

# — — — GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN — — —



## JUGAMOS TODOS

Ganamos Juntos

ELABORADO POR:



# — — — — — **INDICE** — — — — —



<b>BIENVENIDA</b>	<b>2</b>
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA</b>	<b>3</b>
<b>¿POR QUÉ JUGAMOS TODOS?</b>	<b>5</b>
<b>EL PATIO Y SUS ESTACIONES</b>	<b>6</b>
<b>ADAPTACIONES PATIO JUGAMOS TODOS</b>	<b>7</b>
<b>RECURSOS MATERIALES Y MARCO DE REFERENCIA</b>	<b>9</b>
<b>BLOQUE 1</b>	<b>12</b>
<b>BLOQUE 2</b>	<b>22</b>
<b>BLOQUE 3</b>	<b>32</b>
<b>BLOQUE 4</b>	<b>43</b>
<b>BLOQUE 5</b>	<b>54</b>
<b>GLOSARIOS</b>	<b>65</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>67</b>







# ¡BIENVENIDO A JUGAMOS TODOS!

Jugamos Todos es el primer programa de iniciación deportiva desarrollado e impulsado por la Federación Mexicana de Fútbol; la cual se ha unido a las Secretarías de Educación Pública y de Salud para ofrecer a las escuelas primarias de México una metodología deportiva que ayude a promover e incrementar el tiempo destinado a la actividad física en las escuelas.

Jugamos Todos se basa en el principio de enseñar a los niños a activarse para posteriormente introducirlos a las habilidades específicas de un entrenamiento integral. Es decir, Jugamos Todos ofrece complementar la actividad física realizada durante las clases de Educación Física para niños de 6 a 12 años de edad, al reforzar conceptos de salud y valores mediante los ejercicios propuestos. El ejercicio, la actividad física y la conciencia en temas de salud representan la mejor oportunidad que tiene México en la actualidad para prevenir sobrepeso y obesidad.

El programa ha sido desarrollado por un equipo multidisciplinario y es el resultado de

un trabajo de investigación de varios años que se basó en recomendaciones internacionales y evidencia científica para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de sobrepeso y detección de factores de riesgo en el entorno escolar. Jugamos Todos tiene un diseño y contenido innovador que tiene como premisa principal el Juego Activo, ya que es la mejor forma de prevenir el riesgo cardiovascular y el síndrome metabólico en niños.

El gran éxito de este programa reside en que supervisores, directores de escuela, profesores de grupo y de Educación Física se comprometan con la promoción del mismo, para lograr que a través del juego, formemos a seres humanos saludables, activos y con valores.

Esta guía ha sido elaborada como una herramienta complementaria y de acompañamiento para la promoción de la actividad física en las escuelas, con el único fin de que los niños se diviertan mientras se activan a través de diferentes juegos y variables en el patio de Jugamos Todos.

Para más información visita:  
[www.jugamostodos.mx](http://www.jugamostodos.mx)  
donde podrás encontrar los materiales  
aquí presentados.



# DESCRIPCIÓN DE JUGAMOS TODOS

Los componentes de Jugamos Todos (Patio y Guía Didáctica) constituyen una herramienta versátil en su aplicación. Es decir, es posible adaptarlos y practicar las rutinas deportivas y los juegos en la clase de educación física, en el recreo y, de manera general, en cualquier escenario que involucre actividad física; promoviendo así hábitos saludables y valores.

Jugamos Todos es un programa integral de desarrollo infantil y juvenil con una metodología que se compone de 6 diferentes estaciones de trabajo que promueven el juego activo y la destreza física a través de una rotación basada en intervalos de tiempo. Además, Jugamos Todos promueve y refuerza el aprendizaje de valores éticos y habilidades de salud que promueven estilos de vida saludables y previenen conductas de riesgo.

Los valores y la salud se aprenden de forma activa jugando en el patio dentro de las estaciones propuestas. Es decir, a lo largo de la sesión se trabaja un valor y una habilidad de salud (ver la descripción de cada uno de los bloques), con la finalidad de que en cada estación los niños puedan aprender a aplicar y vivir cada uno de estos valores y habilidades de forma práctica.

Jugamos Todos es muy versátil y flexible y puede tener el número de variables que el profesor de grupo o de Educación Física crea necesario. Cada profesor, de acuerdo a la edad y características del grupo, podrá modificar la estructura de la sesión y las actividades que lleve a cabo. La imaginación y el conocimiento es el mejor aliado para el desarrollo óptimo del programa.

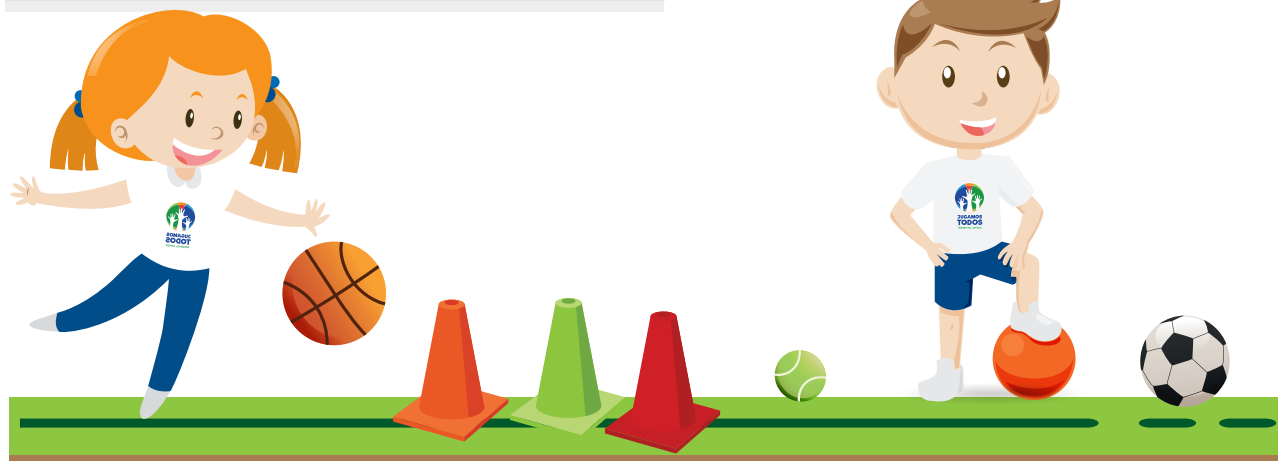
La metodología Jugamos Todos, promueve que todos los participantes aprendan jugando, realizando ejercicios y juegos basados en elementos de corporeidad, creatividad, movilidad, locomoción, estabilidad, control, conciencia espacial, entre otros que permiten establecer algunos aprendizajes esperados que coinciden con el desarrollo de la Educación Física.

## JUEGO ACTIVO

Los valores son importantes en la formación de niños y adolescentes en nuestros días y se organizan en torno al respeto a la dignidad humana, principio básico sobre el que se han fundamentado los derechos humanos. Asimismo, cuentan con un marco normativo y pedagógico que respalda su promoción en el terreno educativo.

## VALORES

Por ello, en la metodología del programa se trabajan los siguientes 10 valores, congruentes con la orientación de la educación en México: cooperación, inclusión, respeto, honestidad, tolerancia, equidad de género, responsabilidad, empatía, juego limpio y amistad.



# — HABILIDADES DE SALUD —

Uno de los objetivos principales de Jugamos Todos es promover estilos de vida saludables para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil. Para ello, hemos incluido dentro de la metodología del programa una serie de habilidades de salud que fortalezcan los conocimientos de los niños en estos temas.

Durante los 6 años de primaria se estarán trabajando en los siguientes temas:

Principios de la Alimentación Correcta, Guías de Alimentación, Hidratación, Prevención de Riesgos, Hábitos Saludables, e Higiene.



Demostración **Jugamos Todos** en la Escuela Revolución (CDMX)



# ¿POR QUÉ JUGAMOS TODOS?

Evidencia reciente muestra que en México 58.6% de los niños y adolescentes no realizan actividad física organizada y que la inactividad física ha aumentado de manera alarmante. Alrededor del 80% de los niños y adolescentes de 10 a 14 años mexicanos son inactivos y no cumplen con la recomendación internacional promovida por la Organización Mundial de la Salud que indica que deben acumular 60 minutos de actividad física moderada al día.

Los estudios sobre el programa de Educación Física dentro de las escuelas primarias públicas llevados a cabo por el INSP revelan varios retos, como la necesidad de: mejorar las condiciones de infraestructura, mobiliario y equipamiento; capacitar a profesores; y promover metodologías que apoyen una mayor activación de los niños.

Por las condiciones de inseguridad y la creciente urbanización del país, uno de los espacios más propicios para llevar a cabo acciones de promoción de la salud es la escuela, específicamente en lo referente a la actividad física puesto que la mayoría de los niños asisten a alguna.

Se trata entonces de un lugar privilegiado para que los niños estén activos, así como el escenario perfecto para promover estilos de vida saludables, pues es ahí donde los niños aprenden y desarrollan competencias psicomotoras, emocionales, sociales, éticas y de salud que promueven el desarrollo integral.

El objetivo general del programa es promover estilos de vida saludables en el entorno escolar para la prevención del sobrepeso y la obesidad a través de una metodología integral así como habilidades de salud y valores en niños escolares.

En la Federación Mexicana de Fútbol estamos conscientes de la importancia de activar a los niños de México. Por ello nuestro mayor interés es:

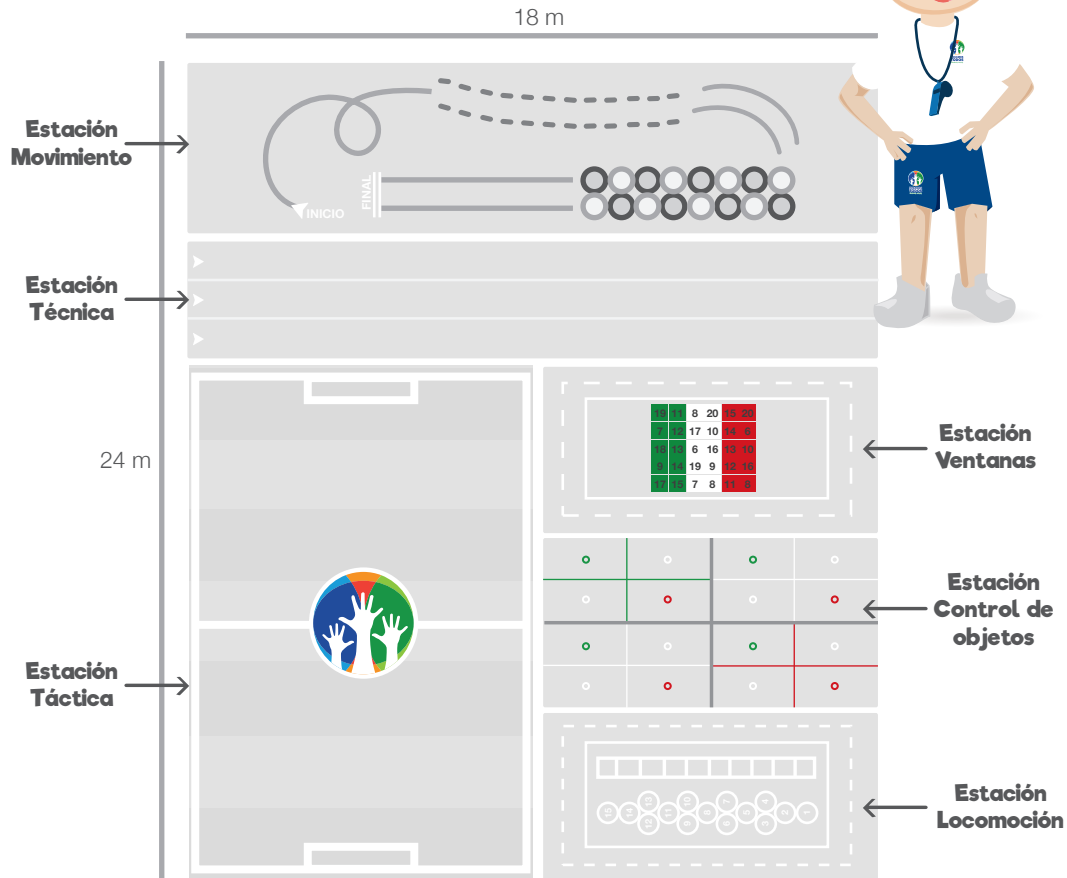


- Inspirarlos a que aprendan jugando, por medio de una metodología incluyente y divertida.
- Motivarlos para que se mantengan activos.
- Brindarles las herramientas necesarias para que lo logren.
- Lleven un estilo de vida saludable y con valores.

# EL PATIO Y SUS ESTACIONES



El programa tiene como eje el Patio Jugamos Todos que estará dividido en 6 estaciones, las cuales a su vez conforman un circuito básico del currículo de un grado escolar específico.



### TÉCNICA:

Introduce sistemáticamente los conocimientos técnicos mínimos necesarios para que los niños disfruten del juego.

### TÁCTICA:

Es utilizada para enseñar a los niños a convertirse en jugadores inteligentes.

### CONTROL DE OBJETOS:

Ayudará a desarrollar la habilidad de controlar y manipular de manera adecuada cualquier objeto.

### LOCOMOCIÓN:

Los niños desarrollarán la habilidad de desplazarse de un lugar a otro con control y velocidad.

### MOVIMIENTO:

Busca la alfabetización del movimiento permitiendo la integración de juegos y ejercicios que incrementen velocidad, fuerza, flexibilidad, estabilidad y habilidades deportivas.

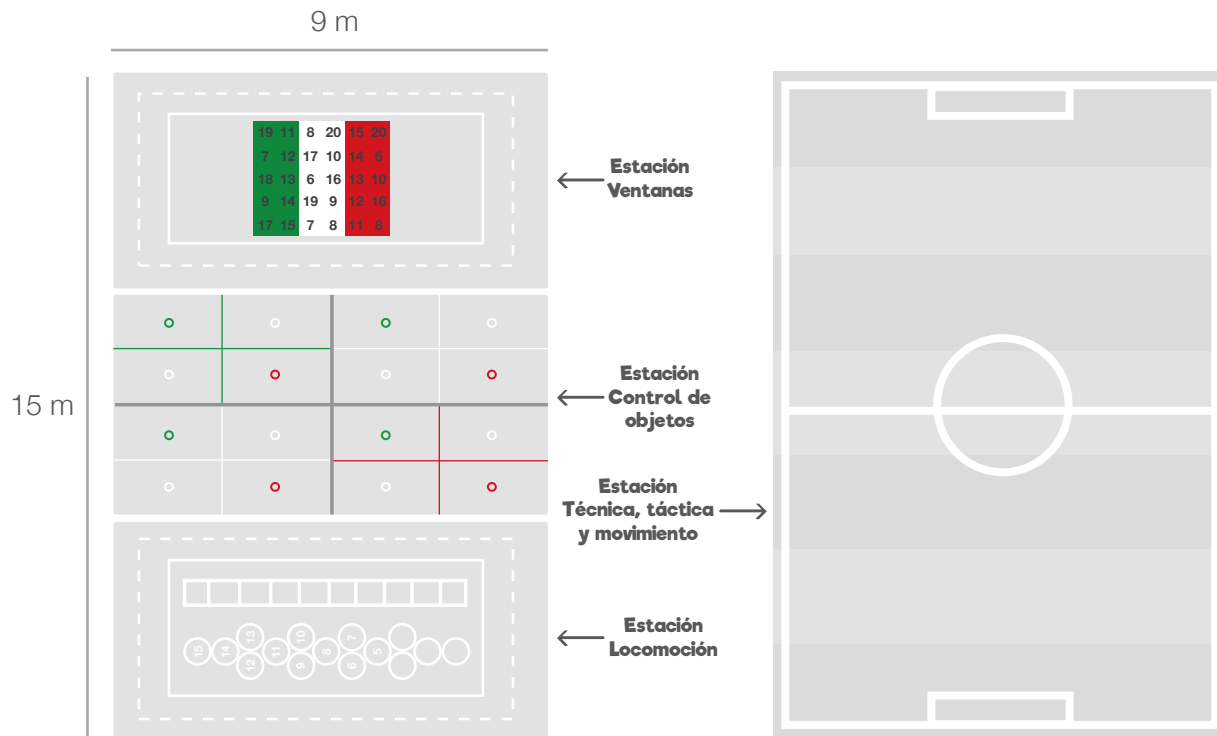
### VENTANAS:

Maximiza los tiempos de entrenamientos sensibles, brindando la oportunidad a cada niño de explotar su potencial.

# ADAPTACIONES PATIO JUGAMOS TODOS

El Patio Jugamos Todos ha sido diseñado para poder implementarse en la gran mayoría de las escuelas de nuestro país que cuenten con un espacio destinado a la recreación. Sin embargo, se puede adaptar conforme a las dimensiones de cada escuela, para ello recomendamos las siguientes modificaciones:

## JUGAMOS TODOS MINI:



Las dimensiones mínimas para las estaciones son las siguientes (ancho x largo):

<b>Estación Técnica</b> 9 m x 15 m	<b>Estación Táctica</b> 9 m x 15 m
<b>Estación Movimiento</b> 9 m x 15 m	<b>Estación Ventanas</b> 9 m x 5 m
<b>Estación Locomoción</b> 9 m x 5 m	<b>Estación Control de objetos</b> 9 m x 5 m

### Programa de 4 Semanas Rotación recomendada por estación

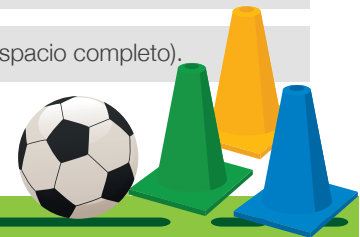
**Semana 1:** Ventanas, control de objetos, locomoción.

**Semana 2:** Táctica (usar el espacio completo).

**Semana 3:** Movimiento (usar el espacio completo).

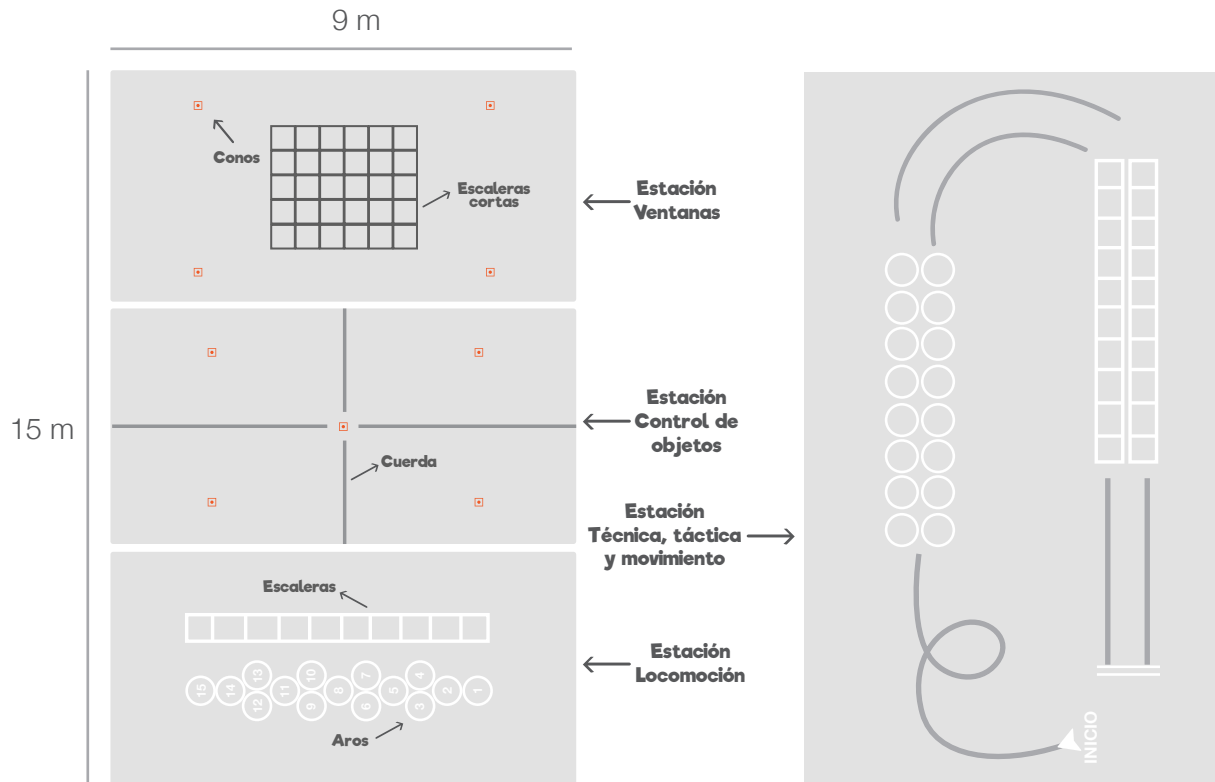
**Semana 4:** Técnica (usar el espacio completo).

Número de estudiantes recomendados por clase: 18  
Número de estudiantes recomendados por estación: 6





## JUGAMOS PASTO/TIERRA:



Las dimensiones mínimas para las estaciones son las siguientes (ancho x largo):

<b>Estación Técnica</b> 9 m x 15 m	<b>Estación Táctica</b> 9 m x 15 m
<b>Estación Movimiento</b> 9 m x 15 m	<b>Estación Ventanas</b> 9 m x 5 m
<b>Estación Locomoción</b> 9 m x 5 m	<b>Estación Control de objetos</b> 9 m x 5 m

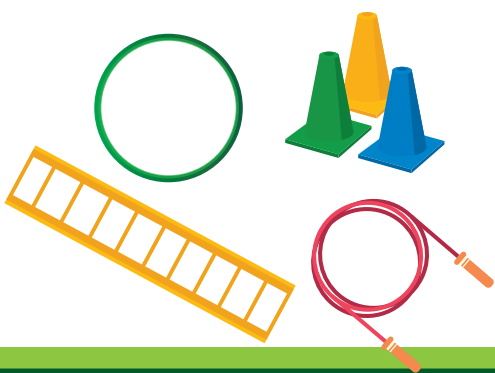
### Programa de 4 Semanas Rotación recomendada por estación

**Semana 1:** Ventanas, control de objetos, locomoción.

**Semana 2:** Táctica (Usar el espacio completo).

**Semana 3:** Movimiento (Usar el espacio completo).

**Semana 4:** Técnica (Usar el espacio completo).



Equipo deportivo mínimo requerido: 20 conos, 4 cuerdas largas, 5 escaleras de agilidad cortas, 2 escaleras de agilidad grandes y 16 aros hula hoops.



# RECURSOS MATERIALES



- 12 balones de fútbol
- 12 pelotas de hule
- 8 balones de basquetbol
- 24 pelotas de tenis
- 16 bolsas de semillas
- 8 cuerdas de saltar
- 36 conos de plástico
- 6 aros hula hoops

## MARCO DE REFERENCIA JUGAMOS TODOS

En la práctica, Jugamos Todos se distribuye a lo largo del ciclo escolar en 5 bloques, cada uno con una duración de entre 5 y 7 semanas, de las cuales 2 corresponden a periodos de transición y/o evaluación de los avances de los niños participantes. En cada una de las sesiones Jugamos Todos, el profe-

sor vincula y destaca durante la actividad física un hábito saludable y un valor humano, logrando así una forma estratégica en la que se aprovechan las situaciones de juego y la expresión corporal para la promoción de estilos de vida saludables y con valores.

### PRIMER BLOQUE

ESTACIÓN	BLOQUE 1
Técnica	Correr con el balón
Táctica	Perder a un marcador
Control de objetos	Botar
Locomoción	De pequeños a grandes saltos
Movimiento	Estiramientos
Ventanas	Velocidad
<b>SALUD</b>	<b>PREVENCIÓN DE ACCIDENTES</b>
Salud	Equipamiento / Vestimenta
	Medidas Preventivas
	Medio Ambiente
<b>VALORES</b>	<b>OBJETIVO</b>
Valores	Cooperación
	Amistad

# MARCO DE REFERENCIA JUGAMOS TODOS

## SEGUNDO BLOQUE

ESTACIÓN	BLOQUE 2
Técnica	Vencer a un oponente
Táctica	Marcar
Control de objetos	Aventar / Cachar
Locomoción	De caminar a correr
Movimiento	Extensiones
Ventanas	Flexibilidad
<b>SALUD</b>	<b>CUIDADO DE LA SALUD</b>
Salud	Higiene
	Conductas de Riesgo
	Prevención de Adicciones
<b>VALORES</b>	<b>OBJETIVO</b>
Valores	Juego Limpio
	Equidad de Género

## TERCER BLOQUE

ESTACIÓN	BLOQUE 3
Técnica	Control orientado
Táctica	Amplitud
Control de objetos	Golpear de volea
Locomoción	De perseguir a huir
Movimiento	Rotaciones
Ventanas	Fuerza
<b>SALUD</b>	<b>NUTRICIÓN</b>
Salud	Hidratación
	Guías de alimentación
	Alimentación correcta
<b>VALORES</b>	<b>OBJETIVO</b>
Valores	Honestidad
	Tolerancia



# MARCO DE REFERENCIA JUGAMOS TODOS

## CUARTO BLOQUE

ESTACIÓN	BLOQUE 4
Técnica	Pasar
Táctica	Profundidad
Control de objetos	Dominadas con balón
Locomoción	De gatear a brincar
Movimiento	Pasos largos
Ventanas	Fortaleza (stamina)
<b>SALUD</b>	<b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>
Salud	Grupos de alimentos
	Alimentación en la escuela
	La Conexión cuerpo-alimentación
<b>VALORES</b>	<b>OBJETIVO</b>
Valores	Responsabilidad
	Respeto

## QUINTO BLOQUE

ESTACIÓN	BLOQUE 5
Técnica	Tirar
Táctica	Lineas de pase
Control de objetos	Lanzamiento con la mano / Rolando
Locomoción	De barrerse a brincar
Movimiento	Fuerza
Ventanas	Habilidad
<b>SALUD</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD</b>
Salud	Conducta sedentaria
	Violencia escolar
	Obesidad
<b>VALORES</b>	<b>OBJETIVO</b>
Valores	Inclusión
	Empatía

# BLOQUE 1



# JUGAMOS TODOS

Ganamos Juntos



# INTRODUCCIÓN

## SIMBOLOGÍA:



## ESQUEMA DE BLOQUE:

1. TÉCNICA CORRER CON EL BALÓN	2. TÁCTICA PERDER A UN MARCADOR	3. CONTROL DE OBJETOS BOTAR
4. LOCOMOCIÓN DE PEQUEÑOS A GRANDES BRINCOS	5. MOVIMIENTO ESTIRAMIENTOS	6. VENTANAS VELOCIDAD

## VALORES FUNDAMENTALES

**Cooperación:** Para reforzar este valor el profesor puede utilizar la estación de Ventanas. El juego consiste en una carrera por parejas, en la cual uno de los jugadores deberá llevar un costalito en la cabeza, mientras su compañero cooperará sujetándolo con la mano para que no se le caiga.

**Amistad:** En cada una de las estaciones el profesor debe animar a los jugadores a integrarse como un grupo de amigos, en el cual existe la consideración, la aceptación de diferencias, la confianza, la comunicación y la protección.



## HABILIDADES DE SALUD: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



### EQUIPAMIENTO Y VESTIMENTA

Los accidentes son eventos no intencionales que resultan en una lesión corporal. El riesgo de sufrir un accidente en la infancia está relacionado con la edad y con el desarrollo psicomotor del niño y la falta de precauciones en la escuela específicamente durante la clase de Educación Física. Se usará esta estación para introducir los temas de prevención y seguridad relacionados con el equipo y la ropa.

#### LOS RIESGOS INCLUYEN:

1. Calzado inapropiados o sin amarrar.
2. Ropa inapropiada, como pantalón de mezclilla.
3. Portar objetos ajenos a la clase de Educación Física, como tijeras, lápices, plumas, etc.
4. Equipo deportivo dañado
5. Equipo incorrecto para la actividad.
6. Que no se reporte cualquier anomalía que el mismo alumno detecte.



### MEDIDAS PREVENTIVAS

Los accidentes son eventos no intencionales que resultan en una lesión corporal. El riesgo de sufrir un accidente en la infancia está relacionado con la edad y con el desarrollo psicomotor del niño y la

falta de precauciones tanto en el hogar como a la hora de hacer alguna actividad física fuera de casa. Los accidentes son prevenibles (9 de cada 10 lo son).

#### Medidas para prevenir accidentes:

- Caminar por las banquetas; si no hay banquetas, en sentido contrario a la dirección de los vehículos y a la izquierda, lo más lejos posible.
- Cruzar por las esquinas o por los cruces de peatones.
- Hacer contacto visual con el conductor para asegurar su visibilidad.
- Al cruzar la calle, siempre observar a ambos lados.
- Caminar en las aceras con el niño del lado de la pared y siempre tomado de la mano de un adulto.

#### Cuando se circula en bicicleta, patines o patineta:

- Orientar a los escolares acerca del uso de casco y equipo de seguridad apropiado para andar en bicicleta, patines o patineta.
- Evitar circular por las calles transitadas.
- Vestir con ropa clara y evitar circular en la calle.
- Circular en el sentido de los vehículos, nunca en sentido contrario.
- Seguir los señalamientos para los automóviles y respetar los semáforos.
- Salir de los puntos ciegos de los vehículos y hacer señalamientos con las manos.



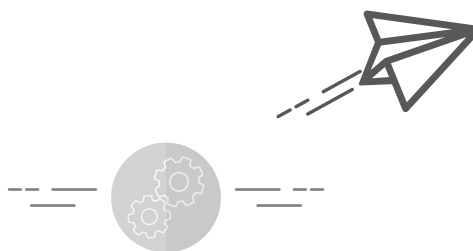
## MEDIO AMBIENTE

Es importante conocer el lugar donde vivimos, qué problemáticas tiene y cómo podemos impactar en nuestra comunidad y en nuestra biósfera. Es necesario tener conciencia de que lo que hagamos en cuestión ambiental tiene repercusiones positivas y negativas.

El siglo XXI será recordado por los graves daños causados al medio ambiente, por ello, es imperativo que el presente y futuro destaquen por una visión de desarrollo sustentable y por la participación activa de la sociedad en el cuidado y protección de la naturaleza.

Es importante recordar a los alumnos que la contaminación del agua, aire, suelo, térmica, radiactiva, acústica y lumínica se pueden evitar.

Por ejemplo, hay que hacer conciencia de que la basura en la calle y en las escuelas tapa las coladeras, lo que tiene repercusiones ambientales. Se sugieren acciones sencillas como reducir, reutilizar y reciclar.



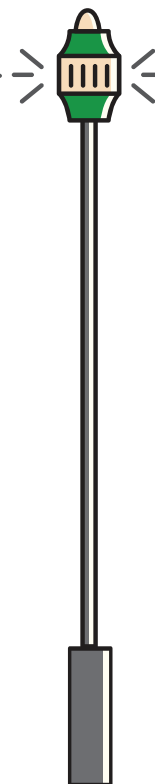
## DINÁMICAS RECOMENDADAS PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



**Dinámica 1:** Antes del inicio de cada sesión el profesor explica a los participantes la necesidad de contar con un espacio libre de objetos peligrosos, posteriormente inicia una cuenta regresiva de 30 segundos, en este tiempo los participantes deben recorrer el Patio Jugamos Todos y retirar cualquier objeto extraño o peligroso.

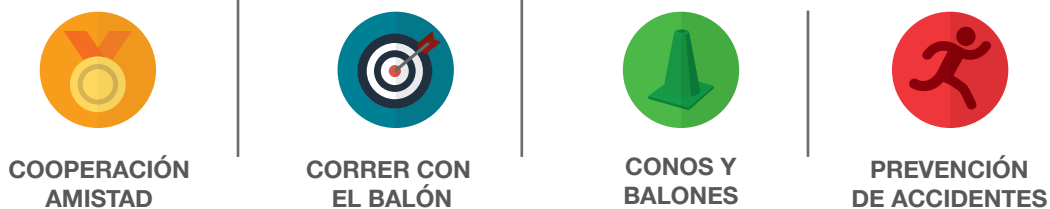
**Nota:** esta dinámica se aplica durante todo el ciclo escolar, previo al inicio de cada clase de Educación Física.

**Dinámica 2:** Durante la clase (en cualquier momento) el profesor gritará “¡Amarrados!” En ese momento los participantes cruzan los pies e intentan continuar con el ejercicio durante 10 segundos aproximadamente. El profesor explica en ese lapso de tiempo por qué deben mantener bien atadas las agujetas.

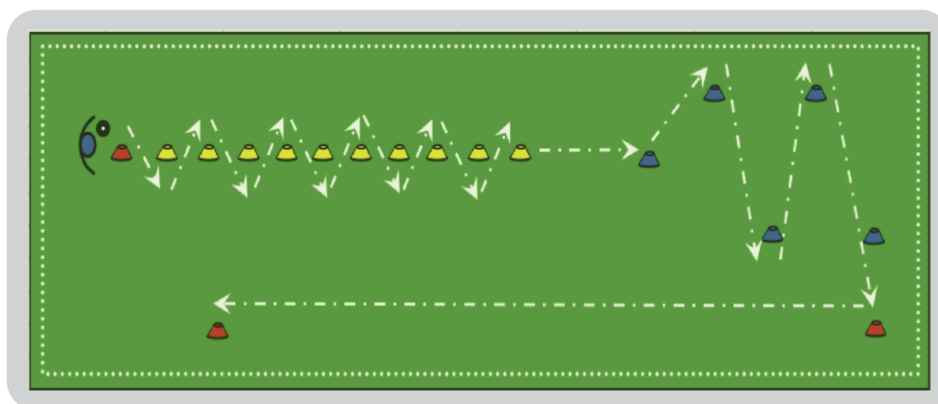


# BLOQUE

1



## ESTACIÓN TÉCNICA



### Organización del espacio

Del primer cono rojo al primer cono amarillo hay 0.5 m de distancia, igual que entre los conos amarillos. Del último cono amarillo al cono azul inicial hay 3 m y de éste al primer cono azul hay 1 m en diagonal. Entre los conos azules hay 2 m en diagonal. Del último cono azul al cono rojo hay 1 m y de este hasta el último cono rojo hay 12 m.



### Dinámica

Los jugadores iniciarán con el balón desde el cono rojo, pasando en zigzag entre los conos amarillos, llegarán a los conos azules, en donde realizarán un zigzag más largo. Finalmente, en el cono rojo conducirán el balón en línea recta hasta el último cono rojo a máxima velocidad.



### Variantes

**A)** Los jugadores deberán dar un giro de 360° en los conos 2, 4, 6, 8 y 10 amarillos previamente numerados, en los conos azules cambiaremos la dirección con un solo contacto y en los conos rojos deberemos frenar completamente 4 veces, con el balón controlado durante la carrera.

**B)** Siguiendo con la variante anterior, los jugadores deberán dar el giro en los conos 4 y 8 amarillos, realizando dos de los cuatro giros de 360° en conos azules; dos de las cuatro frenadas, serán con el pie no dominante.

# BLOQUE

1



COOPERACIÓN  
AMISTAD



PERDER A  
UN MARCADOR

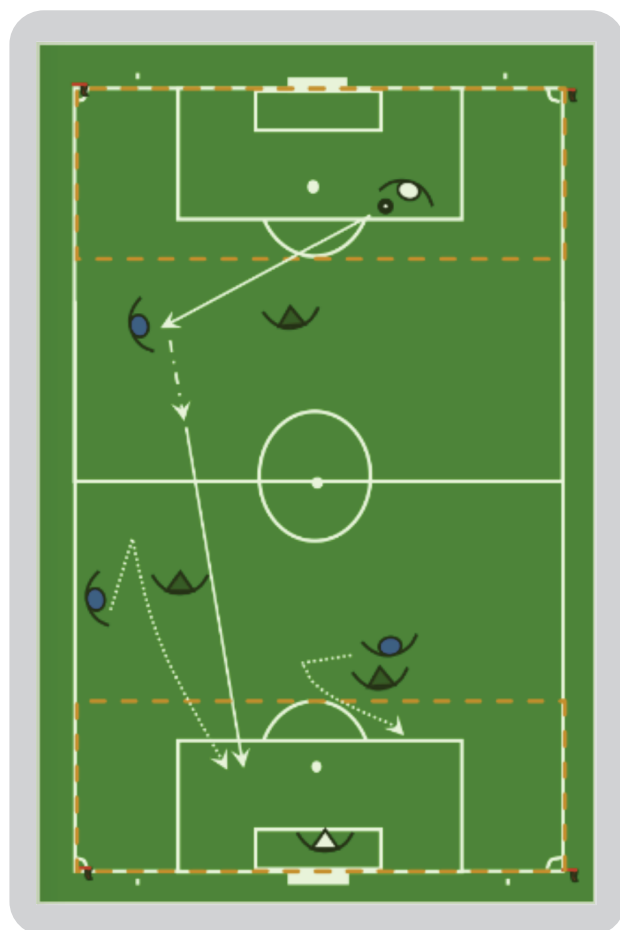


CONOS Y  
BALONES



PREVENCIÓN  
DE ACCIDENTES

## ESTACIÓN TÁCTICA



### Organización del espacio

Dividiremos el espacio de juego en 3 zonas: dos zonas a los extremos de 6 x 15 m (mínimo 4.5 x 9 m) cada una, y una zona intermedia de 8 x 15 m (mínimo 6 x 9 m)



### Dinámica

Se jugará en equipos de 3 jugadores, más porteros. Los jugadores deberán permanecer en la zona intermedia. En ataque sólo se podrá entrar a la zona de la portería contraria recibiendo un pase. Por su parte, en defensa se deberá realizar una marcación personal. A su vez, el portero podrá intervenir como jugador de campo cuando su equipo tenga el balón.



### Variantes

- A)** Si se consigue el gol desde dentro de la zona de finalización tras recibir un pase desde fuera, este valdrá 3 puntos.
- B)** El portero podrá salir de la portería cuando su equipo esté defendiendo.

# BLOQUE

1



COOPERACIÓN  
AMISTAD



BOTAR

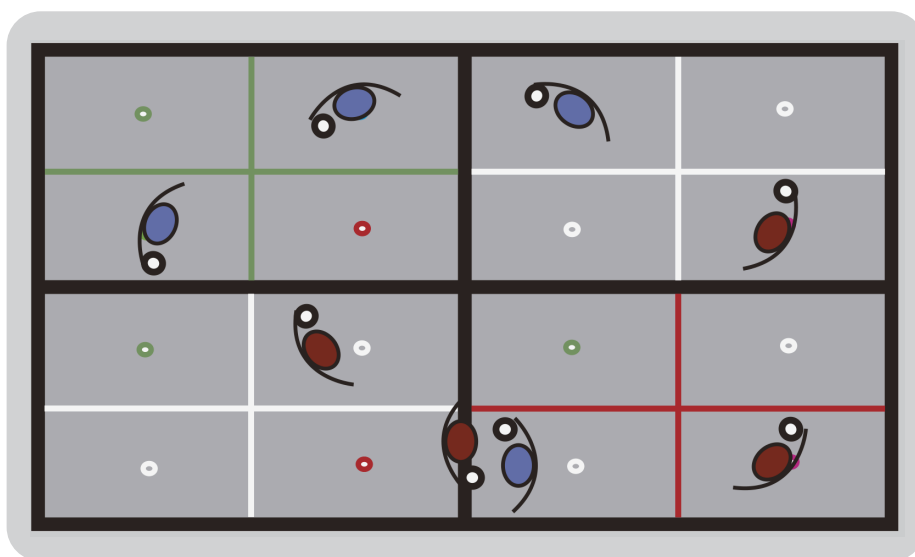


BALONES



PREVENCIÓN  
DE ACCIDENTES

## ESTACIÓN CONTROL DE OBJETOS



Dinámica



Variantes

Cada jugador tendrá su propio balón y un cuadrante para maniobrarlo. El juego consistirá en moverse de cuadrante mientras botan el balón sin perder el control del mismo, al mismo tiempo deberán de quitar el balón de algún compañero cercano.

El proceso se repetirá la mayor cantidad de veces posibles según lo indique el profesor, ya sea a través de un aplauso o un silbatazo. Ganará el último jugador que quede sobre la estación con el balón dominado.

**A)** El jugador podrá alternar el regate, cuando haya hecho 5 rebotes consecutivos con una mano. Si está atacando, el jugador podrá usar la mano que desee.

**B)** El jugador deberá realizar el regate con la mano no dominante para todos los rebotes. El jugador podrá usar su mano dominante, pero nunca por más de un rebote seguido y deberá haber realizado al menos dos rebotes con su mano no dominante.

# BLOQUE

1



COOPERACIÓN  
AMISTAD



DE PEQUEÑOS  
A GRANDES BRINCOS

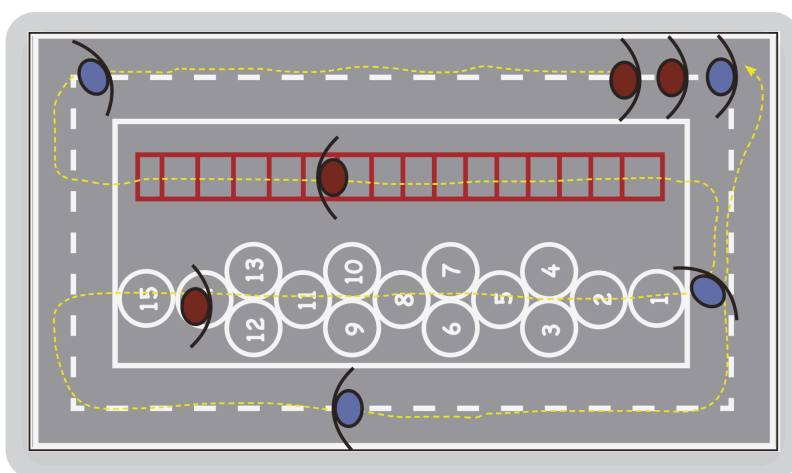


NINGUNO



PREVENCIÓN  
DE ACCIDENTES

## ESTACIÓN DE LOCOMOCIÓN



Dinámica



Variantes

**Pista de Carreras:** Los jugadores deberán saltar con un solo pie, mismo que podrán alternar en cualquier punto.

**Escalera:** Los jugadores realizarán saltos de tijera a medida que progresan, tratando siempre de caer con los pies juntos en los cuadros de la escalera.

**Pista de círculos:** Los jugadores deberán saltar con un pie en cada círculo individual, en los pares (3-4, 6-7, 9-10 y 12-13) saltarán con ambos pies simulando el juego del avión.

**A) Pista de carreras:** Los jugadores realizarán saltos de canguro.

**Escalera:** Los jugadores brincarán adentro y afuera, alternando saltos.

**Pista de círculos:** Los jugadores deberán realizar saltos cortos en cada uno de los círculos.

**B) Pista de carreras:** Los jugadores harán saltos alternos.

**Escalera:** Los jugadores realizarán saltos para atrás, alternando sus pies dentro y fuera, volteando atrás en todo momento.

**Pista de círculos:** Los jugadores brincarán de círculo en círculo con una sola pierna.



# BLOQUE

1



COOPERACIÓN  
AMISTAD



ESTIRAMIENTOS

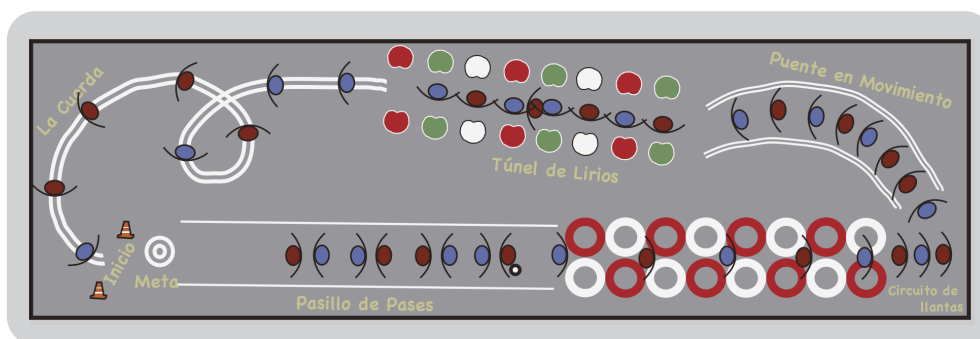


BALÓN



PREVENCIÓN  
DE ACCIDENTES

## ESTACIÓN DE MOVIMIENTO



Dinámica



Variantes

**Cuerda apretada:** Los jugadores realizarán un *skipping* o carrera levantando las rodillas a la altura de la cadera.

**Túnel de lirios:** El primer jugador deberá ubicarse con pies y manos juntas en posición de túnel, permitiendo así que sus compañeros pasen por debajo de él arrastrándose boca abajo. Los demás jugadores deberán realizar la misma acción hasta completar el túnel de lirios.

**Puente de movimiento:** Los jugadores avanzarán dando un paso con su pie derecho mientras tratan de tocar el suelo con sus manos. Repetirán este proceso alternando sus piernas.

**Circuito de llantas:** Los jugadores realizarán el paso de oso (mano y pie al frente al mismo tiempo) mientras recorren el circuito.

**Pasillo de pases:** Los jugadores se colocarán espalda con espalda y pasarán el balón por debajo de sus piernas. Repitiendo este proceso hasta llegar a la meta.

**A) Cuerda apretada:** Los jugadores estarán de frente a los lados de la cuerda y se moverán lateralmente a lo largo de la cuerda apretada realizando *skipping* al frente.

**Puente de Movimiento:** Los jugadores avanzarán iniciando en posición de lagartija con sus manos sobre su cabeza. Para avanzar caminarán con sus pies hacia sus manos sin mover sus manos. Irán tan lejos como sea posible y luego alejarán sus manos de sus pies.

**Circuito de llantas:** Los jugadores caminarán hacia atrás con sus manos y pies, alternando cada lado como si estuviera caminando o gateando normalmente.

**B) Cuerda apretada:** Los jugadores correrán hacia adelante manteniendo las piernas rectas mientras van por el suelo con sus caderas y glúteos.

**Puente de movimiento:** Deberán adelantarse con su pie derecho y luego tratar de tocar el suelo, repitiendo la acción motriz pero con la pierna izquierda.

**Circuito de llantas:** Los jugadores caminarán de lado con manos y pies, tocando cada círculo con sus manos y pies mientras avanzan.

# BLOQUE

1



COOPERACIÓN  
AMISTAD



VELOCIDAD

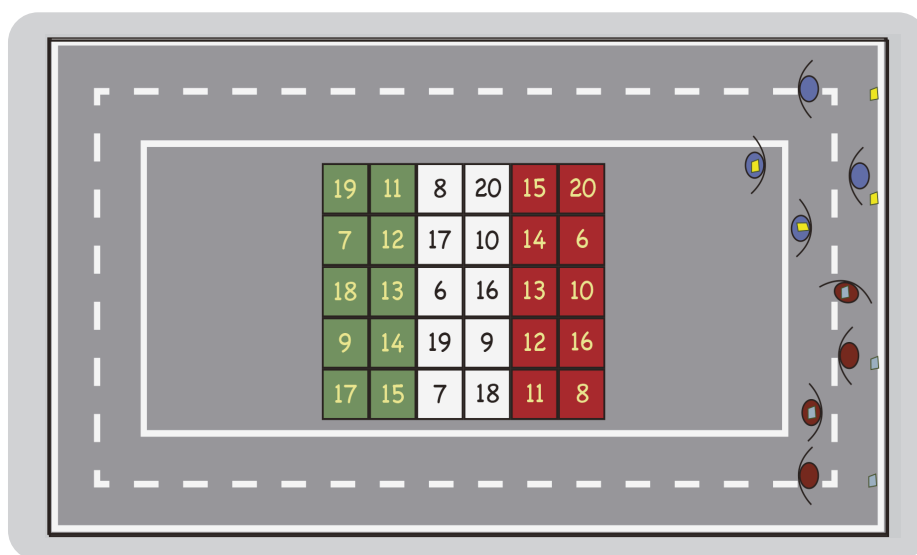


BOLSA DE  
SEMILLAS



PREVENCIÓN  
DE ACCIDENTES

## ESTACIÓN DE VENTANAS



Dinámica



Variantes

Los jugadores se colocarán en el lado derecho de la pista de carreras en donde iniciará el juego. Al silbatazo deberán cruzar la estación de lado a lado hasta regresar a su posición inicial.

Aquí recogerán la bolsa de semillas y la colocarán sobre su cabeza, sin ayuda de sus manos cruzarán la estación para dejar caer la bolsa de semillas en el otro extremo. Repetirán este proceso hasta dejar la bolsa de semillas en su posición inicial.

**A)** Los jugadores tomarán la bolsa de semillas, poniéndola en su cabeza y correrán lo más rápido posible sin que la bolsa se caiga, si la bolsa cae el jugador regresará al inicio para seguir en la actividad.

**B)** Los jugadores deberán correr lo más rápido posible de ida y vuelta al inicio donde está el área de la bolsa de semillas, tomarán la bolsa colocándola en su cabeza y repetirán la misma acción, si la bolsa cae el jugador regresará al inicio para seguir en la actividad.

# — — — BLOQUE 2 — — —



# — — — JUGAMOS TODOS — — —

Ganamos Juntos



# INTRODUCCIÓN

## SIMBOLOGÍA:



## ESQUEMA DE BLOQUE:

1. TÉCNICA VENCER A UN Oponente	2. TÁCTICA MARCAR	3. CONTROL DE OBJETOS AVENTAR / CACHAR
4. LOCOMOCIÓN DE CAMINAR A CORRER	5. MOVIMIENTO EXTENSIONES	6. VENTANAS FLEXIBILIDAD

## VALORES FUNDAMENTALES

**Juego limpio:** Disposición a participar en el seguimiento de reglas que se consideran justas, así como contribuir a una aplicación justa de las mismas.

**Equidad de género:** Es el valor que establece las mismas oportunidades para mujeres y hombres, no obstante las múltiples ideas que existen sobre lo que son y valen unos y otros. Es un criterio de justicia desde el cual deben reconocerse los mismos derechos a hombres y mujeres.

## HABILIDADES DE SALUD: CUIDADO DE LA SALUD



### HIGIENE

Esta estación se utilizará para introducir ejemplos de cuidado de la salud. La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas.

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

En toda nuestra vida sólo tendremos un cuerpo; por eso debemos protegerlo y cuidarlo; una manera de demostrarle lo mucho que lo apreciamos es mediante la higiene; por ello debe recomendarse:

**A.** El baño diario es muy importante pero de no ser posible al menos lavar la cara, las axilas, los genitales y los pies diariamente.

**B.** La ropa interior, por estar en contacto con el cuerpo, absorbe el sudor, se ensucia fácilmente y puede adquirir olores desagradables, por lo que es conveniente cambiarla diariamente, al igual que la ropa externa.

**C.** El simple acto de lavarse las manos antes y después de ir al baño y antes de ingerir cualquier alimento previene hasta el 60% de las enfermedades contagiosas.

**D.** Recordar que la higiene personal incluye la limpieza de los pies, el cabello, los oídos, la nariz y la higiene bucal.



### CONDUCTAS DE RIESGO

Un comportamiento arriesgado implica involucrarse en actividades que tienen el potencial de causar daño a uno mismo o a otros. Estas conductas incluso tienen que ver con los elementos más sencillos.

#### Estos comportamientos incluyen:

1. Fumar.
2. Usar drogas.
3. Jugar con armas.
4. Viajar con alguien que conduce borracho.
5. Vandalismo.
6. Beber alcohol.
7. Ambientes obesogénicos.
8. Actividades criminales (por ejemplo: robar).



### PREVENCIÓN DE ADICCIONES

La escuela tiene la encomienda de desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano. La educación, por tanto, debe proveer herramientas para aprender a tomar decisiones y a resolver problemas, tanto en lo individual como en lo colectivo.

La escuela, al igual que la familia, es uno de los grupos sociales con mayor potencial para convertirse en ambientes protectores, donde sus integrantes puedan encontrar un estado de confort y tranquilidad, en espacios controlados que alejen los riesgos que puedan atentar contra su integridad física, emocional y social.

Los alumnos pueden tener experiencias relacionadas con el consumo de alcohol, tabaco y drogas en su contacto con personas de la comunidad y la familia, por eso es necesario que cuenten con la información necesaria para que se formen un mejor criterio y tengan una mayor capacidad de decisión.

Se sugiere hablar con los alumnos sobre los factores de riesgo cercanos a ellos, tales como los problemas en casa, en la escuela, o que algún miembro de su núcleo consuma algún tipo de sustancia. Las adicciones pueden tener repercusiones en la salud y

el comportamiento como el daño en las relaciones personales; aislamiento; alteración de la psique como depresión y ansiedad; disminución del rendimiento; cambios fisiológicos como: cambios de ritmo cardiaco, de temperatura, convulsiones o somnolencia. Es necesario estar atentos a estos signos pues pueden indicar consumo de drogas por parte de algún miembro de su núcleo.

La actividad física, el deporte, las actividades recreativas y culturales te mantienen activo y funcionan como una excelente arma de prevención.



### DINÁMICA RECOMENDADA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

Durante la clase (en cualquier momento) el profesor gritará “¡Microbio!” e inmediatamente comenzará a perseguir a los participantes, los cuales sólo podrán escapar o evitar ser tocados cuando gritan una forma de cuidar la salud, por ejemplo: ¡Me lavo las manos antes de comer! ¡Me lavo las manos antes y después de ir al baño! ¡No como en la calle! ¡Me baño diario! ¡Uso ropa limpia! ¡Cepillo mis dientes! ¡Digo no a las drogas! ¡Tomo agua!, entre otras. Esta dinámica dura tres minutos aproximadamente.



# BLOQUE

## 2



JUEGO LIMPIO  
EQUIDAD DE GÉNERO



VENCER A  
UN Oponente

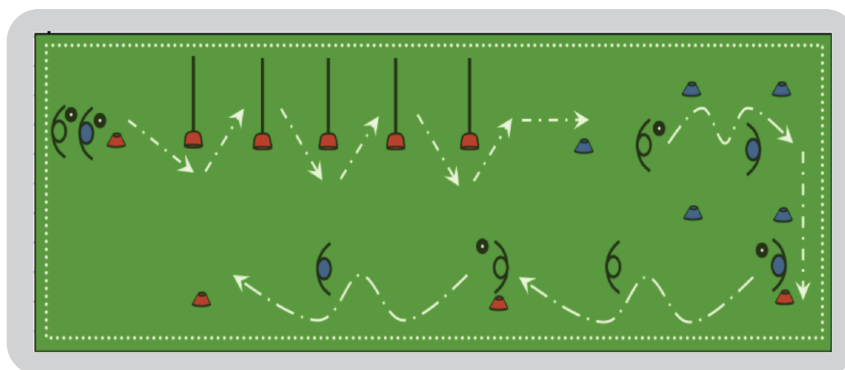


CONOS Y  
BALONES



CUIDADO DE  
LA SALUD

## ESTACIÓN TÉCNICA



Organización del espacio



Dinámica

Del primer cono rojo a la primera marca hay 1 m de distancia, igual que entre marcas. De la última marca hasta el primer cono azul hay 3 m y de éste hasta el cuadrado (2 x 2 m) de conos hay 2 m. Del cuadrado azul al primer cono rojo hay 1 m y entre los conos rojos hay 6 m de distancia.

Los jugadores saldrán del cono rojo esquivando las marcas hasta el cono azul; ahí, el primer jugador dejará el balón para incorporarse al cuadrado en donde defenderá de forma pasiva el ataque del jugador que venga detrás de él. Al llegar al cono rojo se invertirán los papeles realizando la misma actividad (encarar) hasta el penúltimo cono, en donde volverán a intercambiar posiciones.



Variantes

**A)** Los jugadores deberán fintar primero para poder quitarse la marca y en las situaciones de 1 contra 1 se realizará con un defensor activo.

**B)** Los jugadores sin excepción alguna deberán fintar antes de buscar quitarse la marca. Además, en el primer 1 contra 1 con el defensa activo, el jugador deberá salir por uno de los laterales y en los últimos 1 contra 1 se realizarán las acciones con el pie no dominante.



# BLOQUE

## 2



JUEGO LIMPIO  
EQUIDAD DE GÉNERO



MARCAR

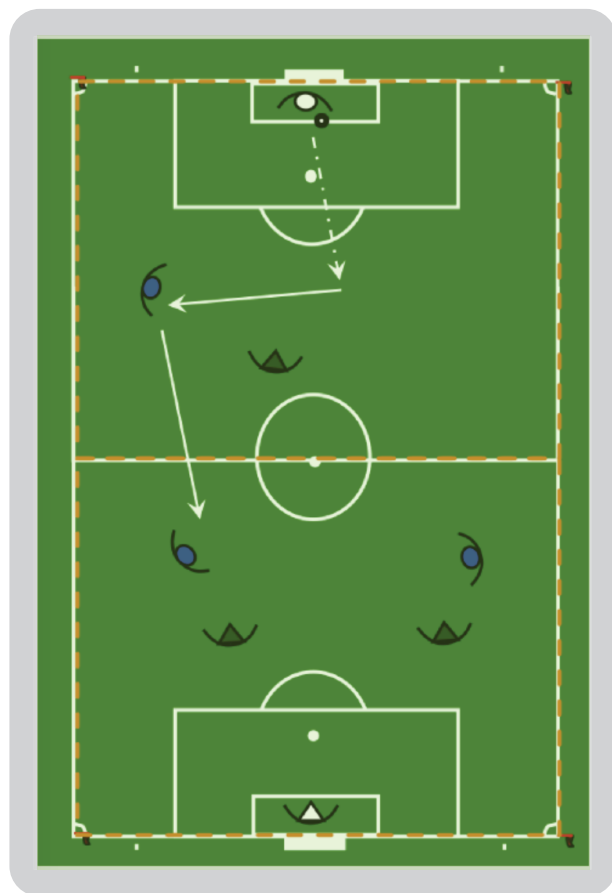


CONOS Y  
BALONES



CUIDADO DE  
LA SALUD

## ESTACIÓN TÁCTICA



### Organización del espacio

Dividiremos el espacio de juego en 2 zonas de 10 x 15 m, con un mínimo de (7 x 5 x 9 m).



### Dinámica

Se jugará en equipos de 3 jugadores, más porteros. En ataque, los equipos deberán tener 2 jugadores en la zona rival y uno en zona defensiva. Por su parte, el equipo que defiende mantendrá 2 jugadores en zona propia y uno en la zona rival. El portero podrá participar como jugador de campo siempre y cuando su equipo esté atacando.



### Variantes

**A)** Si se consigue marcar gol rematando sin ningún tipo de oposición del rival, el equipo sumará 2 puntos en lugar de 1.

**B)** Se jugará con marcajes individuales sin poder hacer coberturas (cada defensa sólo podrá defender a su atacante).

# BLOQUE

## 2



JUEGO LIMPIO  
EQUIDAD DE GÉNERO



AVENTAR  
Y CACHAR

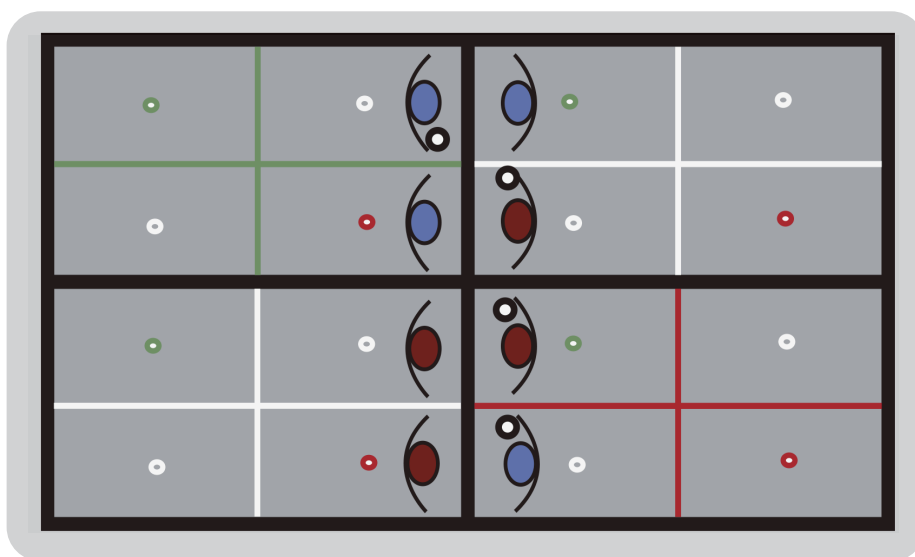


PELOTA  
DE HULE



CUIDADO DE  
LA SALUD

## ESTACIÓN CONTROL DE OBJETOS



Dinámica



Variantes

En parejas, los jugadores se colocarán frente a frente a cada lado de la línea central. El jugador que tenga la pelota deberá lanzarla a su compañero con la mano dominante, éste deberá atraparla para que ambos jugadores puedan dar un paso atrás. Si deja caer la pelota deberán volver a la posición inicial y comenzar de nuevo.

El objetivo del juego es ser la primera pareja en llegar al perímetro de la estación.

**A)** Para lanzar deberán usar la mano no dominante y atrapar con cualquier mano o con las manos juntas.

**B)** El jugador deberá atrapar el balón utilizando únicamente su mano no dominante; usar el cuerpo para atrapar es válido siempre y cuando no usen su mano dominante.

# BLOQUE

## 2



**JUEGO LIMPIO**  
EQUIDAD DE GÉNERO



**DE CAMINAR**  
A CORRER



**NINGUNO**

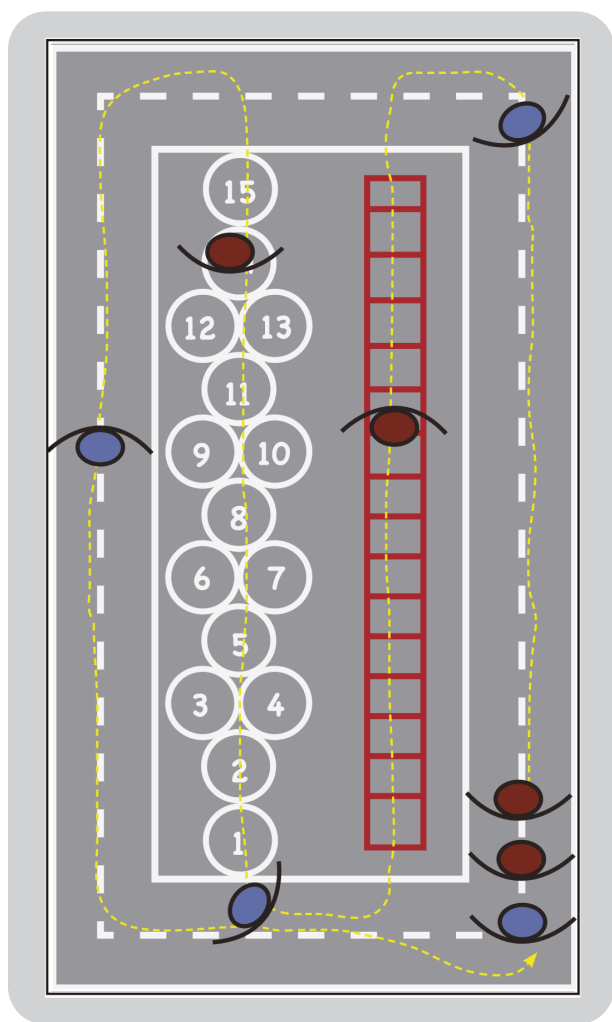


**CUIDADO DE**  
LA SALUD



**Dinámica**

## ESTACIÓN DE LOCOMOCIÓN



**Pista de Carreras:** Los jugadores deberán realizar *skipping*, asegurándose de levantar las rodillas a la altura de la cintura.

**Escalera:** Los jugadores correrán lo más rápido posible por la escalera; como regla, cada pie deberá estar dentro de los cuadros rojos.

**Pista de círculos:** Los jugadores realizarán un sprint por el centro de los círculos agregando un salto en los números 5 y 11.



**Variantes**

**A) Pista de carreras:** *Skipping* atrás (talones a los glúteos).

**Escalera:** Iniciarán de un lado, los jugadores deberán colocar un pie dentro de un cuadrado y un pie fuera en el siguiente cuadro a medida que avancen.

**Pista de círculos:** Los jugadores deberán ponerse boca abajo en los números 1 y 8, luego saltar y continuar corriendo a toda velocidad hacia adelante.

**B) Pista de carreras:** Los jugadores deberán correr lo más rápido posible de espaldas.

**Escalera:** Tijeras laterales; mirando paralelamente a los jugadores, deberán realizar un movimiento de tijera llevando una pierna adelante en el cuadrado y una pierna detrás, logrando avanzar en cada cuadro.

**Pista de círculos:** Los jugadores deberán avanzar tan rápido como puedan al número 5 y luego inmediatamente correr hacia atrás al 1, luego deben avanzar al número 8 para después correr hacia el 1. Repetir esta acción de velocidad deteniéndose en los círculos 11, 14 y 15.

# BLOQUE

## 2



JUEGO LIMPIO  
EQUIDAD DE GÉNERO



EXTENSIONES

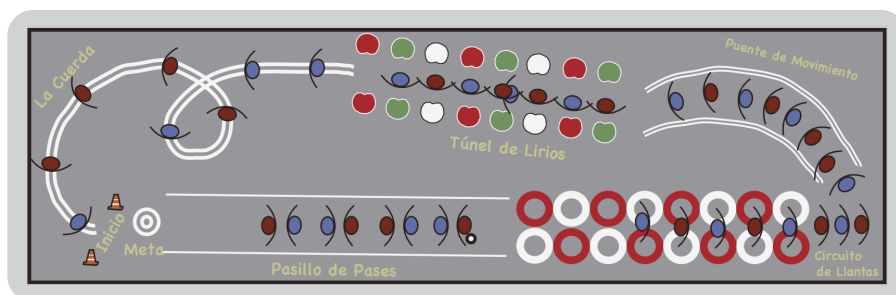


BALÓN



CUIDADO DE  
LA SALUD

## ESTACIÓN DE MOVIMIENTO



Dinámica



Variantes

**Cuerda apretada:** Los jugadores caminarán por la cuerda mientras realizan círculos con los brazos.

**Túnel de lirios:** El primer jugador deberá ubicarse en posición de cangrejo (sentado entre las marcas de lirios con los dos pies en una marca, las manos en la otra y la cintura levantada) para permitir que sus compañeros pasen debajo de él. Los demás jugadores deberán realizar la misma acción hasta completar el túnel de lirios.

**Puente de movimiento:** Los jugadores avanzarán dando un paso adelante con el pie derecho, al mismo tiempo se tomarán el pie izquierdo con la mano izquierda detrás del glúteo. A su vez deberán levantar el brazo derecho lo más alto posible. Así continuarán alternando las piernas a lo largo del puente.

**Circuito de llantas:** Los jugadores correrán por los círculos asegurándose de colocar un pie dentro de cada uno de ellos.

**Pasillo de pases:** Los jugadores se colocarán en parejas espalda con espalda y pasarán el balón por encima de su cabeza. Repetirán este proceso hasta llegar a la meta.

**A) Cuerda apretada:** Los jugadores caminarán hacia atrás.

**Puente de movimiento:** Esta vez, al final darán un tirón de pierna, el jugador tratará de elevar su talón derecho del suelo y apoyarse sobre sus dedos. Luego deben soltar los talones y adelantarse sobre su pie izquierdo y repetir el patrón opuesto.

**Circuito de llantas:** Los jugadores deberán avanzar corriendo con las manos extendidas sobre su cabeza, pero asegurándose de que el pie izquierdo toque el centro de cada llanta izquierda y el pie derecho toque el centro de cada llanta derecha.

**B) Cuerda apretada:** Los jugadores caminarán hacia atrás haciendo molinos de viento con los brazos.

**Puente de movimiento:** Los jugadores levantarán los talones, tiro con extensión de columna: esta vez en el final del tirón de pierna, el jugador tratará de extender su columna vertebral también. Luego se sueltan y se adelantan sobre su pie izquierdo y repiten con el patrón opuesto.

**Circuito de llantas:** Funcionamiento hacia atrás: los jugadores se moverán hacia delante moviéndose hacia atrás, pero asegurándose de que el pie izquierdo toque el centro de cada neumático izquierdo y el pie derecho toque el de cada neumático derecho.

# BLOQUE

## 2



**JUEGO LIMPIO**  
EQUIDAD DE GÉNERO



**FLEXIBILIDAD**

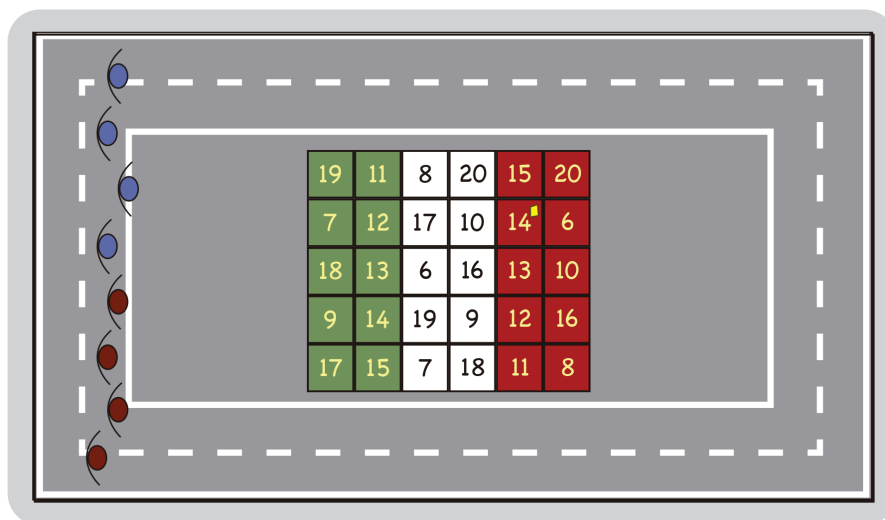


**BOLSA DE SEMILLAS**



**CUIDADO DE LA SALUD**

## ESTACIÓN DE VENTANAS



### Organización de los jugadores

Los jugadores pretenderán ser 3 animales distintos (oso, cangrejo y rana) e intentarán caminar e imitar sus movimientos. Primero, se seleccionará un guardián del zoológico mediante una carrera con el paso de oso; el jugador que cruce primero la línea punteada será el guardián. Tendrá 2 funciones: la primera será determinar cuántas repeticiones hará cada animal y la segunda, asignar el orden de los animales.



### Dinámica

Los jugadores se colocarán en la pista de carreras, mientras tanto el guardián lanzará por encima de su cabeza hacia la rejilla de números una bolsa de semillas. El número donde la bolsa aterrice determinará la cantidad de repeticiones que tendrán que realizar. Después, el guardián gritará el nombre de un animal y los jugadores (incluyéndose) deberán imitar el movimiento. Esta acción se repetirá hasta nombrar a todos los animales.

# — — — BLOQUE 3 — — —



# — — — JUGAMOS TODOS — — —

Ganamos Juntos



# INTRODUCCIÓN

## SIMBOLOGÍA:



## ESQUEMA DE BLOQUE:

1. TÉCNICA CONTROL ORIENTADO	2. TÁCTICA AMPLITUD	3. CONTROL DE OBJETOS GOLPEAR DE VOLEA
4. LOCOMOCIÓN DE PERSEGUIR A HUIR	5. MOVIMIENTO ROTACIONES	6. VENTANAS FUERZA

## VALORES FUNDAMENTALES

**Honestidad:** Este valor puedes ser incentivado en todas las estaciones, con acciones como el conteo personal de la repetición de cada ejercicio, el número de goles anotados, ocupar el lugar que corresponde en la fila, el resguardo y cuidado del material deportivo, entre otros.

**Tolerancia:** Para incentivar este valor, el profesor puede utilizar la Estación de Movimiento. El juego consiste en que previamente al inicio de la actividad, los jugadores seleccionen a un capitán, el cual tendrá la labor de explicar el ejercicio paso a paso y dar sugerencias de cómo mejorar el desempeño.

## HABILIDADES DE SALUD: NUTRICIÓN



### HIDRATACIÓN

El agua constituye un elemento indispensable para la vida. El cuerpo se constituye aproximadamente de un 60% de agua. Sin el agua el organismo humano se deteriora rápidamente en un proceso llamado deshidratación. Es necesario el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente, caluroso. Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico, ya que cualquier ejercicio produce la pérdida de agua y minerales.



El agua es el único líquido que se recomienda para hidratarse (no jugos, no bebidas endulzadas o deportivas). Se recomienda un consumo diario de 6 a 8 vasos de agua para la población mexicana.



### GUÍAS DE ALIMENTACIÓN, EL PLATO DEL BIEN COMER

El Plato del Bien Comer es la guía alimentaria mexicana que presenta de manera gráfica la clasificación de los tres grupos de alimentos y favorece una alimentación correcta. Orienta sobre la variedad de alimentos, cómo combinarlos y en qué proporción se deben consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos.

Para que cada uno de nosotros aseguremos que los alimentos que consumimos son adecuados, debemos seguir las siguientes recomendaciones básicas:

**1.** Incluir un alimento de cada grupo en el desayuno, almuerzo y cena.

**2.** Comer la mayor variedad posible de alimentos de los tres grupos.

**3.** Combinar los tres grupos de alimentos y consumirlos con moderación

**4.** Consumir la menor cantidad posible de grasas, aceites, azúcares y sal que no son parte de los grupos de alimentos

Según esta clasificación de los alimentos: las verduras y frutas, deben consumirse en mayor cantidad. Los cereales en cantidades suficientes y las leguminosas y alimentos de origen animal, deben ingerirse poco.





## ALIMENTACIÓN CORRECTA

Para vivir, crecer, desarrollarse y mantenerse sano se necesitan diferentes sustancias llamadas nutrientes. Una alimentación correcta durante cada etapa de la vida es la base para mantener un óptimo estado de salud. Con la finalidad de alimentarnos correctamente es importante conocer los grupos de alimentos, y cómo combinarlos y variarlos, para dar a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios.

La alimentación correcta es la dieta que cumple con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, y aporta los nutrientes que el cuerpo necesita (energía, proteínas, vitaminas y minerales) para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Una alimentación correcta tiene las siguientes características:

**Completa:** Que incluya todos los nutrientes (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).

**Equilibrada:** Que los alimentos que se consuman contengan los nutrientes en una proporción adecuada.

**Higiénica:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y se consuma con moderación.

**Suficiente:** Que cubra las necesidades nutricionales.

**Variada:** Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.

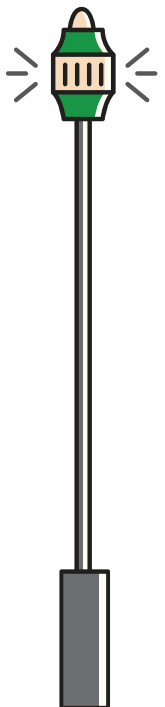
**Adecuada:** Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos sin sacrificar las otras características.



## DINÁMICAS RECOMENDADAS PARA NUTRICIÓN

**Dinámica 1:** Durante la clase (en cualquier momento) el profesor gritará “¡Piratas!” e inmediatamente los participantes se cubrirán un ojo y continuarán realizando su actividad durante 30 segundos aproximadamente, terminado este lapso el profesor preguntará abiertamente qué sintieron y hará la analogía a los síntomas de la deshidratación.

**Dinámica 2:** Durante la clase (en cualquier momento) el Profesor gritará “¡Guerra de alimentos!” e iniciará el “bombardeo” mencionando un alimento, si el alimento que gritará es sano, los participantes incrementarán la velocidad de la actividad que están realizando, cada que se mencione comida no saludable los participantes bajarán la velocidad de su actividad. Esta dinámica puede durar hasta 2 minutos.



# BLOQUE

3



HONESTIDAD  
TOLERANCIA



CONTROL  
ORIENTADO

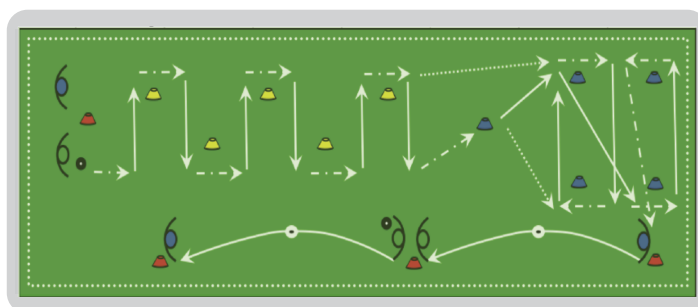


CONOS Y  
BALONES



NUTRICIÓN

## ESTACIÓN TÉCNICA



Organización del espacio

Del primer cono rojo al primer cono amarillo hay 1 m de distancia horizontal más 1 m vertical, igual que entre conos amarillos. Del último cono amarillo al primer cono azul hay 1 m vertical y 3 m horizontales. Del cono azul al cuadrado (2 x 2 m) hay 1 m de distancia. Del cuadrado azul al primer cono rojo hay 1 m, y entre conos rojos hay 6 m.



Dinámica



Variantes

En parejas, los jugadores pasarán el balón entre los conos amarillos, realizando el control y el pase con el pie natural; después, el jugador que se quede con el balón conducirá hasta el cono azul y lo pasará a su compañero posicionado en el cuadrado, éste realizará un control hacia adentro y devolverá el balón a su compañero, el cual controlará hacia fuera y regresará el balón. Después se enviará un pase en diagonal para repetir la acción anterior en el otro extremo del cuadrado. Finalmente el jugador con el balón conducirá hasta el cono rojo y enviará un pase elevado a su compañero, el cual repetirá la acción para terminar la actividad.

**A)** Se jugará a dos toques (recepción y pase) en los conos amarillos y azules. En los rojos, el jugador que se encuentre en el cono intermedio, deberá hacer un recepción orientada y realizar un pase elevado a su compañero, el cual también deberá controlar con un solo contacto hacia el cono rojo inicial.

**B)** Siguiendo con la variante anterior, el jugador utilizará el pie no dominante buscando controlar el balón en los conos amarillos y azules. En los conos rojos, los jugadores deberán controlar y, sin dejar caer el balón en el suelo, realizar dos toques en la siguiente dirección marcada por el circuito. Finalmente, los últimos 1 contra 1, activos en defensa, deberán realizar la acción con el pie no dominante.

# BLOQUE

3



HONESTIDAD  
TOLERANCIA



AMPLITUD

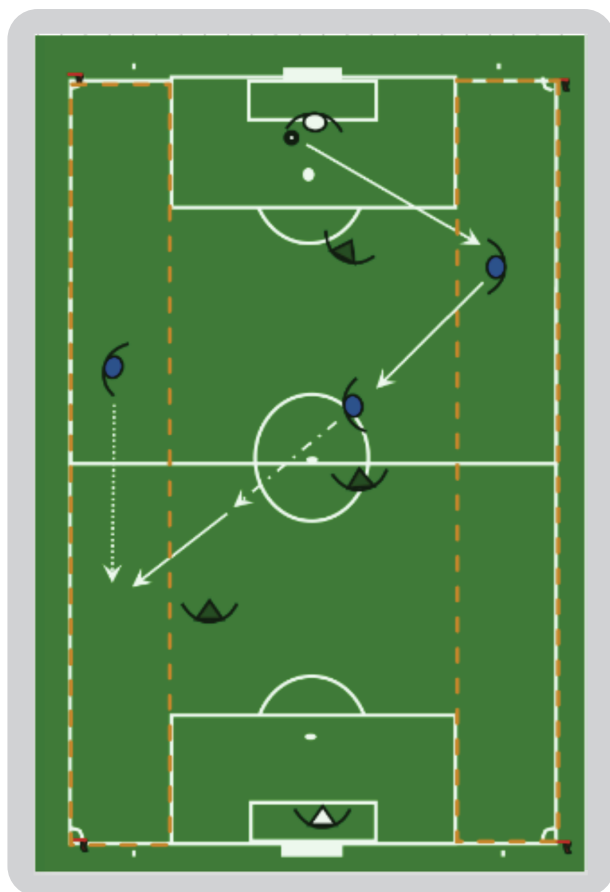


CONOS Y  
BALONES



NUTRICIÓN

## ESTACIÓN TÁCTICA



### Organización del espacio

Dividiremos el espacio en 3 carriles: los carriles laterales serán de 20 x 4 m (mínimo 15 x 2 m) cada uno y el carril central de 20 x 7 m (mínimo 15 x 5 m).



### Dinámica

Se jugará en equipos de 3, más porteros. En ataque, los equipos tendrán movimientos libres con la regla de pasar el balón por los 3 carriles antes de anotar gol. Por su parte, el equipo que defienda se podrá mover por el carril donde esté el balón, más el contiguo. El portero podrá participar como jugador de campo siempre y cuando su equipo esté atacando.



### Variantes

**A)** El gol valdrá de acuerdo a la cantidad de zonas por donde se haya jugado el balón.

**B)** Defensivamente, los jugadores tendrán movimientos libres por todos los carriles, sin restricción alguna.

# BLOQUE

3



HONESTIDAD  
TOLERANCIA



GOLPEAR  
DE VOLEA

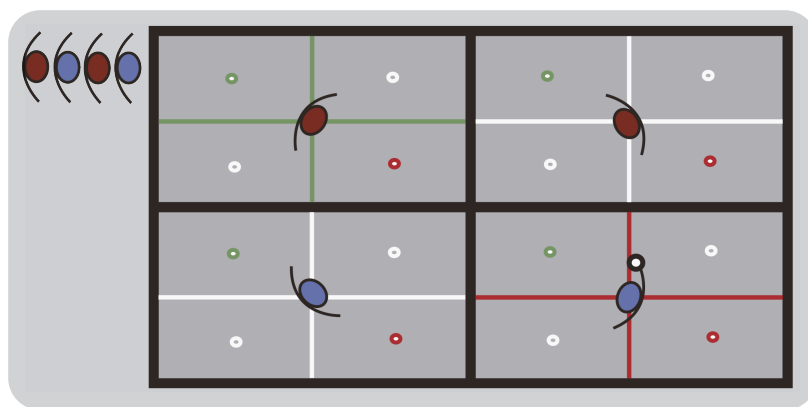


PELOTA DE  
HULE



NUTRICIÓN

## ESTACIÓN CONTROL DE OBJETOS



### Organización de los jugadores

Se conformarán 2 equipos de reyes y 1 equipo de duques, los reyes se colocarán en los cuadrantes extremos uno frente a otro mientras que los duques se posicionarán en medio de la estación.



### Dinámica

El juego comenzará cuando un rey lanza el balón a uno de los reyes que está frente a él. Por su parte, los duques deberán tratar de interceptar el balón, si esto sucede intercambiarán su posición y se convertirán en reyes. Si el equipo de duques no logra atrapar o tocar el balón después de 5 pases seguidos, automáticamente intercambiarán posición con un equipo de reyes. Los jugadores podrán utilizar cualquier tipo de volea legal: golpe de cabeza, con ambas manos, etc.



### Variantes

**A)** El jugador no puede atrapar el balón antes de golpearlo. Tiene que ser un golpeo de volea.

**B)** El jugador debe gritar el nombre del jugador a quien está pasando el balón. Si golpea a alguien más, debe abandonar el juego.

# BLOQUE

3



HONESTIDAD  
TOLERANCIA



DE PERSEGUIR  
A HUIR

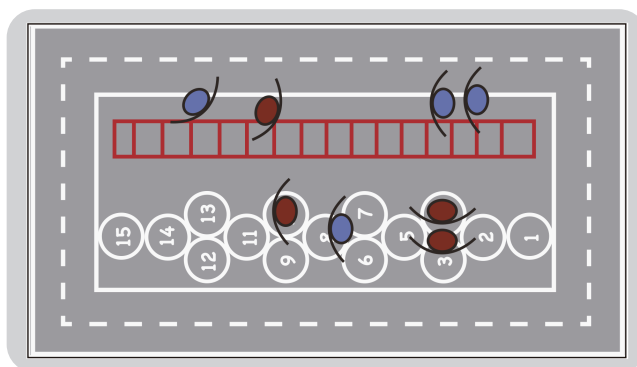


NINGUNO



NUTRICIÓN

## ESTACIÓN DE LOCOMOCIÓN



### Organización de los jugadores

Se conformarán 2 equipos de coches chocones, los cuales se colocarán en un extremo de la estación.



Dinámica



Variantes

Los equipos se posicionarán en el extremo derecho e izquierdo de la pista de carreras. Al iniciar la actividad los primeros jugadores correrán a máxima velocidad por la pista de carreras, después un jugador del equipo 1 correrá a través de la escalera realizando *skipping* mientras que un jugador del equipo 2 correrá realizando *skipping* en medio de los círculos, después ambos jugadores regresarán corriendo por su costado de la pista de carreras hasta tocar la mano de su compañero quien repetirá la actividad.

**A)** Los jugadores deberán saltar con su pierna no dominante por la escalera y la pista de círculos.

**B)** Los jugadores deberán pasar por la escalera y la pista de círculos realizando saltos de tijera.

# BLOQUE

3



HONESTIDAD  
TOLERANCIA



ROTACIONES

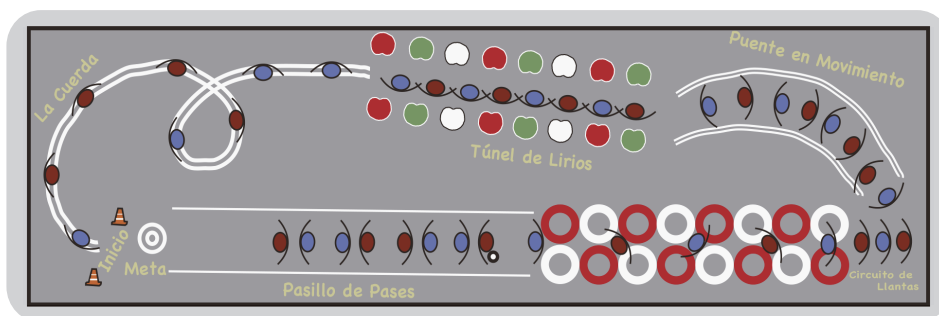


BALÓN



NUTRICIÓN

## ESTACIÓN DE MOVIMIENTO



Dinámica

**Cuerda apretada:** Los jugadores deberán realizar un desplante de lado, cruzando el pie derecho (el cual servirá como soporte) detrás del pie izquierdo y regresando a su posición original. Se repetirá este patrón alternando las piernas.

**Túnel de lirios:** Los jugadores rodarán como troncos a lo largo del túnel.

**Puente de movimiento:** Los jugadores avanzarán dando saltos de rana (con los pies juntos) de un lado a otro.

**Circuito de llantas:** Los jugadores avanzarán ubicándose en el primer par de círculos, después buscarán la forma de tocar el centro de cada llanta (del mismo color) con el pie correspondiente.

**Pasillo de pases:** Los jugadores se colocarán en parejas, espalda con espalda y pasarán el balón de lado en el sentido de las agujas del reloj. Repitiendo este proceso hasta llegar a la meta.



## Variantes

**A) Cuerda apretada:** Los jugadores de cara a los lados, comenzarán brincando con el pie derecho, cruzándolo detrás del pie izquierdo y pisando en el pie derecho. Luego mueven el pie izquierdo hacia un lado hasta su espalda a su posición inicial. Ahora cruzan el pie derecho en frente, pisando sobre él. De nuevo mueven el pie izquierdo hacia un lado. Asegúrese de que giran las caderas cada vez que sus piernas cruzan. Los jugadores continúan moviéndose a la izquierda, cruzando el pie derecho detrás, después hacia adelante, hasta que alcancen el punto medio de la cuerda. A continuación, invertirá su dirección para la segunda mitad.

**Puente de movimiento:** Los jugadores avanzan tratando de girar saltando 90° cada vez, asegurándose de que alternan la dirección en cada salto.

**Pista de llantas:** Los jugadores saltarán hacia adelante en los primeros dos neumáticos. Luego avanzan saltando con su pie derecho hacia adelante 45° en el cuadrado rojo. Luego giran saltando 90° en el sentido de las agujas del reloj de modo que ambos pies estén en cuadrados blancos. Luego giran saltando con el pie derecho hacia delante de nuevo 90° para que ambos pies están en las marcas de lirio blanco. Repita este patrón avanzando por la pista de llantas. Los jugadores pueden alternar la dirección en la que saltan cada clase. Los jugadores pueden alternar la dirección en la que saltan cada clase.

**B) Cuerda apretada:** Bailarinas: los jugadores empezarán de cara a los lados empujando con el pie derecho, cruzándolo detrás del pie izquierdo y pisando sobre el pie derecho. Luego moverán el pie izquierdo hacia un lado hasta su espalda a la posición inicial. Ahora van a cruzar el pie derecho en frente, pisando sobre él. De nuevo moverán el pie izquierdo hacia un lado. Asegúrese de que giran sus caderas cada vez que sus piernas cruzan. Los jugadores continuarán moviéndose a la izquierda, cruzando el pie derecho detrás, después hacia adelante, hasta que alcancen el punto medio de la cuerda. A continuación, invertirá su dirección para la segunda mitad.

**Puente de Movimiento:** El jugador ahora debe realizar saltos de 180° para avanzar, asegurándose de que alternan la dirección en la que giran con cada salto.

**Pista de llantas:** Los jugadores deben mantener los brazos extendidos frente a ellos con los hombros hacia arriba y hacia adelante, mientras realizan los saltos girando de 45° a 90° y avanzando. Esto ayuda a exagerar la disociación.



# BLOQUE

3



HONESTIDAD  
TOLERANCIA



FUERZA

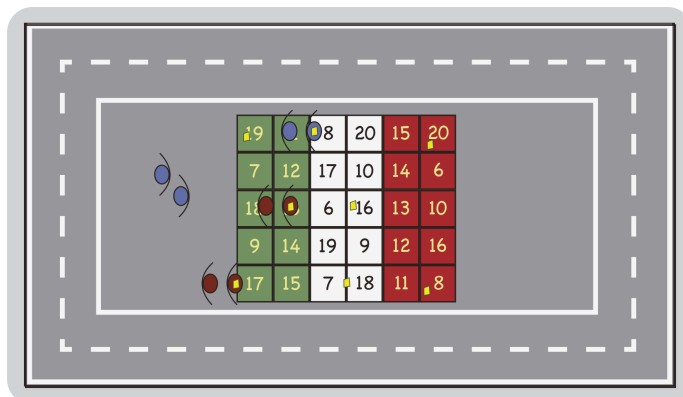


BOLSA DE  
SEMILLAS



NUTRICIÓN

## ESTACIÓN DE VENTANAS



### Dinámica

Los jugadores pretenderán ser constructores de una casa, la cual se encuentra dentro de los cuadrados.

**Cimientos:** Los jugadores deberán fungir como carretillas para llevar los pedazos de concreto (bolsas de semillas), llevarán una a cada esquina del cuadrado y cuatro más al centro. Quien actúe de carretilla se debe poner en posición de lagartija con una bolsa de semillas en la espalda, mientras que el “trabajador” debe acarrear a su compañero, sosteniendo sus pies.

**Paredes:** Los jugadores devolverán las bolsas de semillas a su posición inicial. Ahí tomarán una de ellas y, en parejas, la sostendrán con los antebrazos para llevarlas al centro del cuadrado.

**Techo:** Los jugadores se colocarán en posición de cangrejo en un extremo de la estación, llevando el concreto (bolsa de semillas) en su abdomen, tratando de llegar lo más pronto posible al otro extremo de la estación.



### Variantes

A) El jugador deberá intentar la carretilla real, sin modificaciones.

B) El jugador debe mantener los brazos fuera del suelo cuando construya el techo (el puente).

# BLOQUE 4



# JUGAMOS TODOS

Ganamos Juntos



# INTRODUCCIÓN

## SIMBOLOGÍA:



## ESQUEMA DE BLOQUE:

1. TÉCNICA PASAR	2. TÁCTICA PROFUNDIDAD	3. CONTROL DE OBJETOS DOMINADAS CON BALÓN
4. LOCOMOCIÓN DE GATEAR A BRINCAR	5. MOVIMIENTO PASOS LARGOS	6. VENTANAS FORTALEZA (STAMINA)

## VALORES FUNDAMENTALES

**Responsabilidad:** Existen muchas formas de fomentar este valor a través del deporte y el juego. Es muy importante que tú como profesor aproveches cada estación para destacar que ser responsable es completar los objetivos sin atajos y realizar las prácticas sin excusas.

**Respeto:** Trata a las personas como te gusta que te traten a ti. Una actividad que refuerza este valor es pedir a los jugadores que hagan una lista de palabras que asocien o consideren que tienen que ver con el respeto, por ejemplo: gracias, disculpa, por nada, buen día, entre otras.

## HABILIDADES DE SALUD: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



### GRUPOS DE ALIMENTOS

En México se clasifican los alimentos en tres grupos de alimentos de acuerdo a los nutrimentos que contienen y a la función que realizan. Los alimentos saludables incluyen alimentos ricos en nutrientes que encontramos en diferentes grupos, tales como: frutas y verduras, leguminosas, granos enteros, proteínas de origen animal y vegetal, semillas y aceites saludables.

**1. Frutas y verduras:** Constituyen un grupo de alimentos indispensable para el equilibrio de la dieta, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas y minerales. Se aconseja que su ingestión sea diaria, así como consumir de todos los colores para combinar sus nutrimentos y proveer mayores beneficios.

**2. Cereales y tubérculos:** Son la base de la alimentación; los más comunes son maíz, trigo, arroz y papa. Es recomendable consumir platillos que

contengan cereales de grano entero, naturales y combinaciones de cereales con leguminosas.

**3. Leguminosas y alimentos de origen animal:** Las leguminosas son buena fuente de: proteínas de origen vegetal, hierro, fósforo, calcio, fibra y vitaminas del complejo B. Ejemplos de leguminosas son: garbanzos, habas, lentejas, y frijol. Los alimentos de origen animal son aves, pescados, carnes rojas y blancas, huevo, leche y sus derivados, quesos y yogur; aportan proteínas que el cuerpo necesita.

Recuerda que los alimentos poco saludables son altos en calorías y bajos en nutrientes (productos industrializados y procesados). Ejemplos de este tipo de alimentos son: frituras, botanas, dulces, refrescos, pan, galletas, alimentos fritos y bebidas endulzadas entre otros.



### ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA



El refrigerio que los estudiantes llevan desde casa y el que pueden adquirir en las tiendas escolares son los alimentos que los niños consumen en la escuela.

Recuerda que los niños deben desayunar o comer antes de ir a la escuela, por lo tanto, ya deberían tener la energía necesaria para realizar sus actividades. En consecuencia, el refrigerio escolar o colación tiene como fin proveerles de los nutrimentos y energía necesarios sólo entre las comidas principales, así como evitar lapsos de ayuno de más de 4 horas.

De tal manera, se recomienda que el refrigerio escolar se integre por:

- Una porción de verduras y frutas
- Un cereal integral
- Una porción de oleaginosas o leguminosas
- Agua simple potable a libre demanda

Estos alimentos le darán los nutrimentos y energía necesarios para realizar sus actividades y llegar a la próxima comida principal (comida o cena).



## LA CONEXIÓN CUERPO Y ALIMENTACIÓN

Las necesidades nutricias de los niños y las niñas se incrementan conforme van creciendo y aumentando su actividad física. Si el organismo no recibe los nutrientes que necesita, su crecimiento y desarrollo se verán afectados, y serán más propensos a sufrir enfermedades.

Por ello la dieta debe estar constituida por alimentos de los tres grupos que aporten energía, vitaminas y minerales que requieren para crecer y desarrollarse, para realizar sus actividades diarias y para mantenerse en buen estado de salud.

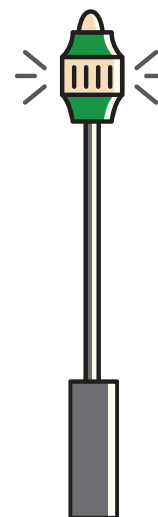
### Recomendaciones de buena alimentación:

- Mantener en lo posible los mismos horarios de comida.
- Comer de los tres grupos de alimentos y reducir el consumo de azúcar y grasas trans (industrializadas) y de origen animal.
- Promover el consumo de agua natural y frutas sin azúcar, así como evitar el consumo de bebidas endulzadas, jugos, bebidas deportivas y aguas con azúcar.
- Lavarse las manos antes de comer los alimentos y después de ir al baño; y fomentar el lavado de dientes después de cada comida.
- Promover que no consuman productos de bajo valor nutritivo.
- Promover que se consuman pequeñas raciones de alimentos.
- Consumir muchas verduras y frutas; suficientes cereales, de preferencia integrales; y pocos alimentos de origen animal y leguminosas o Comer y masticar despacio.
- Desayunar o comer antes de ir a la escuela y al trabajo.
- Preparar el refrigerio escolar en casa.
- Fomentar el lavado de dientes después de cada comida.



## DINÁMICA RECOMENDADA PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

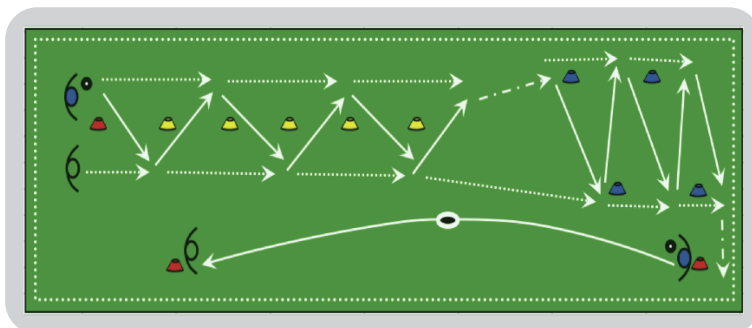
**Dinámica:** Durante la clase (en cualquier momento) el profesor gritará “¡Luces, cámara, acción! e inmediatamente los participantes comienzan a inventar títulos de películas o canciones que tengan relación con un hábito saludable, por ejemplo: ¡Desayunaré... todos los días de mi vida! ¡Los príncipes duermen al menos 8 horas continuas! ¡El reino de las frutas! ¡ Súper vitaminas! ¡Menos dulces y más frutas! ¡Si no me alimento, no tengo energía! ¡Las verduras contra las chatarras! entre otras. Esta dinámica puede durar 30 segundos aproximadamente y debe repetirse mínimo 2 veces durante el transcurso de la clase.



# BLOQUE



## ESTACIÓN TÉCNICA



### Organización del espacio

Del primer cono rojo al cono amarillo hay 1 m de distancia, igual que entre conos amarillos. Del último cono amarillo al azul desde donde realizaremos el primer pase hay 4 m, y la distancia del resto de conos azules es de 2 m en diagonal, del último cono azul al primer cono rojo hay 1 m y de éste al último cono rojo hay 12 m.



### Dinámica

Iniciaremos el circuito desde el cono rojo, pasando de un jugador a otro entre conos amarillos (6 pases), con el pie dominante según el costado donde transcurra la acción. De manera continua realizaremos lo mismo entre conos azules (5 pases). Finalmente el jugador con balón realizará un pase largo al otro jugador, el cual recibirá dicho pase al final del circuito.



### Variantes

**A)** Los pases en los conos amarillos y azules deberán ser a dos toques (control y pase). El último pase largo deberá botar una sola vez antes de llegar al compañero.

**B)** Los pases en los conos amarillos y azules deberán ser a un toque. El último pase largo deberá ser totalmente aéreo (sin botar) y ejecutado con el pie no dominante.

# BLOQUE



RESPONSABILIDAD  
RESPECTO



PROFUNDIDAD

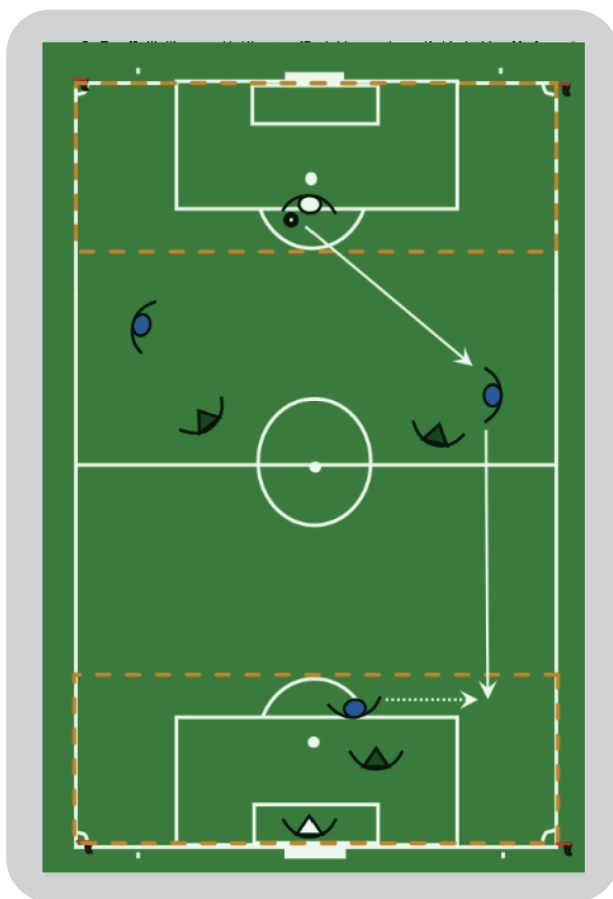


CONOS Y  
BALONES



ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLES

## ESTACIÓN TÁCTICA



### Organización del espacio

Dividiremos el espacio de juego en 3 zonas: 2 zonas de finalización a los extremos de 6 x 15 m (mínimo 6 x 9mts).



### Dinámica

Dentro de la zona de finalización próxima a la portería contraria, habrá un jugador defendiendo la zona de finalización próxima a su portería y dos defensores más que solamente podrán entrar dentro de dicha zona cuando lo haga el balón (excepto cuando se juegue con un comodín defensivo). Si se utiliza un comodín ofensivo, éste solamente podrá jugar dentro de la zona intermedia. Además cada cierto tiempo cambiará su rol con otro compañero.



### Variantes

**A)** Los atacantes fuera de la zona de finalización próxima a la portería contraria no podrán entrar en dicha zona hasta que su compañero más avanzado haya recibido el balón.

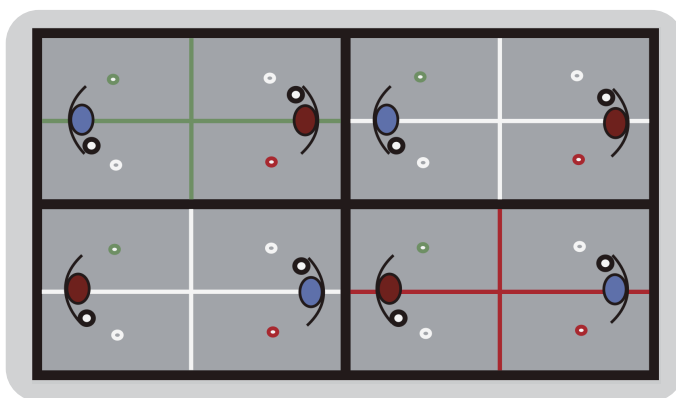
**B)** Los dos defensores fuera de la zona de finalización próxima a su portería podrán entrar a dicha zona libremente (sin esperar a que el balón entre en la zona)



# BLOQUE



## ESTACIÓN CONTROL DE OBJETOS



Dinámica



Variantes

Cada jugador tendrá su propio balón y un cierto espacio para maniobrar alrededor, el jugador deberá sostener el balón con sus manos y posteriormente lo tirará al suelo, deberá botar una vez y después lo pateará para volverlo a atrapar con las manos. Después de atrapar el balón el juego se repetirá, esta vez el jugador deberá intentar dominar el balón 2 veces antes de volver a tomarlo.

El proceso se repetirá la mayor cantidad de veces posibles antes de que se acabe el tiempo. El jugador deberá intentar superar su récord previo, de no hacerlo empezará de nuevo.

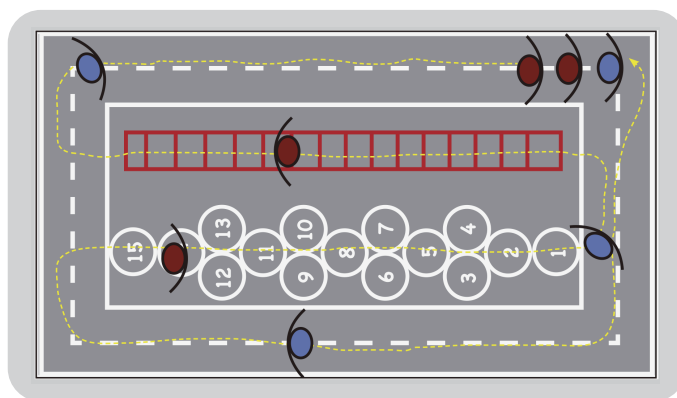
**A)** El jugador deberá alternar el pie derecho y el izquierdo en cada golpeo.

**B)** Los jugadores deberán hacer dominadas con el balón; desde el golpeo inicial no podrá caer el balón al piso.

# BLOQUE



## ESTACIÓN DE LOCOMOCIÓN



### Dinámica

**Pista de Carreras:** Los jugadores deberán hacer una marcha de soldado, levantando las rodillas hasta la cintura.

**Escalera:** Los jugadores brincarán a través de la escalera con un pie dentro de cada cuadro, una vez que hayan regresado a la pista de carreras, continuarán avanzando mientras marchan.

**Pista de círculos:** Los jugadores deberán hacer *skipping* justo en el centro de los círculos con las rodillas altas y un buen movimiento de brazos. Una vez de vuelta en la pista de carreras deberán marchar hasta llegar al inicio de la estación.



## Variantes

**A) Pista de carreras: *Skipping*** al frente, continúan avanzando de esta manera realizando un movimiento coordinado entre el pie de apoyo y el brazo.

**Escalera:** De pie paralelo a la escalera (laterales), los jugadores realizarán una combinación de *skipping* con precisión recorriendo toda la escalera. Hacen esto moviendo un pie en cada cuadrado mientras que simultáneamente mueven su otro pie para avanzar.

**Pista de círculos: *Skipping*** lateral. Los jugadores empezarán paralelos a la línea, realizarán un patrón de salto normal pero tratarán de desplazarse lateralmente a través del espacio entre líneas directamente hacia delante.

**B) Pista de carreras:** Salto alterno, los jugadores saltarán lo más alto posible elevando su rodilla derecha hasta la altura

de la cadera y extendiendo simultáneamente su brazo izquierdo recto. La pierna izquierda debe permanecer recta y su codo derecho debe estar ligeramente doblado a su lado. Ellos aterrizarán con el pie izquierdo y de inmediato repetirán el movimiento de saltos con su brazo y pierna opuestos.

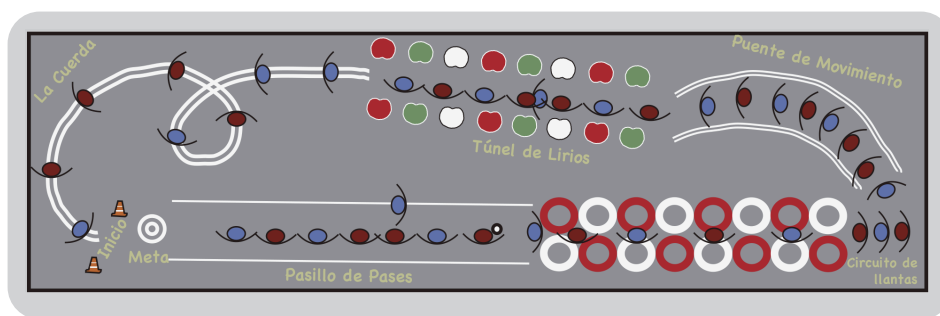
**Escalera:** Los jugadores estarán de pie paralelamente a la escalera para realizar un movimiento de tijera.

**Pista de círculos:** de ida y vuelta, los jugadores se adelantarán tan rápido como puedan al número 5 y luego inmediatamente en hacia atrás al 1, luego se adelantarán al número 8 e inmediatamente hacia atrás hasta el 1. Repiten este patrón deteniéndose en los círculos 11, 14 y 15.

# BLOQUE



## ESTACIÓN DE MOVIMIENTO



Dinámica



Variantes

**Cuerda apretada:** Los jugadores deberán realizar pasos largos con la vista al frente.

**Túnel de lirios:** El primer jugador deberá realizar un paso largo y permanecer en esa posición para permitir que sus compañeros pasen entre sus piernas y se coloquen a lo largo del túnel en la misma posición. Al pasar todos los jugadores, el que inició el ejercicio pasará por el túnel de piernas hasta llegar al puente de movimiento. Los demás jugadores deberán repetir este movimiento.

**Puente de movimiento:** Los jugadores deberán realizar pasos largos girando la parte superior del cuerpo y manteniendo las manos pegadas al pecho. Deberán repetir la acción alternando la dirección del giro hasta finalizar el puente.

**Circuito de llantas:** Los jugadores realizarán tijeras con las piernas al frente y atrás.

**Pasillo de pases:** De manera lateral, los jugadores se pasarán el balón hasta llegar al final del circuito.

**A) Cuerda apretada:** Pasos largos hacia atrás, los jugadores se moverán hacia atrás uno a la vez a lo largo de la cuerda apretada tratando de permanecer en la línea en todo momento.

**Pasillo de Pases:** los jugadores deberán pasar el balón a otro jugador y avanzar en el carril de pases. Los jugadores se alinearán con un espacio entre ellos y sus espaldas mirando hacia adelante en cuclillas. El primer jugador tomará la pelota y la colocará sobre su cabeza y cuidadosamente soltará la pelota de modo que rueda hacia abajo de su espalda y hacia el jugador siguiente. Inmediatamente se levantará y correrá al frente de la línea y entrarán en la posición de cuclillas. El siguiente jugador agarrará la bola y repetirá el pase al siguiente jugador en la línea. El juego continuará hasta que cada jugador lo haya hecho fuera del carril de pases.

**B) Cuerda apretada:** pasos largos hacia atrás.  
**Pasillo de pases:** correr hacia atrás.

# BLOQUE



RESPONSABILIDAD  
RESPECTO



ESTAMINA

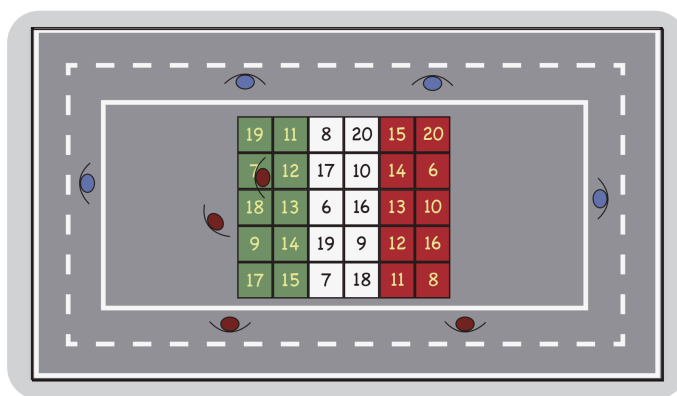


NINGUNO



ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLES

## ESTACIÓN DE VENTANAS



Dinámica



Variantes

Los jugadores deberán estar sobre la pista de carreras, dos de ellos serán seleccionados como el torero y el toro. Una vez iniciado el juego el torero grita el nombre de uno de sus compañeros, el cual deberá entrar a la pista e intentar tocar al toro. Una vez tocado, el toro saldrá de la pista y quien lo tocó se convierte en el toro. El torero volverá a gritar el nombre de otro compañero y se repetirá la acción.

**A)** Una vez que el jugador se convierte en el toro, sólo pueden dejar la cuadrícula de números durante 3 segundos a la vez .

**B)** Una vez que el jugador se convierte en el toro, no pueden salir del cuadrado de números.

# — — — BLOQUE 5 — — —



# — — — JUGAMOS TODOS — — —

Ganamos Juntos



# INTRODUCCIÓN

## SIMBOLOGÍA:



## ESQUEMA DE BLOQUE:

1. TÉCNICA TIRAR	2. TÁCTICA LÍNEAS DE PASE	3. CONTROL DE OBJETOS LANZAMIENTO CON LA MANO / ROLANDO
4. LOCOMOCIÓN DE BARRERSE A BRINCAR	5. MOVIMIENTO SENTADILLAS	6. VENTANAS HABILIDAD

## VALORES FUNDAMENTALES:

**Inclusión:** Enseñar a los jugadores a aceptar la diversidad en todos los ámbitos (racial, social, política, religiosa y sexual). Una forma de fomentar la inclusión es haciendo equipos mixtos en cada una de las estaciones del Patio Jugamos Todos.

**Empatía:** Este valor puede convertirse en una habilidad para la vida, la cual nos permite entender y compartir los sentimientos del o los grupos de los que formamos parte. Cada que haya la oportunidad de formar equipos, solicite a los jugadores le pongan un nombre y que den una breve explicación de por qué eligieron llamarse así.

## HABILIDADES DE SALUD: PROMOCIÓN DE LA SALUD



### CONDUCTA SEDENTARIA

La inactividad física es diferente al sedentarismo, se considera que una persona es inactiva cuando no realiza la cantidad de actividad física recomendada para su edad; mientras que ser sedentario se refiere a permanecer sentado o acostado durante periodos largos.

El exceso de tiempo que los niños y adolescentes pasan frente al celular, computadora, videojuegos o televisión, es considerado como una conducta sedentaria. Es prevalente en los niños por falta de espacio y oportunidades para realizar actividad

física y por el fácil acceso a pantallas electrónicas. Un niño puede tener lapsos de actividad (jugar), acompañados de lapsos de sedentarismo (ver televisión) en el resto del día.

El sedentarismo, aunado a la inactividad física, trae consecuencias a la salud de los niños tales como el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad y enfermedades crónicas. Es importante identificar si los alumnos presentan conductas sedentarias y orientarlos y motivarlos a moverse mucho más en sus tiempos libres.



### ACOSO Y VIOLENCIA ESCOLAR (BULLYING)

#### ¿Qué es el *Bullying*?

En la convivencia diaria entre escolares y adolescentes es común observar un trato brusco, bromas pesadas, burlas, empujones e incluso luchas cuerpo a cuerpo.

La violencia se suele presentar en la escuela cuando no existen o no se respetan las reglas, a las personas y autoridades; cuando no hay confianza, compañerismo ni responsabilidad entre los estudiantes; y cuando no existen condiciones para dialogar y los conflictos no son afrontados. El silencio y la complicidad ante la violencia, el acoso y el maltrato, la impunidad, el desorden, el abuso de poder, la discrimina-

ción, la inequidad o la aplicación inconsistente del reglamento, también favorecen la violencia en las escuelas.

Muchas víctimas son, simplemente, chicos diferentes por tener una deficiencia física o psíquica o con dificultades para el desarrollo y trastornos en su trayectoria de aprendizaje. Pero no es necesario ser un chico especial, a veces sólo ser poseedor de una característica distintiva (usar gafas, tener orejas grandes, pequeñas o despegadas, una nariz demasiado grande, ser algo obeso o muy delgado, pequeño o grande para su edad, etc.) puede ser excusa para convertirse en objeto de burlas, desprecio, chistes, motes o agresión física.





## OBESIDAD

La obesidad es un problema de salud que se caracteriza por un exceso de peso y se presenta en todas las edades. Es de origen multifactorial; la causa principal es el desbalance energético que se da al ingerir una mayor cantidad de energía que la que se utiliza de acuerdo a su edad, sexo, estado de salud y actividad física. Es decir, se consume una alta cantidad de alimentos altos en grasas y azúcares y no se hace suficiente actividad física para poder equilibrar la energía consumida. De esta forma el organismo recibe un alto contenido de calorías que se acumulan en forma de grasa, presentándose un aumento de peso. La obesidad tiene repercusiones en el individuo, tanto en el aspecto social y mental, como en el aspecto físico. Los niños con sobrepeso y obesidad

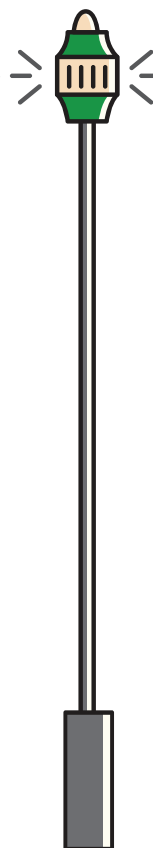
son propensos a tener problemas circulatorios y dificultad para practicar actividad física, pueden presentar elevados niveles de glucosa y colesterol, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares a edades tempranas.

Una de las complicaciones de la obesidad es un aumento en el riesgo de problemas emocionales. Los niños y adolescentes con problemas de peso tienden a tener una autoestima más baja, depresión y ansiedad, entre otros.

El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades asociadas, son en gran parte prevenibles. La actividad física junto con la dieta son los dos puntos esenciales en la prevención.



## DINÁMICAS RECOMENDADAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD



**Dinámica 1:** Durante la clase (en cualquier momento) el Profesor grita conceptos relativos a una conducta sedentaria, por ejemplo: “¡Sedentarismo!”, “¡Mucha televisión!”, “¡Demasiados videojuegos!”, “¡Exceso de tiempo en el celular!”, entre otros, e inmediatamente los participantes cruzan los brazos por detrás de su espalda y continúan realizando su actividad. El profesor destaca lo complicado que resulta moverse en esa posición. Esta dinámica puede durar 30 segundos aproximadamente, y debe repetirse mínimo 2 veces durante el transcurso de la clase.

**Dinámica 2:** Durante la clase (en cualquier momento) el Profesor y los participantes harán la siguiente copla:  
Profesor: ¡Yo soy!  
Participantes: ¿Quién?  
Profesor: El amigo de... (menciona el nombre de los niños o niñas más introvertidos) Participantes: ¡Que sí, que no, el amigo de...!  
Participante elegido: ¡Yo soy!  
Participantes: ¿Quién?  
Participante elegido: El amigo de... (menciona el nombre un compañero).

# BLOQUE

5



INCLUSIÓN  
EMPATÍA



TIRAR

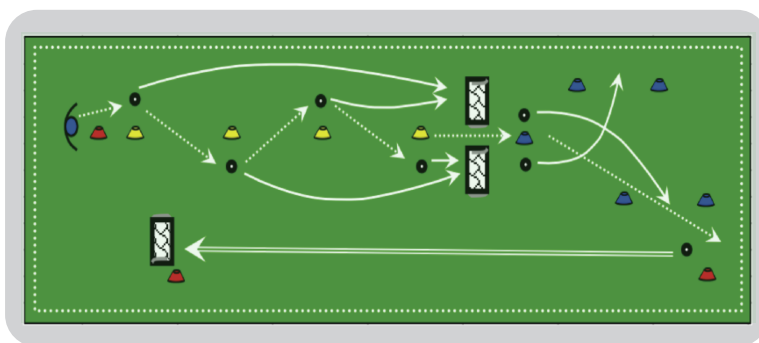


CONOS Y  
BALONES



PROMOCIÓN  
DE LA SALUD

## ESTACIÓN TÉCNICA



Organización



Dinámica

Se colocarán 8 conos, uno frente a otro a una distancia de 12 m.

Los jugadores se colocarán uno frente a otro con un cono delante de ellos, la dinámica consistirá en patear la pelota tratando de derribar el cono del contrario, si logran hacerlo 3 veces cambiarán de oponente.



Variantes

**A)** La dinámica se iniciará colocando los conos a una distancia de 8 metros, al derribar el cono se ampliará a 10 m y después a 12 m.

**B)** Los jugadores deberán realizar la actividad con su pierna no hábil.

# BLOQUE

5



INCLUSIÓN  
EMPATÍA



LÍNEAS  
DE PASE

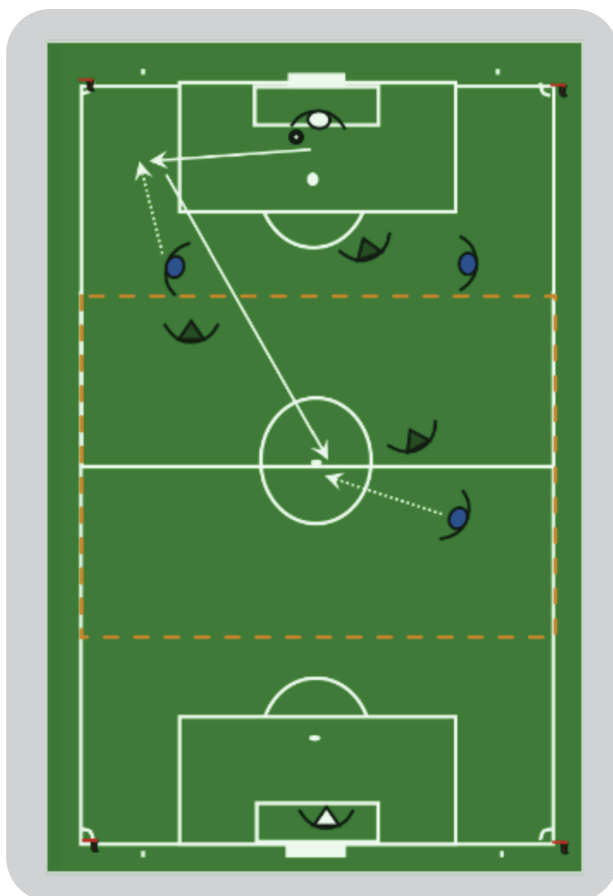


CONOS Y  
BALONES



PROMOCIÓN  
DE LA SALUD

## ESTACIÓN TÁCTICA



Organización

Dividiremos el espacio de juego en 3 zonas de 6 x 6 x 15 m, con un mínimo de 5 x 9 m.



Dinámica

Se jugará en equipos de 3 jugadores, más porteros. Los jugadores tendrán movimientos libres con la regla de que sólo se pueden cruzar las zonas a través de un pase, nunca con una conducción. El portero podrá intervenir como jugador de campo cuando su equipo tenga posesión del balón.



Variantes

**A)** El gol valdrá según el número de pases que se hayan completado de forma consecutiva (sin perder la posesión) antes de marcar.

**B)** Todos los jugadores deberán tocar el balón mínimo una vez durante la jugada (portero incluido), para poder finalizar a portería.

# BLOQUE

5



INCLUSIÓN  
EMPATÍA



LANZAMIENTO  
CON LA MANO

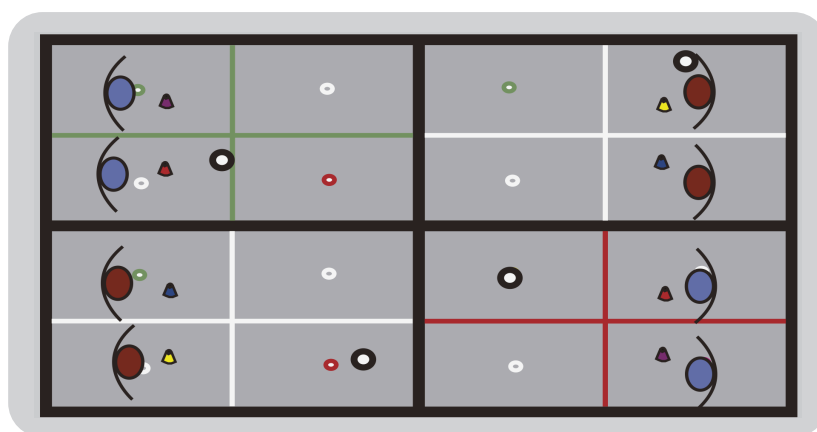


PELOTA  
DE HULE



PROMOCIÓN  
DE LA SALUD

## ESTACIÓN CONTROL DE OBJETOS



Dinámica



Variantes

En parejas, los jugadores se colocarán uno frente a otro en los cuadrantes extremos con un cono delante de ellos. La dinámica consistirá en lanzar la pelota tratando de derribar el cono del contrario, si logran hacerlo 3 veces cambiarán de oponente.

Cada jugador tendrá el mismo número de intentos para derribar el cono.

**A)** El jugador tratará de tirar el cono con un balón de fútbol o una pelota de juego más pequeña.

**B)** El jugador tratará de tirar el cono con una pelota de tenis, pelota de béisbol o una pelota de tamaño pequeño.

# BLOQUE

5



INCLUSIÓN  
EMPATÍA



DE BARRERSE  
A BRINCAR

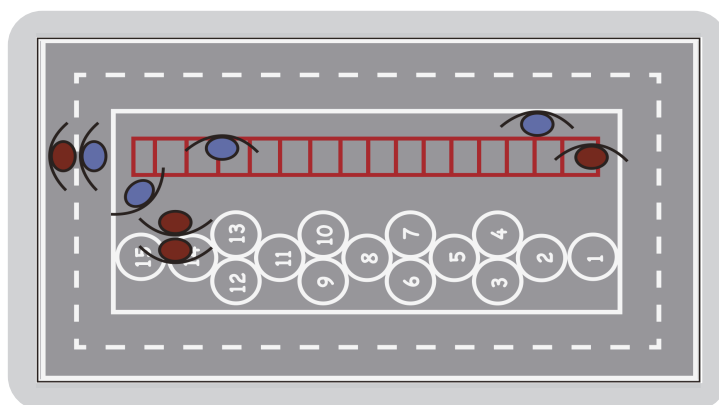


NINGUNO



PROMOCIÓN  
DE LA SALUD

## ESTACIÓN DE LOCOMOCIÓN



Dinámica



Variantes

Para esta actividad solo se usará la escalera y una parte de la pista de carreras.

**Escalera:** Los jugadores formarán dos líneas, una se colocará al inicio de la escalera y la otra perpendicular a la altura del segundo cuadro de la misma. El jugador de la primera fila comenzará recorriéndola con un movimiento lateral adentro-lateral afuera, esto significa que los dos pies tienen que tocar adentro de un cuadro y afuera en el siguiente mientras van avanzando.

Cuando llegue al tercer cuadro intentará tocar al jugador de la otra línea, si esto ocurre el jugador que haya sido tocado correrá al inicio de la escalera y la recorrerá buscando alcanzar a su compañero. De lograrlo, el primer jugador tendrá que dar una vuelta completa a la pista de carreras.

**A) Posición Inicial:** tercer cuadrado.

**Pista de Carrera:** el jugador se deberá deslizar con los brazos cruzados viendo hacia el frente y dará una vuelta a la pista corriendo de forma lateral y al mismo tiempo haciendo un movimiento de brazos cruzado alterno antes de regresar al juego.

**Escalera (Icky Shuffle):** el jugador iniciará de un lado del circuito, donde deberán tener sus pies adentro de cada cuadrado y uno afuera mientras avanzan por la escalera.

**B) Posición Inicial:** cuarto cuadrado.

**Pista de carreras.** Si es tocado, arrastre bajo: los jugadores voltearán hacia adentro en una posición de cuclillas donde buscarán darle la vuelta completa al circuito.

**Escalera.** Esquiador: el jugador deberá estar viendo hacia adelante, se arrastrará de un lado de la escalera a otro asegurándose que sus pies alternen un cuadro adentro y otro afuera de los cuadros.

# BLOQUE

5



INCLUSIÓN  
EMPATÍA



FUERZA

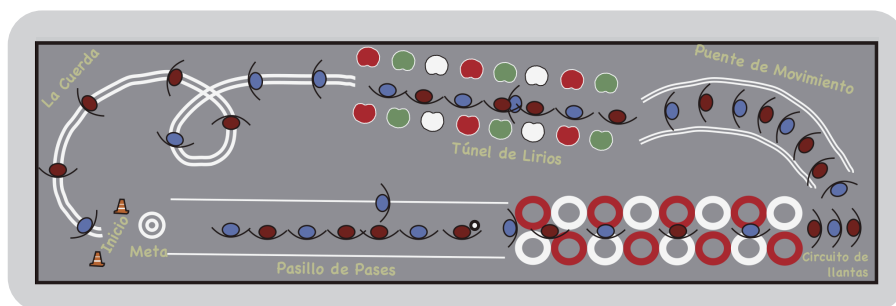


BALÓN



PROMOCIÓN  
DE LA SALUD

## ESTACIÓN DE MOVIMIENTO



Dinámica



Variantes

**Cuerda apretada:** Los jugadores caminarán por toda la cuerda levantando los talones.

**Túnel de lirios:** Los jugadores deberán cruzar el túnel mediante saltos de rana.

**Puente de movimiento:** Los jugadores avanzarán por el puente mientras realizan pasos largos.

**Circuito de llantas:** Los jugadores correrán por los círculos asegurándose de levantar las rodillas para mantener una postura erguida.

**Pasillo de pases:** Los jugadores se colocarán en cuclillas a lo largo del pasillo. El primer jugador tomará el balón y lo dejará caer cuidadosamente por su espalda hacia atrás, ahí lo deberá tomar el siguiente jugador y realizar el mismo ejercicio. Este patrón se repetirá hasta completar el pasillo de pases.

**A) Cuerda apretada:** desplantas hacia atrás. los jugadores estarán viendo hacia atrás, haciendo pasos largos uno a la vez, a través de la cuerda tensada y tratando de mantenerse en la cuerda en todo momento.

**Pasillo de Pases:** los jugadores deberán pasar el balón a otro jugador para avanzar en el pasillo de pases, a su vez, se formarán viendo hacia adelante en una posición total de cuclillas, donde el primer jugador tomará el balón y lo colocará sobre su cabeza. El balón deberá caer por sobre su cabeza y así el siguiente jugador lo recogerá. Quien recoja el balón se levantará y correrá hasta adelante de la fila en posición de cuclillas, también el siguiente jugador deberá agarrar el balón y repetir el pase al siguiente jugador. Continuar la jugada hasta que el último jugador haya salido del pasillo de pases.

**B) Cuerda apretada:** desplantas hacia atrás.

**Pasillo de pases:** pases botado en posición dividida.

# BLOQUE

5



INCLUSIÓN  
EMPATÍA



HABILIDAD

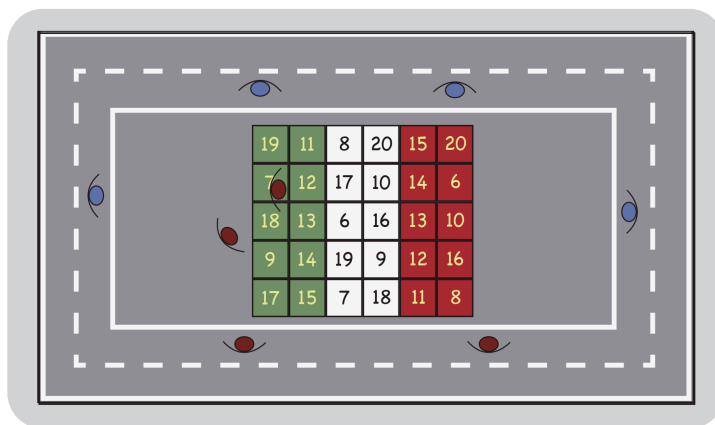


NINGUNO



PROMOCIÓN  
DE LA SALUD

## ESTACIÓN DE VENTANAS



### Dinámica

Los jugadores realizarán 3 ejercicios diferentes, los cuales se enfocarán en resistencia cardiovascular y muscular.

**Saltos de Tijera:** Consistirá en ponerse de pie con los pies juntos y en un movimiento saltar con ambos pies hacia los lados y las manos por encima de la cabeza. El ejercicio se deberá realizar por 60 segundos con un descanso de 90 segundos.

**Plancha:** Consistirá en colocarse en posición de lagartija pero recargando el peso de su cuerpo sobre sus brazos y no sobre las manos. La posición se deberá de mantener por 60 segundos y un descanso de 30 segundos.

**Sprints de intervalo:** Consistirá en colocarse en la pista de carreras para realizar un sprint hasta la primera línea de números, después deberán regresar caminando a la pista para repetir el ejercicio pero ahora a la segunda fila de números. La actividad se repetirá hasta completar todas las líneas de números.



## Variantes

**A) Estallido:** Los jugadores se deberán sentar en el piso de manera en que sus piernas estén extendidas hacia el frente, el torso esté alto y al parejo de los brazos en una posición de correr, donde moverán sus brazos hacia adelante y atrás lo más rápido posible por 60 segundos.

**Carretilas:** Los jugadores deberán agruparse en parejas. Un jugador hace la plancha y el otro debe sujetarle las piernas y levantarlas hasta el nivel de la cadera y debe sostenerlas 30 segundos. Después los jugadores tendrán que intercambiar posiciones y repetir.

**Sprint de intervalo:** Consistirá en colocarse en la pista de carreras para realizar un sprint hasta la primera línea de números, después deberán regresar caminando a la pista para repetir el ejercicio pero ahora a la segunda fila de números. La actividad se repetirá hasta completar todas las líneas de números.

**Saltando las cuerdas:** Usando una cuerda, los jugadores deberán intentar realizar la mayor cantidad de saltos posibles en 60 segundos.

**Planchas de lado:** A partir de una posición lateral acostada y el antebrazo en el suelo, los jugadores levantarán el cuerpo.

**Sprint de intervalos:** Consistirá en colocarse en la pista de carreras para realizar un sprint hasta la primera línea de números, después deberán regresar caminando a la pista para repetir el ejercicio pero ahora a la segunda fila de números. La actividad se repetirá hasta completar todas las líneas de números.





## — GLOSARIO TÉCNICO —

**Conducción:** Capacidad para moverse con la pelota en los pies por el suelo sin perder el control.

**Regate:** Habilidad para superar a un oponente mientras se mantiene el control de la pelota.

**Control:** Habilidad para tomar el control de la pelota dando continuidad a la acción.

**Pase:** Habilidad que permite que la pelota se traslade a un compañero de equipo.

**Golpeo:** Habilidad para dirigir la pelota hacia un objetivo con los pies, con la intención de anotar un gol.

**Desmarcarse:** Habilidad para evitar que el oponente te marque y de esta forma recibir la pelota con ventaja.

**Marcación:** Habilidad que permite a los jugadores controlar la participación de uno o diferentes oponentes sin la pelota.

**Amplitud:** Capacidad por parte del equipo de extender el campo a lo ancho.

**Profundidad:** Capacidad por parte del equipo de extender el campo a lo largo.

**Líneas de pase:** Contenido que permite a los jugadores estar disponibles para recibir la pelota.

# — GLOSARIO DE VALORES —

**Cooperación:** Coordinación del conjunto de habilidades, ideas, capacidades y conductas provenientes de dos o varias personas para emprender una tarea. Es la ayuda mutua entre dos o más personas que en pro de conseguir un objetivo compartido, con tareas previamente definidas y métodos en común produciendo un mismo efecto.

**Inclusión:** Consiste en la acción deliberada de integrar, sumar e incluir a alguien en una situación donde participan varias personas, brindándole un trato respetuoso e igualitario en el que se reconozca su derecho a pertenecer o participar en un grupo. Deben tenerse presentes las diferencias propias de los individuos que integran una colectividad y no deben constituir un obstáculo para formar parte de un grupo o compartir una circunstancia como el juego o la actividad física del grupo.

**Respeto:** Es la consideración que se tiene hacia las demás personas al valorarlas por poseer la misma dignidad que uno mismo. Respetar es brindar atención al otro por tratarse de un ser humano, por eso el respeto es una actitud humana que expresa la conciencia que tenemos de nuestra dignidad, que es la base del mismo.

**Honestidad:** Disposición de actuar con rectitud e integridad para reconocer, ante uno mismo y los demás, los aciertos y errores cometidos. Es el resultado de la decisión libre para actuar conforme a las normas, con el esfuerzo que corresponde invertir para obtener algo, sin obtener ventaja o hacer trampa para lograrlo.

**Tolerancia:** Se define con respecto a las diferencias debido a que estas últimas son la que generan conflictos entre personas y grupos. Para la convivencia democrática, las diferencias merecen respeto siempre que no produzcan daños a los derechos y la dignidad. Desde esta perspectiva, la tolerancia debe entenderse como la disposición a reconocer y aceptar que personas y grupos tienen los derechos de ser, pensar y opinar de manera distinta.

**Equidad de género:** Es el valor que establece las mismas oportunidades para mujeres y hombres, no obstante las múltiples ideas que existen sobre lo que son y valen unos y otros. En otras palabras, la equidad de género es un criterio de justicia desde el cual deben reconocerse los mismos derechos a hombres y mujeres.

**Responsabilidad:** Valor en el que se destacan la capacidad de los seres humanos para actuar libremente y responder por los efectos de las elecciones y decisiones que, de manera voluntaria, toman.

**Empatía:** Capacidad de captar lo que otros piensan y necesitan, así como la conexión sincera con su sentir como si fuera propio.

**Juego limpio:** Disposición a participar en el seguimiento de reglas que se consideran justas, así como contribuir a una aplicación justa de las mismas.

**Amistad:** Forma de relación que se establece de manera voluntaria entre personas, con las que se busca fortalecer vínculos afectivos por las afinidades que se reconocen mutuamente.



## — AGRADECIMIENTOS —

**A:**

Adalberto Palma, Alejandra Ibarra, Alfonso Campo, América Esquivel, Ana Paula Rodríguez, Andrés Padilla, Ángel Martínez, Ared Cevallos, Ariadna Rojas, Carlos López, Carlos Robles, Dan Castillo, Daniel Hernández, David Bautista, Decio de María, Diana Espinoza, Diego Martínez, Diego Suinaga, Edgar Andrade, Eduardo Alegría, Eduardo Cantú, Emmanuel Cruz, Enrique Nieto, Fernando Valenzuela, Germán Varela, Gilberto Fuentes, Greg Rose, Gerardo Gómez, Guillermo Cantú, Guillermo Marín, Guillermo Solís, Gustavo Rosas, Héctor Noriega, Humberto Salinas, Ignacio Cobián, Isabel Pozo, Iván Carranza, Ivar Sisniega, Javier Pacheco, José Baños, Juan Adalberto López, Juan Andrés, Juan Antonio González, Juan Carlos Belausteguigoitia, Karen Velázquez, Leonardo Reyes, Leonel González, Lucía Mijares, Luis Alberto Ogarrio, Luis Palma, Maite Reyes, Marcelo Schejtman, Marco González, Margarita Safdie, Mariana González, Marisol Camargo, MBP School of Coaches, Miguel Arteaga, Nadia Mendoza, Noe Salgado, Oscar Reyes, Rafael Estrada, Rafael Mancilla, Ricardo Delgado, Roberto Lebrija, Rodolfo Gaxiola, Romina Cuevas, Simón Díaz, Teresa Nateras, Valeria Morales, Valeria Rodríguez,

**Por aprender en equipo que si Jugamos Todos, Ganamos Juntos.  
¡Gracias por hacer este programa posible!**





**JUGAMOS  
TODOS**  
Ganamos Juntos





**“SI JUGAMOS TODOS,  
GANAMOS JUNTOS”**

**UN PROGRAMA DE:**



Derechos reservados a la Federación Mexicana  
de Fútbol Asociación A.C., y TPI Sports, LLC.