

## **Mensaje del Gobernador**

Educar a las niñas y los niños con una visión humanista e integral: de eso se trata "Puro Sinaloa". Un componente esencial para alcanzar este objetivo es la formación de hábitos de vida saludables en nuestras instituciones educativas. Una escuela que fomenta este tipo de hábitos contribuye al desarrollo físico y mental de sus estudiantes y les ayuda a crecer —y mantenerse— sanos y felices.

Por eso presentamos "ABC Motriz", una estrategia escolar diseñada para que los niños y las niñas desarrollen su motricidad y mejoren otras aptitudes y habilidades de manera creativa y espontánea. Estamos convencidos de que las actividades que forman parte del programa tendrán un efecto muy positivo en el aula, el patio y el ambiente escolar.

Solamente si hacemos las cosas de manera diferente podremos obtener resultados diferentes. "ABC Motriz" se ha creado como una opción nueva para afrontar problemas que han pasado demasiado tiempo desatendidos. Estoy seguro de que, con tu apoyo, lograremos mejorar la salud, la educación y la vida de nuestros estudiantes.

**¡Somos puro Sinaloa!**

Quirino Ordaz Coppel  
***Gobernador Constitucional del Estado de Sinaloa***

Quirino Ordaz Coppel  
**Gobernador Constitucional del Estado de Sinaloa**

Juan Alfonso Mejía López  
**Secretario de Educación Pública y Cultura**

César Quevedo Inzunza  
**Subsecretario de Educación Básica**

Rigoberto Ocampo Alcántar  
**Subsecretario de Educación Media Superior y Superior**

Raúl Alcántara Mendoza  
**Subsecretario de Planeación Educativa**

Liliana Angélica Cárdenas Valenzuela  
**Subsecretaria de Vinculación Social**

Ana María Rivas Llamas  
**Directora General de Servicios Administrativos**

José Manuel Osuna Lizárraga  
**Director de Servicios Regionales**

Omar Báez Núñez  
**Director de Comunicación Social**

Alejandro Ordóñez González  
**Coordinador de Proyectos Estratégicos**

Álvaro Segundo Galicia Calderón  
**Coordinador de Asesores**

Luis Alfredo Santana Barraza  
**Coordinador de Asuntos Jurídicos**

Carolina Armenta Bojórquez  
**Coordinadora Estatal de Escuela de Tiempo Completo**

María Susana Corral Díaz  
**Coordinadora de Programas Federales**

## **Mensaje del Secretario**

La estrategia “ABC Motriz” es una respuesta local a una crisis nacional y mundial: la altísima prevalencia de obesidad y sobrepeso. Este problema de salud pública —que, a su vez, genera otros padecimientos— afecta a las personas en su vida personal, social y laboral, pero también tiene repercusiones desastrosas para empresas, gobiernos y la sociedad en general.

Dado que se trata de un problema multifactorial, para afrontarlo se requieren acciones en distintos ámbitos, pero uno de los más importantes es sin duda el escolar. La escuela es uno de los escasos lugares en donde las niñas y los niños pueden adquirir a tiempo los hábitos necesarios para prevenir enfermedades y tener una vida más sana.

Los docentes, desde luego, desempeñan un papel central en este proceso. Es por ello que ponemos a su disposición el “ABC Motriz”. Mediante el juego, el deporte y la socialización, esta serie de actividades les ayudará a promover la autonomía entre sus estudiantes, de forma que éstos puedan tomar decisiones acertadas que contribuyan a su salud y desarrollo.

Porque Sinaloa se construye con hechos, primero los niños.

**¡Somos puro Sinaloa!**

Juan Alfonso Mejía López  
*Secretario de Educación Pública y Cultura de Sinaloa*

**Alfabetización motriz en la escuela**

Fue elaborado por Rafael Álvarez Fariña y Del Mar al Cielo, S. C. en 2019

**Dirección del proyecto**

Rafael Álvarez Fariña

Antonio Argüelles

**Autores**

Rafael Álvarez Fariña

Antonio Argüelles

**Cuidado de la edición**

Franco Bavoni

**Asesor científico**

Ph.D Paula Costa-Urrutia

**Asesor técnico pedagógico**

Diana Cuapanteca Ramírez

**Fotografía**

María Paula Martínez

**Diseño editorial**

LONCHERIA DE DISEÑO©

Ana Báez

**Formación**

Alejandro Esquivel

**Portada y diseño de personajes**

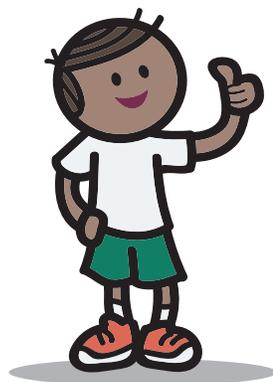
Alejandro Ordóñez González

© D.R. Rafael Álvarez Fariña y Del Mar al Cielo, S. C. en 2019

Primera edición: septiembre de 2019

ISBN: 03-2019-080211421200-01

Impreso en México



Introducción .....	5
<b>Actividades I .....</b>	<b>9</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>9</b>
<b>Ejemplo.....</b>	<b>9</b>
Actividad I-1.....	10
Actividad I-2.....	12
Actividad I-3.....	14
Actividad I-4.....	16
Actividad I-5.....	18
Actividad I-6.....	20
Actividad I-7.....	22
Actividad I-8.....	24
Actividad I-9.....	26
Actividad I-10.....	28
<b>Actividades II.....</b>	<b>31</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>31</b>
<b>Ejemplo.....</b>	<b>31</b>
Actividad II-1.....	32
Actividad II-2.....	34
Actividad II-3.....	36
Actividad II-4.....	38
Actividad II-5.....	40
Actividad II-6.....	42
Actividad II-7.....	44
Actividad II-8.....	46
Actividad II-9.....	48

Actividades III.....	51
Metodología.....	51
Ejemplo.....	51
Actividad III-1.....	52
Actividad III-2.....	54
Actividad III-3.....	56
Actividad III-4.....	58
Actividad III-5.....	60
Actividad III-6.....	62
Actividad III-7.....	64
Actividad III-8.....	66
Actividad III-9.....	68
Actividades IV.....	71
Metodología.....	71
Ejemplo.....	71
Actividad IV-1.....	72
Actividad IV-2.....	73
Actividad IV-3.....	74
Actividad IV-4.....	75
Actividad IV-5.....	76
Actividad IV-6.....	77
Actividad IV-7.....	78
Actividad IV-8.....	79
Actividad IV-9.....	80
Actividad IV-10.....	81
Referencias.....	83





Las habilidades motrices básicas son aquellas que nos permiten movernos (correr, saltar, galopar, etc.) y manipular o controlar objetos (recibir, lanzar, golpear, capturar, rodar, etc.). En cuanto base de nuestros movimientos, estas habilidades son el punto de partida para lograr retos motores especializados.<sup>1</sup> Desarrollarlas en los niños es fundamental por numerosos motivos. Por ejemplo, permiten generar hábitos de vida saludables, incrementan la autoconfianza, ayudan a mejorar el desempeño académico y facilitan las relaciones interpersonales en la escuela.<sup>2</sup>

Otra razón por la cual es indispensable que los niños desarrollen habilidades motrices básicas tiene que ver con la obesidad infantil. Este problema de salud es uno de los más graves en el ámbito mundial,<sup>3</sup> pero la situación en México es especialmente preocupante. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de entre 5 y 11 años —34.4 %— es una de las más altas del mundo.<sup>4</sup> Si se considera el porcentaje de grasa en lugar del índice de masa corporal, la prevalencia es todavía más alta: 46 % en escolares y 60 % en adolescentes.<sup>5</sup> Dado que el sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles que rara vez se tratan a tiempo —como diabetes o problemas cardiovasculares—, quienes sufren aquellos padecimientos tienen un riesgo de mortalidad más alto.<sup>6</sup>

En estas circunstancias, la actividad física puede ser de gran utilidad, ya que contribuye a la disminución de la masa grasa, la ganancia de masa muscular y la mejora de factores de riesgo

cardiovasculares. Aquí es donde se vuelve relevante la adquisición de habilidades motrices básicas, pues éstas tienen una relación estrecha con la actividad física que realizarán las personas en el futuro. Los niños con niveles bajos de motricidad básica tienden a desvincularse de la actividad física porque a menudo se perciben como menos aptos para participar en este tipo de actividades. Esto perjudica su desarrollo motriz y condición física, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de que acumulen grasa corporal y padezcan obesidad. Es un círculo vicioso. En cambio, los niños con niveles de motricidad básica más elevados tendrán una relación positiva y sostenida en el tiempo con la actividad física y, en consecuencia, su riesgo de padecer obesidad será menor.<sup>7</sup>

Por estos motivos, es necesario implementar programas en las escuelas que tengan un efecto positivo en los niveles de motricidad de los niños. Como mantiene la Unesco, se requiere una “educación física de calidad” que ayude a los estudiantes a adquirir las habilidades psicomotoras, la comprensión cognitiva y las habilidades sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa y, en consecuencia, saludable.

En otras palabras, la meta es la “alfabetización física” de todos los niños, de modo que tengan la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para mantenerse activos físicamente durante toda su vida.<sup>8</sup> Es así como nace el programa ABC Motriz, diseñado para llevarse a cabo en todas las escuelas de México.

**La obesidad infantil es uno de los problemas de salud más graves en el ámbito mundial, pero la situación en México es especialmente preocupante. Los niños con niveles de motricidad básica más elevados tendrán una relación positiva con la actividad física y, por ende, su riesgo de padecer obesidad será menor.**

## OBJETIVOS

El programa ABC Motriz tiene tres objetivos:

- a. Mejorar la motricidad con base en el desarrollo de las habilidades y las destrezas que corresponden a cada edad mediante una educación física de calidad.
- b. Detener el aumento del sobrepeso y la obesidad infantil por medio de actividades físicas diseñadas con base en las recomendaciones de diferentes organizaciones internacionales de salud.
- c. Mejorar el rendimiento académico, promover la inclusión social y generar nuevos hábitos de vida en la población infantil mediante diversas estrategias didácticas.

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

ABC Motriz tiene tres componentes fundamentales: aula activa, alumno activo y patio activo.

**Aula activa:** se refiere a la actividad física en el aula. Los maestros se encargan de dirigir el programa, el cual busca modificar el ambiente en el salón de clases. Los niños realizan actividad física y juegos al menos tres veces al día por un periodo de entre 12 y 15 minutos.

**Alumno activo:** se refiere a la actividad física fuera del aula y busca incentivar el juego y la recreación. Lo dirigen maestros, docentes o monitores. Se llevan a cabo dos sesiones semanales de una duración de entre 45 y 50 minutos reales de actividad física. Las sesiones se centran en mejorar la motricidad y contribuir a los objetivos de mantenimiento y/o pérdida de masa grasa.

**Patio activo:** se refiere al programa de Educación Física curricular desarrollado por los docentes de la materia bajo los parámetros del plan vigente de Educación Física escolar.

## ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

En las diferentes áreas del programa, se utilizan las siguientes estrategias didácticas:: retos motores, circuitos motores, juegos guiados, estaciones, actividades libres guiadas, juegos libres y espontáneos, ejercicios predeportivos y juegos deportivos.

Las estrategias didácticas buscan establecer ambientes de aprendizaje que permitan a los niños vivir experiencias motrices significativas que integren su ser motriz, cognitivo, afectivo y emocional y que, mediante formas intencionadas de acción, les ayuden a socializar y desarrollar su creatividad.

Además, al plantearles retos motores, los alumnos deben tomar decisiones, diseñar estrategias y solucionar los mismos desafíos de formas diferentes, lo cual genera en ellos cambios conductuales, emocionales y cognitivos.

Para desarrollar las actividades físicas que componen el programa, se utilizó una metodología que implica:

- Aprovechar las sesiones al máximo para que los niños se muevan el mayor tiempo posible
- Llevar a cabo actividades conocidas y motivantes para los niños
- Utilizar actividades que puedan demostrarse y ejecutarse fácilmente
- Tiempos de ejecución iguales o similares a las situaciones de juego (método intermitente)
- Diseñar la sesión de modo que los niños tengan experiencias motrices diversas

### ACERCA DE ESTE MANUAL

Este manual está dirigido al personal docente y no docente de las escuelas de México. Su objetivo es facilitar la implementación del programa ABC Motriz, en particular las sesiones de **alumno activo**. Para el componente de aula activa se elaborarán 80 videos instructivos, mientras que las actividades de patio activo estarán a cargo de los docentes de la materia de Educación Física.

### ¿CÓMO SE USA?

El manual ofrece diferentes opciones para armar una sesión de **alumno activo** de entre 45 y 50 minutos. La sesión está estructurada de forma que los niños puedan identificar y percibir con facilidad sus tres partes centrales:



1

#### Entrada en calor

Corresponde a los primeros 12 a 15 minutos de la sesión, durante los cuales se deberá elegir una de las 10 opciones de ACTIVIDADES I. Los juegos que aparecen ahí pueden realizarse de dos formas. En la modalidad de circuito, cada juego corresponde a una estación y los niños van pasando de una a otra en grupos. En la otra modalidad, todos los niños realizan un juego al mismo tiempo y, juntos, deben pasar a la siguiente actividad.



#### Actividades I

12-15 minutos

- Estabilidad
- Fuerza
- Cardio



2

#### Parte central

Corresponde a los segundos 30 a 35 minutos de la sesión. Para esta parte, el docente debe elegir uno de los circuitos que se presentan en las secciones de ACTIVIDADES II, III y IV. Aunque las características metodológicas varían, todas se llevan a cabo en la modalidad de circuito (estaciones). Esto tiene la finalidad de que los niños puedan trabajar de forma variada y a intensidad alta.



#### Actividades II, III o IV

30 minutos

- Motricidad
- Coordinación
- Capacidades físicas



3

#### Parte final

Corresponde a los últimos 5 minutos de la sesión. Los niños deben volver a la calma, hacer un círculo y reflexionar acerca de las actividades que realizaron. Por ejemplo, se puede preguntar: ¿qué les gustó más y qué les gustó menos?, ¿qué fue lo más fácil y lo más difícil?, ¿se divertieron?



#### Relajación

5 minutos

- Expresar la sesión (conversación)
- Elogiación
- Yoga
- Relajación

.....

**Importante:** De entre las actividades, el docente puede escoger los juegos y circuitos que desee para que éstos varíen de sesión a sesión. Se sugiere que las sesiones de actividad física en el patio se realicen entre dos y tres veces por semana.



### *Ejemplo de planificación semanal*

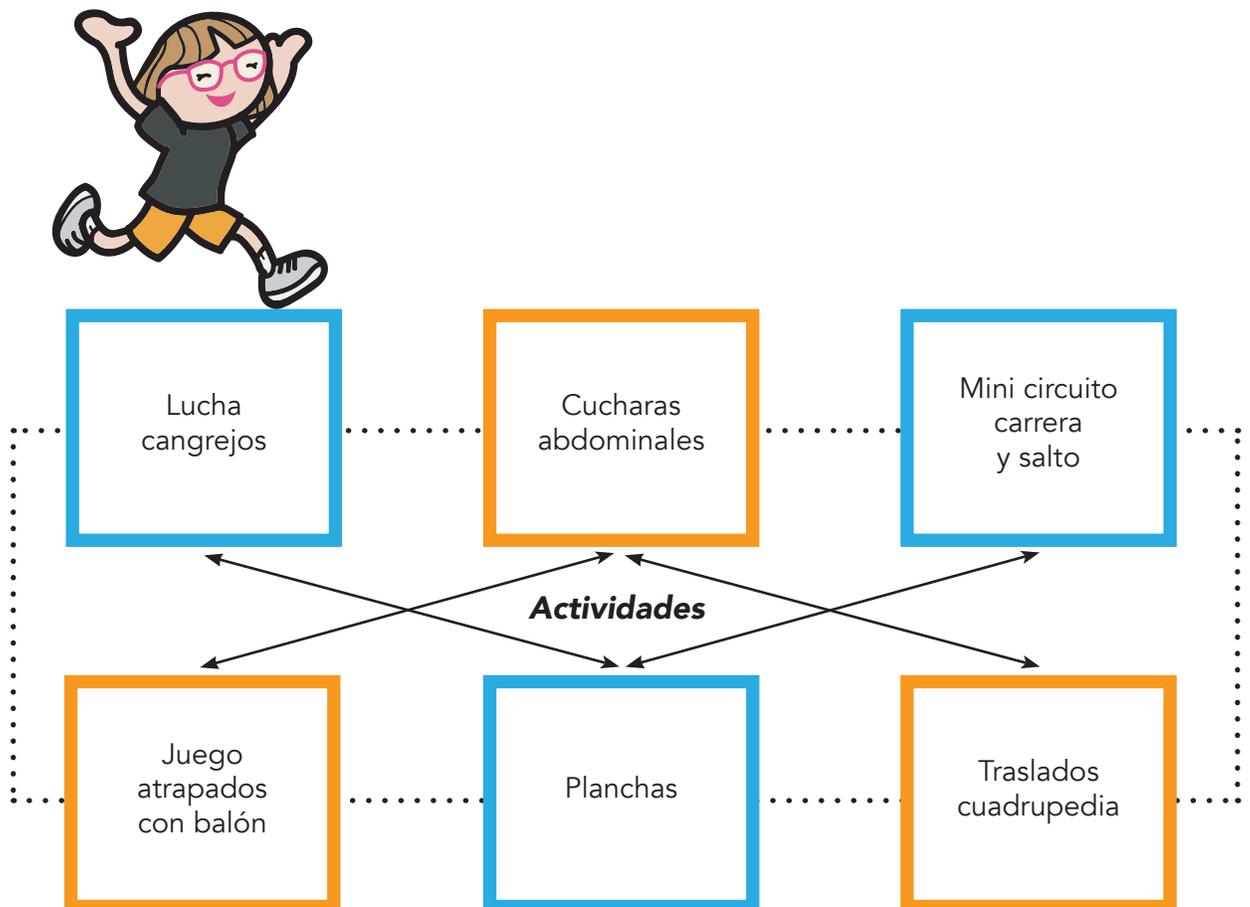
<b>Día</b>	<b>Entrada en calor</b>	<b>Parte central</b>	<b>Relajación</b>
Lunes	Actividades I-1	Actividades II-2	Vuelta a la calma y reflexión
Miércoles	Actividades I-2	Actividades III-4	Vuelta a la calma y reflexión
Viernes	Actividades I-5	Actividades IV-5	Vuelta a la calma y reflexión

Este capítulo corresponde a las actividades de la entrada en calor, las cuales se realizan durante los primeros 12 a 15 minutos de cada sesión.

### METODOLOGÍA

- Actividades para el inicio de la sesión
- Tiempo de trabajo total: 12-15 minutos
- Cada juego debe tener una duración máxima de 3 minutos
- Las actividades se pueden realizar como juego libre o estaciones
- Se deben seleccionar entre tres y seis ejercicios de este tipo de actividades

### EJEMPLO



## 1. AMIGOS REPTILES

En pareja, los alumnos se colocan en posición de lagartija, uno enfrente del otro, y chocan las palmas alternando derecha e izquierda.

 Fuerza



## 2. UNO, DOS, EQUILIBRIO

Se coloca una fila de aros en el piso. Los niños deben saltar alternando el pie derecho, el izquierdo y ambos. Al caer con ambos pies, deben realizar una pequeña flexión de rodillas y colocar las manos al frente.

 Estabilidad



## 3. ENCANTADOS AMERICANOS

Se elige a dos alumnos para que "encanten" a sus compañeros. Cuando alguien está encantado, debe separar las piernas para que otro compañero pueda pasar en medio de ellas y, así, desencantarlos.

 Cardio



#### 4. PELEA DE GALLOS

En posición de cuclillas con los brazos extendidos al frente, el alumno debe chocar sus palmas con las de su compañero para intentar derribarlo.

 Fuerza



#### 5. ESTATUA CIEGA

De forma individual, los alumnos deben adoptar la postura de firmes, cojito derecho o cojito izquierdo. Cerrando los ojos, tienen que mantener el equilibrio.

 Estabilidad



#### 6. PESCADOS Y PESCADORES

Se elige a dos alumnos y a cada uno se le da un aro, con el cual tiene que atrapar a sus compañeros. Cuando alguien es atrapado, puede continuar en el juego si otro compañero le da un abrazo.

 Cardio



## 1. JALAR LA CUERDA

Se forman grupos de cuatro, seis u ocho alumnos y se les da una cuerda. El grupo se divide en dos equipos y cada uno toma un extremo de la cuerda. Cuando se dé la señal, todos deben jalar con ambas manos.

 Fuerza



## 2. CUIDADO CON LA CUERDA

Las cuerdas de la actividad anterior se distribuyen por la zona de trabajo. Además, una o dos parejas pueden tomar una cuerda y sostenerla a media altura. Los demás alumnos recorren la zona de trabajo y, al encontrarse frente a una cuerda, deben saltarla o pasar por debajo de ella, según sea el caso, para después continuar su camino.

 Estabilidad

## 3. ¿CÓMO SALTAR LA CUERDA?

Mientras que dos alumnos toman una cuerda de los extremos y le dan vueltas, los demás deben saltarla de diferentes formas: con ambos pies, con un solo pie, de frente, de espaldas, etc.

 Cardio





#### 4. EMPUJA AL COMPAÑERO

Los alumnos se organizan en parejas y se toman de los hombros. En cuanto el profesor lo indique, deben empujar de forma constante.

 Fuerza

#### 5. PISA LA CUERDA

Con las cuerdas en el piso, los alumnos deben caminar sobre ellas sin caerse.

 Estabilidad



#### 6. ESCAPA DE LA CUERDA

Dos alumnos toman una cuerda de cada extremo y, con ella, intentan atrapar a los demás (no se puede pasar por debajo de la cuerda).

 Cardio



## 1. SENTADOS Y LEVANTADOS

En parejas, los alumnos se colocan de espaldas y entrelazan sus brazos. Se deben ayudar a sentar y poner de pie, repitiendo el movimiento.

 Fuerza



## 2. EL MODELO

De pie con las piernas separadas, los niños deben apoyar un pie sobre el metatarso y el otro sobre el talón. El tronco debe permanecer erguido y la vista dirigirse al frente. Variante: cerrar los ojos y flexionar ligeramente las rodillas.



 Estabilidad



## 3. PAÑUELO

Los alumnos se ponen un pañuelo en la cintura. Cada quien debe conservar el suyo y tratar de quitárselo a sus compañeros. Quien pierda su pañuelo puede seguir quitandoselo a los demás.

 Cardio



#### 4. PISOTÓN DE CANGREJOS

En posición de cangrejos, los alumnos deben pisar el pie de otro compañero y evitar que pisen el suyo.

 Fuerza



#### 5. EL ELEVADOR

De pie y con las piernas juntas, los alumnos deben flexionar ligeramente el tronco y, al mismo tiempo, elevar los talones. Deben mantener esta posición el mayor tiempo posible sin caerse.

 Estabilidad



#### 6. ATRAPADO CON UN BALÓN

Un alumno intenta tocar con un balón a sus compañeros en un área delimitada. Si lo logra, el "tocado" pasa a ser el "quemador".

 Cardio



## 1. LA CAMPANA

Por parejas, los niños se colocan espalda con espalda y con los brazos entrelazados. Uno de ellos debe flexionar el tronco, de modo que el otro pueda girar sobre él. Luego deben invertir las posiciones.



Fuerza

## 2. LA RANA

De pie y con las piernas ligeramente separadas, los alumnos deben flexionar las rodillas y, al mismo tiempo, elevar ligeramente los talones. La cadera, alineada con el tronco, debe quedar justo encima de los talones.



Estabilidad



## 3. ENCANTADOS

Un alumno trata de "encantar" a sus compañeros tocándoles cualquier parte del cuerpo excepto la cabeza. Todos deben correr para evitar que los toquen. Si un alumno está encantado, debe caminar en todo momento hasta que otro compañero lo desencante tocándole la cabeza.



Cardio



#### 4. PASAR EL RÍO

Se forman equipos de cinco. Cuatro de los integrantes deben sujetar al quinto y trasladarlo cinco metros. Deberán turnarse e incluso competir con los otros equipos.

 Fuerza

#### 5. REMO

Los alumnos se sientan frente a frente en parejas. Con las plantas de los pies juntas y las manos agarradas, deben jalar hacia el frente y hacia atrás, simulando que están remando.

 Estabilidad



#### 6. EL COCODRILLO DANTE

Mientras cantan “El cocodrilo Dante camina hacia adelante, el elefante Blass camina hacia atrás, el pollito Lalo camina hacia el costado y yo en mi bicicleta voy para el otro lado”, los alumnos deben desplazarse de diferentes formas: en un pie, saltando, en cuclillas, etc.

 Cardio



### 1. EL REY

Se dibuja un círculo en el patio. Todos los niños se colocan dentro de él y, en cuanto el profesor dé la señal, se empujan unos a otros para sacarse del círculo. El niño que logre permanecer dentro de la circunferencia hasta el final será el "rey".

 Fuerza



### 2. LA ESTATUA

Los alumnos se mueven por todo el espacio al ritmo de la música. En el instante en que ésta deje de sonar, los niños deben permanecer inmóviles, como estatuas, conservando la postura que tenían cuando paró la música.

 Estabilidad

### 3. LA ROÑA

Juego tradicional de la roña: uno de los alumnos es "la roña" y los demás tratan de que no los atrape. A quienes logre tocar también se convierten en "roña".

 Cardio





### 4. LA BOTELLA INESTABLE

Los alumnos se sientan muy cerca unos de otros, formando un círculo y con las piernas hacia delante. Uno de ellos se coloca en el centro y, con el cuerpo rígido, debe dejarse caer. Los que están sentados deben recibirlo con los brazos extendidos e ir pasándoselo de uno a otro sin que se caiga. Para evitar lesiones, lo ideal es utilizar una colchoneta. Variantes: formar varios círculos.

 Fuerza



### 5. EL GATO ACROBÁTICO

Partiendo de una posición inicial de cuatro puntos, los niños deben apoyarse sobre dos puntos, por ejemplo: apoyo en una mano y una rodilla, una mano y un pie, etc.

 Estabilidad



### 6. LA VÍBORA

Se elige a un alumno para que atrape al resto de sus compañeros. Conforme los vaya atrapando, se van tomando de la mano e intentan capturar a más compañeros para que se unan a esta "víbora". Gana el último alumno en ser atrapado.

 Cardio





### 1. TRANSPORTE

Se forman grupos de tres niños. Dos de ellos deben cargar y trasladar al otro, quien se debe poner en distintas posiciones: sentado, acostado, hecho bolita, etc. Luego deben cambiar los papeles.

 Fuerza

### 2. EL CARRUSEL

Los niños forman un círculo y se toman de las manos. Posteriormente, se desplazan a la derecha o a la izquierda según se les indique. Cuando el docente lo considere conveniente, da la señal de alto. En ese momento, los alumnos deben soltarse y permanecer quietos en una postura de equilibrio.

 Estabilidad



### 3. BOMBAS

Se forman dos grandes equipos y el área de juego se divide a la mitad con una raya de gis en el suelo. Los equipos se colocan a uno y otro lado, ambos con un buen número de pelotas. El objetivo es enviar al campo contrario el mayor número de pelotas posible, las cuales deben rodar por el suelo. Gana el equipo que al final tenga menos pelotas de su lado.

 Cardio



#### 4. CARRERA DE CARRETILLAS

Los alumnos se colocan por parejas, buscando igualdad de condiciones. Uno de ellos se coloca en posición de lagartija para que su compañero eleve y sostenga sus piernas. A continuación hacen un recorrido y, luego, intercambian posiciones.

 Fuerza

#### 5. EL ENANITO

Los niños se arrodillan sobre el suelo y apoyan una mano delante del cuerpo. Luego despegan los pies de la superficie, de modo que sólo se apoyen sobre la mano y las rodillas. La mano de apoyo debe alternarse.

 Estabilidad



#### 6. FRONTÓN

Los niños se forman en una fila frente a una pared. Entre cada uno debe haber un espacio aproximado de un metro. El alumno que esté en el primer lugar de la fila debe lanzar una pelota contra la pared, hacerse rápidamente a un lado e irse al final de la fila. El que le siga debe atrapar la pelota sin que ésta caiga al suelo e inmediatamente volverla a lanzar contra la pared. El juego continúa hasta que todos hayan lanzado varias veces la pelota.

 Cardio

### 1. A CONQUISTAR EL CENTRO

Se forman equipos de aproximadamente seis integrantes. Cinco de ellos deben tomarse de las manos formando un círculo, mientras que el sexto debe permanecer fuera de él. En el centro se coloca un cono. Cuando el profesor dé la señal, el niño que esté afuera debe ingresar al círculo para tocar el cono, mientras que los demás deben impedirlo.

 Fuerza



### 2. EL TRENECITO

Se forma una fila. El alumno de atrás sujeta con una mano el pie del compañero de adelante. En esta posición deben desplazarse 10 metros de ida y 10 de vuelta sin soltarse. También se pueden hacer dos equipos para que compitan entre ellos.

 Estabilidad

### 3. CAPTURA DE ARAÑAS

Todos los alumnos se colocan en posición de araña o perrito y se elige a dos o más para que sean los "cazadores". Su objetivo es atrapar al resto de sus compañeros tocándolos con el balón o la pelota que traerán en la mano.

 Cardio





#### 4. QUIÉN CAE AL AGUA

Por parejas, los alumnos se colocan sentados dentro de un aro o un círculo. Cuando se dé la señal, deben ponerse de pie e intentar desplazar a su compañero fuera del mismo.

 Fuerza

#### 5. LOS ACRÓBATAS

Los miembros de una pareja deben colocarse uno enfrente del otro, sujetarse de los hombros del compañero con ambas manos y elevar lateralmente la pierna.

 Estabilidad



#### 6. EL TIGRE CAZADOR

En un lado del patio se coloca un alumno, "el tigre", mientras que en el otro lado se colocan las "víctimas". Cuando el profesor dé la señal, todos deben dirigirse hacia el lado opuesto. En ese trayecto, sin detenerse ni retroceder, el tigre debe tocar a las víctimas. Si logra atraparlas, las víctimas se convierten en tigres en la siguiente ronda.

 Cardio





### 1. VUELTA A LA TORTILLA

Uno de los integrantes de una pareja se coloca boca abajo. El otro, de pie, debe tomar de las piernas a su compañero e intentar voltearlo, de modo que su espalda toque el piso. El niño acostado tiene que hacer resistencia con todo su cuerpo para evitar que el contrincante logre su objetivo.

 Fuerza

### 2. EL ESCULTOR

Un niño asume el papel de escultor para "moldear" a su compañero, el cual debe actuar como una figura. Esto ayuda a que el alumno experimente distintas posiciones corporales.

 Estabilidad



### 3. COLORES Y FORMAS

Los alumnos corren libremente por el patio y, cuando el profesor mencione una forma geométrica o un color, todos deben localizarlo en sus alrededores e irlo a tocar.

 Cardio



#### 4. EL POZO

En parejas, un alumno se coloca detrás del otro con las manos sobre la espalda del compañero. Delante de cada uno, a una distancia aproximada de 4 metros, debe haber un aro. A la señal, debe empujar al contrincante hasta llevarlo al "pozo" (el aro).

 Fuerza

#### 5. LOS AROS DE COLORES

Se colocan sobre el suelo tres bloques de 16 aros de diferentes colores, todos pegados entre sí. Los niños siguen las instrucciones que dicte el docente, por ejemplo: mano izquierda en aro rojo y pie derecho en aro azul.

 Estabilidad



#### 6. TÚNELES

En parejas, los alumnos deben trotar uno detrás del otro. El que vaya adelante marca la dirección y el ritmo de la carrera. Cuando el guía dé la señal, deben parar; quien vaya atrás pasa por debajo de las piernas de su compañero, cambiando de posición. Este cambio debe hacerse lo más rápido posible.

 Cardio

### 1. ESPALDA CON ESPALDA

Por parejas, los alumnos deben sentarse en el suelo espalda con espalda, con las piernas separadas y los brazos entrelazados. A la señal, deben empujar hacia un costado, intentando jalar al compañero.

 Fuerza



### 2. EQUIPO EQUILIBRADO

En equipos, los alumnos se toman de la cintura o de los hombros. Deben pasar todos juntos encima de una cuerda sin caerse.

 Estabilidad

### 3. FLASH

Cada alumno coloca un paliacate o una hoja de periódico extendida sobre su pecho. Luego, sin sostener el objeto con ninguna parte del cuerpo, debe correr a máxima velocidad sin que se le caiga. En caso de que esto suceda, debe colocarlo lo más rápido posible en la posición inicial.

 Cardio





#### 4. RECOGER LA COSECHA

En pequeños grupos, los alumnos deben hacer una fila sentados, con las piernas separadas y tomados por la cintura (trenecito). Uno de ellos se coloca de pie frente a la fila, toma por las manos al primero e intenta separarlo del resto de los integrantes. Si lo logra, el alumno separado de la fila le debe ayudar a separar a los demás integrantes de la fila.



Fuerza

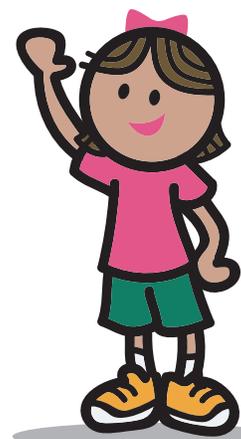


#### 5. SIGUE LA LÍNEA

El profesor marca figuras geométricas en el piso. Luego, los alumnos, organizados por equipos, deben pasar por la línea trazada en talones o en puntillas, evitando perder el equilibrio.



Estabilidad



#### 6. ROMPIENDO EL PISO

En puntillas, los alumnos deben mover los pies al ritmo que marque el docente, coordinando el movimiento con los brazos. El ritmo debe aumentar de forma progresiva hasta llegar al movimiento de "metralletas".



Cardio





## 1. CABALLO DESBOCADO

Los alumnos se colocan en parejas, uno detrás del otro. El de atrás toma por la cintura al de adelante e intenta evitar que avance; el de adelante, por su parte, debe emplear fuerza para llegar a una línea trazada previamente por el profesor.

 Fuerza

## 2. LOS EQUILIBRISTAS

Los alumnos se desplazan por todo el espacio libremente. Cuando el profesor dé la señal, deben quedar estáticos, manteniendo la postura en un pie como un equilibrista.

 Estabilidad



## 3. DIRECCIONES

Los alumnos corren por el espacio libremente. A la señal del guía, deben cambiar de dirección. También se va marcando un ritmo. Variante: diferentes formas de desplazamiento (posición de cangrejo, araña, etc.).

 Cardio



#### 4. FUERCITAS

Los alumnos se colocan en parejas, acostados boca abajo, uno frente al otro. Ambos ponen el codo derecho en el piso y toman la mano derecha del contrincante (posición de "vencidas"). A la señal del profesor, intentan que el dorso del brazo del compañero toque el piso sin separar los codos. Variante: cambiar de posición, alternar brazos.



Fuerza

#### 5. YOGUI

Los alumnos realizan "paso yogui" en su lugar y, a la palmada del profesor, deben mantener el equilibrio en el pie de apoyo que estén usando en ese momento. A la siguiente palmada continúan con el "yogui".



Estabilidad



#### 6. BULLDOG

Un alumno se coloca en medio del patio; sólo se puede mover en línea horizontal, en un espacio determinado. Mientras tanto, el resto del grupo intenta pasar al otro lado sin que el "bulldog" los atrape. Los alumnos capturados se quedan en la zona del "bulldog" para atrapar a más compañeros.



Cardio



Este capítulo corresponde al primer tipo de actividades que se pueden realizar en la parte principal de la sesión. Tienen una duración de entre 30 y 35 minutos.

## METODOLOGÍA

- Se divide a los niños en seis grupos
- Cada grupo se coloca en una de las seis estaciones
- Se realiza el juego o ejercicio que corresponda a la estación durante 30 segundos
- Durante los siguientes 30 segundos, los niños descansan y se juntan todos en el centro
- Ahí, realizan diferentes actividades (correr, saltar, galopar, etc.) durante 30 segundos
- Descansan 30 segundos
- Repiten esta serie tres veces (3 x 30" x 30")
- Al terminar las tres series, los grupos pasan a otra estación
- Se repite el ciclo hasta que los grupos hayan pasado por las seis estaciones
- Tiempo total de trabajo: 30-35 minutos

## EJEMPLO



### EJEMPLOS DE CARRERAS QUE SE PUEDEN REALIZAR EN EL CENTRO:

- Correr de frente
- Correr hacia atrás
- Paso yogui
- Saltos alternados
- Canguros
- Tocar talones
- Gacelas
- Carrera saltada
- Correr lateralmente
- Saltos
- Can-can

## DESCRIPCIÓN

- 1. TOCARSE LOS HOMBROS:** Parados frente a frente, los alumnos tienen que tocar los hombros del compañero y, al mismo tiempo, evitar que éste toque los suyos.
- 2. MANOTAZO:** Enfrentados en posición de lagartija, los alumnos deben tratar de tocar las manos del compañero.
- 3. PISOTÓN:** Enfrentados y tomados de las manos, los alumnos deben tratar de pisar los pies del compañero sin que éste pise los suyos. No deben soltarse las manos.
- 4. TUMBARSE EN CUCLILLAS:** En posición de cuclillas y con las palmas de la mano al frente, los alumnos tienen que tirar al compañero empujando sus palmas sin perder el equilibrio.
- 5. TOCARSE LAS RODILLAS:** Colocados frente a su compañero, los alumnos deben intentar tocarle las rodillas.
- 6. LA PARED:** Dos o más alumnos se colocan frente a una línea para "defenderla". Un compañero (o más) se pone frente a ellos e intenta tocar la línea. Los "defensores", sólo con los brazos abiertos y sin agarrar a su rival, deben evitar que pase.





1. TOCARSE LOS HOMBROS



2. MANOTAZO



Circuito de carrera y salto (3x30" x 30")

6. LA PARED



3. PISOTÓN



5. TOCARSE LAS RODILLAS



4. TUMBARSE EN CUCLILLAS



## DESCRIPCIÓN

1. **TREN DE COJITO:** En parejas o tríos, los alumnos se forman en filas y toman con una mano el pie contrario del compañero. Intentan desplazarse de un sitio a otro (5 a 10 metros) sin romper la fila hasta llegar a un objetivo. En el trayecto deben evitar que los toque otra pareja o trío. Si esto sucede, tienen que volver a empezar.
2. **SALTAR LAGARTIJAS:** En un espacio se realiza un juego de atrapados. El alumno que sea capturado debe colocarse en posición de lagartija. Para liberarse, otro compañero debe saltar sobre él lo más alto posible.
3. **ENCANTADOS:** En un espacio chico y sin salirse de las líneas, un alumno intenta tocar a sus compañeros. El atrapado queda quieto (encantado) y, para liberarse, debe buscar que otro compañero lo toque.
4. **LAS CINTAS:** Los alumnos tienen una cinta (o pañuelo) en su cintura. Para evitar que el "atrapador" se las quite, deben correr por todo el espacio de juego.
5. **ATRAPADO DE GARZAS:** Los alumnos se toman un pie con las manos por atrás. En un espacio chico, un compañero intenta atraparlos. La persona que sea atrapada tendrá que atrapar.
6. **ATRAPANDO EL GUSANO:** Por equipos, los alumnos forman una fila y se toman de los hombros o la cintura. Un alumno se coloca frente al primero de la fila e intenta atrapar al último. Sin romper la formación, el equipo debe defenderse para que la cola del gusano no sea atrapada.





LOS ATRAPADOS

1. TREN DE COJITO



2. SALTAR LAGARTIJAS



6. ATRAPANDO EL GUSANO



Paso yogui y  
tocar talones  
(3x30" x 30")

3. ENCANTADOS



5. ATRAPADO DE GARZAS



4. LAS CINTAS



## DESCRIPCIÓN



**1. FLAMENCOS:** El alumno coloca un papel o periódico sobre su cabeza. En un pie, tiene que desplazarse a saltos sin que se caiga el papel e intentar derribar el papel de sus compañeros con soplos.

**2. CAMELLOS:** En cuadrupedia, el alumno intenta desplazarse con una pelota de papel en el lomo (giba) sin que se le caiga.

**3. CANGREJOS:** En posición de cangrejos, los alumnos se deben desplazar con un balón, una pelota de papel u otro objeto en el abdomen. Al mismo tiempo, deben intentar derribar el objeto de sus compañeros.

**4. SURICATAS:** En posición de cuclillas, los alumnos se desplazan mientras se pasan un balón o una pelota de papel hasta llegar a un área determinada. Un marcador intenta interceptar los pases.

**5. ARMADILLO:** Los niños se colocan en posición de bolita (armadillo en defensa) y un compañero intenta abrirlos. Luego invierten los papeles.

**6. ELEFANTES ENGANCHADOS:** Se forman equipos de dos o más alumnos y se colocan en fila. Estiran un brazo hacia delante (como si fuera una trompa de elefante) y pasan el otro hacia atrás por en medio de las piernas para sujetarse del brazo del compañero. Sin soltarse, deben llevar un globo entre las piernas hasta una meta determinada.



1. FLAMENCOS



2. CAMELLOS



Gacelas  
e indios  
(3x30" x 30")

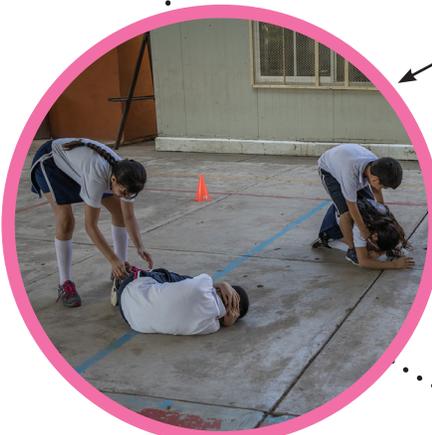
3. CANGREJOS



4. SURICATAS



5. ARMADILLO



6. ELEFANTES ENGANCHADOS



## DESCRIPCIÓN

- 1. FUTBOL CANGREJO:** En posición de cangrejos, los alumnos trasladan un balón con los pies para meterlo a la portería del equipo contrario.
- 2. LA CATAPULTA:** Un niño se pone en posición de abdominal (acostado boca arriba con rodillas flexionadas) y otro corre a llevarle un balón que deposita en sus manos. El primero, con una abdominal, intenta lanzarlo a un bote o lo más lejos posible.
- 3. LA PARED:** Un defensa ("la pared") se coloca delante de una línea y otros dos niños se colocan a unos tres metros de distancia con un balón. Haciéndose pases, deben intentar cruzar la línea sin que "la pared" les quite el balón.
- 4. ATRAPADO BALÓN:** En un espacio reducido, un niño intenta tocar a los demás con un balón (sin lanzarlo). Si lo logra, el compañero tocado se convierte en el atrapador.
- 5. ARO FUTBOL:** Se enfrentan dos parejas en un campo pequeño con dos aros de cada lado. Haciendo pases con los pies, deben meter el balón en uno de los aros sin que el otro equipo les quite la pelota.
- 6. NUNCA CAE:** En parejas, los alumnos lanzan un globo al aire. Alternándose, deben pegarle con cualquier parte del cuerpo, excepto las manos, para que no toque el piso.





1. FUTBOL CANGREJO



2. LA CATAPULTA



Canguritos y desplazamientos laterales (3 x 30" x 30")

6. NUNCA CAE



3. LA PARED



5. ARO FUTBOL



4. ATRAPADO BALÓN





## DESCRIPCIÓN

- 1. LA RED:** En un área delimitada, dos compañeros con los brazos entrelazados intentan atrapar a los demás y, así, los van sumando a la red.
- 2. ATRAPAR EL SOMBRERO:** Tras ponerse un sombrero o cono en la cabeza, los alumnos deben correr para robar el de sus compañeros. Ganan los dos últimos que queden con el sombrero puesto.
- 3. PAÑUELOS:** Como en el tochito, los alumnos intentan quitar los pañuelos a sus compañeros. El alumno que logre quitar un pañuelo se lo coloca en la cintura, de modo que un oponente lo pueda recuperar. Gana el equipo con más pañuelos.
- 4. PIEDRA, PAPEL, TIJERA:** Dos niños juegan "piedra, papel o tijera" sentados en el piso. El que pierda sale corriendo y el otro debe atraparlo.
- 5. BRINCAR LA CUERDA:** Uno de los alumnos debe saltar la cuerda y hacer trucos; su compañero debe imitar los saltos.
- 6. AVIONCITO:** Tras dibujar un avioncito en el suelo, los alumnos deben pasar por él la mayor cantidad de veces posible haciendo saltos diferentes. Deben crear saltos propios, los cuales tienen que imitar sus compañeros.



JUEGOS POPULARES

1. LA RED



2. ATRAPAR EL SOMBRERO



Carreras y  
can-can  
(3 x 30" x 30")

3. PAÑUELOS



4. PIEDRA, PAPEL, TIJERA



6. AVIONCITO

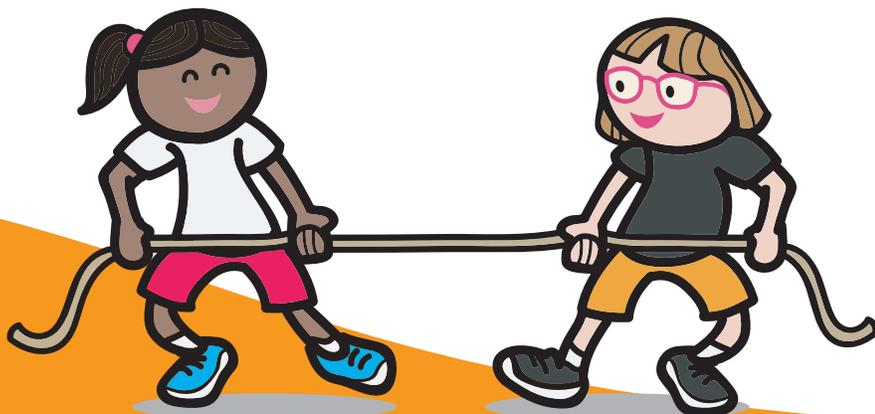


5. BRINCAR LA CUERDA



## DESCRIPCIÓN

- 1. BOTE BALÓN:** El alumno bota un balón con fuerza. Lo deja botando y corre a un punto a cinco metros de distancia. Debe regresar antes de que el balón "muera" para volverlo a botar.
- 2. SALTAR LA CUERDA:** ¿Cuántas veces pueden saltar la cuerda los alumnos con un pie y luego con el otro?
- 3. EL EQUILIBRIO:** Sobre una línea dibujada en el piso, se enfrentan dos alumnos. Sólo tocándose los hombros, deben hacer que el compañero salga de la línea.
- 4. SALTAR EL BURRO:** Se hacen varias filas. El alumno que esté hasta atrás debe ir saltando a sus compañeros, quienes se tienen que poner en posición de cuclillas o rango. Gana la fila que llegue más lejos en 30 segundos. También puede realizarse una carrera de ida y vuelta.
- 5. BAJO EL BALÓN:** Se bota un balón con fuerza para que llegue muy alto. Los alumnos tienen que pasar el mayor número de veces posible por debajo del balón antes de que deje de botar.
- 6. JALAR LA CUERDA:** Se hacen dos grupos y cada uno se coloca de un lado de una cuerda. Los alumnos la toman y la jalar de sus extremos, intentando desplazar al otro grupo.





1. BOTE BALÓN



2. SALTAR LA CUERDA



6. JALAR LA CUERDA



Correr y  
paso yogui  
(3 x 30" x 30")

3. EL EQUILIBRIO



5. BAJO EL BALÓN



4. SALTAR EL BURRO



## DESCRIPCIÓN

- 1. PASAR BALÓN DORSAL:** Acostados boca abajo y enfrentados a un compañero, los alumnos deben pasarse un balón u otro objeto levantando los brazos y separando el pecho del piso.
- 2. PASAR BALÓN ABDOMINAL:** Dos niños se colocan acostados boca arriba, enfrentados con un compañero y con los pies entrelazados (en posición de abdominal). Deben pasarse el balón con las manos mientras realizan abdominales.
- 3. CARRERA DE CUCLILLAS:** En cuclillas, los alumnos se dirigen hacia una meta determinada intentando tocar a los demás para que no avancen.
- 4. EL GIRASOL:** Acostados boca abajo, los alumnos arman un círculo. Tomados de la mano, intentan ponerse de pie al mismo tiempo, saltar y volver a la posición inicial.
- 5. PASE LAGARTIJA:** En posición de lagartija y en un círculo, los alumnos deben pasar el balón con un toque hacia el compañero del costado. Cada vez que pasen el balón, deben bajar al piso y volver a subir.
- 6. ELEVADOR:** En parejas y sentados frente a frente, los alumnos se toman de las manos y juntan las puntas de sus pies. Deben subir y volver a bajar hasta el piso sin separar las puntas.





1. PASAR BALÓN DORSAL



2. PASAR BALÓN ABDOMINAL



6. ELEVADOR



Carreras con obstáculos (3 x 30" x 30")

3. CARRERA DE CUCLILLAS



5. PASE LAGARTIJA



4. EL GIRASOL



## DESCRIPCIÓN

**1. BALÓN BOTADO:** Cada alumno toma un balón y, a la señal, lo bota. Inmediatamente después debe correr hacia el balón de un compañero para mantenerlo botando. Sin botar el mismo balón dos veces seguidas, entre todos deben lograr que ningún balón deje de botar. Si no se cuenta con balones, el ejercicio se puede realizar lanzando globos hacia arriba.

**2. CAMINO DE AROS:** Se colocan aros de forma alternativa (también se pueden marcar círculos con gis) y los alumnos deben recorrerlos con diferentes tipos de salto: en un solo pie, con los pies juntos, alternando pies, etc.

**3. CANGREJOS CON GLOBOS:** Los alumnos deben desplazarse con un compañero en posición de cangrejo. Uno lleva un globo en su abdomen, mientras que el otro intenta que se le caiga con soplidos. Si lo logra, invierten los papeles.

**4. LA ESCALERA:** Se dibuja una escalera con gis en el suelo. Los niños pasan tomados de la mano realizando diferentes tipos de salto.

**5. CARRERA TÚNEL:** Los alumnos se colocan en parejas. El de adelante abre las piernas y el de atrás pasa por debajo de ellas, hasta llegar a una meta. Se pueden realizar carreras entre parejas.

**6. ESCALERA LAGARTIJA:** Se dibuja una escalera en el piso. En posición de lagartija, los niños se colocan frente a frente en el primer escalón y, apoyándose en sus manos, pasan a los siguientes escalones lo más rápido posible de forma sincronizada.





1. BALÓN BOTADO



2. CAMINO DE AROS



6. ESCALERA LAGARTIJA



Gacelas y canguritos (3 x 30" x 30")

3. CANGREJOS CON GLOBOS



5. CARRERA TÚNEL



4. LA ESCALERA



## DESCRIPCIÓN

Se deben dibujar en el piso con gis seis escaleras de 10 escalones.

**1. ESCALERA TENIS:** Los alumnos deben saltar de forma alternada mientras golpean un globo, balón pequeño o pelota de papel con la mano hacia arriba.

**2. ESCALERA DE PASES:** Dos compañeros se ponen frente a frente y saltan con los pies juntos mientras se pasan un balón o pelota de papel.

**3. ESCALERA GLOBO:** Los alumnos deben saltar con los pies juntos mientras se pasan un globo de una mano a otra.

**4. ESCALERA LANZAMIENTO:** Los niños pasan corriendo por la escalera sin tocar ni una sola línea y, al final, lanzan un balón a un cesto o aro.

**5. ESCALERA CUERDA:** Los alumnos saltan la cuerda mientras pasan por la escalera.

**6. ESCALERA VOLEIBOL:** Los alumnos saltan alternando los pies mientras realizan toques de voleibol con un globo.





LAS ESCALERAS

1. ESCALERA TENIS



2. ESCALERA DE PASES



6. ESCALERA VOLEIBOL



Carreras laterales y tocar talones (3x30" x 30")

3. ESCALERA GLOBO



5. ESCALERA CUERDA



4. ESCALERA LANZAMIENTO



### **EJEMPLO DEL CIRCUITO DE DOS MINUTOS DE ALTA INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES III**

El siguiente es un ejemplo del circuito que se debe colocar en el centro del patio para que, entre las estaciones de actividades, los niños realicen recorridos y desplazamientos variados.

El docente puede armar diferentes circuitos, pero siempre debe asegurarse de que los niños se desplacen de diferentes formas a altas intensidades.

Para involucrarlos más, los niños también pueden diseñar en el aula el circuito que realizarán.

- 1. AROS EN ZIG-ZAG:** Se dibujan aros en el piso y los niños corren o saltan en un pie o alternando las piernas.
- 2. LÍNEAS DE CONOS O BOTELLAS:** Se colocan conos (o botellas) en una línea, a 50 cm uno del otro. Los niños pueden correr en zig-zag o saltar los conos con los pies juntos, un solo pie, hacia atrás, etc.
- 3. LA SERPIENTE:** Se dibuja con gis una línea de 10 metros en forma de serpiente. Los niños la pueden recorrer corriendo de diferentes formas.
- 4. EL TÚNEL:** Se colocan cintas o cuerdas a un metro de distancia del suelo (o dos maestros se toman de las manos para recrear una barra) para que los niños pasen corriendo por debajo.
- 5. ARAÑAS:** Se pinta una línea recta de 10 metros. Los niños deben desplazarse como arañas sobre ella sin tocarla.

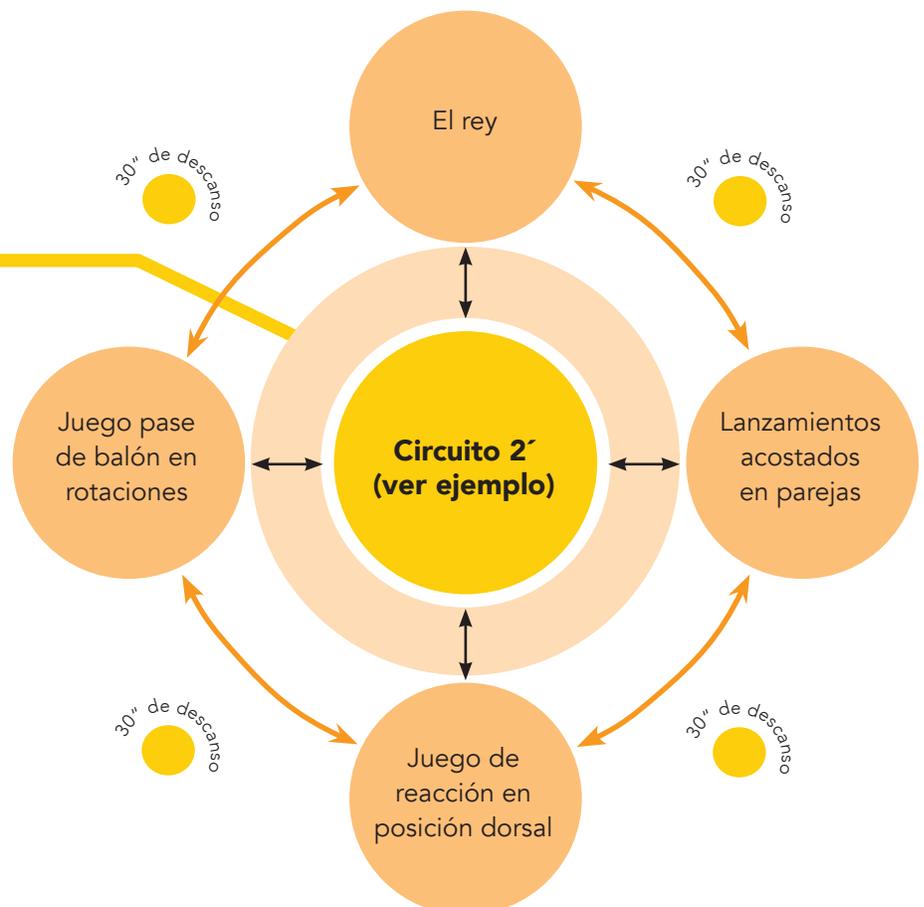
Este capítulo corresponde al segundo tipo de actividades que se pueden realizar en la parte principal de la sesión.

### METODOLOGÍA

- Se divide a los niños en cuatro grupos y cada uno se coloca en una de las cuatro estaciones
- Realizan el juego o actividad de la estación durante un minuto
- Mientras descansan durante los siguientes 30 segundos, cada grupo camina hacia la siguiente estación
- Cuando los grupos terminan de realizar las cuatro estaciones, se juntan en el centro y realizan un circuito con diferentes actividades de alta intensidad (correr, saltar, caminar como arañas, etc.) durante 2 minutos
- Al terminar, vuelven a empezar el ciclo desde las estaciones
- El circuito se repite tres veces
- Duración total: 30-35 minutos



### EJEMPLO



## DESCRIPCIÓN

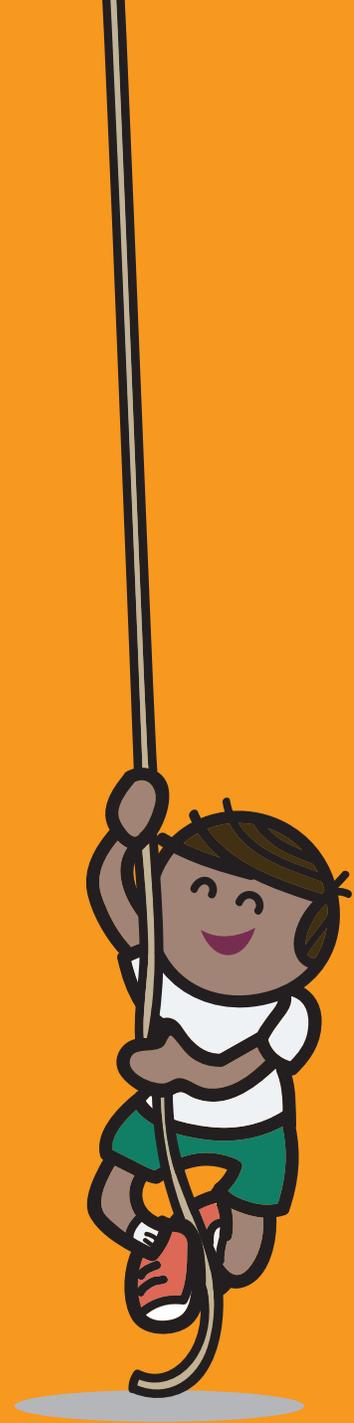
- 1. EL REY (VARIANTE):** Se dibuja un círculo en el terreno. Los niños se colocan dentro de él en cuclillas y se empujan unos a otros para sacar a sus compañeros. El niño que permanezca dentro del círculo hasta el final se convierte en "el rey".
- 2. PELOTA ARRIBA Y ABAJO:** En parejas, los alumnos se colocan espalda con espalda y con las piernas abiertas. Uno de ellos inicia con un balón en las manos y se lo pasa a su compañero por encima de la cabeza. Luego ambos se agachan para volverse a pasar el balón, ahora por en medio de las piernas. El movimiento se repite.
- 3. CARRERA DE CARRETILLAS:** Los alumnos se colocan por parejas. Uno de ellos se coloca en posición de lagartija para que su compañero eleve y sostenga sus piernas por las rodillas. A continuación hacen un recorrido y, luego, intercambian posiciones.
- 4. SALTAR Y TOCAR PALMAS:** En parejas y frente a frente, los alumnos deben realizar una sentadilla profunda y luego saltar al mismo tiempo. Cuando estén en el aire, deben chocar las palmas con los brazos extendidos.





## DESCRIPCIÓN

- 1. LUCHA SIAMESA:** En parejas, los niños se ponen espalda con espalda y con los brazos entrelazados en posición de cuclillas. Cada uno de ellos debe estar de un lado de una línea. A la señal, ambos se incorporan y jalan al compañero para que cruce la línea.
- 2. LA ESCALADA:** Se cuelga una o varias cuerdas de la pared (pueden utilizarse telas). Los niños intentan trepar, apoyando los pies sobre la pared.
- 3. PÁSALA:** En parejas y espalda con espalda, los alumnos se pasan un balón con las manos por los lados, rotando el tronco del cuerpo. Mientras lo hacen, deben caminar 10 metros.
- 4. RUGBY:** Un niño toma por la cintura a otro. El que está adelante intenta correr y arrastrar al niño que lo sujeta.





### 1. LUCHA SIAMESA



30" de descanso

30" de descanso

### 2. LA ESCALADA



## Circuito 2'

### 4. RUGBY



30" de descanso

30" de descanso

### 3. PÁSALA



## DESCRIPCIÓN

- 1. EQUILIBRIO EN CÍRCULO:** Los niños hacen un círculo con una cuerda y cada uno agarra un tramo. Inclinan su cuerpo hacia atrás e intentan mantener el equilibrio.
- 2. ARRASTRE CON CUERDAS:** En parejas y de espaldas, los alumnos se atan una cuerda a la cintura. A la señal deben correr hacia el frente, intentando arrastrar a su compañero.
- 3. SALTO DEL SAPO:** Los alumnos se colocan en parejas y se marca una línea a un metro de distancia. Un niño salta como sapo lo más lejos posible y su compañero hace lo mismo desde el lugar al que llegó el compañero. Siguen saltando así hasta completar la distancia de ida y vuelta.
- 4. CARRERA CON GLOBOS:** Se arma un círculo con los niños tomados de las manos y en el centro se coloca un globo. Los niños deben transportarlo a una distancia de 10 metros sin tocarlo con las manos y sin que se salga del círculo.





## DESCRIPCIÓN

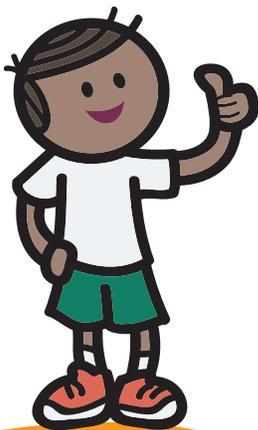
- 1. ARAÑITAS:** Los alumnos se desplazan con sus manos y pies, como si fueran arañas. Deben llegar a un punto y regresar al lugar de partida. Ambos se pueden marcar con un cono o línea de meta.
- 2. SALTO DE RANA:** Los alumnos se desplazan con saltos de rana, es decir, con sentadillas profundas y saltos hacia arriba y adelante. Al aterrizar, deben tocar el piso primero con las manos y luego con los pies.
- 3. CANGREJO PIE:** Sentados o en posición de cangrejo, los niños parten de una línea y se desplazan hasta otra a 5 metros. Mientras lo hacen, deben llevar una pelota de papel con los pies hasta que traspase la línea final (ida y vuelta).
- 4. PERSECUCIÓN:** Con un gis se marca un cuadrado de 5x5 metros. En parejas y tomados de las manos, los niños se colocan en cada vértice del cuadrado. A la señal cada pareja debe correr en sentido de las manecillas del reloj e intentar atrapar a la pareja de adelante sin soltarse de las manos.





## DESCRIPCIÓN

- 1. FILA DE GARZAS:** Los niños forman una fila y los de atrás toman con una mano el pie de los de adelante. ¿Cuántos metros son capaces de recorrer sin soltarse ni caerse?
- 2. FILA DE ARAÑAS:** Los niños forman una fila en posición de arañas. Los de atrás toman con sus manos los tobillos de los de adelante. ¿Cuántos metros pueden avanzar sin soltarse?
- 3. FILA DE CANGREJOS:** Los niños forman una fila sentados como cangrejos. Los de adelante enganchan sus brazos con las piernas de los de atrás. ¿Cuántos metros se pueden trasladar sin soltarse?
- 4. CIEMPIÉS:** Los niños forman una fila y cada uno intenta sentarse en las rodillas del niño que tiene detrás. En esa posición se desplazan 5 metros de ida y 5 de vuelta sin que la fila (el ciempiés) se desarme.





## DESCRIPCIÓN

- 1. ATRAPAR EL GUSANO:** Se arman grupos de tres niños, los cuales se colocan en fila y se toman por la cintura o los hombros. A la señal, el primero de la fila intenta atrapar al último de otra fila, mientras que éste intenta que no lo atrapen.
- 2. TRANSPORTAR EL GLOBO:** Los niños se colocan en pareja. Enfrentados y tomados de la mano, ponen el globo entre sus manos. Deben recorrer una distancia determinada sin que se les caiga el globo para luego depositarlo dentro de una caja o aro.
- 3. NUNCA CAE:** En un área delimitada se tiran varios globos al aire y los niños deben impedir que toquen el suelo. No se puede tocar el mismo globo dos veces seguidas.
- 4. TRASLADAR ESTATUAS:** Un niño se coloca acostado boca arriba; debe estar como una tabla, sin moverse. Entre dos o más niños intentan levantarlo y trasladarlo a un lugar a 5 metros de distancia. Lo vuelven a colocar en el piso suavemente. Luego alguien más se convierte en la estatua.





1. ATRAPAR EL GUSANO



30" de descanso

30" de descanso

2. TRANSPORTAR EL GLOBO



Circuito 2'

4. TRASLADAR ESTATUAS



30" de descanso

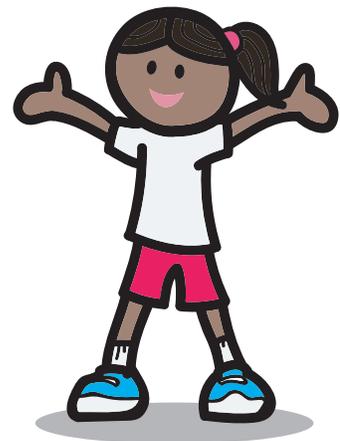
30" de descanso

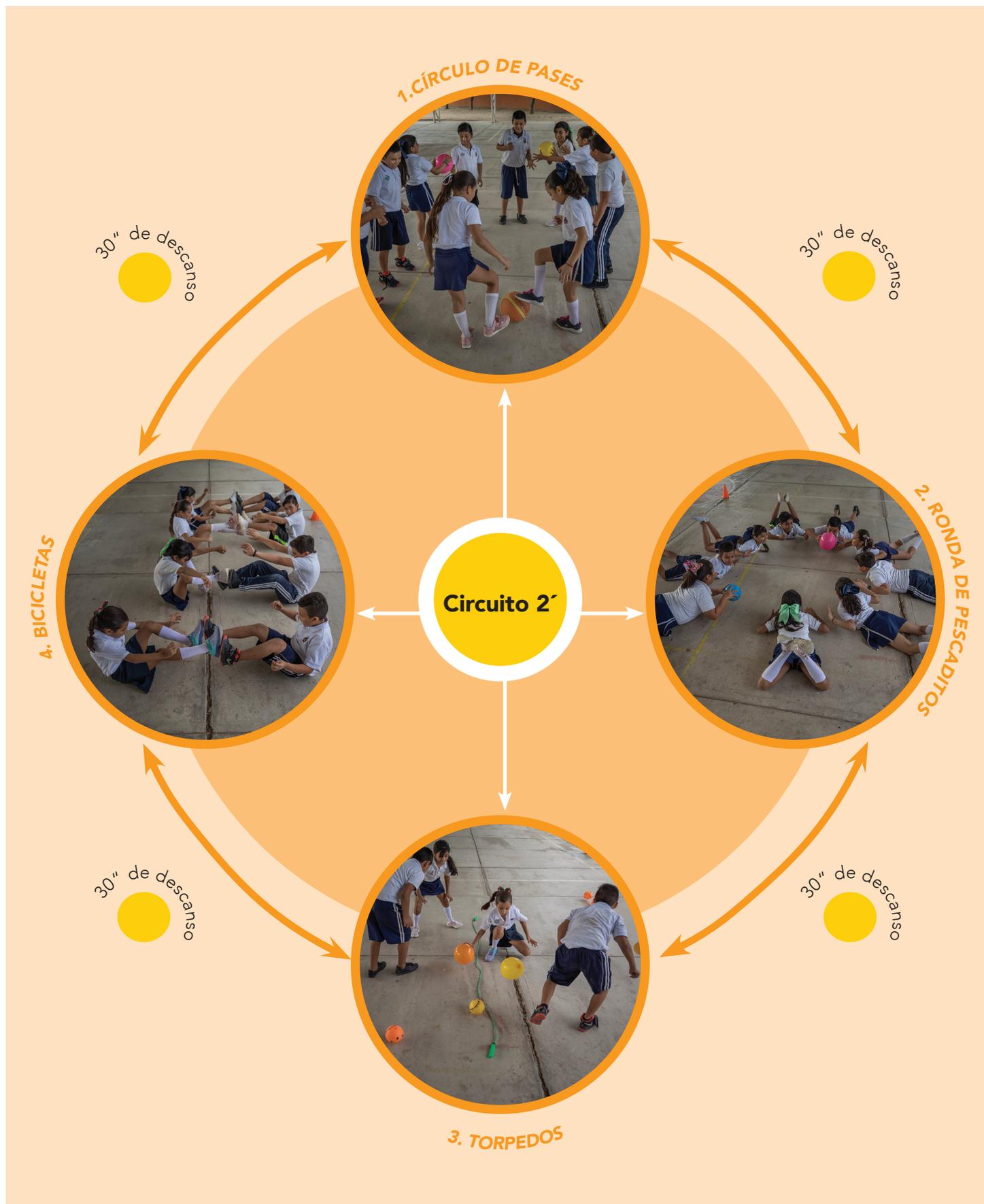
3. NUNCA CAE



## DESCRIPCIÓN

- 1. CÍRCULO DE PASES:** Los niños forman un círculo. Con sus manos se pasan un globo o balón hacia la derecha y con sus pies se pasan otro balón hacia la izquierda. El niño que se quede con ambos balones al mismo tiempo debe saltar tres veces. Luego continúa el juego.
- 2. RONDA DE PESCADITOS:** Acostados en el piso boca abajo y con las manos extendidas al frente, los niños forman un círculo y se pasan un balón a la derecha y otro a la izquierda. El niño que reciba ambos balones al mismo tiempo debe saltar tres veces antes de que siga el juego.
- 3. TORPEDOS:** Se forman dos equipos y cada uno se coloca en un área cuadrada de 3x3 metros. Los equipos se lanzan pelotas de papel, o de trapo, intentando llenar el área contraria. Se pueden recoger las pelotas que caen en el área propia y lanzarlas hacia la otra. Gana el equipo que se quede con menos objetos en su campo luego de 30 segundos.
- 4. BICICLETAS:** En parejas, los niños se sientan frente a frente en el piso. Tras unir las plantas de sus pies, deben simular el movimiento del pedaleo de la bicicleta. Se pueden apoyar con las manos en el piso para mantener el equilibrio.





## DESCRIPCIÓN

**1. ATRAPAR TOBILLOS:** En un espacio amplio para poder correr, los niños intentan tocar los tobillos de sus compañeros. Al mismo tiempo, deben evitar que les toquen los suyos.

**2. LA LOCOMOTORA:** Dos o tres niños se colocan en fila y se toman de los hombros para formar trenes. Todos los trenes corren por el lugar. Cuando la locomotora (el niño de hasta adelante) toca al último "vagón" de otro tren, éste queda adherido. El juego sigue hasta formar un solo tren con todos los niños.

**3. EL GORILA:** Se traza un círculo grande con un niño en el centro: el gorila. Los demás niños deben pasar de un lado al otro (corriendo o saltando) sin que los toque el gorila. Los niños capturados se convierten en gorilas.

**4. SALTAR PERRITOS:** Los niños hacen una fila y se colocan en posición de perritos. Entre cada uno debe haber una distancia aproximada de 50 centímetros. El último de la fila salta a sus compañeros y, al llegar al frente, se coloca en la misma posición que ellos. El ejercicio se repite hasta que los niños hayan recorrido 15 metros de ida y 15 de vuelta.





1. ATRAPAR TOBILLOS



30" de descanso

30" de descanso

2. LA LOCOMOTORA



Circuito 2'

4. SALTAR PERRITOS



30" de descanso

30" de descanso

3. EL GORILA



## DESCRIPCIÓN

- 1. LEVANTARSE JUNTOS:** De pie, dos niños se toman de ambas manos y sostienen un globo o pelota con sus frentes. En esa posición, sin que se les caiga la pelota, deben intentar sentarse y pararse.
- 2. SIAMESES DEL BALÓN:** Con distintas partes del cuerpo, los niños deben trasladar un balón de un lugar a otro sin que caiga al suelo.
- 3. PIEDRA, PAPEL, TIJERA EN CARRERA:** En parejas, los niños se colocan frente a frente y juegan "piedra, papel o tijera". El que pierda debe correr rápidamente a tocar una línea antes de que lo atrape el compañero.
- 4. CINCO PASES:** En un área delimitada, se enfrentan dos equipos pequeños. Un equipo debe realizar cinco pases seguidos sin que el otro equipo intercepte el balón.







Este capítulo corresponde al tercer tipo de actividades que se pueden realizar en la parte principal de la sesión. En este caso, se presenta una serie de juegos predeportivos.

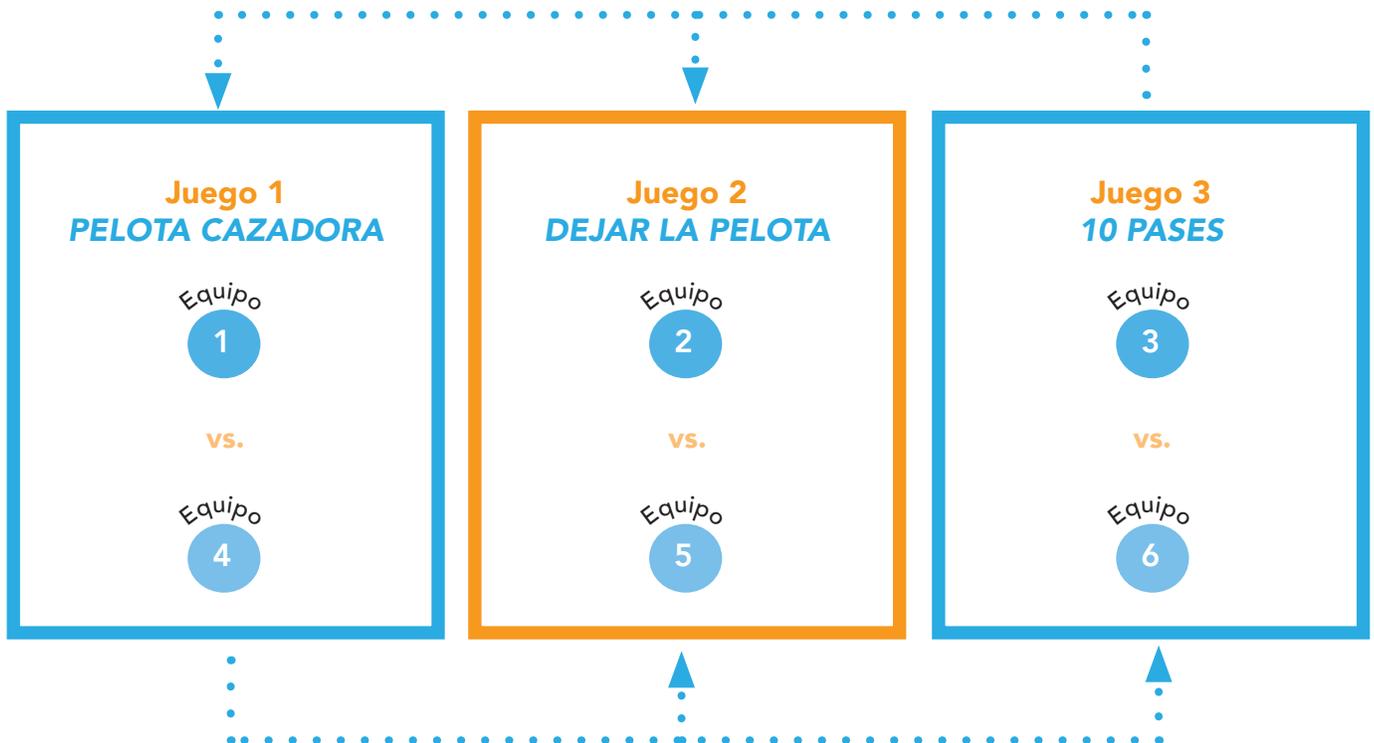


## METODOLOGÍA

- El patio se divide en dos o tres canchas, según el espacio y el número de niños
- Se forman cuatro o seis equipos (dependiendo del número de canchas) de entre cuatro y seis jugadores cada uno
- Dos equipos se colocan en cada cancha (ver figura)
- Se seleccionan los dos o tres juegos predeportivos a realizar (ver actividades IV 1 a 10)
- Cada juego dura entre cinco y siete minutos; cuando el docente dé la orden, los equipos rotan en sentido contrario al de las manecillas del reloj (ver figura)
- Cada equipo juega al menos dos veces cada juego, pero con rivales diferentes

## EJEMPLO

En cuanto termine el juego, el equipo 1 pasa a la posición del equipo 4; el 4 pasa a la posición del 5; el 5 a la del 6; etc.



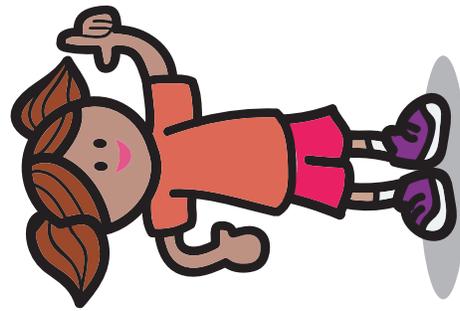
### 1. 10 PASES

- Se forman dos equipos.
- Un equipo comienza haciendo pases con el balón, los cuales debe interceptar el otro equipo.
- Gana el equipo que logre hacer 10 pases seguidos.



### 2. PASE AL CAPITÁN

- Se forman dos equipos, cada uno con un "capitán" detrás de la línea contraria.
- El equipo que tiene el balón realiza pases, mientras que el otro equipo intenta interceptarlos.
- Si el equipo que tiene el balón logra pasársela al capitán, consigue un punto.
- Gana el equipo que acumule más puntos.



### 3. COLITAS

- Se forman dos equipos. Todos los participantes se colocan un paliacate como si fuera una "colita".
- El objetivo es quitar las colitas a los integrantes del equipo rival, al mismo tiempo que se protege la propia.
- Gana el equipo que robe más colitas.
- Quienes pierdan su colita pueden seguir participando y recuperar su paliacate.



#### 4. PELOTA CAZADORA

- Los alumnos se dispersan en el área de juego.
- Dos de ellos (los cazadores) intentan cazar con la pelota a los demás participantes.
- Los que sean alcanzados se convierten también en cazadores.
- Los cazadores pueden pasarse la pelota, pero nunca desplazarse con ella.
- Material: pelota vinil



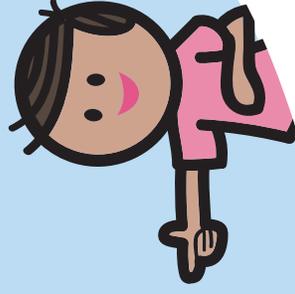
#### 5. LOS MONITOS

- Se forman varios grupos y cada uno hace un círculo.
- Dos integrantes de cada grupo se colocan dentro del círculo.
- Quienes forman el círculo se dan pases, mientras que los de adentro intentan bloquearlos.
- Si lo logran, cambian de posición con el alumno cuyo pase hayan bloqueado.
- Material: balón o pelota



#### 6. 10 PASES (MODIFICADO)

- Es igual al juego de 10 pases, pero con dos diferencias.
- El jugador que tiene la pelota no puede avanzar.
- No se puede devolver el pase a la misma persona.





## 7. CONO GOL

- Se colocan varios conos u otros objetos en las líneas de fondo.
- El equipo atacante se pasa el balón con los pies hasta que alguno de los integrantes esté en la posición adecuada para disparar a alguno de los conos y derribarlo.
- Si lo logra, consigue un punto.
- Cada jugador puede tocar el balón un máximo de tres veces consecutivas.



## 8. BALONMANO DE ARAÑAS

- Se colocan porterías en cada lado del campo.
- En posición de arañas, los integrantes del equipo se deben desplazar y pasar el balón hasta llegar a la portería contraria para anotar un gol.
- En la misma posición, los integrantes del otro equipo deben interceptar los pases y realizar lo mismo en la portería contraria.



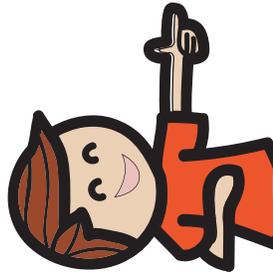
## 9. PASE ESPIRAL

- Se divide el grupo en dos equipos.
- Cada equipo forma un círculo que va girando mientras los integrantes se pasan el balón con los pies.
- Deben llegar a la línea final y lanzar el balón a un cesto o aro.
- Luego deben volver corriendo para empezar nuevamente.
- El lanzador debe ser siempre diferente.



## 10. DERROTANDO AL LÍDER

- Se divide el campo en dos partes y se forman dos equipos.
- Los integrantes de ambos equipos se colocan de un lado del campo, cada quien con un balón o pelota.
- Mientras botan su balón, los alumnos deben hacer que los miembros del otro equipo pierdan el control del suyo.
- Quienes pierdan el control de su pelota deben pasar al otro lado del campo, en donde deben realizar la misma actividad con quienes vayan llegando.
- Gana el equipo que tenga más jugadores botando el balón en el campo inicial.
- En caso de que no haya suficientes balones o pelotas, se puede realizar la misma actividad con globos, pegándoles con las manos hacia arriba.



## 11. QUITANDO COLITAS

- Se forman dos equipos y todos los participantes se colocan un paliacate en forma de colita.
- Mientras un equipo hace pases con el balón, el otro intenta interceptarlos.
- Durante el juego, los niños pueden quitar las colitas de sus contrincantes.
- Gana el equipo que logre juntar más colitas y hacer más pases.



## 12. BASQUETBOL DOBLE

- Se forman dos equipos y se juega basquetbol de manera tradicional.
- Sin embargo, se utilizan dos balones y las canastas sólo cuentan un punto.
- En caso de no contar con canastas, se coloca un bote o se dibuja un aro detrás de cada línea.



### 13. CANGREJOS FUTBOLEROS

- Se forman dos equipos y todos se ponen en posición de cangrejo.
- Se juega futbol con un balón.
- Gana quien logre anotar más goles.



### 15. FUTBÉIS

- Se divide al grupo en dos equipos y se colocan cuatro bases en forma de diamante de beisbol.
- Mientras que un equipo patea, el otro equipo tiene un lanzador y defensas que deben evitar que el equipo pateador haga carreras.
- En cuanto patee la pelota, el niño pateador debe correr hacia la siguiente base, luego a la que sigue y así sucesivamente hasta regresar a la base de donde salió. Si lo logra, obtiene una carrera.
- Los jugadores del equipo contrario deben tomar la pelota y lanzarla con los pies o con las manos para quemar al niño bateador antes de que toque la base.
- Cada equipo tiene tres minutos para hacer la mayor cantidad de carreras posible.



### 14. FUTBOL DE TRES PIES

- Por parejas, los niños se amarran una pierna a la de su compañero con un paliacate.
- Se forman dos equipos de igual número de parejas.
- Se juega futbol de forma tradicional: gana quien anote más goles.





## 16. BLANCOS Y NEGROS

- Los niños forman dos líneas a la mitad del campo y se colocan espalda con espalda. Todos deben traer un paliacate colgando de un costado.
- Cuando el docente grite "¡negro!", los integrantes de un equipo deben tratar de alcanzar y quitar el paliacate a los "blancos", quienes deben correr de frente hasta una zona en la cual estarán a salvo.
- Si el docente grita "¡blanco!", los papeles se invierten.

## 17. TIRO AL PLATO

- Se forman dos equipos.
- Mientras que uno de ellos lanza discos (aros) para que lleguen lo más lejos posible, el equipo contrario lanza pelotas de vinil o de papel para derribarlos.
- Luego se invierten los papeles.
- Gana el equipo que cumpla mejor el objetivo.



## 18. TOCHITO (VARIANTE)

- Se divide el campo de juego en dos y se coloca un balón en un aro al final de cada campo.
- Se forman dos equipos.
- Cada niño se coloca un pañuelo o cinta en la cintura (un mismo color por equipo).
- El objetivo es robar el balón del equipo contrario y llevarlo al campo propio.
- Si a un niño le quitan el pañuelo, queda fuera del juego durante 15 segundos.





## 19. TENIS GLOBOS

- Un equipo se enfrenta a otro en un juego de tenis, el cual se debe llevar a cabo en un área determinada.
- En vez de raquetas se usan las manos; la pelota puede ser de vinil.
- Evitando que toque el suelo del lado propio la pelota se debe pasar al lado del equipo contrario.

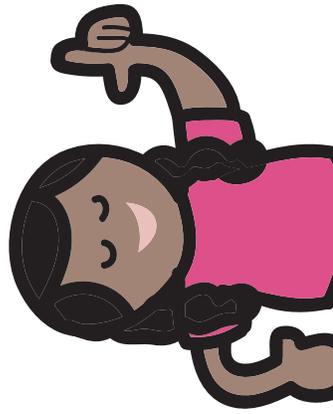


## 21. ROBO BANDERA

- Se forman dos equipos y la cancha se divide en dos terrenos claramente definidos.
- Cada equipo se coloca de un lado de la cancha y al fondo pone una bandera, la cual debe defender.
- El objetivo del juego es robar la bandera del equipo contrario.
- Cuando un jugador esté en terreno enemigo, sus adversarios lo pueden tocar y "congelar". Para salvarse, lo tiene que tocar alguien de su mismo equipo.
- Variantes: modificar las formas de congelar y salvar.

## 20. VOLEIBOL TOALLA

- El área de juego se divide en dos, como si fuera una cancha de voleibol.
- Dos o tres alumnos toman una toalla/sábana de los extremos (todos deben sujetar por lo menos una parte) y la manejan para lanzar y recibir la pelota.
- Si la pelota toca el piso de su lado, el equipo contrario recibe un punto. Gana el equipo con más puntos.
- Variantes: pases directos de un equipo a otro, dos pases dentro del mismo equipo antes de pasar la pelota al otro lado, etc.



## 22. CARRERA DE BOMBAS

- El grupo se divide en dos o más equipos con igual número de participantes, los cuales deben formarse en filas dejando una distancia de aproximadamente un brazo entre uno y otro.
- El niño que esté hasta adelante debe agarrar la "bomba" (el balón o la pelota) y pasarla a sus compañeros por entre las piernas hasta que llegue al final de la fila.
- El último de la fila debe tomar la pelota y arrastrarse con ella entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al frente. Luego se repite el mismo proceso.
- Gana el primer equipo que logre que todos sus integrantes realicen el ejercicio.



## 23. ROBA PELOTAS

- Se forman dos equipos, cuyos integrantes deben formar un círculo. En medio de cada círculo debe haber un miembro del equipo contrario.
- Cada equipo debe tratar de mantener una pelota en el aire el mayor tiempo posible sin que el miembro del otro equipo se las robe.
- Gana el equipo cuyo representante haya logrado robar la pelota más veces.



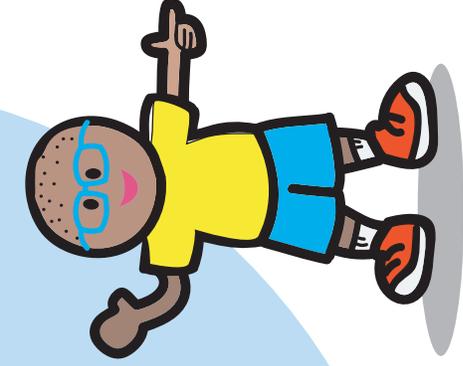
## 24. BALÓN PRISIONERO

- Se forman dos equipos y cada uno se coloca en una mitad de la cancha. Detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona del "cementerio".
- Los equipos se lanzan el balón con el objetivo de golpear a un contrario con él. Si lo logran, el jugador alcanzado queda "muerto" y debe pasar a la zona del cementerio del otro lado de la cancha. Sin embargo, si el jugador cacha el balón sin que se le caiga al piso, no le pasa nada.
- Un jugador "muerto" puede "revivir" si logra alcanzar a algún contrario con el balón desde la zona del cementerio.
- Si queda un solo jugador de un equipo y no le dan en diez lanzamientos, éste puede recuperar a un compañero.



## 25. PUNTERÍA

- De un lado del campo de juego se colocan seis aros; del otro lado, detrás de la línea de fondo, se colocan los jugadores, divididos en dos equipos.
- Cada niño tiene tres oportunidades para lanzar la pelota y hacer que caiga en el interior de alguno de los aros. Por cada vez que lo logre, obtiene un punto.
- El lanzamiento se puede hacer de abajo hacia arriba o de arriba hacia abajo, según el nivel técnico del grupo.
- Una vez que todos los jugadores lo hayan intentado, se deja un solo aro para la "final" entre los jugadores de cada equipo con el puntaje más alto.
- Por turnos, ambos deben intentar que la pelota caiga en el único aro restante.
- Gana el equipo del niño que consiga embocar la pelota en primer lugar.



## 27. CRUZANDO BRAZOS

- Se hacen grupos de cuatro alumnos. Cada equipo forma una fila y se coloca frente a la de otro equipo.
- Los dos alumnos de hasta adelante se toman de las manos con los brazos extendidos y cruzados, mientras que los alumnos que están atrás de ellos se toman de la cintura.
- A la señal, ambos equipos deben jalar para mover al rival de su lugar.
- Variantes: si cruzan una línea en el piso, los jugadores que estén hasta adelante pasan al final de la fila.

## 26. PASE SIN PIQUE

- Se enfrentan dos equipos, cada uno de un lado de la cancha.
- El objetivo es pasar la pelota por encima de una red o cuerda sin que bote en el suelo del lado propio.
- No se vale agarrar la pelota; los jugadores deben empujarla hacia arriba en cuanto la reciban. Si algún niño la deja caer, el otro equipo recibe un punto a favor.
- Gana el equipo con más puntos después de dos minutos de pases continuos.



## 28. TOCAR EL GUSANO

- Los niños se toman de la mano para formar un "gusano", el cual se puede mover libremente dentro del campo de juego.
- Al mismo tiempo, un niño se coloca al margen del campo de juego con un balón, el cual debe lanzar para tocar a algún integrante del gusano.
- El niño al que toque el balón se une al niño que está afuera del campo para ayudarlo.
- El juego termina cuando todos los niños del "gusano" son tocados.
- Nota: el "gusano" puede correr, pero los niños no deben separarse ni soltarse las manos.



## 29. QUEMADOS POR TIEMPO

- Un equipo se coloca dentro del campo y el otro fuera de él, con un balón.
- El equipo de afuera tiene un minuto para tocar la mayor cantidad de niños posible con el balón.
- Luego se invierten los papeles para continuar con el juego.



## 30. FUTBOL VALLAS

- Se colocan cuatro porterías en el campo de juego (con conos o vallas) y se forman dos equipos.
- Los equipos se pasan el balón con los pies e intentan anotar goles. Lo pueden hacer en cualquiera de las cuatro porterías, por delante o por detrás.
- Variante: hacer pases con la mano en lugar de los pies. Sin embargo, el balón debe cruzar la portería rodando.







1. Stodden, D. F. et al., "A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship", *Quest*, 60 (2008), pp. 290-306.
2. Strong, W. B. et al., "Evidence based physical activity for school-age youth", *The Journal of Pediatrics*, 146 (2005), pp. 732-737.
3. Doak, C. M. et al., "The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes", *Obesity Review*, 7 (2006), pp. 111-136.
4. Instituto Nacional de Salud Pública, *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012*, México, 2012 y Barquera, S. et al., "Mexico attempts to tackle obesity: The process, results, push backs and future challenges", *Obesity Review*, 14 (2013), pp. 69-78.
5. Costa-Urrutia, P. et al., "Obesity measured as percent body fat, relationship with body mass index, and percentile curves for Mexican pediatric population", *PLoS ONE*, 14 (2019).
6. Doak, C. M. et al., art. cit.
7. Stodden, D. F. et al., art. cit.; D'Hondt, E. et al., "A longitudinal study of gross motor coordination and weight status in children", *Obesity*, 22 (2014), pp. 1505-1511; Deforche, B. et al., "A longitudinal analysis of gross motor coordination in overweight and obese children versus normal-weight peers", *International Journal of Obesity*, 37 (2012), pp. 61-67; y Cattuzzo, M. T. et al., "Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review", *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19 (2014), pp. 123-129.
8. Unesco, *Educación física de calidad*, París, 2015.







### **Alfabetización motriz en la escuela**

Se imprimió en los  
Talleres de Intelli Impresores, S.A. de C.V.  
en el mes de octubre de 2019. En su formación se utilizó  
como fuente principal la familia tipográfica Avenir.  
El tiraje fue de 4800 ejemplares.