

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



Pedagogía del bienestar estudiantil y corresponsabilidad familiar
• Guía para desarrollar en familia •

El juego como rutina
saludable en casa

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia

Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil

Iván Osejo Villamil

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar -PAE-

Ángela María Valbuena Vivas

Estrategia Pedagógica del Bienestar Estudiantil y Corresponsabilidad familiar

Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico

Prácticas de actividad física: Diana Nocua, Miguel Ángel Del Corral Martínez, Sandra Patricia Castro, Rosa Viviana Cubillos, Lizeth Tatiana Fuentes Estupiñán, Juan Camilo Quinche

Revisión conceptual

Liliana Fernanda Rodríguez

Diagramación, diseño e ilustración

Ratón Celeste Diseño y Comunicación

© 2020 Secretaría de Educación del Distrito

La Secretaría de Educación del Distrito, en su calidad de titular de la obra, autoriza el uso de los contenidos de las guías para familias con fines exclusivamente educativos, permiso que se regirá por las normas internacionales que sobre Propiedad Intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia. Su uso implica mencionar el nombre y símbolos que aparecen en la obra, sin modificación alguna de ellos.

El juego como rutina saludable en casa

Los juegos, sobre todo aquellos que implican movimiento, ayudan a desarrollar capacidades como la flexibilidad, fuerza y resistencia.

Relacionemos:

¿Qué parte usamos para juegos físicos?

Recuerden el nombre de juegos que requieren de movimiento. Escriban sus nombres en las partes del cuerpo que más utilizan para practicarlos (el mismo juego pueden escribirlo en varias partes, si es necesario).



¿Conocen juegos para compartir en familia? Es el momento de practicar y movernos. Invitados a este reto familiar.

2. ¡A levantarnos de la silla y jugar en casa!

Les proponemos algunos juegos para incluir en el plan familiar. Pero, antes de ellos, algunas rutinas de calentamiento.

- a. Lo pueden hacer mediante la dinámica “Simón dice...”. Esta la puede dirigir uno de los hijos; por ejemplo:
 - “Simón dice que marchen sin desplazarse”.
 - “Simón dice que flexionen el cuello hacia la izquierda”.
- b. Otras actividades de calentamiento las encuentran en la guía para familias denominada “Nos ejercitamos y jugamos en casa”.

El **calentamiento** prepara para la actividad física. Se realizan movimientos, entre 5 y 10 minutos, con o sin desplazamiento. Se mejora la movilidad y previene de alteraciones musculares o articulares que puedan causar calambres, esguinces, desgarros y torceduras.



Juego 1. Bolita uñita

También conocido como canicas, este juego busca ganar todas las canicas de los competidores.

¿Qué se necesita?

- Canicas o bolitas de vidrio, pequeñas piedras o tapas



Instrucciones

- 1) Si es terreno descubierto, entre todos abren un agujero en el suelo; si no, demarcan puntos en el piso. A una distancia aproximada de metro y medio, trazan una raya.
- 2) Cada jugador, a su turno, lanza sobre la raya.
- 3) El que más cerca caiga de la raya, tiene la oportunidad de hacer el tiro inicial hacia el agujero o punto marcado.
- 4) Quien logre introducir la bola en el orificio (o llegar al punto demarcado), continúa lanzando. Entonces, apunta hacia las canicas, piedras o tapas de los otros jugadores. Si golpea alguna, se la gana.
- 5) Continúan los turnos de los otros jugadores.
- 6) Gana quien más bolas, piedras o tapas haya recogido.

Juego 2. Mimos con varias velocidades

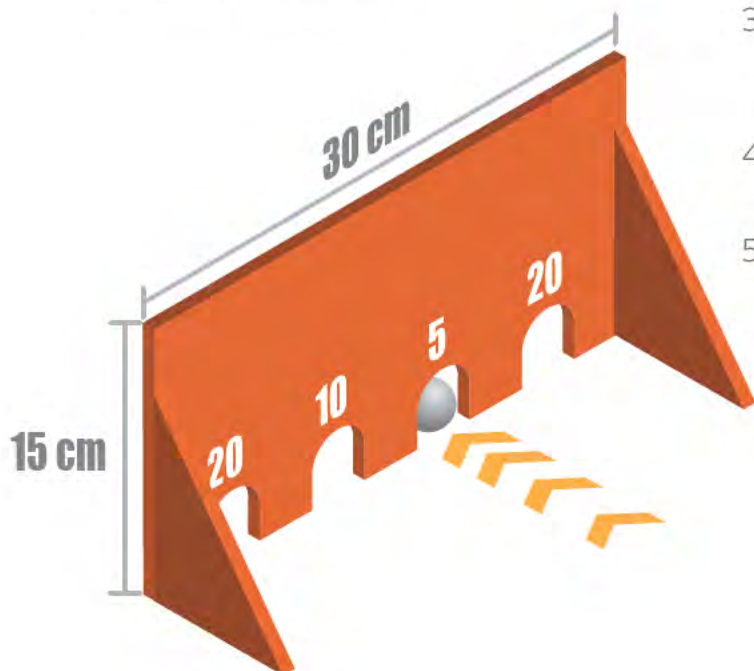
- 1) Una persona de la familia inicia: debe hacer algún tipo de actividad física, como saltar, bailar, imitar que corre o monta bicicleta, hace algún ejercicio, etc.
- 2) Las otras personas deben seguir el movimiento con la misma velocidad y forma de hacerlo.
* La idea es cambiar posturas y velocidades, para hacer el juego más divertido, y con el fin de confundir a las otras personas.
- 3) Luego de cinco minutos, cambian de roles y pasa a dirigir otra persona.



Juego 3. Cucunubá

¿Qué se necesita?

- Canicas, pequeñas piedras, tapas o pelotas.
- Tablero fabricado con cartón, con agujeros y puntuación.



Instrucciones

- 1) Elaboren el tablero, que se abra en forma de ángulo para permitir el paso de las bolas lanzadas por el jugador.
- 2) Busquen un espacio plano, sin obstáculos y ubiquen el tablero.
- 3) Cada jugador lanza la pelota, piedra o tapa, a determinada distancia, contra el tablero.
- 4) Siguen compitiendo y anotando los puntajes obtenidos.
- 5) El ganador será el jugador con mayor puntaje.



Juego 4. Salto de lazo o cuerda

¿Qué se necesita?

- Lazo o cuerda. La pueden hacer reciclada, con bolsas de plástico que tengan en casa. Para ello:
 - 1) Corten las bolsas de plástico en tiras del mismo ancho (entre 10 y 15 cm, dependiendo del grosor que deseen).
 - 2) Unan las tiras unas a otras, por medio de un nudo, dando forma a seis cuerdas de 3 metros, aproximadamente (según el largo que quieran para sus lazos).
 - 3) Elaboren dos trenzas; así tendrán dos lazos que pueden usar aparte o unidas entre sí.
 - 4) Hagan un nudo en cada extremo. Pongan cinta aislante en los nudos, para poder coger la cuerda y saltar.

Instrucciones para jugar

- 1) Según lo determinen, el juego consiste en saltar la cuerda, soga o lazo, de manera individual o grupal.
- 2) Deben seguir las reglas básicas:
 - No pisar la cuerda o tocarla con los pies o piernas mientras se salta.
 - Saltar continuamente; si se interrumpe, pierde.
 - Gana quien realice mayor cantidad de saltos.
 - Pierde quien toca la cuerda o quien se detenga.



* Acompañen el juego con rondas o canciones que lleven el ritmo del salto.

Juego 5. Me muevo, imito y me expreso

Instrucciones para jugar

- 1) Organizados en círculo, el juego consiste en lanzar la pelota a otro integrante de la familia, sin dejarla caer. La pelota debe estar siempre en movimiento y solo es posible tocarla con las manos.
 - Quien deje caer la pelota pasará al centro del círculo y debe representar con mímica a un animal o un programa, canción o película favorita (según lo pidan los participantes).
 - Los demás deben adivinar lo que está interpretando la persona del centro.
- 2) Continúan hasta que todos participen.





Juego 6. La gallinita ciega

Instrucciones para jugar

- 1) Busquen un espacio libre o muevan los muebles para evitar accidentes.
- 2) Elijan a una persona que sea la gallinita ciega. A esta persona le vendarán los ojos con una bufanda, pañoleta, pañuelo o cualquier elemento que funcione para este fin.
- 3) El resto de la familia se ubica alrededor de la gallinita ciega, mientras esta da tres vueltas sobre sí misma antes de buscar a los demás.
- 4) El reto de la gallinita es atrapar a alguno de los miembros de la familia, quienes pueden moverse, pero sin alejarse del espacio definido.
- 5) Cuando la gallinita ciega logre atrapar a alguien de la familia, tendrá que adivinar quién es. Después se cambian los papeles.

3. Creemos pequeños trabajos musicales en familia

Pueden hacer música por medio de secuencias de cuatro golpes, dando sensación de continuidad.

- a. Enumeren de 1 a 4 a cada uno de los miembros de la familia (no importa si se repite el número por ser menos personas). Cada persona realiza la acción que le corresponda:

Persona 1:	Persona 2:	Persona 3:	Persona 4:
Con la palma de la mano realiza un pequeño golpe en el pecho.	Realiza un chasquido con los dedos.	Da una palmada.	Realiza un zapateo con los pies.
			

- b. Ahora, en el orden de la numeración que tiene cada miembro de la familia, realizan las siguientes secuencias:



Secuencia 1	Secuencia 2	Secuencia 3	Secuencia 4
<p>Cada persona realizará la secuencia de los cuatro sonidos de arriba; enseguida, sin detenerse, continúa la persona con el número 2; luego la persona del número 3 y finaliza la que tiene el número 4.</p> <p>Deben respetar los turnos e intentar que la secuencia mantenga el mismo espacio de tiempo en los cuatro.</p>	<p>Se variará la secuencia:</p> <p>Se deberá eliminar el golpe número 2 (chasquido de dedos) y se reemplazará por un silencio.</p> <p>Se realizará la ronda de golpes, y silencio intermedio, siguiendo el orden de la numeración de las personas.</p>	<p>Esta vez se varía eliminando los golpes 2 y 4; cada uno se reemplazará por silencios.</p> <p>Se realizará la ronda de golpes, y silencios intermedios, siguiendo el orden de la numeración de las personas.</p>	<p>En esta secuencia, cada persona reemplaza los sonidos personalizados escogiendo un objeto para que produzca el sonido; por ejemplo, el golpe en el pecho lo puede reemplazar con la palma golpeando una mesa.</p>

- c. Ensayen varias veces, y cambien las velocidades.

Seguimiento a las actividades de una semana

Al final de la semana, marquen con una X cuál fue el resultado del plan, para que, entre todos, hagan los ajustes de la siguiente semana.



Juego, música y actividad física: expresión y diversión!

	No lograron realizar ningún tipo de juego o actividad física.	Para mejorar haremos estos cambios:
	Hubo participación, pero no se pudo realizar sino una o dos veces a la semana.	
	Logramos divertirnos, jugar y realizar actividad física en familia todos los días.	



* Recuerden grabar las actividades practicadas; pueden usar filtros de alguna App favorita. Envíen a sus docentes junto con el plan hecho en familia.

Movernos nos lleva lejos:

Nuestra imaginación en juego



1. Ideas que van y vienen

Entre todos, realicen movimientos con algunas de las partes del cuerpo. Para ello, todos pueden brindar muchas ideas. Algunos ejemplos:

- **Con las piernas...** saltamos para tocar el cielo.
- **Con las manos...** aplaudimos nuestros logros.
- **Con los pies...** pisamos el suelo en la mañana.
- **Con la nariz...** inhalamos para ser como globos.
- **Con los brazos...** nos estiramos hasta parecer aves.
- **Con el cuello...** giramos a la izquierda y a la derecha para ver el mundo de otra forma.
- **Con las rodillas...** nos agachamos y hacemos como ranas.
- **Con la boca...** abrimos y cerramos para comer alimentos invisibles.
- **Con el tronco...** giramos y giramos hasta marear.
- **Con los ojos...**

2. Twister y diversión

Construyan un twister con papel periódico y marcadores o lápices de colores rojo, azul, verde y azul.

- 1) Ubiquen su twister en una superficie plana.
- 2) Elijan a una persona para ser el árbitro.
- 3) Sin zapatos, dos de los participantes se ubican en extremos opuestos. Primero, deben poner un pie en el círculo amarillo más cercano y el otro en el círculo azul más cercano.
- 4) El árbitro dice el color y la parte del cuerpo (mano o pie) que debe ponerse en él.
 - Los jugadores deben moverse hacia un círculo vacío con ese color y poner la parte que haya dicho el árbitro.
- 5) Pierde el jugador que se caiga o que toque las partes blancas.
 - Si la parte del cuerpo mencionada ya está en un círculo de ese color, debe moverse a otro, también de ese color.
 - Cada círculo puede ocuparse únicamente por una persona.
 - Las manos y los pies solo pueden levantarse una vez que el árbitro pida el cambio, o para dejar pasar al jugador que está en movimiento.



**LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR**

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota