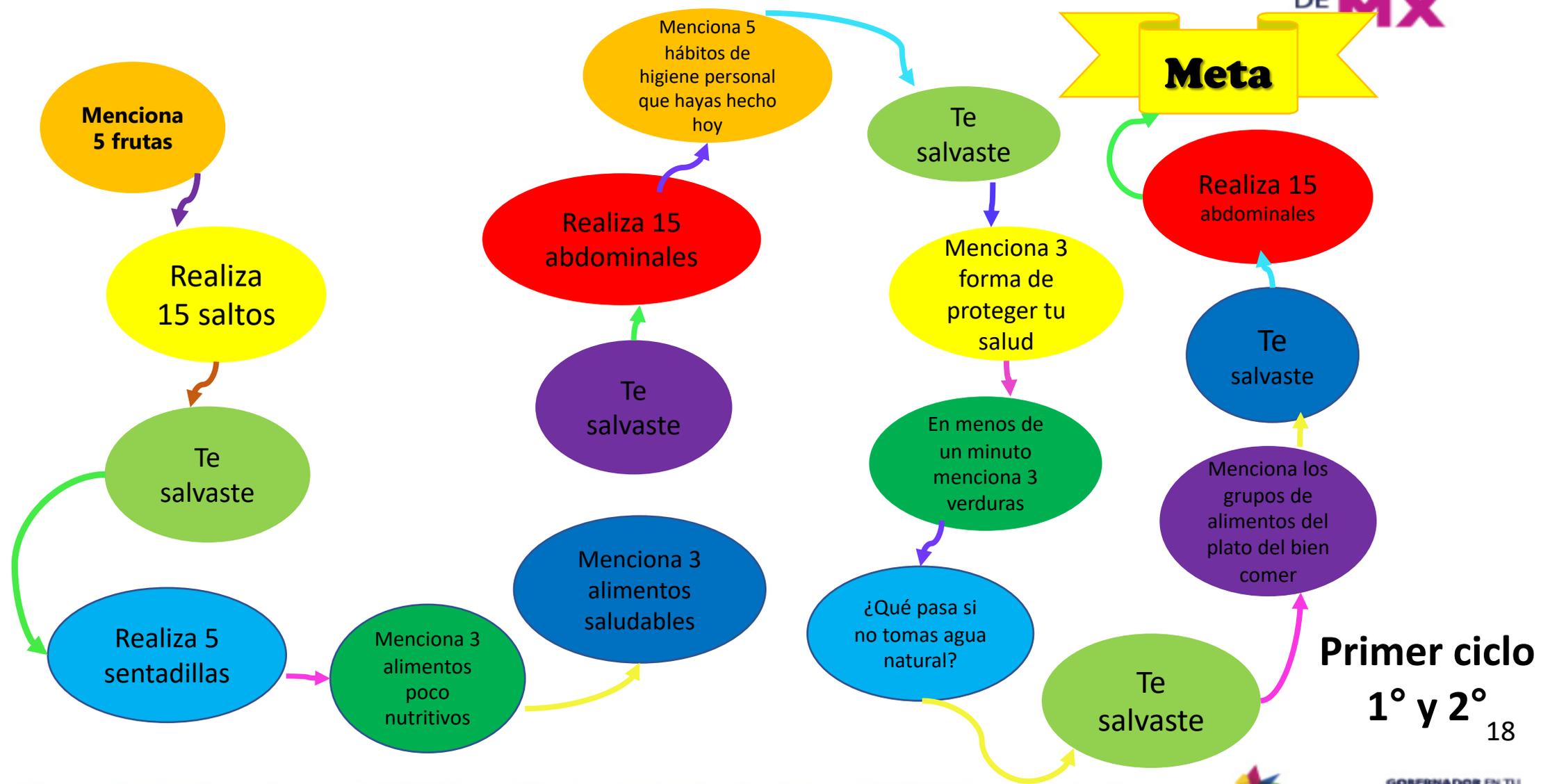
Modificar la cantidad de casillas que avanzan, jugar mínimo dos personas, modifica los retos de las casillas vacías.

Material

El anexo de este material, una moneda, objetos pequeños.

Primer ciclo
1° y 2°

Juego de mesa saludable



Botellas al piso

Descripción de la actividad

Colocar 4 botellas de diferentes tamaños o botes a 2 metros de distancia, se les escribirá el nombre de alimentos poco nutritivos (frituras, golosinas, refrescos) y lanzar una pelota de calcetín o trapo a la botella que mencione mamá o papá o el que él elija, buscando derribar la comida chatarra.

Variante

Lanzarlo de más cerca-lejos, como bola de boliche, como beisbolista, con el pie.

Material

4 botellas, pelota de calcetín o trapo, plumón.



Primer ciclo
1° y 2°

Infectados

Descripción de la actividad

El niño (a) participará en el rol de “infectado” mismo que debe tratar de infectar a otros participantes corriendo y tocándolos, para evitar que los contagien hay bases 1.- llamada “limpieza” 2.- “buena alimentación” 3.- “vacuna” 4.- “descanso” mientras estén en ellas no los puede tocar el “infectado” pero sí en lo que se trasladan de un lugar a otro.

Variante

Se establece límite de tiempo para estar en la base, pueden ser 20 segundos o los que propongan para que sea mas dinámico el juego.

Material

Conos o aros como bases, o algún lugar como un árbol o un círculo que este pintado en la cancha.



Primer ciclo
1° y 2°

El viaje nutritivo

Descripción de la actividad

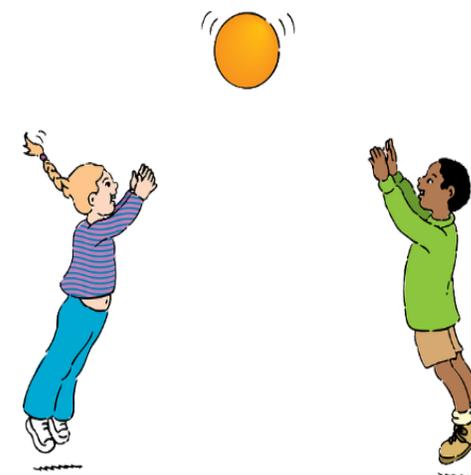
Formando un círculo entre todos los participantes se enviarán una pelota, cojín u otro material. Se menciona que se van de viaje, pero solo llevarán alimentos nutritivos. Lanzas la pelota y quien la tenga deberá decir qué alimento llevará al viaje. Ejemplo (manzanas, leche, maíz, etc.). Después vuelve a lanzar la pelota a otro y así sucesivamente. No se podrán repetir los alimentos, realizar la ronda 3 veces.

Variante

Lanzar dos materiales al mismo tiempo a diferentes participantes

Material

Pelota, cojín.



Segundo ciclo
3° y 4°

El jumping yack

Descripción de la actividad

Se inicia parado con piernas juntas, realizar saltos separando piernas y brazos simultáneamente de 1 o 2 minutos tres días a la semana o mas días, a consideración de sus posibilidades.

Variante

Suplir el conteo por abecedario.

Material

Ninguno.

<https://www.youtube.com/watch?v=95j1mH27eXc>



Segundo ciclo
3° y 4°

La portería humana

Descripción de la actividad

Los participantes forman un círculo, con las piernas separadas pie contra pie. Cada par de piernas separadas representa una portería. Cada jugador, agachado y con las manos juntas, intenta meter un gol dirigiendo la pelota entre las piernas de un adversario.

Reglas

1. La pelota debe rodar por el suelo sin botar.
2. Cada gol al adversario vale tres puntos.
3. Cada gol recibido resta dos.

Material

Pelota de vinil o balón



Segundo ciclo

3° y 4°

Maratón de saltos

Descripción de la actividad

El reto personal es que el participante logre realizar, de acuerdo a sus posibilidades, la mayor cantidad de saltos de forma acumulada durante una semana.

Variante

Dos participantes al mismo tiempo realizando la actividad y cada uno con su cuerda o saltar en pareja con una sola cuerda.

Material

Un espacio libre y una cuerda para saltar.



Segundo ciclo
3° y 4°

Robar la botella

Descripción de la actividad

Cada uno de los integrantes de la familia con una botella de plástico en el piso, se colocan a una distancia alejada, el juego consiste en robar la botella a cualquiera de los integrantes y regresarla a su lugar, gana el primero que logre tener dos botellas. Cada que roban una deberán dejarla, no se puede correr con dos botellas en las manos.

Variante

Reptando, gateando, saltando.

Material

Botellas de plástico.



Segundo ciclo
3° y 4°

Stop de frutas y verduras

Descripción de la actividad

Dibuja en el piso un círculo y divídelo en partes como integrantes tengas. Sobre cada parte dibuja una fruta o verdura.

Colocamos una parte del cuerpo dentro tocando el dibujo y uno menciona alguna verdura o fruta mientras los demás corren, al que se le mencionó se coloca al centro del círculo y dice “stop” contará los pasos que hay desde su distancia para eliminar a alguien, gana quién quede al último.

Variante

Quemar con pelota o calcetín.

Material

Gises de colores, pelotas, calcetines.



Segundo ciclo
3° y 4°

El virus

Descripción de la actividad

Se juega con más de 2 personas, el juego consiste en que un voluntario lo "pega", dicha persona tiene que perseguir hasta que logre tocar a la otra o a las otras personas diciendo *¡¡ infectado !!* Y ahí la persona tocada tiene que hacer lo mismo que el anterior que la pegaba, ayudando hasta que todos los participantes queden "infectados"

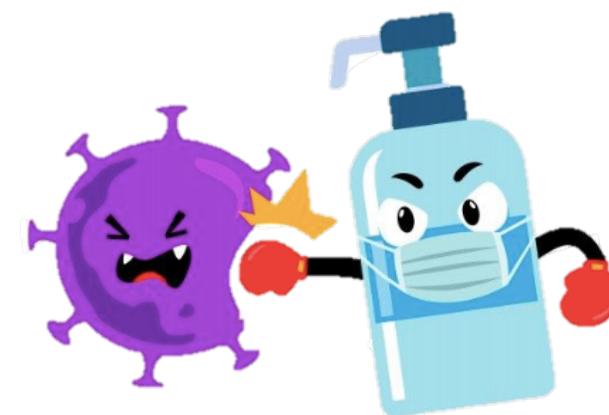
Variante

Virus con protecciones: En esta si te lo "pegan" tendrás que decir antes de que pasen tres segundos una forma de protegerte de los virus, por ejemplo: uso de cubre bocas, lavado de manos, uso de gel antibacterial, no tocarse la cara, etc.

Virus-cubre bocas: Esta se parece mucho al anterior, pero en este caso cuando te vayan a tocar tienes que decir ¡¡cubre bocas!! y el que lo "pega" deberá contar hasta cinco antes de volver a intentar tocarte.

Material

Sin material.



Tercer ciclo
5° y 6°

¿Qué aprenderemos?

Descripción de la actividad.

Se forma un círculo con todos los integrantes de la familia, lanzan la pelota al aire, puede iniciar mamá, papá, hijo, hija quien decida, dirá el nombre de algún integrante de la familia, para que atrape la pelota, éste pondrá un reto (hacer 10 flexiones, pararse en un sólo pie, sentados piernas arriba, quién puede hacer 15 lagartijas, quién se pone más rápido su cubre bocas y gel antibacterial) cada que atrapen la pelota.

Variante

Mamá o Papá pueden poner retos diferentes, tender y destender la cama, lavar los trastes, lavarse las manos, etc.

Material

Pelota, cubre bocas, gel antibacterial.



Tercer ciclo
5° y 6°

Abecedario saludable

Descripción de la actividad

Invita a los integrantes de tu familia a jugar. Se inicia mencionando cada una de las letras del abecedario A, B, C, D, E...Z, todos tendrán que realizar una actividad motriz que inicia con esa letra y favorezca una vida saludable, por ejemplo:

A: alimentarte

B: bailar

C: correr

D: dormir

E: estirar

Variante

Puedes mencionar con cada letra alimentos saludables.

Material

Ninguno.



Tercer ciclo
5° y 6°

Cuatro Esquinas del bien comer

Descripción de la actividad

Se requieren 5 participantes.

Uno de los participantes se queda en el centro de las cuatro esquinas designadas, mientras el resto ocupa una esquina cada uno.

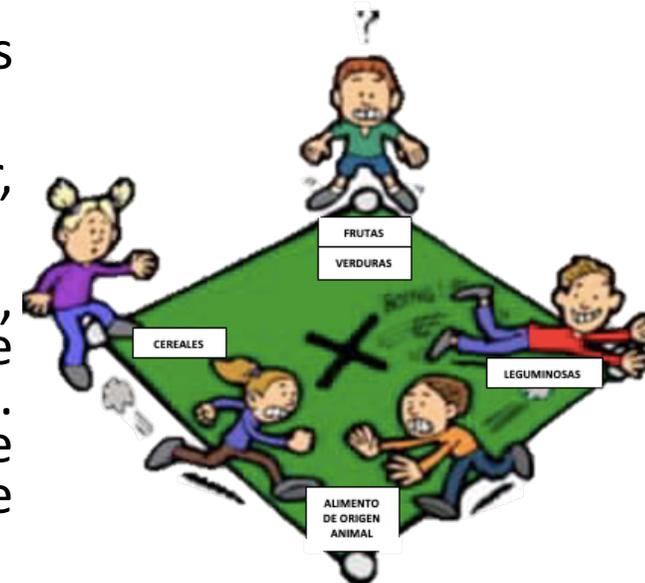
En cada esquina se escribirá un elemento del plato del bien comer, utilizando un gis o marcador, para delimitar el campo de juego.

A la voz de ¡¡cambio!! Por parte del participante del centro, se intercambian las esquinas, muy rápidamente, para intentar así que quien se encuentra en el centro no consiga quitar "su" esquina a nadie. Al llegar cada uno a su nueva esquina deberá nombrar un alimento de acuerdo al alimento que representa esa esquina (ejemplo: en caso de ocupar la esquina de las frutas y verduras podrá mencionar manzana,)

Si no logra ganar el lugar, pasa al centro el participante que se ha quedado sin esquina.

Material

Gis, pumón o algún objeto que sirva para señalar o marcar la esquina.



Tercer ciclo
5° y 6°

Fuchi a la comida poco nutritiva

Descripción de la actividad

Un jugador que representa a la comida poco nutritiva persigue al resto de jugadores y los intenta eliminar tocándolos y a la vez que le menciona una comida poco nutritiva (ejemplo: refresco).

Los jugadores se pueden salvar sólo si se suben a algo, por ejemplo en una silla un banco, etc. y una vez arriba mencionan 3 alimentos saludables. Una vez que mencione sus alimentos puede bajar y el que atrapa no lo podrá perseguir hasta después de contar hasta 5 y el peligro de ser tocado pasa, pueden bajarse y volver al juego. El juego acaba si el jugador que persigue consigue tocar a todos los jugadores.

Variante

El jugador que sea tocado ayudará al jugador que representa a la comida poco nutritiva, realizar el juego con diferentes tipos de desplazamientos, en un solo pie, alternándolo, de niño feliz, saltando con pies juntos, etc.

Material

Sin material.



Tercer ciclo
5° y 6°

Limpiar la casa

Descripción de la actividad

Consiste en posición de pie encestar las pelotas de papel en un bote-cubeta a una distancia de un metro, correr a levantar la basura lo más rápido posible y darle el turno a un familiar.

Variante

Realizar encestes desde diferentes distancias y diferentes posturas hincado, acostado, sentado, etc.

Material

Bote o cubeta, pelotas de papel.



Tercer ciclo
5° y 6°

Adivínalo con señas

Descripción de la actividad

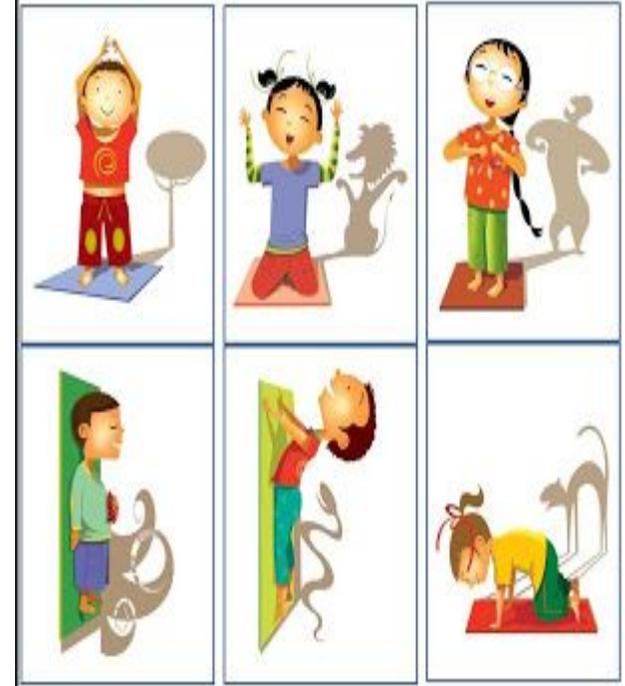
El niño expresará con su cuerpo objetos o animales y algún familiar deberá de adivinar y viceversa.

Variante

Expresar con su cuerpo las emociones, tristeza, enojo, alegría, angustia, susto, sorpresa, etc.

Material

Ninguno.



Preescolar

Cambiando emociones

Descripción de la actividad

Mencionar una emoción y el alumno deberá mantener una postura propuesta mientras se desplaza (avanza). Si mencionan FELIZ: deberá saltar y avanzar, TRISTE: encorvado y caminar lento, ENOJADO: con movimientos de brazos mientras marcha, MIEDO: Deberá gatear.

Variante

Puede acompañar la actividad con una música y cambiar a otras posturas.

Material

Ninguno.



Preescolar

Fábrica de movimientos

Descripción de la actividad

La actividad consiste en que el niño-niña invente algunos movimientos con su cuerpo y rete a un familiar a que los haga.

Variante

Puede hacer movimientos de algún deporte que conozca.

Material

Ninguno.



Preescolar

Dibujamos emociones

Descripción de la actividad.

Se pone un espejo delante del niño y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción, luego las puede dibujar, después jugamos a hacernos fotografías unos a otros expresando diferentes emociones con los gestos y guiños faciales adecuados.



Material

Un espejo.

Preescolar

Mi guía

Descripción de la actividad

Cubre los ojos del niño con un pañuelo, bufanda o prenda que tengas a la mano, asegúrate de que no vea, llévalo a hacer un recorrido por la casa con toda precaución, primero tomándolo de ambas manos u hombros, después tómallo solo de una mano y finalmente intenta guiarlo solo con tu voz manteniéndote siempre cerca de él.

No olvides preguntarle constantemente cómo se siente y recordarle que tú lo estas cuidando, que todo estará bien.

Será momento de que ahora tu confíes en el niño y el sea quien te lleve a recorrer la casa.

Variante

Jugar entre varias personas colocadas en una especie de tren tomados por los hombros, el único que no tiene los ojos cubiertos es quien guía.

Material

Paliacate, bufanda, chalina o cualquier prenda que permita cubrir los ojos.



Preescolar

Gemelos

Descripción de la actividad

En parejas (mamá-hijo, papá-mamá, papá-hijo, etc.) sostengan una pelota con su cuerpo y sigan una carrera de obstáculos formados con sillas, juguetes, almohadas. ¿Qué equipo es el más rápido? ¿Qué equipo se las arregla para hacer esto sin que se caiga la pelota?

Variante

Para aumentar la diversión y la dificultad se puede añadir una variación al recorrido colocando más obstáculos y en diferentes direcciones.

Material

Pelotas, sillas, juguetes, almohadas.



Preescolar

Mi silueta, soy único

Descripción de la actividad

Dibujaremos en el suelo la silueta de nuestro cuerpo y en cada parte de él nuestras fortalezas, aptitudes, características, habilidades de cada uno, si estamos trabajando con alguien también le escribimos en su silueta.

Al finalizar tendrá su silueta con todo lo que lo hace único y especial.

Para encontrar sus fortalezas podemos ayudar haciéndole las siguientes preguntas: ¿Qué haces bien? ¿Qué puedes hacer tú solo/a? ¿Cómo eres? ¿Qué te gusta hacer?

Material

Gises de colores.



Primer ciclo
1° y 2°

El jardinero

Descripción de la actividad

Consiste en recoger un objeto con los ojos tapados a través de un recorrido. Desarrollar la autoconfianza, y autoestima, estimular la orientación espacial. Los participantes se sitúan en dos filas frente a frente a dos metros de distancia aproximadamente, representando a los árboles, o pueden ubicar objetos que puedan simular una avenida. La primera persona que hace de jardinero/a tiene que situarse en un extremo de la avenida (pasillo) con los ojos vendados, debiendo ir en busca de una regadera (u otro objeto) que se encuentra en el otro extremo de la avenida. Este trayecto debe hacerse sin tocar los árboles. Sucesivamente van saliendo nuevos/as jardineros/as, hasta pasar todos.

Material

Un objeto que represente un instrumento de jardinería, tela para tapar los ojos.



Primer ciclo
1° y 2°

A que no me haces reír

Descripción de la actividad

Formarán un círculo sentado todos los integrantes de la familia, el niño se colocará al centro y se desplazará con quien decida y tratará hacerlo reír sin tocarlo, intercambiarán los papeles si cumple el reto. Ej. Realizar caras o gestos chistosos, imitar un animal, reírse sin parar para contagiarlo, bailar.

Variante

Tendrán cierto tiempo para hacer reír a alguien, podrán pasar uno a uno con todos los integrantes hasta que alguien ría.

Material

Ninguno.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

Primer ciclo
1° y 2°

Congelados de emociones

Descripción de la actividad

Se realizará la actividad con tu familia una persona congela y otra descongela. A la cuenta de tres los demás correrán para evitar que los congelen cuando te tocan deben decirte una emoción que deberás estar expresando, para poder descongelarte deben decirte la emoción que estas representando. Ejemplo al tocarte te dicen “feliz” debes quedarte congelando y estar haciendo tu cara de feliz y al momento de descongelarte deberán decirte “feliz”.

Variante

Ahora otra persona será la que congela y otra la que descongela, también al momento de congelarte tu elegirás la emoción de acuerdo a como te sientes. Recuerda debes expresarla para que te puedan descongelar.

Material

Ninguno.



Primer ciclo
1° y 2°

Inventa una canción

Descripción de la actividad

Con ayuda de un familiar, escribe una breve canción donde expreses como te sientes en ese momento y le digas a tu familia lo importante de ayudarse y cuidarse entre sí.

Variante

Puedes emplear la mímica corporal para expresarte frente a otros.

Material

Ninguno.



Primer ciclo
1° y 2°

Círculo del ánimo

Descripción de la actividad

Con varios acompañantes, anoten en papeles, halagos o palabras de aliento, o cosas que sean bonitas para ustedes, háganlas bolita y lánzalas a tus compañeros, no las abras hasta después de que lances y caches varias bolitas, ábrelas y lee las palabras de ánimo que te dieron.

Variante

Usar dibujos u otros elementos para dar ánimo.

Material

Hojas de papel, lápiz.



Primer ciclo
1° y 2°

Campamento en casa

Descripción de la actividad

Realizar un campamento en la sala o en el lugar de la casa que más les guste o que sea más adecuado y que se encuentre libre de riesgos.

Elegir un día para realizar la actividad.

Armar el campamento todos juntos, ya que esto es parte de la actividad y se fomenta el sentido de pertenencia al ser parte de un grupo, proyecto o tarea.

Como parte de la misma actividad se pueden llevar a cabo algunas otras como: armar rompecabezas, jugar a las adivinanzas, preparar todos juntos los alimentos que se van a consumir durante el campamento, ver películas, etc.

Al terminar la actividad, es importante fomentar el sentido de logro y colaboración en los participantes, recogiendo todos juntos el campamento y colocar los objetos y materiales utilizados en su lugar correspondiente.

Material

Se pueden utilizar sábanas, cobijas, almohadas, lonas o lo que sea útil y de fácil acceso.



Segundo ciclo
3° y 4°

Atrapando emociones

Descripción de la actividad

Con ayuda de 4 globos de diferente color, a cada uno se le dibuja una emoción: Enojado, Alegre, Triste, Miedo. Inflar los 4 globos y lanzarlos al mismo tiempo, se deberá cachar todos los globos con ayuda de una caja o cesto. Si un globo se cae o no lo atrapa con la caja, el participante que dejó caer deberá hacer una expresión y movimiento con respecto al globo que se cayó. Se repite la acción tantas veces se quiera mientras se cambian de participante. Si logro atrapar los 4 globos no deberá hacer nada.

Variante

Incrementar el número de globos o realizarlo con pelotas.

Material

Globos de colores, caja o cesto, marcador.



Segundo ciclo
3° y 4°

Había una vez

Descripción de la actividad.

Narrar alguna anécdota o una breve vivencia, en donde fomentemos diferentes estados de ánimo, esto ayudará a brindar apoyo y confianza.

Variante

Inventar un breve cuento entre los integrantes de la familia, iniciando con las palabras “Había una vez” dando la palabra a otro integrante de la familia para continuar y así sucesivamente.

Material

Libro de cuentos.



Segundo ciclo
3° y 4°

Semana de los retos

Descripción de la actividad

La actividad consiste en que cada integrante de la familia debe proponerse el cumplir un objetivo o una meta cada semana en beneficio propio o del grupo familiar.

La meta propuesta puede ser tan sencilla o compleja como cada uno de los integrantes lo decida.

Algunos de los retos pueden ser:

- Una semana sin golosinas.
- Una semana sin refrescos.
- Mantener limpio y ordenado mi cuarto por una semana.
- Acumular 10,000 pasos en una semana.
- Elaborar y enviar mis trabajos escolares a tiempo durante la semana.

Se sugiere que los retos sean alcanzables y que los participantes comuniquen su propósito y el resultado del mismo al finalizar la semana y que entre todos se apoyen para lograr su objetivo.



Segundo ciclo
3° y 4°

En los zapatos de las personas mayores

Descripción de la actividad

Ponerse los zapatos de Papá, hermano o mamá y desplazarse caminando con cuidado de no hacerse daño, en diferentes lugares y direcciones, cocina, cuarto, sala, comedor, patio, imagine que es la persona propietaria de los zapatos.

¿Cómo te sientes con los zapatos de otra persona? ¿Te gusta sentirte como otra persona? ¿Qué cosas hace? ¿Qué gestos hace? ¿Entendemos a las personas mayores? ¿Ellas nos entienden a nosotros?

Variante

Correr, saltar, patear.

Material

Zapatos de familiares.



Segundo ciclo
3° y 4°

Técnica de la tortuga

Descripción de la actividad

Contarle al alumno el cuento de la tortuga y hacer una analogía con lo que a veces le sucede a él, así cuando esté enojado o enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando, gritando o parecido) puede acordarse de la tortuga y actuar como ella; es decir, resguardarse en un caparazón imaginario, para relajarse y pararse a pensar antes de actuar.

Material

Puede consultar.

https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVLD6o&feature=emb_logo



Segundo ciclo

3° y 4°

Círculo cooperativo

Descripción de la actividad

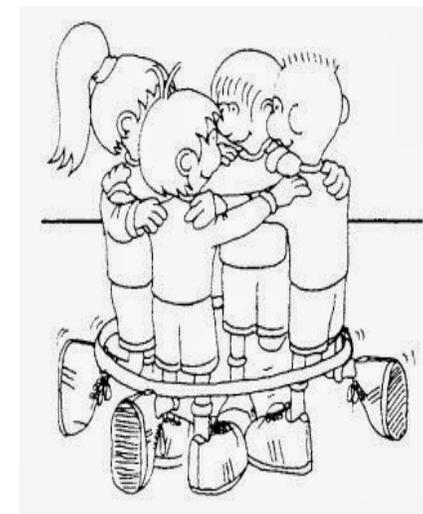
Formar un círculo con una cuerda, listón, resorte u otro material tan grande como para que todos los participantes se encuentren dentro. Entre todos deberán sostener el material y desplazarse por el espacio sin utilizar las manos para tomarlo, deben evitar que el material toque el piso.

Variante

Realizar el recorrido a velocidad o saltando para avanzar.

Material

Cuerda, listón o resorte.



Tercer ciclo
5° y 6°

Malabares cooperativos

Descripción de la actividad

Con un globo inflado trata de mantenerlo en el aire, golpeándola sin usar las manos, posteriormente trata de hacerlo con un acompañante que si pueda usar las manos, alternen roles, primeramente háganlo sin hablarse, posteriormente, digan las partes hacia donde lanzarán el globo, identifiquen las siguientes preguntas:

¿es mas fácil hacerlo solo o acompañado?

¿es mas fácil hacerlo sin hablar o hablando?

Variante

Usar distintas partes del cuerpo.

Material

Un globo.



Tercer ciclo
5° y 6°

Tiro al bote

Descripción de la actividad

En un rectángulo de 40 x 20 centímetros distribuye las latas, ponles diferentes puntuaciones de 2, 5 y 10, deben de estar a una distancia de 3.0 a 3.5 metros organiza los turnos de participación.

En compañía de tu familia, intentarán cada uno tirar los botes y obtener el mayor puntaje, no olvides registrar tus puntos para saber quien es el ganador. Puedes repetir la ronda alejando más los botes.

Material

Latas, bolas de papel, pelotas de diferentes tamaños.



Tercer ciclo

5° y 6°

Las emociones a flor de piel

Descripción de la actividad

El alumno escribirá una carta de lo positivo y negativo de cada integrante de su familia que vive en su casa entregándosela y les pedirá que le respondan la carta y que le escriban lo positivo y negativo que piensan de él o ella.

Esta actividad se puede hacer por medio de escribir cartas pero también se puede hacer a través de una asamblea familiar dónde ponen en práctica los valores como saber escuchar, tolerancia, respeto etc., pero se pondría en práctica el control de las emociones sería muy interesante.

Material

Papel y pluma.



Tercer ciclo
5° y 6°

La caja de las emociones

Descripción de la actividad

Dentro de una caja de cartón metemos 5 papeles, en cada uno de ellos se escribe una emoción (alegría, tristeza, vergüenza, inseguridad, miedo, emoción, aburrimiento, etc.) y en equipos o en plenaria cada participante toma un papel y cuenta, escribe, o actúa la emoción que le tocó.

Variante

Integrar música según la emoción.

Material

Cajas de cartón, papeles, plumones.



Tercer ciclo
5° y 6°

Da, recibe y pasa.

Descripción de la actividad

Con tu familia en un espacio adecuado, y con una pelota el que tenga la pelota, tendrá que:

Dar: un cumplido a alguien de su familia

Recibir: un cumplido por algo que han hecho

Pasa: la pelota para que alguien mas le toque el turno.

Variante

Utilizar objetos, ponerse a distintas distancias para pasar la pelota.

Material

Pelota.



Tercer ciclo
5° y 6°