

JUEGOS OLÍMPICOS DE MOVIMIENTO

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: En esta serie de actividades, los alumnos participan en un simulacro de Juegos Olímpicos de movimiento. En la primera sesión, aprenden el significado de ser un buen compañero de equipo, crean una bandera de los Juegos Olímpicos y marchan por el salón de clases. En la segunda actividad, se unen a un equipo, crean un cartel para el equipo y trabajan juntos para completar juegos de movimiento con sus compañeros de equipo. Por último, aprenden que todos son ganadores cuando se mueven todos los días.

Vocabulario:

- Energía: lo que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: ¡Únete al equipo!

Tipo de actividad: energía para crear, energía para leer, energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, social, emocional

Los alumnos:

- hablarán sobre los Juegos Olímpicos y lo que estos representan;
- mencionarán características de ser parte de un equipo;
- crearán una bandera de los Juegos Olímpicos;
- desarrollarán habilidades motrices al marchar por el salón de clases.

Materiales:

- bandera de los Juegos Olímpicos (incluida al final de esta actividad)
- crayolas
- tijeras
- palitos, palitos de paleta o pajillas / popotes
- cinta adhesiva
- rotafolio
- material para armar una antorcha (palitos de galleta salada, crema de malvaviscos, cartulina amarilla y color café / marrón: opcional)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que se sienten en un círculo.
2. Pida a los alumnos que mencionen deportes y juegos que les gusta jugar. Haga una lista de los juegos y los deportes en un rotafolio. Explique que hay un grupo de juegos y deportes muy especial llamado Juegos Olímpicos. Durante los Juegos Olímpicos, representantes de diferentes países de todo el mundo se reúnen para practicar juegos y celebrar la amistad. Dígales a los alumnos que tendrán sus propios Juegos Olímpicos.
3. Pregunte a los alumnos si saben lo que significa formar parte de un equipo. Explique que un equipo es un grupo de personas que trabajan juntas y se ayudan entre sí para dar lo mejor de sí mismas y animar a sus compañeros de equipo. Pida a los alumnos que inventen reglas que deben seguir para ser buenos compañeros de equipo durante los Juegos Olímpicos de la clase. Escriba una palabra o haga un dibujo que represente cada regla en un rotafolio.

Ejemplos:

- ser amable
 - esperar su turno
 - divertirse
 - dar lo mejor de uno mismo
 - alentar a todos
4. Distribuya una hoja con la bandera de los Juegos Olímpicos a cada alumno. Explique que esta es una bandera especial. Los círculos (o anillos) están todos conectados para mostrar la manera en que las personas juegan y trabajan juntas amigablemente.
 5. Solicite a los alumnos que se pongan de pie y entrelacen los brazos al igual que los anillos de la bandera en señal de amistad.
 6. Cuente los anillos con los alumnos. Muestre a los alumnos las palabras de los colores en cada círculo. Enséñeles a colorear cada círculo con la palabra del color que observan. Entregue a cada alumno una crayola azul, negra, roja, amarilla y verde. Pídales que coloreen sus banderas con los colores. Los círculos de diferentes colores muestran el modo en que las distintas personas se reúnen para jugar en los Juegos Olímpicos.
Nota: Puede ser que tenga que orientar a los alumnos a colorear cada anillo de manera correcta.
 7. Cuando los alumnos terminen, ayúdelos a pegar con cinta adhesiva sus banderas de los Juegos Olímpicos a los palitos.
 8. Por último, solicite a los alumnos que marchen por el salón de clases con sus banderas como si estuvieran entrando a los Juegos Olímpicos. Si está disponible, reproduzca el tema de la canción de los Juegos Olímpicos o “Muy pequeño el mundo es” mientras los alumnos marchan.

Actividad opcional de enriquecimiento: si el tiempo lo permite, pida a los alumnos que fabriquen una antorcha de los Juegos Olímpicos para vigilar y proteger los juegos. La antorcha puede hacerse de diferentes maneras. Una manera es mojar palitos de galleta

salada en crema de malvavisco y volver a mojarlos en chispas rojas. Luego, coloque todos los palitos mojados en una lata o recipiente. Otra manera es que todos los alumnos calquen las huellas de la mano en papel amarillo y las coloquen en un tubo fabricado con cartulina de color café o marrón.

Actividad 2: ¡En juego!

Tipo de actividad: energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, social, emocional, físico

Los alumnos:

- desarrollarán habilidades de motricidad fina al colorear y decorar un cartel para su equipo;
- seguirán entre una y tres instrucciones;
- usarán la coordinación del cuerpo y desarrollarán habilidades de motricidad gruesa con una serie de movimientos;
- aprenderán los colores básicos.

Materiales:

- papel
- pinturas
- varios materiales de equipos para juegos diferentes (pelotas, conos, sillas, bolas de malabares, aros, etc.)
- cartulina amarilla, cuerda (opcional)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Organice los juegos antes de que los alumnos ingresen al salón de clases. Puede armar una carrera de obstáculos para que los equipos la completen o diferentes juegos para completar uno a la vez.

Puede encontrar ideas de juegos con movimientos adecuados para las diferentes edades en: <http://www.deorugasymariposas.com/2015/01/juegos-ejercicios-con-movimiento-estimular-inteligencia-corporal.html> o <http://amoverelesqueleto.webnode.es/actividades/conceptos-basicos/expresion-corporal/>

1. Revise los colores de las banderas de los Juegos Olímpicos.

2. Divida a los alumnos en equipos que representen los distintos colores de la bandera. Un equipo puede ser azul, otro, rojo, etc. La cantidad de equipos dependerá del número de alumnos en la clase. Intente separar a los niños y las niñas, y a los alumnos con diferentes capacidades, de manera pareja entre los equipos.
3. Revise las reglas para ser un buen compañero de equipo que los alumnos crearon en la Actividad 1.
4. Pida a los alumnos que se sienten en una mesa con sus compañeros de equipo.
5. Distribuya una hoja de papel grande a cada equipo, junto con los pinceles y las pinturas correspondientes a los colores de sus equipos. Pida a los equipos que creen un cartel que colgarán en el salón de clases durante los Juegos Olímpicos. El cartel debe tener los colores del equipo. Pueden simplemente cubrir el cartel con el color o incluir círculos, formas y líneas. Pida a todos los alumnos que trabajen en equipo para pintar el cartel.
6. Mientras los carteles se secan, muéstreles a los alumnos los juegos en los que competirán.
7. Recuérdeles que los juegos tratan de mantener la amistad y de ser divertidos. Todos los que juegan serán ganadores.
8. A medida que los alumnos compiten en los juegos, recuérdelos las reglas que han creado.
9. Después de jugar todos los juegos, pida a los alumnos que se sienten en un círculo. Explíqueles que todos son ganadores. Tuvieron que moverse, divertirse y jugar con sus compañeros.

Actividad opcional de enriquecimiento: si el tiempo lo permite, cree medallas para todos los alumnos mediante círculos de cartulina amarilla. Haga un orificio en cada círculo y coloque una cuerda a través del orificio. Ate la cuerda para formar un collar. A medida que los alumnos terminan el juego final, colóqueles una medalla en el cuello.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Los alumnos mayores pueden ayudar a crear la carrera de obstáculos o a diseñar los juegos.

Disminución del esfuerzo para los alumnos menores

- Los alumnos menores pueden todos formar parte del mismo grupo y simplemente jugar como equipo.

Cumplimiento con las normas de la Asociación Nacional de EE.UU. para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC):

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los maestros a incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico,

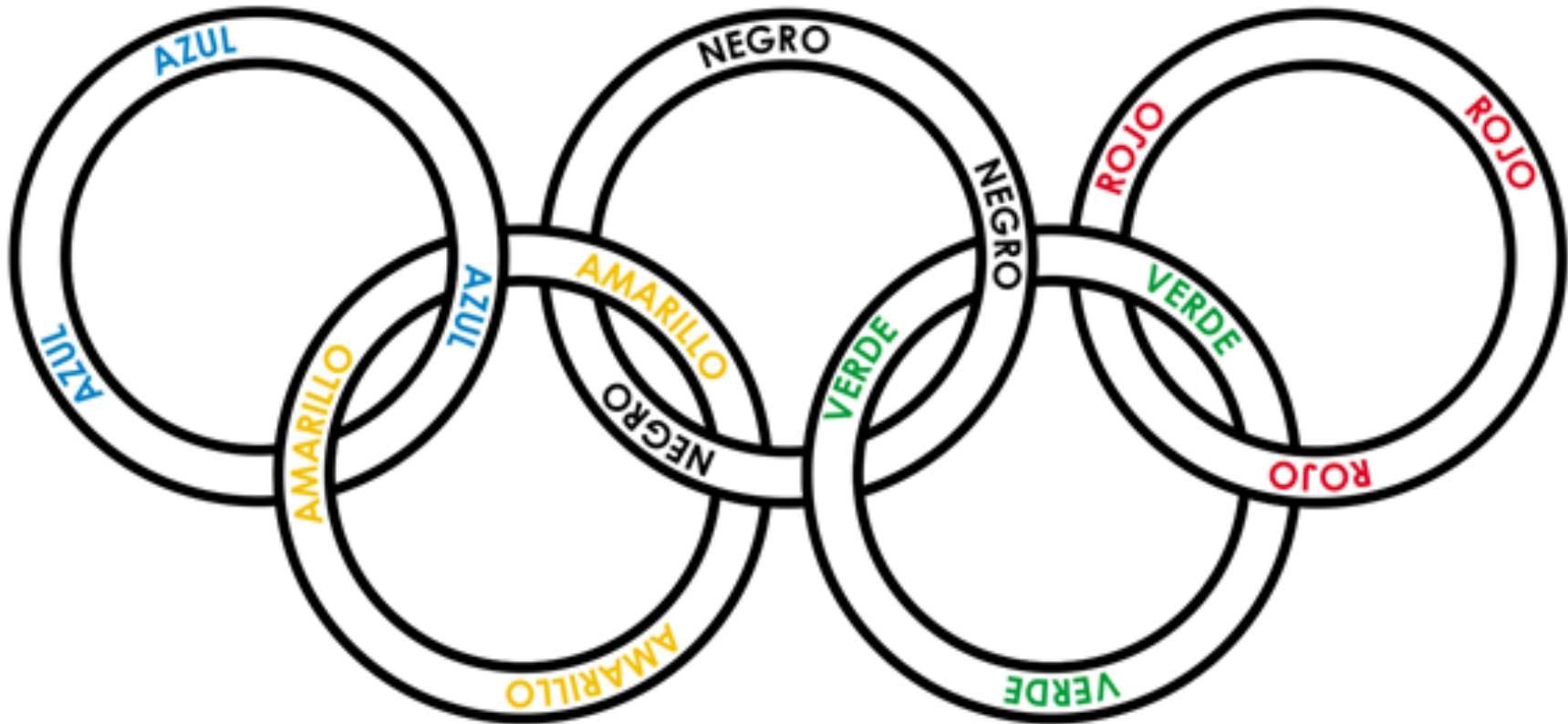
lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen lectura y escritura, matemáticas, ciencias, tecnología, expresión creativa y arte, salud y seguridad, y estudios sociales.

- **2.K.01** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y medios para participar en actividades motrices importantes que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan actividades motrices importantes, similares a las de sus compañeros; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través de la música y del arte bidimensional y tridimensional.
- **2.L.06** Los niños tienen diversas oportunidades para participar en debates sobre la justicia, la amistad, la responsabilidad, la autoridad y las diferencias.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de calorías ni la manera en la que el cuerpo utiliza energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos. Lo alentamos a integrar el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán sobre la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben entre una variedad de grupos de alimentos, y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán el corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos relacionados con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.



Energía en el hogar

Esta semana, su hijo(a) participó en Juegos Olímpicos de movimiento. Aprendimos sobre deportes y juegos, y sobre cómo ser buen compañero de equipo.

Su hijo fabricó una bandera de los Juegos Olímpicos y marchó por el salón de clases para comenzar los juegos. Todos los alumnos participaron en actividades divertidas de movimientos. Aprendieron a turnarse, a motivar a todos los alumnos y a intentar dar lo mejor de sí mismos. También aprendieron que todos son ganadores porque tuvieron que moverse y divertirse.

Usted puede planear una carrera de obstáculos en el patio, el parque del barrio o incluso dentro de su casa o departamento. Todo lo que necesita es algo sobre lo que saltar, algo en lo que treparse y algo para arrojar y atrapar. Su hijo puede mostrarle lo que hizo para darle ideas.

¡Que comiencen los juegos!