



# Vivir saludablemente

**E**l énfasis de la línea de trabajo *Vivir saludablemente* está puesto en la promoción del bienestar integral de los estudiantes por medio del autocuidado y la creación de entornos saludables. También se propicia en ellos, de manera sencilla y participativa, encuentros enfocados en el desarrollo de aprendizajes que fomenten la activación física, el descanso, el derecho a la recreación, al igual que prácticas alimentarias (individuales, escolares y familiares) correctas, equilibradas y saludables, como factores determinantes para la protección de la salud, la prevención de enfermedades y el logro de estilos de vida informados, responsables y comprometidos.

Los profesores desempeñan un papel fundamental en el cambio de hábitos y actitudes para mejorar las condiciones de salud de los alumnos, y establecer una cultura de autocuidado y de estilo de vida saludable. Por ello, es indispensable que los docentes estén convencidos de su capacidad para contribuir a lograr cambios positivos tanto en la salud de los niños, como en la propia.

Esta línea de trabajo, asimismo, fortalece los aprendizajes esperados y contenidos que se señalan en las asignaturas: Exploración de la naturaleza y la sociedad, Ciencias naturales y Educación física, así como la convivencia escolar, pues se promueve la socialización

# Vivir saludablemente

al realizar las actividades en ambientes de aprendizaje respetuosos, de confianza y cooperación, lo cual fortalece en los alumnos actitudes de prevención, seguridad, y cuidado personal y comunitario.

El fichero de actividades didácticas *Vivir saludablemente* se conforma de 20 estrategias didácticas, con las que el docente podrá abordar temas del currículo mediante actividades lúdico-recreativas que pretenden acercar a los alumnos a los aprendizajes esperados de manera divertida e interesante.

Para su utilización se sugiere tomar en cuenta lo siguiente:

- Las fichas de trabajo son dinámicas; por tanto, requieren que el docente mantenga una constante comunicación e interrelación con sus alumnos, mostrando una actitud participativa en el desarrollo de las actividades, debido al rol y la influencia que ejerce en el modelamiento y el cambio de hábitos y actitudes de los estudiantes.
- Las actividades se pueden desarrollar en cualquier momento de la jornada escolar, de forma transversal o como apoyo a algún contenido de las asignaturas del plan y programas de estudio. Desde esta perspectiva, el profesor puede desarrollar las actividades sin necesidad de conocimientos especializados; sólo requiere mostrar voluntad de aprender, cultivar una actitud de observación, y respetar el entorno, la historia y los conocimientos previos de los alumnos y de la comunidad.
- Es importante que el docente, con anticipación, lea y planifique la actividad, identifique su propósito, reúna los materiales que va a utilizar y, si es necesario, que prepare los espacios precisos para un buen desempeño del trabajo. Asimismo, debe contemplar el tiempo disponible para que no deje inconclusa la actividad.





Vivir  
saludablemente



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- Formas de expresión asertiva de emociones que contribuyan a una mejor convivencia (Formación cívica y ética, tercer ciclo).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Un espacio libre y amplio, señales de campo (conos), paliacates o pañuelos, papel para rotafolios o kraft, plumones, acuarelas y pinceles.



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A través de actividades lúdicas recreativas, los alumnos identificarán a sus compañeros por su nombre, sus gustos, intereses, preferencias o coincidencias, se relacionarán entre sí y convivirán como grupo.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

1. Pregunte a sus alumnos: cuando llegan a algún lugar, ¿saludan? ¿Cómo lo hacen? ¿A quién saludan primero?, ¿por qué? ¿Qué sienten? Para iniciar la actividad, pídale que se desplacen de forma libre por el área delimitada, caminando de frente, hacia atrás o lateralmente, trotando, saltando, etc. Cuando usted les indique: “¡Saludar a los amigos!”, los alumnos saludarán al mayor número de compañeros que puedan. Luego, pídale que lo hagan de una manera novedosa, sin indicarles cómo. Al terminar, reflexionen sobre la importancia de conocer y relacionarnos con otras personas. Pregunte al grupo por qué es importante saludar a las personas.
2. Ahora invítelos a jugar “Jugo de frutas”. Pídale que integren equipos (de preferencia, con más de cinco integrantes). Cada equipo se acomodará formando un círculo, con un alumno al centro. Éste, con los ojos vendados, comenzará a girar. Al detenerse señalará con la mano a un compañero del círculo y dirá el nombre de alguna de estas frutas: limón, naranja, fresa o piña. De inmediato, el alumno señalado mencionará el nombre del compañero que está a su derecha si el del centro dijo “Limón”; el de la izquierda para “Naranja”; el del centro para “Fresa”, y el propio si dijo “Piña”. Si contesta correcta-



mente, continúa el juego de la misma manera; en caso contrario, cambiará su lugar con el del centro y realizará la misma acción. Cuando usted lo considere pertinente, gritará: “¡Jugo de frutas!” y todos los alumnos deberán cambiar de equipo. Después de jugar, pídale que comenten si ya habían convivido con todos los integrantes del grupo o cómo se sintieron al hacerlo con otros compañeros. Resalte la importancia de dirigirse a los compañeros por su nombre, y no por un sobrenombre o apodo, que pueden hacer sentir mal a algunos de ellos.

3. Para mejorar el conocimiento que poseen entre sí los alumnos, pregúnteles qué saben sobre los gustos y preferencias de sus compañeros. Escuche algunas participaciones y luego invítelos a identificar esos gustos y preferencias. Los alumnos caminarán libremente y, cuando usted indique, deben integrar equipos con las consignas que les señale; por ejemplo: “Vamos a formar un grupo de amigos a los que les guste... ¡jugar

## Conociendo amigos

futbol!”. El tema puede variar –por la comida, la música, el mes de nacimiento, el color preferido, etc.–. Gana el equipo que se forme más rápidamente. Luego de jugar un rato, solicíteles que se tomen de las manos y que griten: “¡Amigas y amigos!”. Comente con el grupo la importancia de identificar y contar con amigos con los cuales podemos compartir los gustos, preferencias e intereses, y acerca del respeto que merecen los gustos e intereses de cada quien.

4. Solicite al grupo que elaboren el cartel titulado “Mis manos, mi grupo”. En un pliego de papel del tamaño que sea necesario, todos los alumnos dibujarán una de sus manos y la deco-

rarán con algo significativo para cada quien (imágenes, colores, figuras o letras). Cada mano deberá llevar el nombre de su “dueño”. Coloquen el cartel en el salón de clases a la vista de todos.

5. Como cierre, dirija la reflexión con todo el grupo hacia la importancia de conocer y respetar a cada uno de los compañeros. Puede auxiliarse con las siguientes preguntas (u otras que se le ocurran): ¿con quién de mis compañeros me siento más a gusto?, ¿por qué? ¿Qué hago para acercarme a los compañeros que no conozco o con los que no me llevo bien? ¿Qué debo hacer para saber más de ellos y para que ellos sepan más de mí?



Vivir  
saludablemente



### Variantes de la actividad

#### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

La actividad puede realizarse en todos los niveles, con pequeñas variaciones. Por ejemplo, en el “Jugo de futas”, a los más pequeños puede sentarlos en un círculo que incluya a todos los alumnos y la consigna puede ser que mencionen sólo dos frutas, para que nombren al compañero ubicado a su derecha o a su izquierda. La reflexión podría orientarse a consolidar la identidad de los alumnos con preguntas como: ¿me gusta mi nombre? ¿Qué siento cuando me dicen apodos o sobrenombres? El resto de las actividades permanecen sin cambios y puede cerrarlas resaltando que, si bien todos somos diferentes, contamos con las mismas capacidades para relacionarnos con otros; además, tenemos el derecho a ser respetados y el deber de respetar a los demás.

También en el “Jugo de futas” con alumnos del segundo ciclo, puede preguntarles: ¿en qué somos iguales y en qué somos diferentes? ¿Podemos ser amigos? ¿Cómo debo comportarme con aquellos compañeros con gustos e intereses distintos de los míos? En general, las reflexiones se pueden dirigir a resaltar los valores y actitudes que ponen en juego al compartir actividades con sus compañeros.



### Vámonos entendiendo

#### ¿Qué necesito saber?

Esta serie de actividades permite a los niños reducir su ansiedad e inseguridad ante los demás. La sesión se conforma de cuatros momentos; en cada uno de ellos se avanza en la construcción del respeto a la individualidad, la constitución del sujeto y la cohesión grupal.

El ingreso del niño a la escuela es un acontecimiento que involucra la convivencia entre pares y adultos fuera del ámbito familiar, en un ambiente con mayor organización y sistematización de actividades. Esto da pie al desarrollo de las funciones cognoscitivas, afectivas y sociales del alumno. En el cambio del ambiente familiar, donde es probable que haya mayor seguridad y afecto, a otro donde es uno más dentro de una colectividad, el niño, por una parte, debe reconocer que existen diferencias y similitudes con otros; por la otra, desarrollar actitudes de respeto a esas diferencias, fortalecer su autoestima y generar el sentimiento de solidaridad.

Para conocer más acerca de algunos elementos que afectan la autoestima de los niños se recomienda visitar la siguiente página en internet:

- <<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1554211>> (consulta. 4 de agosto de 2014).



Vivir  
saludablemente



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- La reciprocidad y la equidad en la convivencia escolar (Formación cívica y ética, tercer ciclo).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Un cuento de la biblioteca escolar, un espacio libre y amplio, señales de campo (conos), paliacates o pañoletas (una prenda por pareja).



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A identificar el significado de la confianza y la importancia de relacionarnos de manera respetuosa, a través de divertidos juegos sensoriales que favorecen la interacción social, la seguridad, la confianza y la responsabilidad.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

1. Invite a los niños a escuchar un cuento relacionado con el tema de la confianza y la responsabilidad. Para ello es conveniente que seleccione con anticipación un texto acorde al grado escolar; por ejemplo, *El (des)concierto de los gatos*, *La abeja haragana*, *El payaso que no hacía reír*, etc. Muéstrelas la portada, la contraportada y algunas páginas del cuento. Luego, pregúnteles: ¿qué personajes observan? ¿De qué se imaginan que se trata el cuento? ¿Qué están haciendo los personajes? ¿Cómo se llevarán entre sí? Lea en voz alta el cuento.
2. Después de la lectura, pregunte a los alumnos qué problemas tuvo el personaje principal, cómo los solucionó, quién y cómo lo apoyó. Haga énfasis en los conocimientos, habilidades y valores que ponen en práctica los personajes (sobre todo, valores como la confianza y la responsabilidad que asumieron para vivir en paz y armonía).
3. Con base en las respuestas de los alumnos, motive la actividad preguntándoles qué entienden por confianza y responsabilidad. Asimismo, pídale que mencionen ejemplos en los que ellos han mostrado confianza y responsabilidad.
4. Coménteles que van a jugar “Toro sentado”, un juego en el que pondrán en práctica la confianza y la responsabilidad. Solicite



al grupo que se formen en círculo, y que repitan las frases y los movimientos que usted va a realizar:

“¡Hau, indio!”: levante la mano derecha abierta, a la altura de la cabeza, con la palma hacia el frente.

“¡Águila blanca”: simule el vuelo de un ave con los brazos.

“¡Halcón dorado!”: coloque el puño de una mano sobre la cabeza, con el dedo índice apuntando hacia arriba.

“¡Toro sentado!”: cruce los brazos y las piernas, flexionando un poco las rodillas.

“Dice que todos, pero todos, todos...”

Al terminar esta frase, pídale que realicen una actividad o movimiento corporal; por ejemplo: estirar el cuerpo; mover la cabeza, los hombros o las piernas; saltar, correr, girar, gatear, empujar o jalar; saludarse con las manos o con los pies; abrazarse; tomarse de las manos y girar, etcétera.

A continuación usted le deja su lugar, uno a uno, a varios voluntarios que quieran ser “Toro sentado”. Al concluir el juego, comente con el grupo qué sintieron al ser los responsables de dar las indicaciones, con la participación de sus compañeros al seguir las indicaciones, y cuando alguien no hacía lo que pedía “Toro sentado”.

## Confía y te guío

- Ahora jugarán “Paseo en tinieblas. Primera parte”. Formen parejas; un integrante se cubrirá los ojos, se colocará detrás de su compañero (quien será el guía) y lo tomará de los hombros. Cuando usted lo indique, los guías se desplazarán por el área y sus parejas los seguirán sin soltarlos de los hombros. Después de unos minutos, cambiarán de roles. Mencione a los guías que ellos son responsables de proteger a sus compañeros mientras los conducen, evitando choques y tropezones. Concluya el juego cuando todos los alumnos hayan sido guías. Realice una reflexión grupal acerca de la confianza y la responsabilidad de conducir a un compañero. Pregunte: ¿cómo se sintieron mientras fueron guías? ¿Cómo se sintieron cuando tenían tapados los ojos y los guiaba su compañero?
- Invítelos a continuar con la misma pareja para jugar “Paseo en tinieblas. Segunda parte”. Ahora tratarán de encontrar a su pareja dentro de un “laberinto”. Invite a pasar a tres o cuatro parejas. Al igual que en la actividad anterior, un integrante de

la pareja se cubrirá los ojos y tratará de encontrar a su guía, que se encontrará escondido en el “laberinto” formado por los compañeros del grupo, quienes serán “obstáculos” que harán ruidos con su cuerpo (aplausos, silbidos, zapateados, etc.) para dificultar que la pareja se encuentre. El juego termina una vez que hayan participado todas las parejas. Comente con los alumnos acerca de las dificultades que enfrentaron al tratar de guiar a sus compañeros y qué hicieron para solucionarlas. Para cada compañero con los ojos cubiertos, ¿fue difícil escuchar a su pareja y confiar en ella? ¿Qué sintieron al encontrarse?

- Como cierre, reflexione y comente con el grupo acerca de la relevancia de hacernos responsables de nuestras decisiones y de confiar en nuestros compañeros. Puede preguntarles, por ejemplo: ¿qué pasa cuando no cumplo con mis responsabilidades? ¿Cómo afecto con mis actos a mis compañeros o a quienes están cerca de mí? ¿Qué debo hacer para aprender a confiar en mis compañeros?



Vivir  
saludablemente



### Variantes de la actividad

#### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Con los alumnos del primer ciclo se puede prescindir del “Paseo en tinieblas. Segunda parte”. La reflexión se puede dirigir hacia el respeto y hacia la importancia de convivir con todos los compañeros sin ridiculizar a nadie; por ejemplo: “Todos mis compañeros comenzaron a reírse cuando no pude brincar con un solo pie”, o “Como no corro rápido, nadie me escoge para ser de su equipo y me dicen que me vaya”.

Para el segundo ciclo, en lugar de utilizar la voz como guía, pueden emplear una campana, algún instrumento musical o una grabadora con música. Otra variable podría consistir en desplazarse trotando, corriendo, o saltando hacia enfrente, de lado, hacia atrás, etc. Usted puede dirigir la reflexión resaltando la importancia de la confianza entre compañeros y amigos, y que con ello se genera una sana convivencia.



### Vámonos entendiendo

#### ¿Qué necesito saber?

A lo largo de la actividad, usted debe comentar que la confianza y el respeto son valores que posibilitan una sana convivencia; además, permiten la integración grupal y las relaciones entre pares. Como señalan Valenzuela y Cousiño, la confianza es una actitud que se valida en las relaciones con extraños o desconocidos, por lo que confiar es necesario cuando se está frente a aquello que se desconoce. Para lograr la confianza de los alumnos en la escuela y en el aula, es importante que esté mediada por el docente, ya que entran en juego diversas formas de interpretar y asumir una situación específica. En este sentido, la confianza debe estar regulada por el respeto, para generar un ambiente de convivencia armónico en el que esté protegida la salud emocional de los alumnos (Valenzuela, E. y C. Cousiño, “Sociabilidad y Asociatividad. Un ensayo de sociología comparada”, en, núm. 77, en, *Estudios Públicos*, núm. 77, Revista de Políticas Públicas, Chile, 2000.)

Para saber más del tema, le invitamos a visitar en internet:

- <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001443/144316s.pdf> (consulta: 3 de junio de 2014).



## Vivir saludablemente



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- La negociación y la mediación como recursos para resolver conflictos en la escuela (Formación cívica y ética, tercer ciclo).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Un espacio con mesas y sillas suficientes para todos los alumnos, papel para rotafolios, plumones y hojas blancas.



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A identificar la importancia de comunicarnos, organizarnos y colaborar con los compañeros, para tomar acuerdos en común en relación con la prevención de accidentes.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

1. Narre a sus alumnos un cuento o una experiencia acerca de un accidente ocurrido en la escuela o en la casa, que haya generado lesiones o daños físicos. Reflexione con ellos respecto a las consecuencias que tuvo en la salud e integridad física de los involucrados, y cómo podría haberse evitado.
2. Pídales que mencionen algún accidente que hayan tenido o que observaron en la escuela o en su hogar.
3. Organice equipos de cinco integrantes, y pídale que analicen los accidentes mencionados y que identifiquen las causas que los provocaron. (Antes de iniciar, pregunte qué deben hacer para que todos puedan participar en la discusión, describir acciones que los prevengan y ser escuchados para tomar acuerdos. Escriba en el pizarrón o en el papel para rotafolios, a manera de reglamento, las recomendaciones que hagan los alumnos para organizar el intercambio de opiniones. Las recomendaciones pueden relacionarse con el tiempo y turno de participación, respeto y atención a las participaciones, y otros que considere oportunos para atender el tema.)
4. Lea los acuerdos establecidos para realizar el intercambio de opiniones y el tiempo asignado (de 10 a 15 minutos). Recuér-



deles que deben ir registrando los acuerdos y recomendaciones que surjan.

5. Durante el intercambio de opiniones, camine entre los equipos y escúchelos. De ser necesario, modere las participaciones, y resalte o cuestione algunos argumentos, pero no llegue a conclusiones; esto le toca al equipo. Pida a los equipos que hagan sus últimas anotaciones para exponer las situaciones que discutieron y las recomendaciones o acciones que establecieron para prevenir accidentes.
6. Cuando todos hayan terminado, organice una plenaria en la que cada equipo exponga las recomendaciones y los acuerdos a los que llegaron. Regístrelas en pliegos de papel para rotafolios. Luego, en colectivo construyan una "Agenda de recomendaciones para prevenir accidentes". Cuando esté terminada y todos los alumnos estén de acuerdo, elaboren una historieta o tríptico, uno para cada grado escolar. Organice a sus alumnos para visitar un salón de cada grado a entregar una agenda y a explicar las recomendaciones para prevenir accidentes, con apoyo de la historieta o tríptico.



Vivir  
saludablemente



### Variantes de la actividad

#### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

La actividad principal está pensada para todos los alumnos; sin embargo, con los niños del primer ciclo, el tema se puede dirigir a la elaboración del reglamento para la prevención de accidentes en el salón de clases.

Con los alumnos del segundo ciclo, la reflexión puede destinarse a identificar los riesgos en los que nos colocamos y a tomar acuerdo en cómo prevenirlos. Queda a su consideración la elaboración de alguna historieta adecuada al ciclo escolar que atiende.



### Vámonos entendiendo

#### ¿Qué necesito saber?

La escuela es como el segundo hogar, pues es el lugar en el que los alumnos pasan gran parte del tiempo. Por tal motivo, debe ser un lugar seguro, en donde tomen las precauciones necesarias para convivir de manera sana y eviten ponerse en riesgo para prevenir accidentes.

La educación –en el amplio sentido de la palabra– es el principal instrumento para la construcción de una sana convivencia, cuyos elementos clave son el aprendizaje y la práctica de la comunicación, la organización, la colaboración y la cooperación con y entre compañeros.

Para conocer más sobre los temas abordados, le invitamos a consultar en internet:

- [http://conapra.salud.gob.mx/Programas/CONAPRA\\_Ninos.html](http://conapra.salud.gob.mx/Programas/CONAPRA_Ninos.html) (consulta: 9 de julio de 2014).
- <http://www.escolares.net/lenguaje-y-comunicacion/el-debate> (consulta: 30 de abril de 2014).



Vivir  
saludablemente



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- Los beneficios que se obtienen al hacer ejercicio para el cuidado de la salud y la importancia de crear hábitos de ejercitación para promover un estilo de vida saludable. (Educación física, todos los grados).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Un espacio libre con un círculo de 12 a 15 m de diámetro trazado con gis en el piso, un globo del número 9 por alumno, un reproductor de discos compactos y discos con música de ritmos variados.



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A experimentar los beneficios que otorga a nuestra salud la práctica cotidiana de la ejercitación física.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

1. Para iniciar la actividad, pregunte a sus alumnos: cuando jugamos, ¿hacemos ejercicio? ¿Qué beneficios obtenemos al realizar ejercicio de manera cotidiana? ¿Qué cambios tiene nuestro cuerpo? ¿Qué cambios hay en nuestra salud? Dirija la reflexión a la importancia de realizar ejercicio o algún deporte como hábito y los beneficios que se obtienen.
2. Solicite al grupo que se forme sobre el círculo trazado. Utilice música lenta y suave (sonidos de la naturaleza, por ejemplo) para acompañar un estiramiento general de todo el cuerpo, durante 10 minutos. Cada movimiento deberá mantenerse por 10 segundos por lo menos, y repetirán la secuencia dos veces:
  - a) De pie, levantar los brazos, entrelazar los dedos de las manos por arriba de la cabeza y estirar el cuerpo hacia arriba.
  - b) A partir de la posición anterior, inclinar el tronco lentamente a un lado y después al otro.
  - c) Colocar los antebrazos en la espalda baja e inclinar el tronco hacia atrás lentamente.
  - d) Levantar una rodilla hacia el pecho y sujetar la espinilla con las manos; repetir el movimiento con la otra pierna.



- e) Flexionar una rodilla tratando de tocar con el talón el glúteo del mismo lado, sujetando el empeine con la mano del mismo lado; flexionar igual la otra rodilla.
3. Al terminar, comente con el grupo: ¿cómo se sintieron realizando estos ejercicios? ¿Qué cambios experimentaron su cuerpo y su mente? ¿Es posible hacer los mismos ejercicios todos los días en el salón de clases? Comente a los alumnos que estos ejercicios les permiten mejorar sus capacidades fisicomotrices (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).
  4. Ahora invítelos a controlar “El globo saltarín”. Pregunte si alguien conoce el juego y cómo se juega. Explique que todo el grupo participará simultáneamente de pie sobre el círculo que está trazado en el piso. Cada alumno tendrá un globo inflado. Indíqueles que mantengan el globo en el aire golpeándolo con la parte del cuerpo que usted señale (cabeza, hombro, codo, mano, muslo, pierna o pie), sin salirse del círculo y siguiendo el ritmo de la música. Solicíteles que caminen dentro del círculo, golpeando el globo, tratando de no salirse del círculo sin que

# ¡A mover el esqueleto!

se les caiga el globo y teniendo cuidado de no chocar con sus compañeros. Deben desplazarse de las diferentes formas que usted les mencione (caminando, trotando, corriendo, saltando, etc.); puede apoyarse con ritmos musicales que vayan de acuerdo con los movimientos que los alumnos van realizando. El juego acaba al detener la música. Al final pregunte: ¿qué se les dificultó? ¿Qué tuvieron que hacer para controlar el globo?

5. A continuación, jugarán “Guerras de globos”. Cada alumno tratará de golpear el globo de otro compañero para sacarlo del área de juego, pero evitando que saquen el propio. Cuando sólo queden dos compañeros acaba el juego.
6. Ahora pídale que se organicen en parejas. Entre ambos integrantes sujetarán uno o los dos globos con la parte del cuerpo que usted indique (las palmas de las manos, los codos, los hombros, las rodillas, la espalda, el abdomen, las plantas de los

pies, etc.) y variando la posición del cuerpo (de pie, sentados, en cuclillas, acostados, hincados, etc.). En esa posición, pídale que se trasladen a un punto específico, sin soltar los globos. Cuando lleguen, los integrantes presionarán los globos hasta que estallen. El juego concluye cuando fueron reventados todos los globos. Pregunte: ¿cómo lograron llegar a la meta? ¿Qué tuvieron que hacer?

7. Al concluir las actividades, comente y reflexione con el grupo sobre los cambios que sufrió su cuerpo (cansancio, calor, sudoración, sed, rubor en la piel, etc.) después de ejercitarse. También analicen cómo se modificó su estado de ánimo, y la importancia del ejercicio para nuestra salud física y mental. Algunas preguntas que puede plantear son: ¿cómo se sintieron después de realizar los ejercicios y el juego? ¿Qué diferencias identifican antes y después de realizar los ejercicios?



Vivir  
saludablemente



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Con los alumnos de segundo ciclo se puede variar la actividad 4: primero se forman parejas y luego, por eliminación, se van reduciendo los equipos hasta que queden dos, y reflexionan sobre el placer que les generó y la forma en que lograron alcanzar la meta. Asimismo, puede proponer que acuerden un horario dentro de la jornada escolar para realizar los ejercicios de la actividad 2 varias veces a la semana.



## Vámonos entendiendo

### ¿Qué necesito saber?

La educación física contribuye al desarrollo integral de los 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 alumnos 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.

Si requiere otras actividades para realizar con los alumnos, le invitamos a consultar en internet:

- [http://www.ehowenespanol.com/actividades-educacion-fisica-escuela-primaria-info\\_140593/](http://www.ehowenespanol.com/actividades-educacion-fisica-escuela-primaria-info_140593/) (consulta: 4 de agosto de 2014).



Vivir  
saludablemente



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- Contaminación y protección del medio ambiente (Ciencias naturales, segundo ciclo).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Revistas, periódicos, pliegos de cartulina blanca o de papel para rotafolios, tijeras, pegamento blanco, un paliacate para cada alumno, materiales de reciclaje (cajas de cartón, botellas de plástico, envolturas de productos, telas, cordón, estambre, palitos de madera de diferentes tamaños), plumines, lápices de colores y crayolas.



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A identificar la importancia de prevenir la contaminación del aire y los riesgos que implica para el ser humano.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

- Antes de la actividad, consiga una película en disco compacto (como el corto animado *Contaminación –Delivery–* o *Ferngully: las aventuras de Zak y Crysta*), cuento o texto informativo sobre la contaminación del medio ambiente, apropiado a la edad de los alumnos.
- Presente (o narre) a los alumnos el material seleccionado. Pídale que pongan atención a las formas en que nos afecta la contaminación, qué la provoca y qué pasaría si no se toman acciones preventivas. Al finalizar, converse con los niños sobre lo que más les llamó la atención y pídale que mencionen algunos ejemplos de contaminación que estemos provocando con las actividades que realizamos en la escuela y en el hogar.
- Luego de esta reflexión, solicite a los alumnos que formen equipos de trabajo de cinco integrantes. Cada equipo elaborará un *collage*: dividan la cartulina o pliego de papel para rotafolios en dos partes; en una colocarán imágenes de una ciudad contaminada, y en la otra, imágenes de una ciudad sin contaminación. Al terminar, compartirán sus trabajos con el resto del grupo. A partir de ellos, reflexione con los niños planteando preguntas como las siguientes: ¿cómo sería vivir ahí? ¿Hemos cuidado nuestro medio ambiente? ¿Cómo fue que



provocamos la contaminación? ¿Cómo afecta a nuestra salud la contaminación?

- Comente que simularán estar viviendo en Contaminópolis, una ciudad en la que ya no hay plantas ni animales, el agua y el aire están contaminados, y para poder sobrevivir en ella debemos utilizar todo el día una “máscara especial” (el paliacate) para cubrirnos la nariz y la boca, de tal modo que nos proteja de la contaminación; sólo así podremos realizar nuestras actividades. Pídale que se cubran la boca y la nariz completamente con el paliacate. Invítelos a imaginar y dramatizar un recorrido por Contaminópolis, carentes de aire puro, y siempre cansados y con andar fatigoso.
- Anime a los niños a recorrer el salón imaginando que transitan por distintas zonas contaminadas (como el mercado o la calle principal de la colonia o localidad), abordar transportes para ir a la escuela o a casa, tener que comprar botes de aire puro para la familia... Recuerde que el recorrido tienen que hacerlo siempre con el paliacate bien puesto sobre la boca y la nariz.

# ¡Hagamos algo!

Al terminar el recorrido, comenten: ¿cómo se imaginaron la ciudad? ¿Qué sintieron al tener que realizar las actividades con la “máscara especial”? ¿Qué dificultades se nos presentarían si tuviéramos que usar una?

- Para continuar con la actividad, coménteles que siguen viviendo en Contaminópolis, pero que ahora necesitan diseñar la máscara especial para respirar. La máscara ha de tener las siguientes características: debe ayudarles a respirar, debe ser cómoda (ya que la tendrán puesta todo el día) y debe permitirles realizar sus actividades cotidianas (como salir a jugar, asistir a la escuela, salir de paseo con la familia, platicar con los amigos, ir de compras al mercado, practicar su deporte favorito, etc.).
- Cuando todos hayan terminado, pídeles que se pongan su máscara y traten de realizar distintas actividades; por ejemplo, platicar con sus compañeros, escribir en el cuaderno, leer lo que usted haya escrito en el pizarrón. Ahora, intercambien las más-

caras y traten de realizar las mismas actividades. Invite al grupo a reflexionar sobre la experiencia de tener que usar una máscara: ¿qué sintieron al tener puesta la máscara? ¿Es cómoda? ¿Fue fácil comunicarse con sus compañeros? ¿Qué tendrían que hacer para comer? Si su mamá quisiera darles un beso, ¿cómo lo haría? ¿Lo sentirían? Señale la importancia de vivir en armonía con el medio ambiente y que dependemos de la naturaleza, así como ella depende de nosotros para conservarse.

- Como cierre, organice una lluvia de ideas para que los niños expresen lo que creen que podría hacerse para evitar llegar a una situación como la que dramatizaron. Registre en el pizarrón las participaciones. Entre todo el grupo, establezcan acuerdos de acciones que pueden realizar en la casa y en la escuela para disminuir la contaminación y otras que la eliminen. Con estos acuerdos y las máscaras construidas, elaboren un periódico mural para que todos los alumnos tengan presente a lo que se puede llegar.



Vivir  
saludablemente



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Las actividades están pensadas para todos los alumnos; sin embargo, con los niños del primer ciclo se propone que entre todos construyan un único *collage*.

Para el tercer ciclo se propone que los alumnos retomen los acuerdos de las acciones para prevenir la contaminación y se conviertan en “Guardianes de la naturaleza”. Con ese fin tendrán que escribir un reglamento y las funciones que desempeñarán; lo más importante es que entre todos vigilen que se cumpla.



## Vámonos entendiendo

### ¿Qué necesito saber?

Todos podemos contribuir a evitar la contaminación del aire. Este grave problema radica en que nuestra atmósfera es un espacio cerrado y todo lo que se arroje al ambiente se queda encerrado. La acumulación de contaminantes es tal que ya está dañada la capa de ozono (que nos protege los rayos UV del Sol), y la Tierra está sufriendo un calentamiento global. Esto provoca que los hielos de los polos se derritan y que se sufran grandes cambios climáticos en todo el planeta.

Para contar con mayor información puede consultar las siguientes páginas en internet:

- <[http://www.basica.primariatic.sep.gob.mx/med/PA6\\_CN\\_B2\\_OA\\_20027/index.html](http://www.basica.primariatic.sep.gob.mx/med/PA6_CN_B2_OA_20027/index.html)> (consulta: 9 de julio de 2014).
- <[http://www.basica.primariatic.sep.gob.mx/med/PA5\\_CN\\_B2\\_OA\\_20790/index.html](http://www.basica.primariatic.sep.gob.mx/med/PA5_CN_B2_OA_20790/index.html)> (consulta: 2 de junio de 2014).
- <<http://www.planverde.df.gob.mx/cverd/52-aire/294-15-formas-sencillas-para-evitar-la-contaminacion-del-aire.html>> (consulta: 2 de junio de 2014).



Vivir  
saludablemente



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- Desarrollo humano y cuidado de la salud (Ciencias naturales, primero y segundo ciclos).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Hojas de papel, lápices, tijeras, cartulinas, plumines, cartoncillo, papel crepé, papel de China y material de reciclaje (cajas de cartón, tela, listones, diamantina, lentejuela, periódicos, revistas, etc.).



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A reconocer los beneficios de contar con hábitos y cuidado personales.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

1. Como inicio, comente con los alumnos: ¿por qué es importante cuidar tanto nuestra higiene como nuestra persona? ¿Qué beneficios logramos? ¿Qué consecuencias tiene la carencia de hábitos de higiene? Escuche sus opiniones y, con base en ellas, organice al grupo en tres equipos, para que sus integrantes elijan cuatro conductas que expresen buenos hábitos y cuidados personales, así como las consecuencias de no cumplirlas. Un integrante de cada equipo pasará al frente y las representará con mímica, para que los otros equipos traten de identificarlas. La actividad concluye cuando los equipos adivinan todas las consignas. Al terminar la actividad, reflexione con el grupo acerca de la importancia de cuidar nuestra higiene y nuestra persona.
2. De acuerdo con las conductas elegidas y las consecuencias de no cumplirlas, pida a los equipos que preparen una breve escenificación que aborde el cuidado de su salud, donde el agua, el jabón, la pasta y el cepillo sean los protagonistas del cuidado personal.
3. Destine 10 minutos para que se pongan de acuerdo. Cuando estén listos, invítelos a elaborar los disfraces y atuendos ne-



cesarios para caracterizar a sus personajes; por ejemplo: una muela sana, una muela picada, la caries, un cepillo de dientes y pasta de dientes, entre otros.

4. Ya organizados, invítelos a pasar al escenario para que interpreten y disfruten su obra.
5. Al concluir las representaciones, reúna a los alumnos para intercambiar opiniones acerca de la importancia de algunos personajes en el cuidado de nuestra salud y de la práctica cotidiana de hábitos saludables. Plantee preguntas como: ¿quién es el principal rival de una caries? ¿Cómo cuidar nuestros dientes? ¿Qué ventajas tiene para nuestro cuerpo mantenerlo limpio? ¿Qué enfermedades nos puede ocasionar la falta de hábitos saludables?
6. Como cierre, proponga al grupo que elaboren un decálogo de acciones básicas que nos permitan mantener una vida sa-

# ¡Cuidado con mi higiene!

ludable. Registre sus propuestas y posteriormente distribuya entre los equipos para que cada uno elabore un cartel con ellas y los peguen en un lugar visible del salón, para recordarlas y cumplirlas de manera cotidiana.



**Vivir**  
saludablemente



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Las actividades están pensadas para alumnos del primero y segundo ciclos. Con alumnos del tercer ciclo, además de preparar una representación teatral breve que promueva estilos de vida saludable, la actividad podría incluir la elaboración de un periódico mural para la escuela, en el que se resalten las ventajas y desventajas de practicar hábitos de higiene saludables.



## Vámonos entendiendo

Es importante considerar que los hábitos de higiene y estilos de vida saludable se asimilan y se integran a la personalidad durante los primeros años, y se consolidan hasta perdurar incluso en la edad adulta. De ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los niños y de presentarles los aprendizajes relacionados con la protección y cuidado de la salud. Se sugiere que enfatice esto en cada una de las actividades, pero sobre todo en la de cierre y con la elaboración del decálogo. La página de la Organización Mundial de la Salud proporciona información relevante a escala nacional sobre temas de salud y estadísticas de niños, jóvenes y adultos, que pueden apoyar la aplicación de esta ficha.

Para conocer más acerca del tema, le invitamos a consultar en internet:

- [http://www.who.int/features/factfiles/child\\_health2/es/](http://www.who.int/features/factfiles/child_health2/es/) (consulta: 10 de julio de 2014).

# Ahora es nuestro turno con los coturnos



Vivir  
saludablemente



## Intención didáctica

### ¿Qué aprenderemos?

A desarrollar nuestro equilibrio corporal, coordinar mejor nuestros movimientos y cooperar en equipo.

**Nota:** Los coturnos normales se pueden fabricar usando dos botes o cubetas del mismo tamaño; la boca del bote irá en dirección del piso y los pies del participante pisarán la parte plana. Se atraviesan con un alambre o cuerda resistente, que formará un asa que llega hasta las manos. Se avanza jalando el asa y levantando el pie, dando un paso normal. Cuanto más alto el bote, mayor dificultad.

Por su parte, los coturnos especiales (o cooperativos) consisten en dos botes del mismo tamaño y unidos con alambre o cinta adhesiva. Sirven para que dos niños se suban y tengan que coordinarse para dar un paso (como en la “Carrera de tres pies”).



## Correspondencia curricular

### ¿Qué contenidos fortalece?

- Capacidades perceptivo-motrices. Equilibrio dinámico (Educación física, primer ciclo).



## Desarrollo de la actividad

### ¿Cómo lo haremos?

1. Antes de dar inicio, delimite el área donde se desarrollará la actividad. Un día antes de la actividad, indique a los alumnos que necesitan cubrirse con vendas las rodillas y los codos para protegerlos; si es posible, podrían llevar rodilleras, coderas y casco, para evitar accidentes y disfrutar al máximo.
2. Forme equipos de cuatro a seis integrantes. Explíqueles brevemente que los coturnos eran los zapatos tipo sandalia que usaban los señores y las señoras en la antigua Roma, y que en algunos lugares del mundo todavía se usan. Luego, elijan el tipo de coturnos que usarán para esta actividad (normales o especiales) y pongan manos a la obra para elaborarlos.
3. Puede trabajar con diferentes circuitos al mismo tiempo, agrupando los equipos de acuerdo con su edad, estatura, peso, nombre, etc. Planee con el grupo los obstáculos y retos que enfrentarán durante el juego. Cada equipo diseñará un circuito (con los materiales disponibles en el patio o en el salón) y lo probará usando los coturnos para garantizar su factibilidad. Luego lo pondrán como reto para los demás equipos. Es recomendable iniciar con retos accesibles para que los niños vayan adaptándose. Pueden ir incrementando el nivel de com-



plejidad conforme mejoren visiblemente las destrezas de los alumnos para caminar con los coturnos. Son ejemplos de retos:

- Patear una pelota hacia una caja o cubeta acostada (mini-portería).
- Caminar sin tocar ciertos objetos que estén en el piso.
- Tratar de avanzar sobre espacios marcados con gis.
- Ejecutar una vuelta de 360° sin bajarse de los coturnos.
- Pasar de lado por un espacio estrecho.



## Materiales

### ¿Qué necesitamos?

Un espacio abierto, sin obstáculos, distintos tipos de pelotas, cuerdas, gises y coturnos normales o especiales.

## Ahora es nuestro turno con los coturnos\*

Para evitar que los alumnos del primer ciclo se lastimen, trate de elegir primero retos sencillos y, de acuerdo con el progreso, ir aumentando la complejidad. También pueden utilizar botes de baja altura (como los del chocolate en polvo o de leche evaporada). Fomente la participación de todos los alumnos y trate de generar un ambiente de respeto y apoyo con aquellos alumnos que sean menos hábiles para efectuar la actividad.

4. Para concluir la actividad, reflexione con el grupo: ¿les fue fácil o difícil caminar con los coturnos? ¿Les costó trabajar mantener el equilibrio? ¿Resultaron divertidos los circuitos? ¿De qué manera podrían mejorar su desempeño? ¿Qué tipo de ejercicios deberían hacer para tener un mejor desempeño y resultado? ¿Qué alimentos deben consumir que les ayuden a tener mayor agilidad y fuerza para esta actividad?

5. Al finalizar las participaciones de los alumnos, oriente la reflexión a que todo tipo de ejercicios ayudan a nuestro cuerpo a tener mayor destreza y habilidad; asimismo, con una alimentación sana podemos tener más energía para realizar cualquier actividad.



### Vivir saludablemente

\* El coturno era un antiguo calzado alto de suela de corcho, sujeto por cintas de cuero u otro material; se utilizó en la antigua Roma.



### Variantes de la actividad

#### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

En el segundo ciclo puede orientar la actividad para que los alumnos demuestren un manejo adecuado de objetos e implementos al usar diferentes formas de desplazamiento. Con ese fin puede organizar exhibiciones de paseos en coturnos por binas o con equipos de los otros grupos y grados, o que los niños se desplacen siguiendo el ritmo de algún tipo de música que le guste al grupo.

Con la finalidad de fomentar la exploración de las capacidades fisicomotrices de los alumnos del tercer ciclo, pueden utilizar coturnos cooperativos y de mayor altura. Se recomienda organizar una carrera de relevos recorriendo todo el circuito o realizando varios retos de mayor complejidad que los propuestos.

Al concluir, puede dialogar con sus alumnos sobre lo siguiente: ¿por qué construyeron su circuito de esa forma? ¿Les gustó inventar retos para otros equipos? ¿Fue fácil o difícil pasar el circuito que les tocó? ¿Hizo falta apoyo del equipo? ¿Apoyaron a otras personas del equipo? ¿Lograron trabajar en parejas para cubrir el circuito? ¿Les gustaría volver a realizar esta actividad otro día?, ¿por qué? ¿Qué ejercicios los ayudarían a mejorar esta actividad en un futuro?



### Vámonos entendiendo

#### ¿Qué necesito saber?

El equilibrio es parte de nuestro potencial motriz, y consiste en la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento. Es fundamental que el niño adquiera y desarrolle su capacidad de equilibrio para lograr un adecuado conocimiento de su cuerpo (esquema corporal) y de las nociones espaciales, las cuales se iniciarán en relación con el propio cuerpo, luego en relación con los objetos y finalmente reconociéndolas y representándolas gráficamente.

Los coturnos eran un tipo de calzado que usaban en el escenario los actores trágicos de la antigüedad grecorromana; con esto se daba altura a un personaje noble para quedar por encima del coro. Los coturnos eran similares a los zuecos, pero elaborados de corcho y atados con cintas de cuero.

Para obtener más información sobre los coturnos, le invitamos a consultar en internet:

- <<http://es.wikipedia.org/wiki/Coturno>> (consulta: 17 de julio de 2014).

Asimismo, para más sugerencias para el juego con zancos:

- <[http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/juegos-de-los-ninos-en-las-escuelas-y-colegios--0/html/ff4edf6c-82b1-11df-acc7-002185ce6064\\_22.html](http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/juegos-de-los-ninos-en-las-escuelas-y-colegios--0/html/ff4edf6c-82b1-11df-acc7-002185ce6064_22.html)> (consulta: 17 de julio de 2014).

# Canicas, caniquitas y canicotas con pelotas



Vivir  
saludablemente



## Correspondencia curricular

### ¿Qué contenidos fortalece?

- Expresión y desarrollo de las habilidades y destrezas motrices (Educación física, segundo ciclo).



## Materiales

### ¿Qué necesitamos?

Un área delimitada para realizar la actividad, 5 canicas por alumno, gises de colores, un palo de escoba de 20 cm de largo (uno de cuyos extremos estará clavado a una base circular de madera de 4 cm de diámetro), un balón de fútbol pequeño y pelotas del mismo tamaño, tantas como participantes haya.



## Intención didáctica

### ¿Qué aprenderemos?

A estimular las capacidades físico-motrices y socio-motrices a través del juego y el trabajo en equipo.



## Desarrollo de la actividad

### ¿Cómo lo haremos?

1. Pregunte a los alumnos cuáles son los juegos de canicas que más les gustan, y que los describan. Pídales que se organicen en equipos de cinco integrantes para jugar a las canicas durante 10 minutos, con base en las descripciones que realizaron.
2. Al concluir, comenten: ¿cuáles fueron los “tiros” más difíciles? ¿Qué se necesita hacer para dominarlos? ¿Cuáles son las partes del cuerpo que pusieron en movimiento?
3. Ahora invítelos a jugar una variante del juego de canicas, en el que utilizarán un balón pequeño de fútbol y pelotas del mismo tamaño. (Juego adaptado de Jim Deacove, en Orlick, Terry, *Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición*, Popular, Madrid, 2001, pp. 94-95.) Organice equipos de cinco jugadores. Deben trazar un círculo de 2 m de diámetro para delimitar el campo de juego; coloque al centro la base de madera. El balón se coloca en cualquier parte de la circunferencia trazada. Cada integrante de un equipo, por turnos, debe lanzar su pelota con la mano para golpear el balón y hacerlo llegar a la base. Cada vez que el balón toca la base, el equipo gana 5 puntos y vuelve a iniciar desde la circunferencia. Si tiran la base, el equipo pierde todos los puntos ganados.



Existe el “tiro difícil”: cuando el jugador en turno tiene la certeza de que con su tiro puede tocar la base; antes de “lanzarlo”, debe decidir con su equipo si lo hace o no y lo anuncia a los otros equipos participantes; en caso de lograrlo, gana el doble de puntos (10 puntos), pero si lo falla, pierde 5 puntos. El juego dura de 10 a 15 minutos. Después de este tiempo, el que realiza más puntos se mantiene en el juego y entra un nuevo equipo a relevar al que hizo el menor puntaje. También pueden realizar el juego en tres canchas o las que sean necesarias, para permitir que todos los equipos participen en la actividad y puedan intercambiar contrincantes.

4. Al terminar el juego, comente con sus alumnos las dificultades que tuvieron, si éstas se parecen a las del juego de canicas y lo que tuvieron que hacer para lograr los mejores tiros. Puede preguntar: ¿qué habilidades deben mejorar para atinar al balón e impulsarlo a la base de madera? ¿Qué partes del cuerpo tuvieron que coordinar? ¿Qué fuerza aplicaron para realizar los tiros: poca, regular o mucha? ¿Cuántos tiros necesitaron para alcanzar la base? ¿Es necesario ponerse de acuerdo en equipo para lograr más puntos?

# Canicas, caniquitas y canicotas con pelotas



Vivir  
saludablemente



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Con los alumnos del primer ciclo puede cambiar algunas reglas que les permitan ganar con menor esfuerzo, pero sin que el juego deje de ser un reto para el desarrollo de sus habilidades motrices. Por ejemplo, puede colocar dos bases y reducir la penalización por tirar una de ellas.

Para el tercer ciclo, puede trazar un camino a modo de laberinto, procurando que hagan sus tiros con el pie únicamente, hasta llegar a la base de madera. También pueden trazar varios círculos concéntricos dentro del área para que cada tiro tenga una puntuación diferente, según el lugar desde donde se realice el tiro



## Vámonos entendiendo

### ¿Qué necesito saber?

La motricidad gruesa comprende las condiciones físicas para saltar y correr, que involucran músculos largos. La motricidad fina incluye la habilidad de abrocharse la camisa o dibujar, que involucran músculos cortos. Por medio de ambos tipos de motricidad se integran las habilidades que los niños adquieren en distintas etapas del desarrollo de forma progresiva para producir capacidades más complejas. A esta combinación se le conoce como *sistema de acción*.

Las destrezas de motricidad gruesa comprenden los movimientos motrices complejos, como lanzar objetos, chutar un balón o saltar la cuerda. Hacer una carrera o apoyar el peso del cuerpo sobre un miembro específico para realizar una acción concreta, son acciones posibles debido a que las áreas sensorial y motriz de la corteza cerebral de los niños están mejor desarrolladas, sus huesos son más fuertes, sus músculos son más poderosos y su capacidad pulmonar también es mayor.

Para conocer más juegos cooperativos, puede consultar en internet:

- <<http://www.educarueca.org/spip.php?article641>> (consulta: 10 de julio de 2014).



## Vivir saludablemente



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A conocer y respetar las normas de seguridad que deben practicarse en el ámbito escolar, así como a detectar los factores de riesgo para prevenir accidentes.



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- Identificación de situaciones escolares que demandan la participación de todos (Formación cívica y ética, segundo ciclo).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Equipo de rescate: cascos, chalecos, silbato y extinguidores.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

- Comente a los alumnos algún caso de un alumno de la escuela que haya sufrido un accidente, las causas que lo ocasionaron y sus consecuencias. Pregúnteles si algunos de ellos han sufrido alguna lesión por accidente dentro de la escuela. Entre todos, traten de explicar cuáles han sido las posibles causas que provocaron esos accidentes.
- Organicen cinco equipos. Sortee entre ellos los siguientes casos para que los resuelvan proponiendo acciones para prevenir cada situación y recomendaciones de actuación en caso de que suceda. Pídeles que en el intercambio de ideas consideren preguntas como: ¿qué acciones creen que se deben tomar para prevenirlo? ¿Qué tipo de auxilios se deben brindar en caso de que ocurra? ¿Cómo se debe actuar en caso de un accidente o riesgo? ¿Por qué es importante conocer qué se debe hacer? ¿Qué materiales se necesitan para poder atender una situación como la planteada?

**Caso 1. Las escaleras.** Durante el recreo, los niños de sexto grado decidieron jugar en las escaleras. El juego consistió en deslizarse sobre las rejas de protección. Ganaba el niño que lograra deslizarse hasta llegar al primer escalón. Uno de ellos perdió el control y cayó al vacío, provocándose el dislocamiento de su hombro.

**Caso 2. El herido.** El maestro no ha llegado aún al salón de clases. Un grupo de niños y niñas están corriendo dentro del salón jugando a policías y ladrones. De repente, alguien tropieza y se lastima con el lápiz que traía en la mano.

**Caso 3. El incendio.** Es día de muertos y la escuela decidió elaborar una ofrenda en un salón. De pronto, los niños se percatan de que hay humo: la ofrenda se prendió y provocó un incendio.

**Caso 4. El susto.** Dos niños de segundo grado comienzan a pelear por un juguete que uno de ellos trajo de su casa; el otro niño sólo



quiere verlo. De repente, uno de ellos avienta al otro, quien cae y se golpea la cara; sangra de la nariz y de la boca. Al ver la sangre, se asusta y comienza a correr y a gritar.

**Caso 5. El sismo.** Durante la mañana, la maestra de quinto grado sale a la dirección. Repentinamente empieza a temblar. Los niños gritan y lloran.

- Quando todos hayan terminado de opinar y resolver los casos, pídeles que expongan sus soluciones.
- Coménteles que, con base en las soluciones que expusieron, simularán dos eventos de riesgo: un sismo y un incendio. Para representar ambos simulacros, los equipos deberán organizarse nombrando a un responsable de guiar la actividad y distribuyendo roles para que cada uno tenga una actividad específica y cuenten con todos los materiales de auxilio necesarios (chalecos, cascos, silbato, maletín de primeros auxilios y extinguidores, entre otros).
- ¡Echen paja! Póngalos en acción: empiece con la representación de un temblor y posteriormente con la de un incendio. Usted describirá los sucesos que van aconteciendo en cada evento para que los alumnos traten de actuarlos de acuerdo con las circunstancias que les plantea. No pierda de vista la actuación de los equipos e identifique los factores de riesgo que persisten en cada equipo.

# ¡Brigada al rescate!

6. Al concluir la representación, reflexione con ellos acerca de los factores de riesgo que no consideraron y las acciones que ya tenían contempladas. Pregunte: ¿cómo sintieron su organización de equipo para salir ilesos en cada evento? ¿Qué acciones fueron las adecuadas? ¿Cuáles acciones se deben modificar? ¿Qué materiales de auxilio utilizaron? ¿Qué indicaciones atendieron y cuáles no? ¿Qué se debe hacer en la escuela y en el hogar para prevenir los factores de riesgo en este tipo de eventos? ¿Con qué debemos contar para organizar acciones de prevención?

Resalte la importancia de contar con información y de realizar simulacros en la escuela y en el hogar para reducir los factores de riesgo en distintos eventos. También enfatice la necesidad de la participación de todos para actuar en grupo y atender satisfactoriamente eventos con alto índice de riesgo.

7. Por último, integren una lista de lo que debe contener un maletín de primeros auxilios (recuerde que no se pueden incluir medicamentos). Invítelos a entregar una copia a los docentes de los otros grupos para que dispongan de uno en su salón de clases.



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Para el primer ciclo se propone realizar la representación de un caso y representarlo después de comentar qué hacer para evitarlo. En lugar de la lista de materiales de primeros auxilios, elabore un semáforo de prevención: un círculo rojo en los lugares donde no se puede jugar por los altos niveles de riesgo; un círculo naranja para los lugares donde hay que tener precaución, para evitar un accidente, y verde en los lugares donde podemos jugar con seguridad.

Para el tercer ciclo, en lugar de realizar una escenificación, conviene organizar acciones para el desarrollo de un simulacro. Podrían invitar a toda la escuela a participar. Si es posible, acuerde con los docentes las acciones que deben implementar, así como la fecha y hora de realización.



## Vámonos entendiendo

### ¿Qué necesito saber?

Cada ciclo escolar, los alumnos sufren accidentes que generan lesiones que, en ocasiones, tienen graves consecuencias. Algunos de los factores de riesgo que los docentes deben contemplar en el aula y en la escuela son las caídas, cortadas o lesiones provocadas por útiles escolares, materiales peligrosos o mobiliario en mal estado, golpes recibidos al realizar una actividad física sin las precauciones adecuadas, riesgos eléctricos, riesgos derivados del medio ambiente, ruido excesivo en zonas industriales e incendios; además, los de carácter natural, como sismos e inundaciones.

Uno de los accidentes más comunes en la escuela son las caídas, cuando los niños están jugando durante el recreo, o por encontrarse mobiliario, suelos o escaleras en mal estado, entre otras causas. Por ello es necesario, además de tomar medidas de prevención de los accidentes escolares, conocer las formas de actuar cuando ocurre uno y los primeros auxilios que se deben brindar.

Algunas acciones de primeros auxilios que los docentes y personal deben realizar en las escuelas son:

1. Llamar a urgencias y pedir las instrucciones correspondientes según lo sucedido.
2. Informar a los padres o tutores.
3. De ser necesario, llevar al alumno a algún centro de salud cercano.
4. Si se perciben señales de traumatismo, no mover al alumno y seguir las instrucciones que se reciban ante el llamado a urgencias.

Considere que los riesgos de desastre natural también son altos en zonas sísmicas o en zonas costeras y de alto índice pluvial.

Para mayor información sobre diversos factores de riesgo, consulte en internet:

- <[http://www.cenapred.unam.mx/es/Publicaciones/archivos/1822014INF\\_SISMO\\_PRODUCCION\\_OK.pdf](http://www.cenapred.unam.mx/es/Publicaciones/archivos/1822014INF_SISMO_PRODUCCION_OK.pdf)> (consulta: 22 de julio de 2014).
- <<http://portal.proteccioncivil.gob.mx/infantil/>> (consulta: 18 de julio de 2014).
- <<http://www.spps.gob.mx/noticias/1582-papel-docente-escuela-promotora-salud.html>> (consulta: 18 de julio de 2014).



Vivir  
saludablemente



Vivir  
saludablemente



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- Desarrollo de las capacidades físico-motrices en beneficio de la actuación estratégica durante los juegos, asociando el pensamiento y la acción (Educación física, primer ciclo).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Un área abierta con postes o árboles, estambre o cuerdas, papel de periódico y pegamento blanco.



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A desarrollar y fortalecer nuestras habilidades de coordinación física individual y grupal, la toma colectiva de decisiones, y la comunicación efectiva con nuestros compañeros.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

1. Comente con los alumnos, en tono de juego, que están a punto de realizar actividades “de alto riesgo”, en las que deberán poner toda su atención, toda su fuerza, y, más que nada, en las que tendrán que realizar un gran trabajo en equipo; de lo contrario, “no la van a librar”. Organice equipos de cuatro o cinco integrantes y describa lo que tendrán que realizar en cada juego.
2. **¡Cuidado, la araña gigante!** Localice un área de juego con postes o árboles donde amarrar los hilos para una telaraña. Entre todos, construyan con cuerda, estambre o hilo una telaraña muy grande, enredando el material entre los árboles o postes, pasando el hilo varias veces por ellos. Dejen suficientes espacios para que pasen los alumnos. Pueden hacer los espacios más o menos grandes, de acuerdo con la edad y estatura de los jugadores y el grado de dificultad deseado.

Pídales que imaginen que sobre la telaraña hay escondida una inmensa araña, dispuesta a atrapar y comer a los niños y a toda presa que quede atrapada en su tela. La araña, al detectar cualquier movimiento sobre su telaraña, se lanzará de inmediato sobre la presa. Por ello, todas “las presas” deberán tener cuidado al cruzar la telaraña.



La misión de los equipos es cruzar al otro lado de la telaraña por entre los espacios, tratando de no tocar los hilos para evitar el ataque de la araña. Si tocan un hilo, deberán volver al inicio para intentarlo de nuevo. Cada uno de los miembros del equipo, ayudado por los demás, deberá cruzar por un agujero distinto. Los participantes que ya han cruzado van a ayudar desde el otro lado al resto de sus compañeros. El juego termina cuando los participantes de todos los equipos cruzan al otro lado de la telaraña sin ser atrapados por el arácnido.

Al concluir, comente con los alumnos: ¿les costó trabajo cruzar la telaraña? ¿En cuántos intentos lo lograron? ¿Qué movimientos realizaron con su cuerpo para poder cruzar la telaraña?

3. **¡Sacando el agua!** Trace un rectángulo dentro del área de juego, dividido en dos mitades a lo ancho, cada una lo suficientemente grande para que quepan dentro la mitad de los alumnos. Forme dos equipos; cada uno se colocará en una mitad de la

## Juguemos a jugar

cancha. Cada jugador deberá tener una bola de papel. Cuando usted indique, todo el mundo deberá lanzar su bola al campo contrario, y todas las que caigan en su propio campo, devolverlas de inmediato. Después de 10 minutos, el juego se detiene y se contabilizan las pelotas que hay en cada campo. Gana el que tenga menos bolas de papel en su campo. Al concluir, pregunte: ¿qué deben hacer para lograr colocar el mayor número de bolas de papel en la cancha contraria?

4. **Sube y baja.** Todos los participantes deberán estar organizados en parejas. El objetivo del juego es lograr subir y bajar sin despegar sus espaldas. Los participantes se sientan en el suelo, con las espaldas juntas y los brazos cruzados. Cuando usted lo indique, los alumnos intentarán levantarse sin despegar sus

espaldas y sin caerse. Si lo logran, intentarán bajar y sentarse como al inicio del juego. Dé las indicaciones tratando de confundirlos, para que los alumnos suban o bajen. Las parejas que se equivoquen se van saliendo del juego. Cuando sólo queden tres parejas, el juego termina. Pida a las parejas que salieron que les pregunten a las parejas ganadoras sobre lo que tuvieron que hacer para terminar y sobre la importancia de ponerse de acuerdo con sus cuerpos para lograrlo.

5. Después de los tres juegos, reúna al grupo y comenten sobre la experiencia vivida: ¿cómo se sintieron al realizar los juegos? Cuando se trabaja en equipo, ¿qué resultados se obtienen? Además de nuestro cuerpo, ¿cómo participó nuestra mente? Concluya hablando de la importancia del trabajo en equipo.



Vivir  
saludablemente



### Variantes de la actividad

#### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Los juegos de la actividad están pensados para alumnos de primero y segundo ciclos. Con alumnos del tercer ciclo puede hacer más difíciles los retos; por ejemplo, elevando la altura de la telaraña, pero extremando las precauciones para evitar caídas. También pueden vendarse los ojos y sostener algún “objeto valioso” al “sacar el agua”, y al subir o bajar en parejas.



### Vámonos entendiendo

#### ¿Qué necesito saber?

La salud y la actividad física son elementos fundamentales que nos permiten fortalecer y mejorar nuestro desarrollo físico-motriz mediante juegos que desafíen las habilidades de los alumnos, al tiempo que les permiten descubrir las ventajas de trabajar en equipo. Los juegos cooperativos, donde todos ganan con base en el apoyo brindado a los demás, les permiten a los alumnos no quedarse atrás en el fortalecimiento de su cuerpo y en el desarrollo de sus habilidades y coordinación motriz, pues influyen positivamente en la confianza y autoestima de los alumnos, y los estimulan a ser mejores para fortalecer al grupo.

Para conocer más sobre juegos que contribuyen al desarrollo motor de los alumnos, puede consultar en internet:

- <<http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es/EDUFISICA/document/juegoshtm#juegospopulares>> (consulta: 11 de julio de 2014).
- <<http://www.intered.org/juegos-cooperativos>> (consulta: 11 de julio de 2014).

# Tú, yo, nosotros... ¿Qué comemos?



Vivir  
saludablemente



Correspondencia  
curricular

¿Qué contenidos fortalece?

- Mi alimentación (Exploración de la naturaleza y la sociedad, primer ciclo).



Materiales

¿Qué necesitamos?

Revistas con imágenes de los alimentos que integran “El plato del bien comer”, cartón o pellón, pegamento blanco, tijeras y papel bond.



Intención didáctica

¿Qué aprenderemos?

A reconocer los tres grupos de alimentos de “El plato del bien comer”, y a identificar los alimentos que integran cada uno, para construir criterios básicos de una alimentación correcta y saludable.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Antes de iniciar la actividad, prepare dos carteles: uno grande con una base de cartón o pellón para que no se maltrate, que contenga la imagen de “El plato del bien comer”, sin alimentos, y otro con la imagen completa y todos sus datos. Cuide que los colores y los nombres de los grupos de alimentos coincidan con los del plato original. De distintas revistas, recorte imágenes de los alimentos que integran los tres grupos de “El plato del bien comer” y escóndalas en distintas partes del salón de clases.
2. Inicie la actividad preguntando a los alumnos cuáles son los alimentos que más les gustan. Registre sus respuestas y luego pídale que, de los alimentos que mencionaron, identifiquen cuáles se encuentran en “El plato del bien comer” (imagen completa) y cuáles no. Explíqueles brevemente que “El plato del bien comer” es un símbolo que sirve como guía para la alimentación; su finalidad es brindar opciones para tener una alimentación correcta y saludable, adecuada a las necesidades y posibilidades de cada población de nuestro país.
3. Pídale que le digan cómo está dibujado “El plato del bien comer” y que describan la forma en que están acomodados los alimentos en las tres partes que lo conforman. Explique



brevemente que esas tres partes corresponden a los tres grupos de alimentos que deben combinarse al comer; no omita mencionar que los alimentos de los tres grupos son igual de importantes y necesarios para lograr una buena alimentación.

4. Infórmeles que dentro del salón de clases se encuentran escondidas imágenes de alimentos de cada uno de los tres grupos. Invítelos a buscarlos y pegarlos dentro del cartel sin alimentos de “El plato del bien comer”. Dé un plazo de 15 minutos para llenar el plato. Propicie el intercambio de opiniones y que ellos decidan en qué espacio deben colocar cada imagen. Obsérvelos detenidamente mientras colocan los alimentos y escuche los diálogos que entablan.
5. Revise con todo el grupo los alimentos que pegaron en el cartel de “El plato” y analicen si fueron colocados en el lugar apropiado. Mientras realiza la revisión, aproveche para describir las características nutrimentales de cada grupo (1. Verduras y frutas; 2. Cereales y tubérculos; 3. Leguminosas y alimentos de origen animal).

# Tú, yo, nosotros... ¿Qué comemos?

6. Reflexione con ellos acerca del valor nutrimental de los alimentos que más les gusta comer. Luego, pida que usen recortes de alimentos para elaborar un menú para un día. Apoyados en “El plato del bien comer”, inicien con el desayuno; comente que cada alimento del día debe incluir al menos un alimento de cada grupo. Continúe con la comida y aproveche para recomendarles que coman muchas frutas y verduras de temporada (de preferencia, crudas y con cáscara). Concluyan con la

cena o merienda; reflexione con ellos que es muy importante combinar aquello que nos gusta comer con otros alimentos que nos permitan tener una alimentación balanceada.

7. Se recomienda que cada semana elaboren entre todos un menú que incluya desayuno, comida y cena, y que lo representen en su “Plato del bien comer”, que los alumnos pueden entregar a sus familias para que lo incluyan en su dieta semanal.



Vivir  
saludablemente



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Para fomentar la reflexión de los beneficios de la alimentación con los alumnos del segundo ciclo, se propone que sean ellos quienes lleven imágenes recortadas de revistas o dibujadas por ellos, de los alimentos que consumen con regularidad, para acomodarlos en “El plato del bien comer”, con base en la imagen original. Posteriormente, elaboren, agreguen o quiten alimentos para dejar sólo aquellos que les permitan tener una alimentación balanceada. Reflexionen acerca de la necesidad de consumir alimentos de temporada y propios de la región.

Con la finalidad de promover estilos de vida saludable con los alumnos del tercer ciclo, pida que, en equipos, elaboren diferentes platillos que cubran los requisitos de “El plato del bien comer”. Registren los menús diarios con base en él, compártanlos en plenaria con el resto del grupo y elaboren un periódico mural con ellos. Reflexione con los niños sobre los menús con preguntas como: ¿contienen alimentos de cada grupo? ¿Qué cambios le harían a los menús para hacerlos más sabrosos? ¿Qué alimentos puede tener un menú balanceado, sabroso y económico?



## Vámonos entendiendo

### ¿Qué necesito saber?

Aprender a alimentarse correctamente es fácil si se conoce “El plato del bien comer” y los tres grupos de alimentos que lo forman: verduras y frutas, cereales y tubérculos, así como leguminosas y alimentos de origen animal. La imagen de “El plato del bien comer” muestra ejemplos de alimentos que pertenecen a cada grupo.

El propósito fundamental de “El plato” es establecer criterios generales que brinden a la población opciones prácticas con respaldo científico, para integrar una alimentación correcta que se adapte a sus necesidades y posibilidades. Del mismo modo, que permita mejorar el estado de nutrición y coadyuve a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación. “El plato” forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM) para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Esta norma establece que una dieta correcta debe ser:

- **Completa.** Que contenga todos los nutrimentos y que incluya en cada comida alimentos de los tres grupos.
- **Equilibrada.** Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- **Inocua.** Que su consumo no implique riesgos para la salud, porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y que se consuma con moderación.
- **Suficiente.** Que cubra las necesidades nutrimentales.
- **Variada.** Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, y que se ajuste a los recursos económicos, sin sacrificar sus otras características.

Para conocer más acerca de una alimentación sana y balanceada, le invitamos a consultar en internet:

- [http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6\\_1\\_plato\\_bien\\_comer.pdf](http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf) (consulta: 17 de julio de 2014).
- <http://www.eufic.org/article/es/expid/10-consejos-alimentacion-saludable/> (consulta: 17 de julio de 2014).

Asimismo, puede revisar:

- SEP, *Línea vida saludable. Fichero de actividades lúdico-formativas*, Programa Escuela Siempre Abierta, Secretaría de Educación Pública, México, 2010.

## Sabores y colores, colores y sabores



Vivir  
saludablemente



## Correspondencia curricular

## ¿Qué contenidos fortalece?

- El cuidado de mi cuerpo y la vida diaria (Educación física, primer ciclo).



## Materiales

## ¿Qué necesitamos?

Platos pequeños de plástico, variedad de verduras y frutas de temporada, recipientes pequeños con tapa, azúcar, sal, limones, café, un paliacate por cada alumno, cartulinas u hojas blancas, papel bond, lápices de colores, y crayolas o plumines.



## Intención didáctica

## ¿Qué aprenderemos?

A reconocer algunas características del sentido del gusto, para descubrir sabores y alimentos que favorecen un estilo de vida saludable.



## Desarrollo de la actividad

## ¿Cómo lo haremos?

1. Antes de iniciar la actividad, corte rebanadas delgadas de dos o tres frutas distintas y coloque una porción de cada una en cuatro platos. Además, coloque en los recipientes una porción de cada una de las siguientes sustancias: azúcar, sal, jugo de limón y café, sin que vean sus alumnos.
2. Forme cuatro equipos con un máximo de cuatro integrantes cada uno. Coloque en cada mesa los recipientes con las cuatro sustancias. Tres de los integrantes de cada equipo se vendarán los ojos con el paliacate; el cuarto será su apoyo para guiar a sus compañeros a realizar la actividad. Coménteles que en los recipientes existen sustancias “peligrosas”; deben tomar una pizca de cada una para probarlas e identificarlas pasándolas por distintas partes de la lengua.
3. Pida que los integrantes de cada equipo prueben una de las sustancias. Al final, solicíteles que se descubran los ojos y pregúnteles: ¿cómo es el sabor? ¿Les gusta? ¿Con qué fruta, verdura o alimento relacionan ese sabor? Después de escuchar sus respuestas, pídale que le indiquen en qué parte de la lengua sintieron más el sabor de la sustancia.



4. Repita el procedimiento con las demás sustancias, y posteriormente con las frutas y verduras. Cuando hayan probado todos los sabores, explíqueles que la lengua es parte del sentido del gusto, el cual nos ayuda a identificar los sabores. El gusto también es útil para determinar que nos gusta o no, y nos da la posibilidad de probar distintos alimentos y ampliar nuestros gustos.
5. Para continuar reconociendo sabores, ahora lo harán a través de la vista. Siguiendo con los mismos equipos, elaborarán un gran arcoíris de sabores. Solicíteles que mencionen las frutas o verduras que les gustan y que las vayan clasificando por colores. Con la información recabada, dibujen en cartulinas u hojas blancas un gran arcoíris y, dentro de él, las frutas en sus colores respectivos. Al terminar, pídale que presenten su arcoíris y que expliquen por qué les gusta esa fruta o verdura. Después de las

# Sabores y colores, colores y sabores

exposiciones, explíqueles por qué las frutas y verduras tienen ese color (consulte las direcciones electrónicas que se sugieren en la sección “Vámonos entendiendo”). Asimismo, invite a los alumnos a consumir una fruta y una verdura al día como parte de una alimentación balanceada y saludable, y explique algunos de los beneficios para el cuerpo humano de estos alimentos.



**Vivir**  
saludablemente



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Con los alumnos del segundo ciclo, se propone que, en la primera actividad, al momento de probar las diferentes sustancias, se agreguen más sabores. Puede llevar un registro de qué ingredientes les gustan más o menos a los niños, así como explicar cómo actúan en el sistema digestivo estos ingredientes cuando los consumimos.

Al trabajar con los alumnos del tercer ciclo, se recomienda que para la segunda actividad elaboren una ensalada –que después se comerán–, en la cual incluyan todas las frutas que sean de su gusto; lo importante es que haya una buena variedad para poder obtener un arcoíris de sabores y colores, fomentando con esto un estilo de vida saludable al comer.



## Vámonos entendiendo

### ¿Qué necesito saber?

Las frutas y verduras son básicas en nuestra alimentación. Su consumo diario favorece a nuestra salud y contribuye a la economía familiar, debido a que las hay todo el año y su costo es muy accesible, por lo que podemos iniciar consumiendo las frutas y verduras de la región.

Estos alimentos son importantes fuentes de vitaminas y de otros compuestos bioactivos en la dieta. Se recomienda ampliamente un consumo de cinco o más porciones de frutas y verduras al día, dado que se asocia con un menor riesgo de enfermedades crónicas.

Para obtener más información sobre una alimentación saludable, le invitamos a consultar en internet:

- <<http://cincopordia.com.mx/wpcinco/>> (consulta: 17 de julio de 2014).
- <<http://www.alimentacion-sana.org/>> (consulta: 17 de julio de 2014).
- <<http://bodegasjuancampinun.wordpress.com/2010/11/04/guia-de-cata-6-esquema-de-sabores/>> (consulta: 21 de julio de 2014).

## Cinco por cinco igual a bien comer



Vivir  
saludablemente



## Correspondencia curricular

## ¿Qué contenidos fortalece?

- Beneficios de la alimentación correcta (Ciencias naturales, segundo ciclo).



## Materiales

## ¿Qué necesitamos?

Hojas de papel blanco (cinco por niño), cinta adhesiva transparente, lápiz, regla, tijeras, papel bond, revistas, periódicos, papel crepé de varios colores, plumines, lápices de colores, crayolas, frutas y verduras diversas, vasitos de plástico, charolas, recipientes de cocina y mesas.



## Intención didáctica

## ¿Qué aprenderemos?

A realizar acciones distintas que nos permitan desarrollar habilidades y conocimientos para tener una buena alimentación.

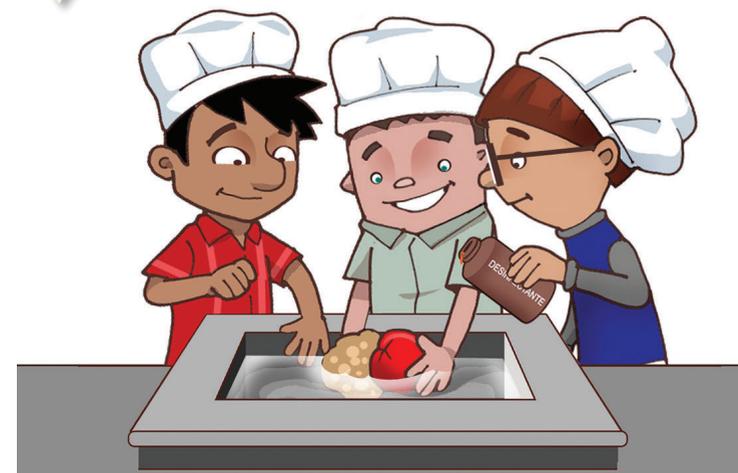


## Desarrollo de la actividad

## ¿Cómo lo haremos?

1. *Primer día: Preparando credenciales.* Antes del desarrollo de las actividades, solicite algunos materiales de reciclado y con ellos ayude a sus alumnos a confeccionar un gorro de chef (consulte la sección “Vámonos entendiendo”). Explíqueles brevemente su utilidad en la preparación de los alimentos y coménteles que lo utilizarán durante esta semana.
2. *Segundo día: A investigar para informar.* Comente a sus alumnos que elaborarán un periódico mural con el tema “Qué es una buena alimentación y en qué nos beneficia”. Decida con el grupo cuál es la información necesaria para dar a conocer a la comunidad escolar las características de una buena alimentación y sus beneficios, y cómo se colocará en el periódico. Organice equipos y distribuya los temas y contenidos que deberán investigar en libros, revistas e internet, así como los letreros e ilustraciones necesarios para armar el periódico mural.
3. *Tercer día: ¡Agua y jabón ayudan a mi alimentación!* Infórmese previamente sobre la técnica correcta para lavarse las manos, y la forma más apropiada de limpiar y desinfectar las frutas y verduras. Posteriormente, explíqueles cómo deben lavarse las manos e invítelos a que lo hagan en equipos pequeños. De igual modo, comparta con los alumnos el proceso para

**Nota:** El desarrollo de esta actividad ocupará toda la semana, de tal modo que cada una de las actividades está planeada para cada día de la semana, con la intención de impulsar acciones que nos ayuden a mejorar nuestra alimentación.



limpiar y desinfectar frutas y verduras. Resalte la importancia de la limpieza en la preparación de los alimentos para evitar enfermedades, y la necesidad de lavarnos las manos y de limpiar y desinfectar los alimentos que consumimos.

Pregunte a sus alumnos acerca de las frutas y verduras que más consumen en su familia. Con base en sus aportaciones, organicen la selección de algunas frutas o verduras de temporada con alto valor nutrimental, para llevarlas al día siguiente y compartirlas. Recomiende que elijan alimentos de su región. Usted lleve vasitos de plástico para depositar en ellos pequeñas muestras de las frutas y verduras, así como charolas para ofrecer las muestras a otros alumnos de la escuela.

4. *Cuarto día: ¡Un rico coctel para degustar!* Pida a sus alumnos que se aseen las manos, que laven y desinfecten las frutas y verduras que llevaron, que las corten y las coloquen en los vasitos de plástico.

## Cinco por cinco igual a bien comer

Cuando inicie el recreo, pida a sus alumnos que salgan a compartir las muestras con sus compañeros de la escuela. Sus alumnos les preguntarán si saben qué frutas o verduras son, si les gustan, si acostumbran comerlas y si saben en qué les beneficia comerlas. Al concluir el recreo, ya en el salón de clases, comente con sus alumnos: ¿cuál fue la fruta o verdura que más gustó a sus compañeros? ¿Todos conocen las frutas o verduras que les ofrecieron? ¿Las comen regularmente? ¿Sabían en qué les beneficia en su salud? ¿Consumen regularmente frutas y verduras? Después, pídeles que concluyan acerca las ventajas que tiene para la salud y el desarrollo de los niños, el hecho de que consuman en cantidad suficiente y de forma regular estos alimentos.

Como tarea pídeles que, en casa, elijan en familia su platillo favorito hecho con frutas y/o verduras, y que escriban la receta.

5. *Quinto día: ¡La receta, no tan secreta!* Organice a sus alumnos en equipos de seis integrantes para intercambiar las recetas que escribieron en sus casas, con el fin de que identifiquen los nutrimentos y beneficios que aporta cada uno de ellos. Al concluir, el equipo elegirá una de las recetas para copiarla y que en casa, con apoyo de su familia, preparen el platillo.

Concluya la actividad reflexionando sobre la finalidad de identificar las frutas y verduras que suelen consumir en sus familias y lo útil que resulta intercambiar dicha información mediante recetas con sus compañeros, porque así todos están cuidando su forma de alimentarse. Comenten: ¿qué les gustó de las actividades realizadas? ¿Qué se les dificultó? ¿Qué aprendieron?



Vivir  
saludablemente



### Vámonos entendiendo

#### ¿Qué necesito saber?

En el marco del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria se plantean ideas que promueven un cambio en los hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable en la población infantil, fortalecida por la aplicación de los *Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*, en su etapa II, que regula la ingesta de sal, azúcares y grasas. Esta estrategia educativa reconoce la relevancia de cambiar los hábitos alimentarios desde la experiencia vivencial, lúdica y atractiva, que pretende reforzar las competencias que los alumnos han desarrollado mediante los contenidos de salud, alimentación y actividad física, correspondientes a los contenidos curriculares.

Para conocer más respecto a la promoción de la salud a través de la alimentación, le recomendamos consultar en internet:

- <[http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/acuerdo\\_nacional.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/acuerdo_nacional.html)> (consulta: 18 de julio 2014).
- <<http://www.aspic.edu.mx/articulos/la-semana-del-sabor/>> (consulta: 18 de julio 2014).
- <<http://www.cincopordia.com.mx/>> (consulta: 18 de julio 2014).

Y para conocer la forma de realizar con sus alumnos el gorro de cocinero:

- <<http://www.manualidadesinfantiles.org/gorro-de-cocinero>> (consulta: 21 de julio 2014).



### Variantes de la actividad

#### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Con los alumnos del primer ciclo, para fomentar el cuidado de la salud, apóyese en una fábula o en un canto para resaltar la importancia del lavado de manos, frutas y verduras. Para valorar la necesidad de adoptar estos hábitos, diariamente entregue una fruta a cada equipo (ellos pueden llevar la fruta por equipo, un día cada uno) para que la compartan entre todos; observe y oriente continuamente sus hábitos de higiene. Realice con ellos el resto de las actividades y al final elaboren entre todos el periódico mural con dibujos.

Con los alumnos de tercer ciclo se pueden promover estilos de vida saludable, realizando las actividades propuestas con algunas modificaciones que las hagan más interesantes y complejas para ellos. Por ejemplo, en el lavado de manos, los niños podrían pasar a los grupos de los otros dos ciclos a explicar cómo es la técnica correcta y cuáles son las enfermedades que se previenen al practicarla. Asimismo, un día después de la actividad de degustación, se recomienda que expongan a la comunidad escolar los nutrimentos que contienen esos alimentos y los beneficios que brindan a la salud.

# ¡Rally por mi salud!



## Vivir saludablemente



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- Beneficios de la alimentación correcta (Ciencias naturales, segundo ciclo).
- Capacidades físico-motrices: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad (Educación física, segundo ciclo).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Materiales reutilizables (de acuerdo con las actividades que planea el docente), hojas para rotafolios, plumines, lápices de colores, crayolas, mesas, sillas y un silbato.



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A fortalecer la importancia de una buena alimentación y la actividad física, como parte fundamental para disfrutar de una vida saludable.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

1. Días previos a la actividad, invite a sus alumnos a participar en un *rally*, el cual consiste en formar equipos para recorrer una ruta de distintas formas, cubriendo retos diferentes en estaciones intermedias, donde el triunfador será el equipo que llegue al final cumpliendo todos los juegos y retos establecidos. Enfatice que el *rally* tendrá dos retos entre cada estación: uno que deberán realizar durante el recorrido y otro más en la estación. Los retos consisten de actividades deportivas, artísticas, recreativas y de conocimientos.
2. Conforme equipos de cuatro integrantes. Pídale que designen a sus capitanes, que les pongan nombre a sus equipos y, de ser posible, que se organicen para diseñar una bandera alusiva a su nombre.
3. Invite a los equipos a colaborar en el diseño de la Ruta de la Salud y de las estaciones que deberán recorrer durante el *rally*, así como a definir algunos de los juegos que pueden realizar entre estaciones y los retos que deben cubrir para llegar a ellas. Por ejemplo, durante el traslado entre una estación y otra, los integrantes del equipo pueden hacerlo caminando como pato, saltando con costales en relevos, caminando con un objeto en la cabeza sin que se caiga o corriendo por parejas, entre otros.

Ya en la estación, el reto puede ser artístico: pintar un mural (en hoja para rotafolios) acerca de hábitos de higiene, elaborar una historieta relacionada con la prevención de enfermedades, cantar una canción que hable de la salud y la alimentación, inventar un baile al ritmo de la música, etc. También puede ser de conocimientos; por ejemplo, describir las características de “El plato del bien comer”, hacer una lista de actividades saludables, elaborar un menú equilibrado y saludable, crear un cuento que mencione las causas y consecuencias de una mala alimentación. O puramente recreativos: contar un chiste, armar un rompecabezas de la alimentación, descifrar acertijos, hallar entre sus compañeros uno o dos alimentos del grupo de... verduras y frutas, cereales y tubérculos, o leguminosas y alimentos de origen animal.

4. A partir de los juegos y retos que eligieron, organice a los equipos a fin de que le apoyen en la preparación o adquisición de los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades (de preferencia, de reúso). Designe a los responsables de acomodar mesas y materiales, y de trazar el circuito. Escriba los retos en tarjetas y colóquelas en sobres, así como sus soluciones para entregarlas a los jueces (alumnos de un grado superior o padres de familia). Elabore los premios (portaplumas, llaveros, separadores de libros, medallas, etc.) y diplomas que entregará a todos los equipos.
5. Un día antes del *rally*, dé a conocer las reglas básicas que los equipos deben respetar durante la competencia (agregue aquellas que el grupo considere necesarias):
  - Deben participar todos los integrantes del equipo.
  - Los equipos deben realizar todos los recorridos y pasar por todas las estaciones.
  - El trayecto a cada estación deben realizarlo tal como lo indica el reto escrito en la tarjeta que se les entregue al inicio del *rally* y en cada estación.
  - Al llegar a cada estación, el juez les entregará un reto que deben resolver para continuar avanzando.
  - En cada estación habrá un juez, quien entregará el reto de estación a cada equipo, vigilará su cumplimiento y entregará las tarjetas con los retos para el recorrido a la siguiente estación.

# ¡Rally por mi salud!

- El equipo ganador es aquel que realice todos los juegos y retos establecidos y que demuestre el mejor desempeño en los siguientes criterios: a) trabajo en equipo, b) conocimiento, c) esfuerzo y uno más que se dará a conocer al final del *rally*.
6. El día de la competencia, pida a los alumnos responsables que tracen la ruta del *rally* y que acomoden en las estaciones el mobiliario y los materiales que se ocuparán. Invite a los jueces a revisar sus sobres y tarjetas, así como las respuestas o recomendaciones de los retos para valorar su cumplimiento.
  7. Acomode a los equipos. Cuide que inicien en estaciones diferentes para evitar choques o confusiones. Entregue la primera tarjeta con el reto de traslado y dé el silbatazo de inicio.
  8. Durante las actividades, ponga atención al desempeño de los alumnos; animelos y oriéntelos. Solucione las dificultades y apoye a los jueces en sus valoraciones. Invite a los equipos que vayan concluyendo, a ser solidarios con los equipos que siguen en el *rally*, para que los apoyen; éste será cuarto criterio de desempeño.
  9. Después de un momento de reposo posterior a la competencia, reúna a todos, incluidos los jueces, para comentar sus apreciaciones sobre la actividad, lo que les gustó y lo que se puede mejorar, así como los aprendizajes que lograron. Bríndeles un aplauso y una gran felicitación a todos por el esfuerzo realizado durante el *rally*.
  10. Comente a los equipos que el último criterio de desempeño evaluado fue el apoyo solidario que brindaron a los equipos durante el *rally*, principalmente de aquellos que concluyeron antes que los demás.

Con base en los cuatro criterios, pida a los jueces y a los equipos que nombren al equipo que los cubrió de mejor forma. Felicite y pida un aplauso al que recibió la mayor votación y entregue los premios y diplomas de participación a todos los equipos. Como cierre, invítelos a mantener hábitos de higiene y alimentación con base en lo que han aprendido, y a compartirlos con su familia.



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Con los alumnos del primer ciclo, para que reconozcan los tres grupos de alimentos de “El plato del bien comer”, sus horarios de comida y el consumo de agua simple potable, se recomienda que el número de estaciones sea reducido, que haya un solo reto por estación y que los retos sean más de carácter recreativo. Por ejemplo: se puede poner en una estación el reto de tomar entre todo el equipo medio litro de agua y preguntar: ¿con qué regularidad toman agua? ¿En qué momento del día la toman más? ¿Qué bebida toman a la hora de la comida? Esto es, propiciar durante el juego que los alumnos interioricen hábitos sanos de alimentación cotidiana.

En el tercer ciclo se puede promover un mayor número de estaciones, tal vez dos retos entre estaciones y que un buen número de ellas enfatice la creación de textos acerca de la alimentación equilibrada, consumo de agua, hábitos de higiene, así como conocimiento de los sistemas y órganos del cuerpo que se ven impactados por estos hábitos.

Se sugiere que los retos del *rally* estén encaminados a que los alumnos distingan cómo es su dieta alimentaria y que identifiquen si pertenece a “El plato del bien comer” o no, y de esta forma modificar su dieta por una más saludable y equilibrada.



## Vámonos entendiendo

### ¿Qué necesito saber?

El *rally* es una actividad recreativa, lúdica y de trabajo en equipo para los alumnos, ya que ellos tendrán que colaborar y apoyarse entre sí para sortear los retos y lograr ser el equipo triunfador.

Para realizar el *rally* con mayor orden y observar lo que sucede en él, es recomendable que utilice las mismas pistas para todos los equipos, pero en diferente orden. Se puede concluir la competencia con un mensaje sobre la importancia de la alimentación. También, es necesario recordar que los hábitos alimentarios se aprenden y se pueden desaprender, por lo que esta actividad permitirá que los alumnos reflexionen sobre la importancia de una alimentación nutritiva y sana en todos los aspectos de su vida.

Si desea conocer más actividades que pueden incluirse en el *rally*, le invitamos a que consulte en internet:

- <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4483057>> (consulta: 18 de julio de 2014).



Vivir  
saludablemente



Vivir  
saludablemente



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- Colaboración en la realización de juegos y actividades a partir del reconocimiento de la participación y la diversión (Educación física, segundo ciclo).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Un bote o lata (si lo desea, pueden decorarlo), 10 pelotas de diferentes colores, un reproductor de CD y discos compactos con música alegre (opcional).



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A reconocer la importancia de tener momentos de recreación y ejercicio físico como parte de nuestras actividades cotidianas.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

1. Previamente seleccione cuatro chistes y distribúyalos entre algunos alumnos para que los lean en silencio.
2. Inicie la actividad contando un chiste e invite a los alumnos a que lean los que distribuyó. Coméntelos brevemente y luego pregúnteles cómo se sienten después de reír un poco. Registre algunas de sus respuestas en el pizarrón. Hable con ellos acerca de algunos de los beneficios de la risa; entre otros: mejora la respiración y circulación, fortalece nuestras defensas, produce endorfinas (que ayudan a disminuir o eliminar el dolor y producen una sensación de bienestar general), mejora nuestras relaciones, desarrolla una actitud positiva, brinda mayor claridad para hallar soluciones adecuadas a nuestros problemas y favorece la autoestima.
3. Invite a los alumnos a elegir alguno de los juegos recreativos que se sugieren. Pónganlo en práctica y, al finalizar, reflexione con ellos acerca de la importancia de la diversión en su vida, de la búsqueda de ratos de recreación a lo largo del día, de compartir estos momentos con los amigos y la familia, así como de fomentar el movimiento mediante el juego. (Puede realizar uno o todos los juegos, según del tiempo disponible, o bien, si lo desea, complementarlos con otra actividad.)



- **Bote.** En el patio de la escuela, trace un círculo donde se concentrarán todos los alumnos. En el centro, coloque el bote y al niño que buscará a sus compañeros. Cualquiera avienta el bote con la mano o con el pie, lejos del círculo, y todos corren a esconderse. El “buscador” va por el bote, regresa al centro del círculo y comienza a buscar a los demás. Si descubre a alguien, los dos correrán hacia el bote para tratar de tomarlo primero. Si llega primero “el buscador”, grita el nombre del compañero descubierto, quien queda atrapado en el círculo, y el otro continúa con su búsqueda. Si llega primero el compañero descubierto, grita “¡Bote!”, pierde el “buscador” y salen todos de sus escondites, para reiniciar el juego: se lanza el bote, el “buscador” va por él y trata de encontrar a sus compañeros. El “buscador” gana cuando encuentra a todos sus compañeros.
- **El baile de las pelotas.** Los alumnos, de pie, se colocan formando un círculo. Explíqueles que usted les irá dando unas pelotas, cada una de las cuales tiene asignada una acción que tendrá que ejecutar la persona que reciba la pelota. Las pelotas pasarán de mano en mano alrededor del círculo. Por ejemplo, circule una primera pelota hacia la derecha; cada alumno que vaya recibéndola, dará dos saltos. Con la segunda pelota deberán gritar: “¡Ja, ja, ja!”.

## Sonreír también es nuestro derecho

Conforme avanza el juego, introduzca más pelotas. Continúe introduciendo las pelotas una por una, hasta que las 10 estén en juego. Si es posible, acompañe el juego con música. Otras acciones sugeridas para las pelotas son: hacer una sentadilla, botar la pelota, aplaudir, silbar, marchar, pararse de cojito, cantar, mover los brazos como gallina, estirarse tratando de parecer un gigante, abrazar al compañero que está a la izquierda, cambiar lugar con el compañero de la derecha, etcétera. En este juego no hay ganadores; se trata de favorecer y consolidar la corporeidad, la motricidad y la creatividad en los niños.

- **La conquista del tesoro.** Forme dos equipos; cada uno esconderá su tesoro (un objeto cualquiera) cuidando que el equipo contrario no se dé cuenta. Cuando los equipos estén listos, usted marcará el inicio de la búsqueda del tesoro; les dará un tiempo determinado para que encuentren el tesoro. El juego concluye cuando alguno de los equipos encuentra el tesoro.

- **Corre, corre.** Los niños se sientan en círculo. Un voluntario comienza a caminar alrededor de él y, cuando lo decida, toca la cabeza de un compañero; éste se levanta de inmediato y comienza a correr en sentido contrario al que llevaba su compañero para tratar de llegar de nuevo a su lugar antes que él. El participante que se quede sin lugar será ahora quien camine alrededor del círculo. El juego termina cuando todos o la mayoría hayan participado.
4. Como cierre, reflexione con sus alumnos: ¿qué les gustó de la actividad? ¿Realizan juegos en su casa o en alguna otra parte con sus amigos o familias? ¿Los adultos también deben jugar?, ¿por qué? ¿Cuánto tiempo de la semana lo dedicas a divertirte o a hacer actividades que realmente disfrutas? Después de escuchar las opiniones, señale que, así como nuestro cuerpo necesita dormir y descansar para recuperarse y funcionar adecuadamente, también necesitamos jugar y reír, divertirnos, para mantener sanos nuestra mente y nuestro cuerpo, para aumentar la salud y el bienestar general.



Vivir  
saludablemente



### Variantes de la actividad

#### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Las actividades sugeridas tienen un carácter genérico; por tanto, también pueden ser aplicadas para promover el derecho al descanso y esparcimiento, así como un estilo de vida saludable con los alumnos del primero y el tercer ciclos. Con los del primer ciclo se pueden aplicar las actividades sin hacer modificaciones; para el tercer ciclo se recomienda que los juegos se compliquen; por ejemplo, para “El baile de las pelotas” se puede realizar las actividades contrarreloj y eliminar uno a uno a los participantes. En “La conquista del tesoro” se pueden esconder varios objetos.



### Vámonos entendiendo

#### ¿Qué necesito saber?

Cuando los niños de cualquier edad están enfermos o deprimidos, dejan de jugar, porque el juego requiere una actitud activa y no pasiva, así como un compromiso físico, emocional e intelectual. El juego es el mejor indicador de la salud; es tan importante como la comida y el sueño. A través de él, los niños aprenden a relacionarse con los demás, desarrollan su imaginación, se involucran emocionalmente, imitan a otros niños y a sus familiares, mueven sus músculos y articulaciones. El juego es el mejor entretenimiento para la inteligencia, las emociones, la actividad física y el desarrollo de habilidades.

Para obtener más información sobre los beneficios del juego y de la risa, puede consultar en internet:

- <[http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/edu\\_hijos/contenido/libro/enhu3/enhu3t2.htm](http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/edu_hijos/contenido/libro/enhu3/enhu3t2.htm)> (consulta: 21 de julio de 2014).
- <<http://www.importancia.org/juego.php>> (consulta 21 de julio de 2014).
- <<http://www.risaactiva.com/ficha.aspx?id=21>> (consulta 21 de julio de 2014).

## El balón es para todos



Vivir  
saludablemente



## Correspondencia curricular

## ¿Qué contenidos fortalece?

- Capacidades socio-motrices. Iniciación deportiva y deporte escolar (Educación física, tercer ciclo).
- La reciprocidad y equidad en la convivencia escolar (Formación cívica y ética, tercer ciclo).



## Materiales

## ¿Qué necesitamos?

Un área delimitada para jugar fútbol, un balón de fútbol por cada alumno, 5 pares de miniporterías para fútbol, cal (de ser necesario).



## Intención didáctica

## ¿Qué aprenderemos?

A trabajar en equipo, a aprender a convivir y el valor del respeto en todo momento.



## Desarrollo de la actividad

## ¿Cómo lo haremos?

1. Antes de la actividad, recorte imágenes de los escudos y mascotas de los equipos de fútbol mexicano más conocidos (por ejemplo, Pumas, Cruz Azul, Chivas, América) y péguelas en una cartulina. Muestre las imágenes a los alumnos e invítelos a que digan cuál es su equipo favorito y por qué lo es. Realicen una votación e identifiquen cuáles son los equipos con el mayor número de seguidores de su grupo. Luego, pregúntelos cuáles son las principales habilidades que deben poseer los jugadores para jugar bien este deporte.
2. Invite a los niños a formar binas de trabajo (de preferencia, mixtas) para realizar actividades de fuerza y habilidad futbolera. Explíqueles que realizarán algunos ejercicios con un balón de fútbol para poner en forma al *crack* que llevan dentro, y después,.... ¡a jugar!
3. Lleve a los alumnos al área de trabajo para realizar las actividades. Forme cuatro o cinco filas; señale el lugar de inicio y el lugar de llegada, e invítelos a realizar los siguientes ejercicios de ida y vuelta:

Ejercicio 1: Conducción del balón.

Ejercicio 2: Dominadas del balón con la rodilla izquierda.

Ejercicio 3: Dominadas del balón con la rodilla derecha.



Posteriormente, con su pareja:

Ejercicio 4: Pases de balón alternando los pies.

Ejercicio 5: Pases de balón con la cabeza.

Ejercicio 6: Tiros a la portería alternando los pies.

4. Al terminar, comente con el grupo: ¿cuáles ejercicios se les dificultaron más? ¿Cómo se sintieron realizando estos ejercicios? ¿Qué hacer para dominarlos mejor? Reflexione con los alumnos sobre la forma en que estos ejercicios les permiten mejorar sus capacidades fisicomotrices (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).
5. Invite a los niños que le digan qué saben acerca del juego: ¿cuántos jugadores forman un equipo? ¿Todos hacen los mismo o cada jugador ocupa una posición determinada durante el partido? ¿Cómo se organizan para jugar en el campo? ¿Qué habilidades deben tener los que defienden, los que atacan y el portero? Reflexione con ellos sobre la importancia de jugar en equipo, de que todos tienen derecho a participar y del respeto al equipo contrario, ya sea ganador o perdedor.

## El balón es para todos

- Pida a sus alumnos que formen equipos mixtos de 11 integrantes (si es necesario, pueden ser 12, o menos, si la cancha es pequeña). Deje que ellos se organicen y determinen qué posición jugará cada quien; usted será el árbitro. Si hay más de dos equipos y una sola cancha, puede hacer “retadoras” (es decir, el equipo de pierde es relevado por otro equipo cuando se anota cierto número de goles). Si la escuela tiene espacio suficiente pueden realizar partidos simultáneos en varias canchas.
- Al concluir el juego, pídale que realicen respiraciones y movimientos corporales que les permitan relajarse totalmente y

recuperar su ritmo de respiración regular. Luego, pídeles que se sienten en el suelo, alrededor de usted, y reflexione con ellos: ¿qué les gustó de la actividad? ¿Cómo se sintieron al realizarla? ¿Participaron todos? Independientemente de haber ganado o no, ¿trabajaron en equipo?, ¿por qué? ¿Qué se necesita para lograr trabajar en equipo (por ejemplo, comunicarse, respetar acuerdos, etc.)? ¿Qué beneficios se logran con la práctica de un deporte? Comente con los alumnos que el fútbol les permite fortalecer sus capacidades socio-motrices (interacción y comunicación lúdica, creatividad, motricidad, expresión corporal, respeto y solidaridad).



Vivir  
saludablemente



### Variantes de la actividad

#### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Con la finalidad de fomentar los valores y las actitudes a través del juego motor, en el primer ciclo los alumnos, colocados en círculo, para calentar un poco, pasan una bola o dos con los pies a cualquiera de sus compañeros, sin dejar de tocarla, procurando que todos la reciban y la entreguen a alguien más. Puede organizar una variante de fútbol en la que los niños se acomodan como en un futbolito “de mesa”: sin moverse del lugar que se les asignó “en la mesa”, tratan de pasar la bola a sus compañeros de adelante para que tiren a gol. Al concluir el juego, no olvide comentar con ellos algunas de las reglas básicas del fútbol, así como la necesidad de trabajar en equipo.

Con los alumnos del segundo ciclo, para promover el reconocimiento de las capacidades y cualidades propias y de los demás que contribuyen al trabajo en equipo, puede jugar futbolito “de mesa”: los jugadores también juegan sin moverse de su lugar, pero después de un gol (o luego de cierto tiempo), cada línea de jugadores puede cambiar de posición; así, los defensas se convierten en medios, los medios en delanteros y éstos en defensas. De forma semejante, comente con ellos las posiciones en las que se sintieron mejor, lo que les gustó de la actividad, la importancia del trabajo en equipo y las ventajas de conocer con claridad las habilidades de cada quien.



### Vámonos entendiendo

#### ¿Qué necesito saber?

El fútbol es un deporte que se juega en conjunto, que requiere concentración y actitud solidaria para que cada jugador aporte al equipo en pos de una meta común. Además, su práctica genera diversos beneficios a la salud al fortalecer el cuerpo, y desarrollar habilidades individuales y el espíritu de equipo. La práctica del fútbol o de cualquier otro deporte, sea o no de conjunto, es un medio para la recreación y la promoción de la tolerancia, el trabajo en equipo, y la convivencia solidaria y equitativa.

Promover el trabajo en equipo permite que los alumnos desarrollen el diálogo, un sentimiento de pertenencia, actitudes de responsabilidad y compromiso hacia los demás, así como el respeto, la generosidad y la humildad al aceptar la crítica constructiva de sus compañeros, entre otros valores.

Todo ello les permite construir conocimientos sobre sí mismos y los otros, habilidades y destrezas, actitudes y valores para una convivencia pacífica y democrática con sus compañeros y demás actores de la comunidad escolar.

Para saber más sobre las ventajas del deporte en equipo, le invitamos a consultar en internet:

- <http://www.uco.es/activate/index.php/optimismo-y-deporte-trabajar-en-equipo/> (consulta: 28 de julio de 2014).
- <http://adolescentes.about.com/od/Deportes/a/Ventajas-De-Los-Deportes-En-Equipo-Para-Los-Adolescentes.htm> (consulta: 28 de julio de 2014).



## Vivir saludablemente



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- Promoción de estilos de vida saludable (Ciencias naturales, tercer ciclo).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Hojas de papel, cartel de recomendaciones para mejorar el descanso y una hoja de papel para rotafolios.



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A promover acciones para descansar y dormir adecuadamente, como una forma de fortalecer nuestros hábitos y estilo de vida saludable.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

1. Antes de la actividad, escriba en hojas de papel el siguiente párrafo (elabore tantos como equipos vaya a conformar):

*El sueño también le da al cerebro la posibilidad de resolver las cosas. Si una persona no duerme una noche puede estar malhumorada y torpe. Después de dos noches sin dormir, la persona tendrá problemas para pensar y hacer las cosas; el cerebro y el cuerpo no pueden realizar las tareas habituales con la misma facilidad de siempre. Después de cinco noches sin dormir, una persona tendrá alucinaciones (esto significa que ve cosas que no existen realmente). Finalmente, se vuelve imposible para el cerebro dar indicaciones al resto del cuerpo sin sueño. El cerebro necesita pasar un tiempo en la cama y dormir. Los niños de entre 5 y 12 años necesitan tener de 10 a 11 horas de sueño.*

También elabore un cartel con la siguiente información:

#### Recomendaciones para mejorar el descanso

- **Escribe un diario antes de ir a dormir**, para aclarar la mente y para que no estás lleno de pensamientos antes del sueño.
- **Duerme en una habitación oscura y confortable**. La luz le indica al cuerpo que es hora de despertarse, pero si le temas a la oscuridad, puedes dejar una luz tenue. El calor o el frío excesivos también pueden despertarnos.

- **No duermas con una mascota**. Tu adorado perro o gato podría impedirte que duermas.
- **No tomes ninguna bebida con cafeína o refrescos con gas después de las 3 de la tarde**. La cafeína es un estimulante y podría mantenerte despierto.
- **No hagas ejercicio físico unas horas antes de ir a dormir**.
- **Una vez que estés acostado, haz un ejercicio para aquietar tu mente**. Por ejemplo, contar al revés desde el 100 con los ojos cerrados.

2. Platique brevemente con los alumnos acerca de algunas de las actividades que usted realiza antes de ir a dormir y la hora a la que acostumbra ir a descansar. Invite a algunos de los niños a que le comenten sus hábitos previos al descanso y sus horarios de sueño. Pregunte cómo se sienten al siguiente día cuando se desvelan y cómo se sienten cuando han tenido un buen descanso.
3. Coménteles que van a indagar los hábitos de sueño de sus compañeros de grupo. Para ello, forme equipos de cuatro a seis integrantes. Explíqueles que dentro del equipo formarán binas, cuyos integrantes se entrevistarán mutuamente con apoyo del siguiente cuestionario:

#### Cuestionario del sueño y el descanso

1. ¿Es importante dormir? Sí No ¿Por qué?
2. ¿Cuántos horas duermes al día?
3. ¿Qué actividades realizas antes de dormir?
4. ¿Qué haces cuando no puedes dormir?
5. Cuando duermes, ¿descansas? Sí No ¿Por qué?
6. ¿De qué humor te despiertas cuando no duermes?  
Alegre \_\_ Enojado \_\_ Triste \_\_ Relajado \_\_
7. ¿Qué beneficios obtiene tu cuerpo cuando duermes y descansas?

4. Para cada bina, pídale que definan quién comienza con la entrevista y quién será el entrevistado; posteriormente cambiarán los roles. Infórmeles que la entrevista debe ser objetiva, sin hacer ningún comentario que incomode o moleste al entrevistado; para ello es necesario crear un ambiente de respeto y confianza con su

# ¡Ya es hora de ir a la cama!

entrevistado. Cada entrevistador debe tomar nota de las respuestas de su entrevistado.

- Al concluir las entrevistas, solicite a los equipos que registren todas las respuestas de sus integrantes en una hoja para rotafolios (o en el pizarrón) y que la peguen a la vista de todos.
- Brinde un momento a los alumnos para que lean en silencio las respuestas registradas. Después, pregunte al grupo cuáles son las respuestas que más se repiten y las que más les llaman la atención. Al concluir, reflexione con el grupo acerca de las respuestas que dieron a la pregunta 4 (“¿Qué haces cuando no puedes dormir?”). Luego, pregunte: ¿qué pasa al día siguiente cuando no descansamos o no dormimos correctamente? Retome algunas respuestas de los niños y, con base en ellas, explique que el sueño le da descanso al cuerpo y le permite prepararse para el día siguiente; es como darle al cuerpo unas pequeñas vacaciones.
- Entregue a cada equipo una hoja con el párrafo que escribió, para que lo lean y comenten su contenido. Después de la lectura, invite a los equipos a explicar y externar sus opiniones acerca del contenido. Pregunte al grupo qué hacen ellos para poder descansar; registre algunas de las respuestas.
- Muestre el cartel “Recomendaciones para mejorar el descanso”. Pida a algunos voluntarios que lean las recomendaciones escritas en él. Pregunte al grupo cuáles ya conocían y si las han aplicado.
- Infórmeles que otra estrategia para conciliar el sueño es encargar nuestros miedos, preocupaciones, problemas y asuntos pendientes a un amigo “quitapesares”. Un “quitapesares” es un muñeco que pueden hacer con tela, estambre u otro material suave y “abrazable”, con la forma que les agrade. A él le puedan contar y encargar aquellos pensamientos que no les permiten conciliar el sueño. Si quieren, pueden darle un nombre. Deben colocar el “quitapesares” cerca de su cama a la hora de dormir.
- Para cerrar la actividad, retome con el grupo la importancia del sueño y el descanso, como elementos esenciales para mantener una buena salud y bienestar emocional. La falta de sueño puede causar disminución del rendimiento escolar, problemas de memoria y alteraciones en el estado de ánimo.



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Para fomentar el autocuidado con los alumnos del primer ciclo, de las bibliotecas de aula o escolar, seleccione un cuento que narre la historia de grandes sueños y las cosas buenas que surgen de un buen descanso (por ejemplo, *El tallador de sueños*, *Un sueño redondo*, *Soñario* o *El diccionario de sueños del Dr. Maravillas*). Realice la lectura de imágenes y trate de que ellos le narren la historia de sueños que contiene. Pregunte en qué se parecen las imágenes del cuento a sus sueños y “qué sueñan” cuando no duermen. Escuche sus respuestas, y explique brevemente los beneficios de dormir y descansar bien.

Para el segundo ciclo, además de leer un cuento, pueden hacer una investigación y un juego sobre las horas que duermen los animales; por ejemplo: “Los niños de entre 5 y 12 años necesitan de 10 a 11 horas de sueño. ¿Quién duerme más: el león o el niño? Respuesta: el león duerme 20 horas al día. ¿Quién duerme más: un chimpancé o un niño? Respuesta: el chimpancé duerme 12 horas.”



**Vivir**  
saludablemente



## Vámonos entendiendo

### ¿Qué necesito saber?

El sueño es un estado fisiológico activo y rítmico que aparece cada 24 horas y se alterna con la vigilia. Al dormir, disminuyen los latidos del corazón, baja la presión sanguínea, la respiración se vuelve más lenta, disminuye la temperatura corporal y hay una menor respuesta a los estímulos del exterior. Algunas de las consecuencias de no dormir un número adecuado de horas cada día, son: aumento de estrés, mal humor, dificultad para concentrarse, mala coordinación, poca energía, falta de agilidad y se cometen errores con mayor frecuencia.

De acuerdo con la edad, las personas necesitan dormir un número distinto de horas al día: bebés, de 13 a 16 h; de 1 a 5 años, 12 h; de 6 a 12 años, 10 h; de 13 a 21 años, 9 h; adulto, de 7 a 8 h, y adulto mayor, de 6 a 7 h.

Para conocer más buenas razones para tener un descanso adecuado, le invitamos a consultar en internet:

- 〈<http://www.cosasdesalud.es/beneficios-dormir-bien-10-razones/>〉 (consulta: 28 de julio de 2014).
- 〈<http://blogdefarmacia.com/los-beneficios-de-un-buen-descanso/>〉 (consulta: 28 de julio de 2014).



## Vivir saludablemente



### Intención didáctica

#### ¿Qué aprenderemos?

A identificar la relación que mantenemos con el agua, para concientizar en su uso y consumo.



### Correspondencia curricular

#### ¿Qué contenidos fortalece?

- Promoción de estilos de vida saludable (Ciencias naturales, tercer ciclo).



### Materiales

#### ¿Qué necesitamos?

Garrafón de agua, jarras de plástico para agua, vasos de plástico, hojas para rotafolios, cinta adhesiva, hojas blancas, un refresco, envases de refresco de distintas marcas, marcadores de agua o lápices de colores y plumines.



### Desarrollo de la actividad

#### ¿Cómo lo haremos?

- Antes de la actividad, obtenga información relacionada con los beneficios de consumir agua simple de forma cotidiana, así como algunas de las características de las bebidas saborizadas y refrescos, como el tipo y cantidad de aditivos alimenticios que contienen los refrescos, y los efectos que tienen en nuestro cuerpo algunos de esos aditivos. (Esta información puede encontrarla consultando los sitios que se sugieren al final de la ficha.) Elabore un folleto informativo con los principales datos que obtuvo y fotocópielo en cantidad suficiente para entregar al menos uno a cada equipo de trabajo. Procure que el folleto contenga información objetiva, veraz y sin juicios de valor; es importante que los alumnos lleguen a sus propias conclusiones.
- Coloque vasos y algunas jarras de agua distribuidas en el salón, y una jarra con agua y algunos vasos en su mesa. Comente con los alumnos algunos datos vitales acerca del agua; por ejemplo: la cantidad de agua potable que hay en el mundo, el tipo de agua que podemos consumir, la cantidad que es recomendable ingerir y algunos de sus beneficios. Ahora comparta un vaso de agua con algunos de los niños y pida a los demás que, si lo desean, tomen un vaso y se sirvan agua de las jarras que tienen a su alcance.
- Forme equipos de cinco integrantes. Para conocer sus hábitos de consumo de agua, invítelos a realizar una encuesta entre los integrantes de cada equipo, en el cual deben nombrar a un moderador. Proporcióneles una tabla como la de la derecha para que el moderador registre las respuestas del equipo:

| Equipo       | ¿Bebes agua simple? |    | ¿Cuántos vasos de agua simple tomas al día, aproximadamente? |   |   |   |   |   |   |   | Cuando tienes sed, ¿qué bebes? |      |          |      |
|--------------|---------------------|----|--|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------|------|----------|------|
|              | Sí                  | No | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8                              | Agua | Refresco | Otra |
| Integrante 1 |                     |    |  |   |   |   |   |   |   |   |                                |      |          |      |
| Integrante 2 |                     |    |  |   |   |   |   |   |   |   |                                |      |          |      |
| Integrante 3 |                     |    |  |   |   |   |   |   |   |   |                                |      |          |      |
| Integrante 4 |                     |    |  |   |   |   |   |   |   |   |                                |      |          |      |

- Al concluir, pida a cada equipo que organicen la información, que elaboren una gráfica en una hoja para rotafolios y que la peguen a la vista de todos. Después, invítelos a analizar los resultados y a opinar acerca de la cantidad mínima de agua que deben consumir al día. Luego del intercambio, registren sus conclusiones en hojas blancas y las pegarán a un lado de la gráfica.
- Dé la palabra a los equipos para que presenten sus gráficas y argumenten sus conclusiones. Al finalizar las presentaciones, reflexione con ellos acerca de sus hábitos de consumo de agua; por ejemplo: ¿cuántos tienen el hábito de beber agua? ¿Cuántos toman agua simple cuando tienen sed? Quienes beben agua, ¿cuántos vasos ingieren al día? ¿Qué beneficios reciben del agua aquellos que la consumen de forma regular? ¿Qué sucede con nuestro cuerpo si no tomamos agua suficiente? ¿Qué beneficios pueden obtener del consumo de las bebidas endulzadas y los refrescos?
- Coloque una botella de refresco embotellado en su mesa. Pídale que la observen por un momento; después, levántela y gírela para que la observen con más detalle. Pregunte si lo conocen, si lo beben, con qué regularidad lo consumen y cuánto saben de él. Luego pregunte: ¿qué contiene? ¿Cuánta azúcar tiene? ¿Cuántas calorías provee? ¿Cómo saber esta información?
- Entregue a los equipos uno o dos envases vacíos de refresco para que detecten en sus etiquetas la información que brindan. Solicite que hagan una lista de los datos que encuentren y que la comparen con el resto del grupo. Pregunte: ¿cuáles son las principales

# ¡Qué onda con el agua!

sustancias que contienen los refrescos? ¿Cuál contiene más azúcar? ¿Cuál aporta más calorías? ¿Cuánta azúcar y cuántas calorías hay en un vaso de agua?

- Reparta entre los equipos los folletos que elaboró, para que, con base en la información que ofrece, elaboren una historieta. Coménteles que su historieta debe ser entretenida y clara; ha de expresar su opinión y presentar datos reales.
- Compartan la historieta con el resto del grupo. Comenten acerca de la veracidad y las opiniones expresadas en ellas en cuanto a las ventajas de ingerir agua diariamente y en relación con los posibles daños que

puede generar a nuestra salud el consumo de las bebidas con edulcorantes artificiales y los refrescos.

- Para concluir, acuerde con sus alumnos qué acciones van a realizar en su salón de clases para consumir agua simple; por ejemplo: solicitar a los padres de familia un botellón de agua simple; que cada alumno lleve su vaso para tomar agua y establecer un horario para hacerlo; todos beben agua regresando del recreo y después de Educación física, entre otros. Registren la estrategia y péguenla al frente del salón.



Vivir  
saludablemente



## Vámonos entendiendo

### ¿Qué necesito saber?

El agua es un líquido indispensable para los seres vivos, ya que, entre otras cosas, transporta nutrientes y oxígeno a las células; elimina los productos de desecho; humedece los tejidos de la boca, los ojos y la nariz; protege los órganos y tejidos, e interviene en la regulación de la temperatura corporal. El organismo necesita estar bien hidratado para funcionar correctamente. Si no se consume una cantidad adecuada de agua simple, el cuerpo se deshidrata, lo cual provoca sed, estreñimiento, dolor de cabeza, bajo desempeño físico y dificultad para concentrarse; si la deshidratación es severa, puede sobrevenir la muerte. No sólo los líquidos que bebemos contienen agua: los alimentos sólidos como las verduras y las frutas también nos proporcionan agua.

El aumento en el consumo de las bebidas edulcorantes y refrescos, tiende a desplazar bebidas más saludables. Es importante ser cautos al consumirlos, ya que en exceso pueden ser precursores de diversos daños a la salud, como obesidad, hígado graso, accidentes cerebrovasculares, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer. Y aunque la Asociación Americana del Corazón, de Estados Unidos, recomienda no consumir más de 450 calorías de bebidas azucaradas por semana, es mejor no consumir las, debido a que algunas de ellas contienen sustancias como la cafeína, que generan la necesidad de seguir consumiéndolas. En los niños, el azúcar que contienen estas bebidas es un saborizante altamente atractivo para su consumo.

Si de agua se trata, en estos sitios de internet podrá consultar más datos sobre el tema:

- <http://educpreescolar.blogspot.mx/2011/10/la-jarra-del-buen-beber.html> (consulta: 29 de julio de 2014).
- <http://www.facsa.com/el-agua/beneficios-del-agua> (consulta: 29 de julio de 2014).

Para obtener información acerca de las bebidas edulcorantes y refrescos, consulte en internet:

- <http://www.consumidor.gob.mx/wordpress/wp-content/uploads/2012/08/40-53RC423-Estudio-Refrescos-y-Bebidas-saborizadas.pdf> (consulta: 29 de julio 2014).
- <http://www.vitonica.com/hidratos/el-exceso-de-azucar-puede-danar-nuestro-higado> (consulta: 29 de julio 2014).



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Para promover el autocuidado con los alumnos del primer ciclo, la encuesta podría contener sólo dos preguntas y puede realizarla usted de forma directa; los alumnos responden cada pregunta pegando la imagen de un vaso, una cara o algún otro identificador. Luego, en plenaria, reflexionan sobre su consumo de agua. Explique los beneficios de tomar agua diariamente. También pueden elaborar un periódico mural con carteles, para informar acerca de los beneficios de consumir agua.

Para el segundo ciclo, pueden iniciar con la lectura de una narración acerca del agua, en la que se destaquen sus beneficios. Posteriormente se realizaría la encuesta. Es importante que oriente a los equipos en la organización de la información y en la elaboración de las gráficas. También puede pedirles que redacten una historia que resalte las ventajas del consumo diario de agua simple, o bien, armar un mural con dibujos y textos, en el que resalten los beneficios del consumo de agua.

## Dime, papá: ¿a qué jugaba mamá?



Vivir  
saludablemente



## Correspondencia curricular

## ¿Qué contenidos fortalece?

- Describe costumbres y tradiciones del lugar donde vive y reconoce su diversidad (Exploración de la naturaleza y la sociedad, primer ciclo).



## Materiales

## ¿Qué necesitamos?

Cuaderno, lápices o bolígrafos, diferentes materiales de acuerdo con los juegos que se realizarán, cartulinas, marcadores, colores, acuarelas, cinta adhesiva y pegamento blanco.



## Intención didáctica

## ¿Qué aprenderemos?

A conocer los juegos tradicionales, y a reconocer las posibilidades de recreación y actividad física que brindan como parte de la vida diaria.



## Desarrollo de la actividad

## ¿Cómo lo haremos?

- Describe a los alumnos algunos de los juegos que usted compartía con sus compañeros de infancia (quemados, correteadas, avión o bebeleche, etc.). Mientras lo hace, escriba aleatoriamente parejas de números del 1 al 6 (dos veces el 1, dos veces el 2, etc.) en el pizarrón, de preferencia, separados uno de otro. Comente que los números que escribió de forma desordenada en el pizarrón sirven para jugar “Tripas de gato”, juego en el que intervienen dos jugadores, de la siguiente manera: por turnos, los jugadores trazan una línea para unir cada pareja de números (el 1 con el otro 1, el 2 con el otro 2...), sin tocar las líneas ya trazadas o algún otro número. Cada jugador puede trazar la línea de tal forma que dificulte el trazo del siguiente jugador.
- Invite a parejas mixtas de niños a pasar al pizarrón a unir los pares de números que escribió. Inician con el 1, luego el 2 y así, sucesivamente, hasta terminar. Coménteles que pueden trazar cada línea de forma recta, dando una vuelta completa alrededor de los números o como les parezca mejor, pero siempre buscando un camino para unir ambos números. Adviértales que los trazos que realicen para dificultar al siguiente jugador también pueden perjudicarlos.
- Forme binas e invítelos a jugar “Tripas de gato” en sus cuadernos. Si sus alumnos ya conocen una numeración más amplia, puede pedirles que escriban del 1 al 10, al 16 o al 20. Mencioneles que cuantos más números coloquen, más difícil resultará no tocar alguna de las líneas trazadas. Recomiéndeles utilizar colores diferentes para unir las parejas de números.
- Terminado el juego pregunte: ¿qué descubrieron al trazar las “tripas” para las parejas de números? ¿De qué otra forma podrían jugar “Tripas de gato”? ¿En qué lugar y con quién pueden jugar?
- Ahora salgan al patio e invítelos a jugar “Encantados”. Mientras se trasladan describa el juego: todos los participantes corren para no ser tocados con la mano por el niño o niña que “las trae”. Si algún jugador es tocado por éste, quedará “encantado”, por lo que se quedará totalmente quieto hasta que otro jugador lo toque y lo “desencante”. El jugador que “las trae” tiene dos deberes: perseguir a los demás jugadores para “encantarlos” y cuidar a los “encantados” para que no los “desencanten”. Para “desencantar” a alguien, un jugador deberá tocarlo y gritar “¡Desencantado!”. El jugador liberado podrá volver a correr para impedir que lo “encanten” de nuevo. El juego termina cuando todos los jugadores quedan “encantados”.
- Elija a quien “las traerá” jugando “Piedra, papel o tijera”. Pida a los niños que levanten la mano para representar la piedra (puño cerrado), el papel (mano abierta) y la tijera (dedos índice y medio extendidos, y los demás, cerrados). La piedra rompe la tijera (gana la piedra); la tijera corta el papel (gana la tijera); el papel envuelve la piedra (gana el papel). Júéguelo con algunos alumnos hasta que salga un ganador, quien será el que “las trae”.
- Coloque a los niños en círculo, dispuestos para correr en cuanto usted cuente hasta tres. El “encantador”, colocado en el centro, estará listo para perseguir a sus compañeros y “encantar” a todos los que pueda. Cuente hasta tres e inicie el juego. En caso de que esté participando un gran número de alumnos, pueden ser dos o tres los “encantadores”, para agilizar el juego.

# Dime, papá: ¿a qué jugaba mamá?

- Al concluir, invítelos a sentarse alrededor de usted. Pregunte: ¿cómo se sintieron al jugar “Tripas de gato”, “Piedra, papel o tijera” y “Encantados”? ¿Qué les gustó? ¿Quiénes ya conocían estos juegos? ¿Quién se los enseñó? ¿Con quién y dónde pueden jugarlos? Comente que es probable que con estos juegos también se hayan divertido sus padres o abuelos cuando eran niños, y que es muy buena idea invitarlos a jugarlos con ellos.
- Como cierre, coloque hojas para rotafolios en las paredes. Anote en ellos el nombre de los juegos en que participaron y pida a los alumnos que dibujen o escriban sus sensaciones y lo que les gustó al jugarlos. En el transcurso del ciclo escolar, los carteles servirán para mostrar de manera gráfica el placer que generan los juegos en sus alumnos.

| Tripas de gato | Piedra, papel o tijera | Encantados |
|----------------|------------------------|------------|
|                |                        |            |



Vivir saludablemente



## Variantes de la actividad

### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Las actividades están pensadas para los alumnos del primer ciclo, pero se pueden aplicar para todos los alumnos. Si es posible, invite a los padres de familia o tutores a que enseñen a los niños otros de los juegos con los que se divertían en su infancia.

Con los alumnos del segundo ciclo, para promover sus capacidades sociomotrices y fomentar la realización de actividades en compañía de otras personas, después de realizar una reflexión sobre los juegos realizados, podrían elaborar por equipos las instrucciones para jugarlos. Cada equipo seleccionará un juego y, en cartulinas, por medio de dibujos, explicará de manera secuencial y lógica cómo jugarlos. Al final de los dibujos, redactarán un enunciado de la forma en que el juego favorece la convivencia.

Para promover el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, a la par de que los alumnos del tercer ciclo identifican situaciones que demandan la participación de todos, se sugiere la realización de otros juegos; al final, podrían reflexionar sobre sus beneficios para la convivencia y para el desarrollo de habilidades motrices. Pídeles que, por equipos, elaboren la carta descriptiva de uno de los juegos realizados, y que indaguen entre sus familiares el nombre de otro más y cómo lo jugaban, para que también elaboren su carta descriptiva. Las cartas descriptivas deben incluir el nombre del juego, si es actual o antiguo, las reglas para jugarlo, así como sus beneficios para mejorar la convivencia e inclusión de todos en la escuela.



## Vámonos entendiendo

### ¿Qué necesito saber?

Quizá los nombres de estos juegos no sean conocidos para usted o los alumnos, ya que cada región y comunidad de nuestro país tiene juegos con nombres distintos; sin embargo, debe tener presente que sus efectos en la creación de ambientes sanos para la convivencia, el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, son semejantes.

Los juegos tradicionales son los juegos infantiles clásicos, que se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo, con recursos disponibles en la naturaleza (arena, piedrecitas, ciertos huesos como las tabas, hojas, flores, ramas, etc.) o con objetos caseros (cuerdas, papeles, tablas, telas, hilos, botones, instrumentos reciclados...).

Recuerde que el juego, además de ser un beneficio para la salud, es una actividad que permite a los niños la manifestación y desarrollo de su personalidad, la interacción con sus pares de igual a igual y la introducción de reglas de comportamiento, las cuales favorecen el respeto a los demás y para sí mismos. El juego también construye en el niño una conciencia social común, que le permitirá ser parte de distintos grupos y convivir sanamente en ellos. Asimismo, realizar juegos con la familia fortalece las relaciones de empatía, confianza y cariño.

Para conocer más sobre la importancia del juego en la vida diaria, le invitamos a consultar en internet:

- <<http://portal.educar.org/foros/importancia-del-juego-en-la-educacion>> (consulta: 30 de julio de 2014).
- <<http://www.educar.org/articulos/eljuegocomo.asp>> (consulta: 30 de julio de 2014).

# ¿Con qué vamos a jugar hoy?



Vivir  
saludablemente



## Correspondencia curricular

### ¿Qué contenidos fortalece?

- Importancia del legado y patrimonio cultural de la entidad (La entidad donde vivo e Historia, segundo ciclo).



## Materiales

### ¿Qué necesitamos?

Un cuento o narración sobre juguetes, juguetes tradicionales, canicas de diferentes tamaños, hojas blancas, colores, cartulinas, ilustraciones de juguetes tradicionales de diferentes países, tijeras y pegamento.



## Intención didáctica

### ¿Qué aprenderemos?

Mediante la investigación, a conocer los juguetes tradicionales de nuestra comunidad, entidad y país, así como su uso y forma de promover el juego como parte de una vida saludable.



## Desarrollo de la actividad

### ¿Cómo lo haremos?

1. Antes de la actividad, consiga algunos juguetes tradicionales, propios de su región. Llévelos a la escuela, colóquelos en su mesa y lea a sus alumnos un cuento o narración relacionada con los juguetes. Muestre las ilustraciones del libro y acerque a los alumnos los juguetes que llevó. Al concluir, realice algunas preguntas sobre la trama o información del libro y sobre los juguetes con los que ellos juegan; haga énfasis en los juguetes con los que jugaban sus padres o abuelos, cuáles de ellos conocen y si saben cómo jugaban con ellos.
2. Anote en el pizarrón el nombre de los juguetes; cuando concluya la lista, invítelos a indagar sobre ellos. Explíqueles que deberán investigar, entre sus familiares y adultos cercanos, cuáles eran los juguetes con que jugaban de niños, cómo los usaban y con quién o quiénes los jugaban. Además de la información de cada juguete, invítelos a conseguir algunos juguetes con la finalidad de jugar con ellos en la escuela!, ni más ni menos.
3. El día de la actividad, pida a sus alumnos que organicen el mobiliario en el centro del salón, para acomodar alrededor de él los juguetes que consiguieron. Pídale que presenten uno a uno los juguetes, que digan su nombre, la forma de jugarlos y quiénes jugaban con ellos.



4. ¡Llegó el momento! Forme equipos de seis integrantes. Pida que nombren a un capitán en cada uno e invite a todos a salir al patio. Entregue a cada equipo algunos de los juguetes que llevaron y pídale que formen un círculo (cada círculo será una estación de juego). Comente que tendrán 5 minutos (pueden ser hasta 10) para manipularlos y jugarlos, siempre con gran cuidado porque no deben maltratarlos.
5. Tome el tiempo y dé inicio. Concluidos los primeros 5 minutos, pida que acomoden los juguetes al centro y que se trasladen a la estación de juegos siguiente. Nuevamente tome el tiempo y marque el inicio.
6. Al terminar la rotación en todas las estaciones, invite a los alumnos a sentarse alrededor de usted. Reflexione con ellos acerca de la importancia del juego en todas las épocas y de los juguetes que se han construido en cada una de ellas para divertir a los niños. Pregunte si se han divertido con los juguetes que llevaron, si conocen el costo de algunos de ellos (como las canicas, la lotería, etc.) y si es posible conseguirlos o construirlos (como el papalote, los aviones de papel, etc.) para jugar en casa con ellos.

## ¿Con qué vamos a jugar hoy?

7. Regresen a sus estaciones de juego. Entregue a cada equipo una bolsa de canicas chicas (al menos 13) y una canica más grande (“bombocha”, “tómbola”, “tiradora”, etc.) y pídale que tracen un círculo de unos 3 m de diámetro con gis en su estación.
8. Coménteles que jugarán a las canicas, una variante del juego que realizaban sus padres o abuelos. Colocarán las canicas chicas dentro el círculo y cada uno de los integrantes tendrá un turno para tirar su “bombocha” desde la orilla del círculo hacia las canicas colocadas en el centro, buscando sacar del círculo la mayor cantidad posible de ellas y quedársela. Si la “bombocha” no saca ninguna canica y queda dentro del círculo, el tirador pierde su turno; si queda dentro pero logró sacar alguna canica, su turno continúa hasta que no toque o saque alguna canica del círculo; también pierde el turno si la “bombocha” queda sin sacar nada. El juego termina cuando todas las canicas quedan fuera del círculo.
9. Destine 10 minutos para que realicen el juego. Al terminar, comente con ellos: ¿cómo se sintieron durante los juegos? ¿Qué fue lo que más les gusto de la actividad? ¿Qué juguetes les llamaron la atención y por qué?
10. Para concluir, comente que esos juguetes han brindado diversión a generaciones pasadas y pueden seguir jugando con ellos en la escuela y en casa con sus familiares. Invítelos a organizarse para formar una ludoteca con este tipo de juegos, mediante las donaciones de ellos y sus familiares, o elaborándolos.



Vivir  
saludablemente



### Variantes de la actividad

#### ¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Con la finalidad de fortalecer la descripción de costumbres y tradiciones del lugar donde viven y reconocer su diversidad, los alumnos del primer ciclo, en vez de llevar juguetes, pueden elaborar con plastilina una representación del juguete que más les interesó. Posteriormente pasarán a exponer sus diseños ante el grupo y explicarán por qué escogieron dicho juguete. También podrían jugar con la lotería mexicana tradicional.

Con los alumnos del tercer ciclo, para fomentar el conocimiento de la diversidad cultural por continentes, puede pedirles que en su investigación no se limiten solamente a juguetes tradicionales de México, sino también de otros países. Se realizará la actividad como está propuesta para el segundo ciclo, pero además los niños elaborarán un cartel con un dibujo o ilustración del juguete tradicional de México u otro país, junto con su nombre y una descripción de cómo se usa. Al final colocarán una frase alusiva a la importancia del juego para una vida saludable. Asimismo, pueden organizar una exposición de juguetes internacionales para la comunidad escolar.



### Vámonos entendiendo

#### ¿Qué necesito saber?

Los juguetes tradicionales mexicanos son una expresión representativa de nuestra cultura. La mayor parte de ellos son elaborados artesanalmente con madera, y se exportan a diferentes partes del mundo.

Algunos juguetes tradicionales son: la lotería, las canicas, las marionetas, la matraca, las piñatas, el balero, la pirinola y el trompo, entre otros muchos.

Tanto los juegos como los juguetes forman parte del patrimonio cultural. Por ello es importante que los alumnos los conozcan y los valoren, y que identifiquen el juego y la recreación como un derecho y parte de una rutina que trae beneficios para su salud física y mental.

Para conocer más acerca de los juguetes tradicionales, le invitamos a consultar en internet:

- <<http://eljuguetepopular.blogspot.mx/>> (consulta: 31 de julio de 2014).
- <<http://de-paseo.com/depaseosanmiguel/SitiosInteres/MuseoDelJuguete.htm>> (consulta: 31 de julio de 2014).
- <<http://www.inah.gob.mx/index.php/component/content/article/4793>> (consulta: 31 de julio de 2014).