



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES Y CÁNCER

Guía de Actividad Física en el Aula

Dirigido a Profesores de Educación Primaria



Guatemala, julio de 2019

Tercera Edición



**Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación
–CONADER–
Consejo**

Julio Fernando Cáceres Grajeda	Presidente
Elder de Jesús Súcrite Vargas	Vocal
Eddy Stuardo Berreondo Díaz	Vocal
Mario Renato Monterroso García	Vocal
Gerardo René Aguirre Oestmann	Vocal
José Gabriel Sagastume Ríos	Director Ejecutivo

Instituto de Cultura Física -CONADER-

Christa María Schumann Lottmann
Directora

Cristian Josué Maldonado Maldonado
Coordinador Técnico Interinstitucional

Comisión Técnica Interinstitucional

Ministerio de Cultura y Deportes –MICUDE–

Juan José López Motta

Dirección General de Educación Física –DIGEF–

Edgar Arturo López Talva
Alex Orlando Gudiel Cano

Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG–

Carlos Augusto Gallardo Rosales
Douglas Alexander de Paz Valenzuela

Comité Olímpico Guatemalteco –COG–

Enma Leticia Rivera Pérez
Luis Armando Rodríguez

Junta Directiva

Comisión Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer

- Presidente:** Doctor Eduardo Alberto Palacios Cacacho
Responsable del PNPECNT/MSPAS
- Vicepresidente:** Doctora Judith Cruz de González
Responsable del PNPECNT/MSPAS
- Secretaria:** Doctora Berta Sam Colop
Centro Nacional de Epidemiología /MSPAS
- Pro-secretaria:** Licenciada Jacqueline Anabella Soto Roldán
Asociación de Nutricionistas de Guatemala (ANDEGUAT)
- Tesorera:** Señora Josefina Trabanino
Liga del Consumidor LIDECON
- Pro-tesorero:** Doctor Víctor Roberto López Contreras
Unidad de Oncología Pediátrica (UNOP)
- Vocal I:** Doctor Edgar Campos Reyes
Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (I.G.S.S.)
- Vocal II:** Licenciada Sandra Judith Chew Gálvez
PNPECNT
- Vocal III:** José Gabriel Sagastume Ríos
Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación (CONADER)

“Factores de riesgo y factores protectores”. Componente Actividad Física.

María Rocío Donis Molina.

Encargada del componente de factores de riesgo y factores protectores (MINSAP)

José Gabriel Sagastume Ríos -Director Ejecutivo-

Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación (CONADER)

Teresa Marcy Roblero

Dirección General de Educación Física (DIGEF)

Dr. Juan Emilio Hernández Mazariegos. Municipalidad de Villa Nueva.

ÍNDICE

Presentación _____	7
Justificación _____	8
Objetivos: _____	9
Indicaciones Generales _____	9
Orientaciones metodológicas _____	10
Aportes del ejercicio físico, entre otros _____	10
La Guía de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula en manos del profesor(a) permite _____	10
Actividad Física _____	11
Datos y cifras _____	12
Seamos activos _____	12

Secuencia De Actividades Físicas

Lunes: Ejercicios de coordinación _____	13
Martes: Juegos recreativos _____	13
Miércoles: Flexibilidad _____	13
Jueves: Juegos motrices de fuerza _____	14
Viernes: Juegos para estimular la resistencia _____	15
Beneficios que aporta la estimulación de la resistencia en niños escolares: _____	15
Juegos para enseñar aptitudes para la vida _____	15
Estructura de la sesión _____	16

Día 1. Actividades de Coordinación

1. Nombre del juego: El ciempiés _____	17
2. Nombre del juego: Risa risa. _____	17
3. Nombre del Juego: Los 8 Saltos _____	18
4. Nombre del juego: Salto de Ranita _____	18
5. Nombre del juego: El círculo en la pared _____	18
6. Nombre del juego: Las Carretillas _____	19
7. Nombre del juego: El rectángulo _____	19
8. Nombre del juego: Relevos arriba y abajo _____	19
9. Nombre del juego: ¿Quién salta más? _____	20
10. Nombre del juego: Payasitos y soldaditos _____	20
11. Nombre del juego: Como dice el tambor _____	21
12. Nombre del juego: Los marineros _____	21

Día 2. Juegos recreativos

13. Nombre del juego: Proteger al que nombramos _____	22
14. Nombre del juego: Espalda contra espalda _____	22

15.Nombre del juego: El imán _____	23
16.Nombre del juego: Pelota voladora _____	23
17. Nombre del juego: Stop _____	24
18. Nombre del juego: Haz lo que yo digo, y no lo que yo hago. _____	24
19. Nombre del juego: Gallina ciega _____	25
20. Nombre del juego: Habla y haz lo contrario _____	25
21. Nombre del juego: Agarrar la cola _____	26
22. Nombre del juego: Carrera de barcas humanas _____	26
23. Nombre del juego: La tormenta _____	27
24. Nombre del juego: El dragón _____	27

Día 3. Ejercicios de flexibilidad

25. Ejercicio: Brazos arriba. _____	28
26. Ejercicio. La palanca. _____	28
27. Ejercicio. Extensión y equilibrio. _____	29
28. Ejercicio. Flexiones laterales _____	29
29. Ejercicio. Flexiones Ventrales _____	30
30. Ejercicio. Abducción con Apoyo _____	30
31. Ejercicio. Elevando las Rodillas _____	31
32. Ejercicio. El número cuatro. _____	31
33. Ejercicio. Posición de remo. _____	32
34. Ejercicio. Cruce de piernas sentado _____	32
35. Ejercicio. Talón a la ingle _____	33
36. Ejercicio. Asalto al frente _____	33

Día 4. Juegos motrices

37. Nombre del juego: Palomitas pegadizas _____	34
38. Nombre del juego: El inquilino _____	34
39. Nombre del juego: Relevos del cangrejo _____	35
40. Nombre del juego: Bailes por parejas _____	35
41. Nombre del juego: Secuencia de colores _____	36
42. Nombre del juego: La carrera de los números _____	36
43. Nombre del juego: El despertador _____	37

Día 5. Actividades Lúdicas para Estimular la Resistencia.

44. Nombre del juego: Los números locos _____	37
45. Nombre del Juego: Hormiguitas _____	38
46. Nombre del Juego: Papi papiri pá _____	38
47. Nombre del Juego: Mar, Tierra, Trueno _____	39
48. Nombre del Juego: El Semáforo _____	39

**Actividades lúdicas tomadas del documento "Por mi Salud". Elaborado por la Universidad de Brock
Canadá**

49. Nombre del Juego: Fila Ciega de Silencio.	40
50. Nombre del Juego: Nudo humano.	40
51. Nombre del Juego: ¡Piedra, Papel y Tijera...Bravo!	41
52. Nombre del Juego: Planeta Pelota	41
53. Nombre del Juego: Títere.	42
54. Nombre del Juego: Equilibrio	42
55. Nombre del Juego: Piedras en la cabeza.	43
56. Nombre del Juego: Tela de araña	43
57. Nombre del Juego: Piedras	44
58. Nombre del Juego: 30	44
59. Nombre del Juego: Triángulos	45
60. Nombre del Juego: Deletreo	45
61. Nombre del Juego: Mezcla tenis	46

Referencias**Glosario****Créditos.**

Presentación

La alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, constituye un problema de salud pública en el país. Según la encuesta Mundial de Salud Escolar en Guatemala, el 29.39% de los jóvenes de 13 a 15 años presentan sobrepeso, mientras que el 8.40% padece obesidad, en niños de 7 a 11 años de edad, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es del 40%, según la Red Centroamericana de Investigación Aplicada en Niñez y Adolescencia en Movimiento Humano Psicomotricidad y Salud –REDCIMOV- y en Niños menores de 5 años según la Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil –ENSMI- es del 4.7%.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21% al 25% de los cánceres de mama y colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

En 2014 nace la Comisión Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer a través del Acuerdo Ministerial 040-2014. Dicha Comisión creó el Plan Estratégico Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles 2015-2020 en el cual se presentan varias líneas estratégicas encaminadas a dar cumplimiento al Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y Bienestar. La línea estratégica 2 del Plan posee acciones dirigidas a promover los factores protectores y disminuir los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles y el cáncer. Dentro de los que encontramos el objetivo estratégico 2.4: Promover la vida activa a fin de propiciar la salud y el bienestar y prevenir la obesidad.

En Guatemala, según la Encuesta Mundial de Salud Escolar 2015 (MSPAS, MINEDUC, CDC, OMS/OPS), realizada en establecimientos educativos a nivel nacional, en relación a la frecuencia en la que se brinda clase de educación física en la escuela, los escolares respondieron en un 11% que no reciben clase, el 40% un día, el 12% dos días, 4% tres días, 5% cuatro días y el 28% 5 días o más

Por esta razón, se hace necesario implementar intervenciones que fomenten el ejercicio físico diario, especialmente en la niñez y la adolescencia, con el fin de crear hábitos a temprana edad y prevenir problemas de sobrepeso y obesidad.

Es así como presentamos este documento producto del trabajo de la Comisión Técnica Interinstitucional del CONADER, en apoyo a la Comisión Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer, el cual contribuye al fomento de la actividad física en el aula, que significa un efecto positivo en mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el marco de una educación integral, garantizándole un futuro prometedor a la niñez guatemalteca.

Justificación

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Un hábito es una práctica o costumbre establecida.¹ Hábitos y estilos de vida saludables se describe como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud. Explora lo que es un peso corporal saludable y cómo lograrlo a través de la mantención del balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud. Explica cómo el protegernos de los agentes que causan enfermedades es importante para mantener un buen estado de salud y bienestar.

En las últimas décadas, la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población a nivel mundial ha traído a primer plano la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable. Este problema cada vez más profundo, ha provocado que los organismos internacionales que velan por la salud, como la Organización Mundial de la Salud, se plantearon la creación de estrategias globales para disminuir gradualmente la proliferación de estas enfermedades. Estas estrategias definen indicadores específicos para los cuales los países deben establecer políticas encaminadas al desarrollo de éstos. Actualmente la población guatemalteca está en una transición demográfica, epidemiológica, nutricional y alimentaria; lo que se refleja en una disminución de los casos de enfermedades infecciosas, pero en contraste se experimenta un aumento alarmante por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como; obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, pulmones, riñones y diferentes tipos de cáncer, debido en gran parte al cambio en el estilo de vida de la población guatemalteca. (MSPAS, 2012).²

Un estilo de vida activo es necesario para la salud y bienestar. Mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión, disminuye el estrés y mejora la autoestima. Contribuye a evitar enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, cáncer e hipertensión. (MSPAS, 2012)

En el 2014, a través del Acuerdo Ministerial No. 040-2014 se crea la Comisión Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer, con el objetivo de aglutinar a las instancias necesarias del Estado para implementar estrategias que vayan dirigidas al combate de las enfermedades crónicas no transmisibles. Una de las primeras acciones que llevó a cabo la Comisión, fue la elaboración de su Plan Estratégico, que establece gradualmente los objetivos y acciones para la implementación de políticas que incidan en el desarrollo integral de factores protectores y disminución de los factores de riesgo en la erradicación de dichas enfermedades.

El objetivo estratégico: Promover la vida activa a fin de propiciar la salud y el bienestar y prevenir la obesidad, establecido en el Plan Estratégico de la Comisión de Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Cáncer, involucra la participación de varias instituciones. Los Ministerios de: Salud, Educación, Gobernación, autoridades locales a nivel municipal e instituciones del CONADER, establecieron en sus planes estratégicos, la elaboración de un instrumento que permita generar el desarrollo de actividades físicas como componente esencial de los hábitos y estilos de vida saludable. Esta coordinación genera como su primera herramienta, la guía de ejercicios físicos en el aula con el objetivo de promover a nivel escolar el insumo necesario para la práctica de hábitos y estilos de vida saludable.

Dicha guía, está dirigida a los centros educativos de nivel primario, una práctica desarrollada por profesores y profesoras de aula, que tiene la facilidad de realizarse en el salón de clases. Contempla dentro de sus componentes, elementos educativos y desarrollo de habilidades en la esfera de la actividad física recreativa por salud, beneficioso para la activación, estimulación corporal y condicionante de una buena predisposición mental hacia el aprendizaje, el cual se adaptará a todas las condiciones del país y servirá como punta de lanza para incidir en la mejora de la calidad de vida de la niñez guatemalteca

¹ . <https://www.who.int/es>

² Guías alimentarias para Guatemala. Pág. 6. Guatemala marzo de 2012.

Objetivos:

1. Promover la práctica de actividad física sistemática dentro del aula, contribuyendo a la formación de hábitos de vida saludables encaminado a la promoción de la salud y al fortalecimiento de una mejor calidad de vida en la población infantil guatemalteca del nivel de educación primaria.
2. Identificar los beneficios que obtiene con la práctica de hábitos de higiene, seguridad alimentaria y nutricional a través de la actividad física en el aula.
3. Orientar metodológicamente la realización diaria de las rutinas de ejercicios físicos del ciclo de activación en el aula de clases.
4. Brindar a los profesores y profesoras de aula, una herramienta útil para el proceso de los aprendizajes en la adquisición de hábitos de vida saludable, práctica de actividad física y convivencia en la promoción de una cultura física en nuestro país.
5. Contribuir al autoaprendizaje de ejercitación física en los y las estudiantes para la adquisición de hábitos de estilos de vida saludable.
6. Promover el mejoramiento de la calidad de vida en los aspectos mental y física de los y las estudiantes de nivel primario.
7. Promover la práctica de valores y normas de convivencia, generando aceptación personal, satisfacción en los y las estudiantes, cultura física, cultura de paz, el respeto a los Derechos Humanos Universales, específicos de los Pueblos y grupos sociales guatemaltecos.

Indicaciones Generales:

1. La población a la cual se dirige esta guía está comprendida en el nivel de educación primaria del primer y segundo ciclo. Pudiéndose adaptar a las necesidades de la educación pre primaria y secundaria.
2. La aplicación de la guía se llevará a cabo dentro del aula, la misma será dirigida por el profesor o profesora de grado.³
3. La guía cuenta con una serie de actividades sugeridas dentro de una semana, las cuales se ejecutarán en el orden conveniente para el profesor o profesora de grado.
4. El tiempo de realización de las actividades físicas en el aula se pueden llevar a cabo en los primeros 30 minutos previo al inicio de clases preferentemente, o en el horario que crea pertinente el profesor (a), según las necesidades educativas del proceso.
5. El profesor (a) que dirige la sesión deberá tener una inducción previa respecto a la aplicación de las actividades sugeridas en la presente guía.
6. Las actividades lúdicas se podrán realizar independientemente de la indumentaria con la que los estudiantes asisten diariamente a clases.
7. La estructura de la sesión de actividad física en el aula deberá responder al orden siguiente: Parte Introductoria, Desarrollo, Cierre.

³ PROFESOR (A): Término que se usará para referirse a docentes hombres y mujeres, maestros y/o maestras de grado.

8. Llevar a cabo una inducción con los padres de familia y/o encargados, acerca del programa que los estudiantes estarán desarrollando durante el ciclo escolar en la primera media hora de clase o a la hora que el director del establecimiento crea conveniente.
9. Tomar en cuenta la edad de los estudiantes, en el caso de algunas actividades, se especifica para el primer y segundo ciclo de primaria.
10. Considerar y adaptar a los estudiantes que presenten alguna patología y/o discapacidad, al momento de realizar determinados ejercicios.
11. Será fundamental enseñar a los estudiantes a que sean ellos mismos, quienes aprendan a detectar las dificultades o dolencias en la realización de un determinado movimiento.

Orientaciones metodológicas

Las orientaciones metodológicas de la Guía de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula, son herramientas de apoyo para los profesores (as) de las escuelas primarias en el desarrollo de las actividades físicas en el aula, contribuyendo al crecimiento físico, mental y la adquisición de hábitos de vida saludable de la niñez en edad escolar.

La práctica regular del ejercicio físico de los estudiantes, no sólo favorece su desarrollo físico y cognitivo, también les aporta otros beneficios importantes a corto, mediano y largo plazo. Está comprobado que los niños que practican algún tipo de deporte son en general más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico⁴.

Aportes del ejercicio físico, entre otros

1. Los y las estudiantes aprenden a seguir reglas y a crear hábitos.
2. Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse.
3. Aumentan sus habilidades motoras.
4. Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos.
5. Se pueden corregir algunos defectos físicos.
6. Duermen mejor.
7. Los aleja del sedentarismo, reduciendo el tiempo que dedican a la televisión y los videojuegos.
8. Psicológicamente son más estables, pues los ayuda a tener un equilibrio físico y mental adecuado a sus cambios fisiológicos.

La Guía de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula en manos del profesor(a), permite:

1. Acompañar al estudiante para que fomente los buenos hábitos para conservar la buena salud mental, físico/corporal y fuerza energética a través de la actividad física en el aula.
2. Le proporciona herramientas pedagógicas y metodológicas para que desarrolle en el estudiante la conducta motriz en el logro de determinados intereses en la actividad física y que son esenciales para un desarrollo físico saludable.
3. Le propone actividades prácticas para que guíe al estudiante, con actividades físicas y recreativas específicas, que fundamente un estilo de vida saludable en equilibrio y armonía entre su cuerpo y su mente.

⁴ <http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/pediatria-infancia/ejercicio-fisico-ninos.html>: 24 de mayo 2017

Por lo tanto:

Asegúrese que todos los estudiantes apoyen para organizarse en el aula acomodando los escritorios de acuerdo a la actividad física que van a desarrollar cada día. El aprovechamiento del tiempo comienza con la planificación previa y específica de las sesiones diarias. En esta ocasión el trabajo del profesor (a) se torna invisible, pero muy importante y gratificante para el mismo.

Enfoque sus actividades en la motivación y la actitud del niño. La motivación es un aspecto clave para conseguir una participación óptima de los y las estudiantes en el aula pues paulatinamente se convierte en un sistema de actitudes basado en el esfuerzo positivo para lograr resultados que desemboquen en salud. Las buenas actitudes individuales repercuten en el aula, favoreciendo así un sistema de valores sociales.

Recuerde poner atención a los estudiantes con "discapacidad". Conozca a sus estudiantes en relación a sus destrezas motoras. Pueden ser diestros o zurdos y, en algunos casos con capacidades diferentes para brindarles las mismas oportunidades a todos.

La Guía de Actividad Física en el Aula, ofrece sesiones de actividades diarias quedando en la disposición de adaptarse a las necesidades internas del proceso de enseñanza aprendizaje propio del establecimiento educativo en cuestión.

Actividad Física:

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud. Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud.⁵

Niveles recomendados de actividad física para la salud según la OMS:

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.

- 1) Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
- 2) Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

⁵ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Datos y cifras

- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.
- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT)⁶, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT.
- A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.
- Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

Seamos activos

Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad, con enfermedades crónicas, las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016.

Alcanzar los niveles de actividad física recomendados puede ser logrado frecuentemente mientras se realizan las rutinas diarias, lo que se conoce como vida activa. La vida activa puede incluir actividades recreativas y deportes, o incluso ser tan simples como trasladarse en bicicleta, caminar al trabajo o a la parada del autobús.

⁶ ENT. Enfermedades no transmisibles.

Secuencia De Actividades Físicas

Lunes: Ejercicios de coordinación

Los ejercicios de coordinación, tienen como objeto potenciar diferentes capacidades en los estudiantes. Una de ellas es la orientación, la cual permitirá sincronizarse en relación al movimiento de su cuerpo.

Igualmente, los ejercicios de coordinación estimulan la capacidad de acoplamiento, la cual hace posible que durante una actividad física su cuerpo actúe de manera conjunta, en busca de un objetivo.

Igualmente proporciona equilibrio. Una buena coordinación física, ayudará a mantener la posición de su cuerpo, ya sea en movimiento o estático.

Los ejercicios de coordinación mantendrán al cuerpo preparado para rendir ante diferentes situaciones de la vida diaria, tanto la elasticidad, equilibrio y sentido del ritmo de los estudiantes facilitan y optimizan el uso energético en los diferentes planos musculares.

Martes: Juegos recreativos

Los juegos recreativos ayudan a fomentar el desarrollo intelectual de los y las estudiantes y es un proceso divertido para ellos. Los juegos permiten educar y aumentar la capacidad cognitiva de los y las estudiantes y niñas, los cuales brindan excelentes resultados ya que les permiten asimilar rápidamente nuevos conocimientos.

- a. Garantizan en el estudiante hábitos de elaboración colectiva de decisiones.
- b. Aumentan el interés de los y las estudiantes y los motiva a estudiar.
- c. Permiten comprobar el nivel de conocimiento alcanzado por los y las estudiantes, estos rectifican las acciones erróneas y señalan las correctas.
- d. Permiten solucionar los problemas de correlación de las actividades de dirección y control de los profesores, así como el autocontrol colectivo de los y las estudiantes.
- e. Desarrollan habilidades generalizadas y capacidades en el orden práctico.
- f. Permiten la adquisición, ampliación, profundización e intercambio de conocimientos, combinando la teoría con la práctica de manera vivencial, activa y dinámica.
- g. Mejoran las relaciones interpersonales, la formación de hábitos de convivencia y hacen más amenas las clases.
- h. Aumentan el nivel de preparación independiente de los y las estudiantes y el profesor tiene la posibilidad de analizar, de una manera más minuciosa, la asimilación del contenido impartido⁷.

Miércoles: Flexibilidad

La flexibilidad ayuda a aumentar la movilidad articular, contribuye al buen funcionamiento de las articulaciones, lo cual en un futuro permitirá prevenir dolores físicos de cualquier índole.

Para mejorar la flexibilidad, se pueden realizar ejercicios individuales (acompañados de implementos), o en parejas, dentro de los cuales podemos nombrar los ejercicios que impliquen los movimientos de las articulaciones y los ejercicios de estiramiento.

⁷ <https://sites.google.com/a/upedagogica.edu.sv/orientacion-deportiva-mediante-juegos-pre-deportivos/home/beneficios-de-los-juegos-recreativos>. 24/05/2017

Algunos efectos del trabajo de la flexibilidad:

- a) Contribuye a un estado físico global óptimo: Cuerpo y mente deben estar siempre unidos para gozar de una buena salud. Los estiramientos proporcionan tranquilidad y relajación al organismo, incluida la relajación mental, ya que provocan una disminución del estrés, y contribuyen a un momento de pensamiento y reflexión.
- b) Relajación y alivio del dolor muscular: Cuando los músculos se encuentran tensos y contracturados, la sangre llega a ellos con menos fluidez, y por consiguiente hay una falta de oxígeno y de nutrientes en ese músculo. Todo ello provoca que haya una fatiga y un dolor muscular. Es aquí donde los estiramientos contribuyen a disminuir o eliminar la tensión padecida por la musculatura.
- c) Previene y mejora problemas de espalda: Los estiramientos son uno de los medios más efectivos para la prevención y la cura de los dolores musculares, hasta el punto de ser incluidos y utilizados por fisioterapeutas.
- d) Mejora la capacidad de equilibrar la postura: El sedentarismo sumado a las malas posturas provocan desequilibrios en el desarrollo muscular y esquelético. Así, la combinación de ejercicios de fortalecimiento de la musculatura con ejercicios de flexibilidad son uno de los mejores medios para lograr un equilibrio postural.
- e) Recuperación más rápida tras la fatiga: La rigidez muscular y la acumulación de residuos metabólicos. Los estiramientos aumentan la irrigación de sangre en el músculo, eliminando sustancias residuales y acelerando el proceso de reconstrucción de nuevos sustratos energéticos.
- f) Prevención y tratamiento de lesiones: Si posees una musculatura fuerte y elástica lograrán prevenir lesiones, pero si ésta se produjera, cuando el tejido lesionado es elástico y flexible, la gravedad de la lesión será menor, por lo que su tiempo de recuperación y rehabilitación será menor y menos doloroso.

Jueves: Juegos motrices Fuerza

La estimulación de la fuerza, aporta beneficios mucho más allá de lo estético. Este tipo de ejercicios, poco mencionados e ignorados en ocasiones para tratar problemas tales como la pérdida de peso, les aporta numerosos beneficios funcionales, de salud y bienestar.

Los ejercicios de fuerza permiten tonificar o desarrollar masa muscular ofreciendo muchas ventajas:

- a) Al desarrollar los músculos y la fuerza de los mismos, los órganos internos se mantienen en sus correctas posiciones y su funcionamiento se optimiza, mejorando la digestión, el tránsito intestinal, la respiración y la salud cardiovascular.
- b) Mejora la postura, porque los músculos implicados en el mantenimiento de la posición erguida se encuentran bien tonificados.
- c) Aumenta el gasto de calorías, al incrementar la masa muscular se eleva el metabolismo basal y el cuerpo quema más calorías, aun estando en reposo.
- d) Previene lesiones, ya que unos músculos fuertes y desarrollados no sólo protegen a las articulaciones, sino que ejecutan de mejor manera cada movimiento evitando molestias por malas posturas, y resisten en mayor medida trabajos intensos, lo cual reduce el peligro de ciertas sobrecargas.
- e) Mejora la apariencia física, porque no sólo favorece la correcta postura corporal, sino que tonifica evitando flacidez y ubica de mejor manera cada uno de los músculos, que, al estar firmes, mantienen su posición adecuada.

Viernes: Juegos para estimular la Resistencia

La resistencia es una capacidad fundamental para el fortalecimiento del sistema cardiovascular. Se entiende por resistencia, la capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.⁸ Y se distinguen tres tipos de resistencia: Anaeróbica (por debajo de los 3 minutos), Aeróbica (por encima de los 5 minutos). Mixta. (combinación de ambas resistencias).

Beneficios que aporta la estimulación de la resistencia en niños escolares:

- a) Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio, lo que permitirá mantener un corazón más sano y un cerebro con mayor irrigación sanguínea.
- b) Aumento de la cantidad de alveolos, las células que almacenan el oxígeno para luego distribuirlo a todo el sistema muscular.
- c) Aumento del flujo de hemoglobina en sangre, favoreciendo la activación de los sistemas de defensa en todos los órganos del cuerpo.
- d) Aumento en el nivel de oxigenación en los músculos, favoreciendo mayor y mejores contracciones musculares.
- e) Mantiene la presión sanguínea en un valor adecuado, ya que el ejercicio de tipo aeróbico mejora la fluidez de la sangre a través de los vasos sanguíneos evitando que se formen trombos y con ello enfermedades como la arterioesclerosis.
- f) Aumenta el colesterol HDL (el colesterol bueno), lo que ayuda a una mayor fluidez de la sangre y a prevenir enfermedades del corazón.

Juegos para enseñar aptitudes para la vida

A continuación, una propuesta de juegos para promover en el aula experiencias que ayuden a los estudiantes a enfrentar los retos que ofrece la vida diaria, desarrollar valores y normas de convivencia, generar aceptación personal y satisfacción, promoviendo en los y las estudiantes su desarrollo biológico, psicológico y social, así como el refuerzo de hábitos, destrezas y habilidades motoras.

La enseñanza de aptitudes para la vida es participativa, porque crea un entorno de apoyo, lo cual significa que el estudiante se encuentra activo durante el proceso y los contenidos son discutidos de forma activa por ellos. Debe darse la oportunidad a los y las estudiantes de reflexionar en relación a cómo las habilidades pueden ayudarles a resolver las situaciones y problemas de la vida.

El profesor (a) debe evitar que los estudiantes más extrovertidos dominen este tipo de enseñanza y su entorno, por lo que se aconseja que tome medidas para asegurar la participación de todos. Además, las actividades deben ser atractivas, retadoras, motivantes y al mismo tiempo divertidas.

El Profesor (a), debe saber que sus acciones pueden animar o desanimar un ambiente participativo, por lo tanto, debe estar dispuesto a escuchar más, dar instrucciones cortas y precisas, no resolver los problemas y dirigir menos de forma verbal. Los y las estudiantes que aprenden juntos, aprenden a convivir juntos.

⁸ Dirección General de Educación Física -MINEDUC-. Macrocurrículo de Educación Física, nivel medio ciclo básico. Primera Edición. Guatemala 2012.

Se recomienda que, al finalizar la sesión de ejercicios para la actividad física en el aula, el profesor o profesora realice todos los días uno de los juegos descritos a continuación, de esta forma se fortalecerá en los y las estudiantes las aptitudes para la vida.

Los juegos propuestos pueden modificarse por profesor, no debe tener miedo de hacer cambios, utilizar las instrucciones como una guía y si no se tiene el material solicitado emplear algo parecido que se pueda adaptar.

Estructura de la Sesión

Parte Introductoria: 5 minutos para organización del espacio (aula) y organización del grupo de estudiantes.

Las actividades no requieren de un momento de calentamiento, por lo que se podrán realizar de forma directa, cuidando siempre la integridad física de los estudiantes.

Desarrollo: 30 minutos (Tiempo real de actividad), los cuales serán para la realización de las actividades sugeridas en la presente guía.

Cierre: 5 minutos en los cuales se llevará a cabo la vuelta a la calma, reorganización del grupo, valoración y retroalimentación de la actividad realizada.

Orden sugerido de ejecución de las actividades físicas dentro del aula

Sugerencia de orden de los ejercicios, el cual puede variar en dependencia de las necesidades de los y las estudiantes		Lunes (ejercicios de coordinación)	Martes (Juegos recreativos)	Miércoles (Flexibilidad)	Jueves (Juegos motrices)	Viernes (Juegos de resistencia)
Tiempo total 30 minutos	Parte introductoria	Organización del espacio y orientación de la actividad				
	Desarrollo	X	X	X	X	X
	Cierre	Vuelta a la calma Valoración de la actividad Retroalimentación				
	Todos los días	Juegos para enseñar actitudes para la vida				

Día 1

Actividades de coordinación

1. Nombre del juego: El ciempiés

Objetivo: Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación en los músculos del tren superior.

Desarrollo: En equipos de cuatro estudiantes formándose en círculos, se sitúan en posición de tierra inclinada (en cuadrupedia), colocándose cada estudiante con los pies en los hombros del compañero/a de atrás. A una señal del profesor/a comenzarán a desplazarse por el terreno como un ciempiés.

Variantes: Se puede realizar de forma estacionaria y realizando algún movimiento con las manos.



Fotografía 1. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia” Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

2. Nombre del juego: Risa risa

Objetivo: Incrementar la velocidad de traslación y la coordinación general.

Desarrollo: Los y las estudiantes deben colocarse en un círculo, se elige un jugador para ser “eso”. El jugador “eso” debe comenzar a reír en voz alta. Después de unos segundos, se debe quitar la sonrisa de la cara y arrojársela a otro estudiante del círculo. Éste debe reír en voz alta durante unos segundos y señalar a alguien más para que se ría. Cualquier estudiante que sea sorprendido riéndose cuando no sea su turno cumplirá una tarea que pida todo el grupo. El último estudiante en pie gana el juego.



Fotografía 2. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

3. Nombre del Juego: Los 8 Saltos

Objetivo: Estimular la capacidad de fuerza en el tren inferior.

Desarrollo: Se pintará una línea de salida en el suelo, y detrás de ella se colocarán todos los y las estudiantes/as uno al lado del otro. Desde el primero al último realizarán con pies juntos uno por uno y sin tomar impulso 8 saltos (menos dependiendo de la edad de los y las estudiantes/as), en el último salto, se quedarán inmóviles hasta que hallan saltado todos y colocarán una marca para ver después si pueden superarla en el siguiente intento.



Fotografía 3. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3º. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 25 de septiembre de 2015.

4. Nombre del juego: Salto de Ranita

Objetivo: Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación en el tren inferior.

Desarrollo: Se colocarán los estudiantes en cuclillas. A la señal del profesor/a saltarán como las ranas hacia adelante o hacia atrás, tratando de engañar a los niños, el que se equivoque pasa al frente para bailar.

Variante: con diferentes sonidos, colores, figuras o números, realizar los saltos.



Fotografía 4. <https://www.zona33preescolar.com/educacion-fisica/>.19-06-2019

5. Nombre del juego: El círculo en la pared

Objetivo: Estimular el desarrollo de la coordinación óculo manual y la percepción espacio temporal.

Desarrollo: Se dibujará un círculo amplio en el fondo de la pared del aula, a una señal del profesor (a) los estudiantes se moverán retirados del círculo en el centro del aula. A una voz de sentados, a la pierna arriba, tumbados, etc. los estudiantes/as harán esto y rápidamente correrán a introducir las manos dentro del círculo, el último quedará realizará una tarea o bien tendrá un punto negativo.



Fotografía 5. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 "República De Bolivia". Niños de 5º. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

6. Nombre del juego: Las Carretillas

Objetivo: Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación del tren superior.

Desarrollo: Se formarán parejas entre los y las estudiantes/as, debiendo ser iguales en estatura y peso. Colocados por parejas habrán de ejecutar en el lugar marcado en la posición que indique el profesor: uno de pie tomando las piernas del otro por los tobillos y esté apoyado en el suelo con las manos. Cambiar de posición. Se colocarán pelotitas de papel en el suelo para que el alumno los traslade a un punto específico.



Fotografía 6. <http://juegostafadtenerife.blogspot.com/2017/06/carrera-de-carretillas.html>. 19-06-2019

Variante: pasarse pelotas de papel en parejas desde la posición de carretilla.

7. Nombre del juego: El rectángulo

Objetivo: Estimular el desarrollo de la coordinación óculo guía y coordinación espacio temporal.

Desarrollo: Sobre una pared los estudiantes trazarán un rectángulo, que se divide en zonas, las cuales se puntúan de acuerdo con la dificultad (de 1 hasta 10), a una señal el estudiante deberá lanzar un objeto tratando de sumar el máximo número de puntos.

Agrupación: Individual o por equipos. Grupo clase.

Material: pelotas de papel periódico u otro objeto liviano.



Fotografía 7 Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

8. Nombre del juego: Relevos arriba y abajo

Objetivo: Estimular el desarrollo de la coordinación y la velocidad de traslación.

Desarrollo: Se formarán hileras de estudiantes de pie, separados aproximadamente un metro y con piernas abiertas. El primero de cada equipo tendrá un objeto (goma, cuaderno). A una señal del profesor/a pasará el objeto por encima de la cabeza al de atrás, y este a su vez pasará al siguiente entre las piernas, así sucesivamente. Cuando el objeto llegue al último, este corre para ponerse de primero, repitiendo todo el proceso.



Fotografía 8. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

9. Nombre del juego: ¿Quién salta más?

Objetivo: Estimular el desarrollo de la fuerza y coordinación del tren inferior.

Desarrollo: Se pintará una línea de salida en el suelo, y detrás de ella se colocarán todos los estudiantes uno al lado de otro. Todos los estudiantes realizarán con pies juntos uno por uno y sin tomar impulso 8 saltos (menos dependiendo de la edad de los estudiantes). En el último salto, se quedarán inmóviles hasta que hayan saltado todos y colocarán una marca para ver después si pueden superarla en el siguiente intento.



Fotografía 9. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

10. Nombre del juego: Payasitos y soldaditos

Objetivo: Estimular la coordinación del tren superior e inferior.

Desarrollo: El profesor (a) demostrará a todos los estudiantes la dinámica para hacer un payasito (abrir y cerrar brazos y piernas simultáneamente) y un soldadito (Piernas y brazos al frente y atrás simultáneamente) Cuando el profesor (a) diga número “1”, los estudiantes deberán hacer payasitos, cuando diga “2” se harán soldaditos y cuando diga “3” deben cambiar de lugar, el niño que se confunda tendrá que pasar al frente a dirigir el juego.



Fotografía 10. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia” Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

11. Nombre del juego: Como dice el tambor

Objetivo: Lograr que coordinen, con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotoras.

Desarrollo: Los estudiantes deberán estar de pie alrededor del aula, el profesor (a) deberá empezar a tocar un sonido como si fuera tambor, luego se lo pasará a uno de los estudiantes y éste deberá imitar el mismo sonido. Todos los estudiantes deberán estar muy atentos ya que es al azar, por lo que ellos no sabrán a quién le toca.



Fotografía 11. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 5°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

12. Nombre del juego: Los marineros

Objetivo: Adquirir dominio de sus habilidades corporales, explorando nuevas posturas, direcciones, velocidad y coordinación.

Desarrollo: Los estudiantes se colocarán en grupo detrás del profesor (a) que actuará y tendrá el cargo de capitán. El capitán es el que dará las órdenes y los estudiantes serán los marineros. Deben de cumplir las órdenes: acostarse de espaldas, levantar una pierna, cambiar de lugar, manos arriba, manos abajo, reírse, etc. Los estudiantes deberán obedecer únicamente las consignas que vayan precedidas de la frase “ORDEN DEL CAPITÁN”, si cumple las ordenes que no vayan precedidas de esa frase, abandonan el juego y ayudan al capitán a controlar las infracciones que cometen el resto de marineros.



Fotografía 12. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

Día 2

Juegos recreativos

13. Nombre del juego: Proteger al que nombramos

Objetivo: Contribuir al desarrollo motor a través de la marcha.

Desarrollo: Los estudiantes hacen un círculo y caminan. Un estudiante nombra a otro. El nombrado se escapa mientras que sus compañeros lo protegen para que el estudiante que lo nombró no lo pueda agarrar. El juego continúa con la misma dinámica hasta que el niño sea atrapado.



Fotografía 13. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

14. Nombre del juego: Espalda contra espalda

Objetivo: Estimular el desarrollo de la resistencia muscular del tren superior e inferior.

Desarrollo: Todos los estudiantes participantes deberán estar dispersos en parejas y de pie, espalda con espalda. A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían lastimarse. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse sin soltarse de los brazos.

Variante: Se cambiarán de pareja y se tomará el tiempo que tarda todo el grupo en levantarse.



Fotografía 14. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

15. Nombre del juego: El imán

Objetivo: Desarrollar los niveles de percepción auditiva y rapidez de reacción.

Desarrollo: Los estudiantes hacen movimientos de carrera estacionaria, mientras que repiten las instrucciones del profesor (a). Éste indica un número (que significa el número de niños que se tienen que agrupar), la palabra IMÁN y el nombre de una parte del cuerpo (que tienen que unir).



Fotografía 15. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3º. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

16. Nombre del juego: Pelota voladora

Objetivo: Desarrollar los niveles de percepción auditiva y rapidez de reacción.

Desarrollo: Los estudiantes se colocan en un círculo enumerados en forma corrida de 1,2,3... en adelante. El profesor (a) se colocará en el centro del círculo y menciona un número, “5”, el niño que tenga este número deberá pasar al centro rápidamente sin dejar caer una pelota que el profesor (a) lanzará hacia arriba en el centro del círculo. Luego de mencionar el número, el niño que estaba en el centro, ocupará el lugar del número señalado y así consecutivamente.

Variante: los estudiantes cambiarán de posturas dentro del círculo, viendo hacia afuera del círculo (de espaldas), sentados, acostados, etc.



Fotografía 16. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3º. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

17. Nombre del juego: Stop

Objetivo: Controlar la actitud postural en diferentes situaciones motrices.

Desarrollo: Todos los estudiantes estarán caminando o trotando en toda el aula, un estudiante será el designado (el que la lleva). El profesor (a) dirá STOP (realizando una postura determinada) y los estudiantes imitarán esa postura. El niño que la lleva, podrá tocar a alguien que no esté en esta posición, cambiando de rol.

Variante: Tomar el tiempo en el que deben mantener la postura y realizar un intervalo de posturas (avioncito, cisne, bailarina, etc.)



Fotografía 17. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

18. Nombre del juego: Haz lo que yo digo, y no lo que yo hago

Objetivo: Estimular el desarrollo de la memoria auditiva.

Desarrollo: Los estudiantes en fila o en círculo, escucharán las instrucciones del profesor (a) cumpliéndolas sin tener en cuenta lo que hace, ya que será para confundirlos. Ejemplo: dice “aplaudir” y él se rasca las orejas; todos tendrán que aplaudir ya que el que se rasque las orejas o haga otro gesto realizará una tarea o le tocará dirigir el juego.



Fotografía 18. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

19. Nombre del juego: Gallina ciega

Objetivo: Estimular el desarrollo de la coordinación general.

Desarrollo: Se forman equipos de 7 estudiantes, todos con los ojos cerrados excepto uno por equipo. Cada equipo se forma en hilera tomando los hombros del de adelante, donde el último es el que no tiene la vista vendada. El objetivo es que los equipos recorran un circuito o camino guiados por el último de la fila el que puede dar las instrucciones al primero hablándole o transmitiendo un mensaje. El mensaje lo transmite el último apretando el hombro al de adelante, el que le apretará el mismo hombro al de adelante suyo, así sucesivamente hasta llegar al primero. Se aprieta el hombro del lado hacia el que se debe girar y mientras más veces se apriete mayor será el giro. Gana el primer equipo en llegar al final del recorrido.



Fotografía 19. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

20. Nombre del juego: Habla y haz lo contrario

Objetivo: Desarrollar la memoria motora.

Desarrollo: Cada equipo manda un estudiante a desafiar a otro del equipo contrario. El que desafía dice algo como “ESTOY DÁNDOME PALMADAS EN LA CABEZA” pero en realidad está rascándose el estómago. La persona desafiada tiene que responder “ME ESTOY RASCANDO EL ESTÓMAGO” y al mismo tiempo darse palmadas en la cabeza. Si falla o tarda demasiado tiempo en hacer lo que tenga que hacer, el equipo desafiante gana un punto.



Fotografía 20. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

21. Nombre del juego: Agarrar la cola

Objetivo: Estimular el desarrollo de la rapidez de reacción.

Desarrollo: Se divide a los estudiantes por equipos. Cada equipo o grupo de estudiantes se coloca en hilera detrás de su piloto.

Cada estudiante sujeta el cinturón o la cintura de la persona de adelante. El último tiene una cola (tira de papel) puesta en sus pantalones/falda. A la palabra 'YA' el piloto tiene que moverse alrededor del aula para tratar de conseguir el mayor número de colas del resto de grupos. Cualquier grupo que se separe en la cadena quedará inmóvil y deberá esperar a que el profesor (a) vuelva a unirlos para continuar. El equipo ganador será el que haya conseguido mayor número de colas.



Fotografía 21. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

22. Nombre del juego: Carrera de barcas humanas

Objetivo: Estimular el desarrollo de la coordinación y comunicación en equipo.

Desarrollo: Se divide a los estudiantes por equipos de ocho o diez jugadores en posición de rodillas, cada equipo será una barca.

Cada estudiante tiene sus manos apoyadas en los hombros del de adelante. Enfrente de la fila de jugadores de cada barca hay un 'CAPITÁN'. El capitán sujeta las manos del primero de la barca. Cuando comienza la carrera, la barca se mueve hacia adelante gracias a que todos los jugadores empujan con sus pies al mismo tiempo. El capitán de cada barca grita animando a su equipo y llevando el ritmo con el que empuja. Durante la carrera, cualquier barca que se divida en dos o más trozos se dice que se ha hundido y es eliminada de la carrera.

Señales: Se les dice a los estudiantes lo que tienen que hacer cuando escuchen un determinado sonido. Juega un par de veces sin eliminar a nadie para que se acostumbren a los sonidos, entonces empieza a eliminar a quienes lo hagan mal o a los últimos en hacerlo.



Fotografía 22. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

23. Nombre del juego: La tormenta

Objetivo: Favorecer la distensión y estimula la concentración en el grupo.

Desarrollo: Se trata de conseguir imitar el efecto de una tormenta mediante gestos y movimientos. El profesor (a) hace de director de orquesta de la tormenta y se pone en el centro del círculo

El director de orquesta (profesor) señala a un estudiante y frota las manos. Éste le imita y el director va dando la vuelta al círculo hasta que todos estén frotándose las manos.

Empieza de nuevo con el primer estudiante, indicándole que debe tronar los dedos (mientras los demás siguen frotándose las manos). Da toda la vuelta otra vez, hasta que todos hayan dejado de frotar las manos, y estén tronando los dedos.

A continuación, indica, uno por uno, que den palmadas en los muslos y en la siguiente vuelta que den palmadas en los muslos y al mismo tiempo pisoteen el suelo (el cenit de la tormenta). Después se baja la intensidad de la tormenta. Se pueden introducir las variantes que se piensen en el desarrollo y fuerza de la tormenta.



Fotografía 23. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 5º. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

24. Nombre del juego: El dragón

Objetivo: Conseguir crear un clima relajado de distensión. Favorece la coordinación y la comunicación del grupo.

Materiales: Pañuelos o pañoletas.

Desarrollo: El juego consiste en que las cabezas de los dragones intentarán agarrar las colas de los otros dragones, acción que éstas deberán evitar.

Se divide al grupo en subgrupos de seis o siete estudiantes.

El primer estudiante, hará de dragón y el último de cola, llevando un pañuelo colgado en la cintura. La cabeza intentará agarrar las colas de los demás dragones, y la cola, en colaboración del grupo intentará no ser capturada. Cuando una cola es atrapada (se consigue el pañuelo o pañoleta) el dragón a la que pertenece se unirá al que la ha agarrado, formándose así un dragón más largo. El juego terminará cuando todo el grupo forme un único dragón.



Fotografía 24. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 4º. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

Día 3

Ejercicios de flexibilidad

25. Ejercicio: Brazos arriba

Segmentos corporales: Hombro, codo, muñecas y dedos.

Músculos que intervienen: Bíceps y tríceps braquial.

Descripción: Iniciando el movimiento con los brazos extendidos hacia abajo pegados al cuerpo y de pie.

Luego debe entrelazar las manos y levantar los brazos lo más alto que se pueda, extendiendo las puntas de los pies en la parte más alta del estiramiento, despacio, al llegar arriba se doblarán las muñecas hacia afuera, se sostendrá durante 5 segundos la posición y luego regresará lentamente a la posición inicial de pie, con los brazos extendidos hacia abajo. Se realizarán hasta 10 repeticiones.



Fotografía 25. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia” Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

26. Ejercicio. La palanca

Segmentos corporales: Hombro, codo, cintura y espalda.

Músculos que intervienen: Bíceps, tríceps y dorsales.

Descripción: Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio.

Puede ser de pie o sentado. Con los brazos extendidos hacia el frente se llevará su brazo derecho hacia el hombro izquierdo y luego su brazo izquierdo se doblará por el codo, para pegarlo al pecho, doblándose hacia adentro para sostenerse de forma extendida. Luego debemos sostener durante 10 segundos en la posición final.

Para terminar la extensión se regresará a la posición inicial de los brazos abajo.



Fotografía 26. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

27. Ejercicio. Extensión y equilibrio

Segmentos corporales: Hombros, cintura, rodillas, tobillos y espalda.

Músculos que intervienen: Cuádriceps femoral y gemelos.

Descripción: Se iniciará en la posición de pie, levantando la pierna derecha, con su mano derecha hasta llegar el pie al glúteo derecho, luego se levantará la mano izquierda extendida hacia el techo, esto con el objetivo de tener extensión y equilibrio al momento de la acción. Luego se sostendrá durante 15 segundos. Para terminar, regresará a la posición inicial de las piernas juntas y los brazos hacia abajo. Al finalizar se alterna el lado izquierdo.



Fotografía 27. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

28. Ejercicio. Flexiones laterales

Segmentos corporales: Cintura y espalda baja.

Músculos que intervienen:

Serrato anterior, recto del abdomen, oblicuo externo

Descripción: Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio.

El movimiento inicia estando de pie, con sus manos agarrando la cintura, luego realiza flexiones laterales del lado derecho y luego del lado izquierdo para luego regresar a la posición inicial. Se debe realizar como mínimo 25 repeticiones para cada lado, sosteniendo la flexión durante 5 segundos.

El movimiento tendrá modificaciones cuando con las manos se agarre la cintura, luego realice flexiones adelante y atrás para luego regresar a la posición inicial. Se debe realizar como mínimo 25 repeticiones por cada lado, sosteniéndolo 5 segundos.



Fotografía 28 Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

29. Ejercicio. Flexiones Ventrales

Segmentos corporales: Cintura, rodilla, espalda y hombro.

Músculos que intervienen:

Dorsales, bíceps femoral, isquiotibiales, gemelos.

Descripción: Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio.

El movimiento inicia de pie, se cruza una de las piernas, seguidamente el estudiante se inclinará hacia adelante con sus brazos extendidos tocando inicialmente las rodillas, luego de 5 segundos los tobillos y para terminar el suelo o la punta de sus pies.

Para terminar, debemos regresar a la posición inicial con los brazos pegados al cuerpo y las piernas rectas paralelas, luego cambiar la pierna.



Fotografía 29. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

30. Ejercicio. Abducción con Apoyo

Segmentos corporales: Cintura, rodilla, espalda y hombro.

Músculos que intervienen: Cuádriceps femorales, bíceps femorales, gemelos y lumbares.

Descripción: Se inicia el ejercicio colocando cualquiera de las piernas completamente extendida sobre la silla o mesa, tratando de alcanzar un ángulo de 90° grados, luego se inicia sujetando la rodilla por 5 segundos, luego el tobillo otros 5 segundos y por último la punta del pie, sosteniendo durante 10 segundos. Luego se realiza una ligera flexión ventral del tronco sobre la pierna que se esté trabajando para provocar mayor estimulación muscular en la zona lumbar e isquiotibial. Para terminar, debemos regresar a la posición inicial con los brazos pegados al cuerpo y las piernas rectas paralelas.



Fotografía 30. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

31. Ejercicio. Elevando las Rodillas

Segmentos corporales: Cintura, rodilla y espalda.

Músculos que intervienen: Bíceps femoral, glúteos, lumbares, extensores de los brazos.

Descripción: Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio.

Se inicia el ejercicio de pie sosteniendo la rodilla por las dos manos elevándola hacia el pecho, manteniendo el equilibrio, esta posición se sostendrá por un lapso de 10 segundos en 10 repeticiones para cada pierna.



Fotografía 31. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

32. Ejercicio. El número cuatro

Segmentos corporales: Rodilla, cadera y tobillo.

Músculos que intervienen: Cuádriceps, glúteos, sartorio, tibial anterior.

Descripción: Se inicia el movimiento flexionando una de las piernas y el talón a la altura de la cintura, tomando el mismo con sus dos manos y elevándolo lo más alto que se pueda.

En este caso el estudiante se mantendrá con equilibrio en una posición recta, por un lapso de 10 segundos. Bajando la pierna y regresando los brazos hacia abajo retomando la posición inicial. La misma metodología se repite con la otra pierna. Para terminar, debemos regresar a la posición inicial con los brazos pegados al cuerpo y las piernas rectas paralelas.



Fotografía 32. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

33. Ejercicio. Posición de remo

Segmentos corporales: Cintura, rodilla, espalda, hombro.

Músculos que intervienen: Bíceps femoral, isquiotibiales, gemelos, lumbares, deltoides, tríceps braquial, recto abdominal, serrato, dorsal ancho.

Descripción: Se inicia el ejercicio sentado en el suelo, luego colocando sus piernas juntas, se realiza una flexión ventral del tronco tratando de tocar con las manos las rodillas y sostiene por 5 segundos, luego se toca los tobillos por otros 5 segundos y se termina el movimiento sujetando la punta de los pies por 10 segundos.

Para regresar a su posición inicial, únicamente será de ponerse de pie con los brazos extendidos junto al cuerpo.



Fotografía 33. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

34. Ejercicio. Cruce de piernas sentado

Segmentos corporales: Cintura, espalda, piernas y brazos.

Músculos que intervienen: Cuádriceps, bíceps femorales, glúteos, gemelos y lumbares.

Descripción: El movimiento se inicia sentado con una pierna extendida en el suelo, la otra pierna cruzada junto al cuerpo, cruzando una de las piernas por arriba de la otra. Se sujeta la rodilla y trata de llevarla lo más cerca al pecho posible, manteniendo la posición 10 segundos.

Para regresar a su posición inicial se deberá estar de pie y sus brazos extendidos para terminar el ejercicio.



Fotografía 34. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

35. Ejercicio. Talón a la ingle

Segmentos corporales: Pierna, rodilla, espalda y hombro.

Músculos que intervienen:

Cuádriceps, gemelos, glúteos, dorsal ancho, deltoides, recto abdominal, oblicuos.

Descripción: para iniciar el alumno se sentará en el suelo, con una pierna extendida y la otra flexionada junto al cuerpo, realizará una flexión ventral del tronco del lado de la pierna flexionada.

Se acerca el pie a la ingle y realiza la flexión del tronco, tratando de presionar la pierna con los codos, en esa posición debe mantener 15 segundos la elongación para obtener un estiramiento exitoso.

Para regresar a la posición inicial, el alumno debe sentarse y repetir la misma acción con la otra pierna.



Fotografía 35. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

36. Ejercicio. Asalto al frente

Segmentos corporales: Rodilla, espalda y hombro.

Músculos que intervienen: Cuádriceps, bíceps femoral, isquiotibiales y glúteos.

Descripción: para iniciar el movimiento el alumno debe de estar de pie, extenderá una pierna hacia el frente y mantendrá su espalda erecta, así como la pierna que deja atrás. Luego iniciará a descender poco a poco hasta llevar su pecho a la rodilla que se encuentra al frente, contando regresivamente de 10 a 0. Para retornar deberá contar de 0 a 10 para poder quedar nuevamente extendido con sus dos piernas juntas.

Para regresar a la posición inicial, el alumno debe sentarse y repetir la misma acción con la otra pierna.



Fotografía 36. Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 “República De Bolivia”. Niños de 5°. Grado primaria. Ciudad de Guatemala, 21 de agosto de 2015.

Día 4

Juegos motrices

37. Nombre del juego: Palomitas pegadizas

Objetivo: Favorecer el desarrollo de la coordinación de los segmentos corporales y la resistencia en el salto.

Desarrollo: Todos los estudiantes se convierten en palomitas de maíz, se encuentran dentro de una sartén y saltan sin parar con los brazos pegados al cuerpo. Cada palomita salta por el aula, pero si en el salto se “topa” con otra deben seguir saltando juntas, tomándose de las manos. De esta forma se van creando grupos de palomitas saltarinas, hasta que todo el grupo forme una bola gigante.

Variante: En lugar de saltar con ambas piernas, solamente se salta con una u otra pierna, alternando.



Fotografía 37. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 6°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

38. Nombre del juego: El inquilino

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la habilidad en el desplazamiento.

Desarrollo: los estudiantes se forman en tríos, de manera que el que queda en medio de los dos responde al nombre de “inquilino”, mientras los otros dos representan paredes derecha e izquierda respectivamente.

El estudiante que queda suelto debe gritar uno de esos tres nombres (inquilino, pared derecha, pared izquierda) y aprovechar el “cambio” para integrarse en alguno de los nuevos grupos. Nadie puede ejercer la misma función dos veces seguidas, sino que se deben alternar las distintas funciones o papeles. ¡No pierdas el tiempo y búscate un trío!



Fotografía 38. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 5°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

39. Nombre del juego: Relevos del cangrejo

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la coordinación en el desplazamiento.

Desarrollo: En cada equipo los estudiantes se colocan de dos en dos, en hilera detrás de la línea de salida.

A la señal del profesor (a), los primeros de cada hilera se atan los tobillos: el derecho del uno con el izquierdo del otro. Corren de este modo hasta la línea de meta. Se deja la distancia a criterio del profesor (a), la misma no debe exceder de los 15 metros. Cuando alcanzan la meta, se desatan los tobillos y rápidamente, vuelven para dar el pañuelo a los equipos de su hilera, y así sucesivamente hasta terminar. Gana el que termine primero.

Variante: utilizar cintas de tela para amarrarse los tobillos y las rodillas a la vez.



Fotografía 39. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 5°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

40. Nombre del juego: Bailes por parejas

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la rapidez de reacción y traslación.

Desarrollo: Todos los estudiantes se organizan en parejas y se unen por la espalda.

Si hay un número impar de niños, el que sobra canta, mientras todos se mueven alrededor del aula con las espaldas en contacto. Cuando el canto cesa, cada uno busca una nueva pareja, y el estudiante libre busca también la suya. El niño que queda sin pareja, es quien empieza de nuevo con el canto.



Fotografía 40. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 5°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

41. Nombre del juego: Secuencia de colores

Objetivo: Favorecer el desarrollo de la velocidad de reacción.

Desarrollo: Todos los estudiantes dispersos en el espacio, están trotando, cuando el profesor (a) diga un determinado color, los estudiantes tienen que hacer la acción que el profesor (a) relacione con el color. Ejemplo: rojo (sentarse), amarillo (acostarse), verde, (boca abajo) etc. Acatar las órdenes lo más rápido que sea posible.

Variante: Realizar las mismas acciones en parejas, la última pareja en realizar el ejercicio cumplirá una tarea.



Fotografía 41. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 4º. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

42. Nombre del juego: La carrera de los números

Objetivo: Estimular el desarrollo de la rapidez de traslación.

Desarrollo: Se colocan dos equipos en filas enfrentadas enumerados internamente, el profesor dirá un número y los estudiantes que tengan ese número en los dos equipos deben salir corriendo, el que agarre primero la pelota aporta un punto a su equipo.

Variante: Los estudiantes se colocarán en diferentes posturas: de espaldas, sentado, acostados en la fila.



Fotografía 42. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 4º. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

43. Nombre del juego: El despertador

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la velocidad de reacción y agilidad.

Desarrollo: El profesor(a) numera de uno a tres a todos los estudiantes (1, 2, 3, 1, 2, 3 etc.). Comienza a decir estos números de forma aleatoria. Cada vez que diga un número todos los que lo tengan deben levantarse y tratar de atrapar una pelota de papel que será lanzada hacia arriba.

Variantes: Podemos partir de distintas posiciones iniciales (sentado, acostado, boca abajo, boca arriba, etc.) Cambiando el estímulo ante el que se debe reaccionar (decidir un sonido distinto para cada número).



Fotografía 43. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 4°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

Día 5.

Actividades Lúdicas para Estimular la Resistencia

44. Nombre del juego: Los números locos

Objetivo: Estimular el desarrollo de la resistencia de corta duración.

Desarrollo: Se forman equipos de 5 a 8 participantes, cada grupo se forma en hileras viendo para el frente del profesor (a). El profesor(a) menciona Número 1 (los estudiantes trotarán hacia el frente), número 2 (trotan hacia atrás), número 3 (trotan hacia el lado derecho), número 4 (trotan hacia el lado izquierdo) y número 5 (saltan dando una palmada arriba). A medida que se desarrolla el juego el profesor(a) tratará de variar los números, favoreciendo la memoria motora. El grupo que se confunda acumula puntos negativos.



Fotografía 44. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

Variantes: Se reemplazan los números por algún otro contenido de clase, ejemplo: colores primarios, vocales, puntos cardinales, figuras geométricas, etc. Cambiando el estímulo ante el que se debe reaccionar (decidir un sonido distinto para cada número).

45. Nombre del Juego: Hormiguitas

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la resistencia de corta duración.

Desarrollo: los estudiantes caminan dispersos en el área, cuando el profesor (a) dice “piso caliente”, los estudiantes gritan “ay” y dan un salto y una palmada arriba de la cabeza. Cuando el profesor dice “Hormiguitas” los estudiantes gritan: “ay, ay, ay, ay, ay”. Subiendo alternadamente las piernas para no picarse con las hormigas. Al finalizar el profesor(a) pregunta: ¿y el cuerpo? y los estudiantes responden: relajado-relajado.



Fotografía 45. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 4°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

Variantes: Cuando los estudiantes den un salto pueden pegar la palmada con un compañero e ir cambiando hasta pasar por todos.

46. Nombre del Juego: Papi papiri pá

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la motricidad del tren superior e inferior.

Desarrollo: el profesor (a) da a conocer el canto: “Papi papiri pá” “hu hu” “yea yea” “huuu yea”, a todos los niños les gusta mover los brazos, (las piernas, cabeza, cintura, rodillas, talones, muslos etc.), a la derecha (y los estudiantes mueven los brazos a la derecha y gritan PÁ), a la izquierda (los estudiantes mueven los brazos a la izquierda y gritan PÁ) 10 veces. (PÁ, PÁ, PÁ...). El profesor irá mencionando las diversas partes del cuerpo con los movimientos naturales de coordinación de cada segmento.



Fotografía 46. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 4°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

Variantes: Luego de hacerlo de forma estacionaria, se hará de manera dinámica trotando alrededor de un círculo, también se puede preguntar...a todos los niños les gusta... y ellos proponen un movimiento.

47. Nombre del Juego: Mar, tierra, trueno

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la resistencia de corta duración.

Desarrollo: se organizan a los estudiantes en hileras de igual número, todos entrelazados de los hombros viendo hacia el frente. A las voces de mando del profesor: Mar (salto al lado derecho), tierra (salto al lado izquierdo), trueno (todos cambian de posición y de hilera. Se dibujará una línea en el suelo y el equipo que se confunda 3 veces, tiene una tarea.



Fotografía 47. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

Variantes: Se cambian las formas de desplazamiento; saltando con una sola pierna, alternando derecha e izquierda. Todos los estudiantes se mantienen trotando en la hilera mientras el profesor da las voces de mando. Se designa una tarea al grupo que por último se forme en hilera y en orden de estatura.

48. Nombre del Juego: El Semáforo

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la resistencia de corta duración.

Desarrollo: Los estudiantes se desplazan alrededor del espacio en el aula, quienes irán respondiendo a las siguientes voces de mando: Verde (trotar en cualquier dirección), Amarillo (se detienen y realizan payasitos abriendo y cerrando piernas), rojo (se detienen y realizan 10 media sentadillas). Se irá aumentando el ritmo al desplazamiento progresivamente y variando consecutivamente los colores del semáforo.



Fotografía 48. Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano Niños De La Esperanza, 3°. Grado Primaria. Ciudad de Guatemala 29 de septiembre de 2015.

Variantes: Se irán variando los movimientos según el color del semáforo.

Actividades lúdicas tomadas del documento "Por mi Salud"

elaborado por la Universidad de Brock Canadá

49. Nombre del Juego: Fila Ciega de Silencio.

Objetivo: Desarrollar habilidades de comunicación para resolver problemas

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: de 4 años en adelante.

Recursos: ninguno



Indicaciones: Los estudiantes hacen una fila y se colocan en orden de talla de zapatos, de los más grandes a los más pequeños. Desafiar a los estudiantes que lo hagan sin hablar y con los ojos cerrados. (Si no pueden, que lo hagan solo sin hablar). Discutir las estrategias que utilizaron para la comunicación y la resolución de problemas.

Para reflexionar: ¿Qué se fijó usted de los distintos papeles? ¿Cuáles estrategias funcionaron? ¿Qué es lo que no funcionó? ¿Cuáles habilidades de liderazgo surgieron y se pudieron desarrollar más? ¿Cuáles habilidades utilizó usted en esta actividad? ¿Cómo funcionan las distintas estrategias de comunicación en distintas situaciones?

Valores: Respeto, tolerancia, paciencia, armonía.

Habilidades: Comunicación, uso de código, motricidad.

Posibles modificaciones: hacer una fila por orden de fecha de nacimiento con los ojos cerrados, o una fila por orden de estatura sin hablar.

50. Nombre del Juego: Nudo humano

Objetivo: Desarrollar habilidades de comunicación para resolver problemas en un grupo determinado

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha

Edad: De 4 años en adelante

Recursos: Ninguno



Indicaciones: Dividir a los estudiantes en grupos de 6 a 8 integrantes. Los estudiantes deben formar un círculo y poner las manos dentro del mismo. Cada uno debe tomar la mano de otro niño. Todos deben terminar agarrando la mano de dos personas distintas. Los participantes tratan de no soltar las manos de las otras personas durante la actividad. El grupo tiene que intentar desenredarse hasta que estén en un círculo completo o si están en diferentes círculos, hay que separarse uno del otro.

Para reflexionar: ¿Qué se fijó usted de los distintos papeles? ¿Cuáles estrategias funcionaron? ¿Qué es lo que no funcionó? ¿Cuáles habilidades de liderazgo surgieron y se pudieron desarrollar más? ¿Cuáles habilidades utilizó usted en esta actividad? ¿Cómo funcionan las distintas estrategias de comunicación en distintas situaciones?

Valores: Respeto, perseverancia, cooperación.

Habilidades: Motoras gruesas, coordinación, trabajo en equipo, concentración, comunicación.

Posibles modificaciones: Agregar dificultades, por ejemplo, mantener los pies moviéndose todo el tiempo.

51. Nombre del Juego: ¡Piedra, papel y tijera...Bravo!



Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 años en adelante.

Recursos: Ninguno.

Indicaciones: Los estudiantes empiezan a trabajar en parejas. Las parejas juegan piedra, papel o tijera diciendo 1,2,3 mientras saltan arriba y abajo y a la cuenta de tres usan todo su cuerpo para hacer la figura. Para piedra se agachan. Para papel se estiran totalmente. Para tijeras imitan el movimiento de las tijeras con sus brazos. El estudiante que gana se convierte en el líder. El que no gana se convierte en el retador, este último felicita al campeón diciendo ¡bravo! y se unen para juntos retar a otra pareja. El líder decide cuál símbolo usar juntos. El equipo campeón se convierte en el líder, el líder se mantiene en el equipo. Ellos continúan retando a los otros equipos hasta que la mitad rete a la otra mitad.

Para reflexionar: ¿Cómo se sintió como campeón? y ¿cómo se sintió como retador? Piense, ¿cómo se siente recibir o decir bravo, en qué tipo de situaciones de tu vida podría ser bueno reconocer un trabajo bien hecho por otros? Como retador ¿cómo contribuyo al equipo? ¿Qué hizo para dirigir al equipo como campeón? ¿Cómo pueden usar estas habilidades en otras situaciones? ¿Usaron alguna estrategia para decidir entre piedra, papel o tijera? ¿Vieron al campeón usando alguna estrategia para tratar de vencer al oponente?

Valores: Respeto, perseverancia, cooperación.

Habilidades: Motoras gruesas, coordinación, trabajo en equipo, concentración, comunicación.

Posibles modificaciones: Agregar dificultades, por ejemplo, mantener los pies moviéndose todo el tiempo.

52. Nombre del Juego: Planeta Pelota



Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 años en adelante.

Recursos: Pelota de playa.

Indicaciones: Dividir a los estudiantes en grupos de 6. Cada grupo recibe una pelota de playa. Usando la pelota, el trabajo del grupo es pegarle, manteniéndola en el aire sin que toque el suelo. Nadie puede tocar la pelota dos veces seguidas. Intentar que el grupo juegue nuevamente pero que rompan su propio récord.

Para reflexionar: ¿Qué estrategias usaron para incrementar el récord de su grupo? ¿Cómo se adaptó su grupo al incrementar el reto? ¿Cómo se puede usar este juego para incrementar o despertar más conciencia de nuestro planeta? ¿Por qué es importante cuidar nuestro planeta?

Valores: Perseverancia, cooperación, paciencia, tolerancia.

Habilidades: Motoras gruesas, coordinación motora, trabajo en equipo, velocidad.

Posibles modificaciones: Hacer grupos más pequeños, seguir un patrón específico, no se puede hablar.

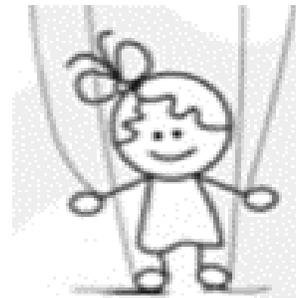
53. Nombre del Juego: Títere

Objetivo: Desarrollar habilidades de autogestión y las habilidades para la resolución de problemas.

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 años en adelante.

Recursos: Ninguno



Indicaciones: Informar a los estudiantes que son títeres y el líder es quien maneja las cuerdas para moverlos. El líder hala la cuerda imaginaria, moviendo la mano hacia arriba, abajo, de lado a lado, en línea, círculos, rápido, despacio, como quiera indicando la parte del cuerpo (ejemplo: Codo, hombro, rodilla, etc.) que quiere que el títere mueva, desafiando a los participantes que aislen sus partes del cuerpo, para que solo la parte que está siendo halada por la cuerda del líder se mueva.

Para reflexionar: ¿Cómo ayuda esta actividad a las personas con tensión y estrés?

Valores: Respeto, tolerancia, paciencia, cooperación.

Habilidades: Motoras gruesas, coordinación motora.

Posibles modificaciones: Pueden hacer competencias de un líder con 3 o 5 títeres a ver quién logra la mejor coordinación de los títeres.

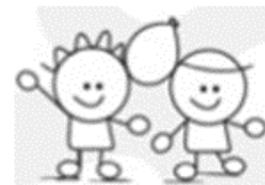
54. Nombre del Juego: Equilibrio

Objetivo: Fortalecer la capacidad de resolver problemas haciendo uso del equilibrio y capacidades motrices.

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 años en adelante.

Recursos: Dos pelotas y globos por cada dos estudiantes, 4 conos.



Indicaciones: Formar parejas de estudiantes, quienes comparten una pelota o globo. Tratar de sostener la pelota o globo entre sus cuerpos sin usar las manos. Intentar varias formas de equilibrar la pelota o globo entre ellos (cabeza-cabeza, hombro-hombro, espalda-espalda, nariz-nariz, etc.) Moverse durante el equilibrio por el área de juego, a través de los conos.

Para reflexionar: ¿Qué estrategias utilizaron para equilibrar la pelota o el globo con su pareja? ¿Cómo cambiaron estrategias a medida que el juego fue más difícil? ¿Cómo estas actividades son un método para enseñar habilidades de la vida como la comunicación, negociación, cooperación, trabajo en equipo?

Valores: Trabajo en equipo, respeto, tolerancia, paciencia, perseverancia.

Habilidades: Motoras gruesas, coordinación motora.

Posibles modificaciones: Tratar de equilibrar dos pelotas al mismo tiempo. Equilibrar pelotas o globos en grupos de tres o más estudiantes.

55. Nombre del Juego: Piedras en la cabeza

Objetivo: Fortalecer las habilidades de resolver los problemas y de trabajo en equipo.

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 años en adelante.

Recursos: Una bolsa cerrada llena de piedras pequeñas por cada estudiante.

Indicaciones: Cada estudiante se pondrá la bolsita en la cabeza y la deberá equilibrar. Los estudiantes se moverán dentro del área de juego a su gusto. A quien se le cae la bolsita, deberá de quedarse quieto congelado. Para descongelarse otro estudiante se debe agachar, recoger la bolsita y ponerla de nuevo en la cabeza de su amigo, sin que se caiga su bolsita, sino también quedará congelado. Los estudiantes cada vez deberán moverse más rápido.

Para reflexionar: En el juego los estudiantes deberán decidir si recoger la bolsita del otro sin que cayera la suya. ¿Hubo un momento o momentos cuando el riesgo era muy alto? ¿Es importante arriesgarse por otra persona, siempre vale la pena?

Valores: Cooperación, perseverancia, paciencia.

Habilidades: Equilibrio, motora gruesa.

Posibles modificaciones: Poner obstáculos en el área de juego.



56. Nombre del Juego: Tela de araña

Objetivo: Fortalecer la capacidad de comunicar sus ideas respetando las opiniones de los demás.

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 en adelante.

Recursos: Una bola de lana o pita.

Indicaciones: Colocar en grupos de 7 u 8 a todos los estudiantes formando un círculo. Todos los estudiantes comparten una idea sobre un tema o idea que hayan trabajado en clase. El primero en compartir toma una punta de lana y la bola se la pasa a otro compañero para que comparta su idea, que luego se queda agarrando la lana y pasando la bola a otro compañero, para que comparta su idea y así sucesivamente. Entre más ideas se compartan más fuerte es la tela de araña.

Para reflexionar: ¿Se sintió nervioso al compartir su idea? ¿Cuándo y dónde en su vida puede compartir sus ideas? ¿Cómo puede ayudar este ejercicio a mejorar nuestra estima?

Valores: Respeto, paciencia, tolerancia.

Habilidades: Coordinación motora gruesa y fina.

Posibles modificaciones: Empezar la lana con el participante más pequeño hasta llegar al mayor, los estudiantes pueden jugar sentados.



57. Nombre del Juego: Piedras

Objetivo: Fomentar los valores de respeto al medio ambiente.

Escuchar con respeto indicaciones.

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 años en adelante.

Recursos: 20-30 piedras, (de papel) marcadores de los límites, 2 conos, 2 aros.

Indicaciones: Dividir la clase en dos equipos. Dividir el área de juego en dos medios y marcar dos zonas seguras a cada extremo del campo de juego. Poner la mitad de las piedras (papel) en la zona segura de un medio y la otra mitad en la zona segura del otro extremo. Poner un cono aproximadamente dos metros en frente de cada zona segura. El objetivo del juego es que estudiantes corran a lo largo del campo contrario y traten de pasar las piedras (de papel) una por una a la zona segura. Los estudiantes atrapados en zona no segura son puestos en la sala de espera a la par de un cono. Para liberarlos otro compañero de equipo debe llegar a botar el cono y todos salen libres. Si hay estudiantes por mucho tiempo en la sala de espera, el profesor(a) puede dar un pase gratis y permitir que todos vuelvan al juego.

Para reflexionar: ¿Qué papeles diferentes jugaron los estudiantes durante en el juego ¿Defensores, ofensores, guardias de la sala de espera? ¿Cómo ayudó usted a su equipo? ¿Cómo trabajan juntos los del equipo para conseguir las piedras? ¿Cómo decidieron que papel jugar en diferentes momentos? ¿Cómo pudiera adaptar esta actividad a su comunidad? ¿Qué necesitaría cambiar del juego?

Valores: Solidaridad, convivencia.

Habilidades: Comunicación, habilidad perceptiva motriz, ubicación espacio temporal.

Posibles modificaciones: Utilizar zonas seguras fuera del área. Designar diferentes valores a diferentes piedras. Designar un tiempo máximo que alguien esté en la sala de espera.



58. Nombre del Juego: 30

Objetivo: Enfocar a los estudiantes en la toma de decisiones.

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 años en adelante.

Recursos: Papel, conos, cuerdas, marcadores.

Indicaciones: Enumerar treinta pedazos de papel del 1-30.

Determinar el espacio con las cuerdas o utilizar yeso para hacer un rectángulo de 1 metro por 1.50 metros. Coloque los números regados en toda el área. Estos tienen que estar lo más lejos del grupo posible. Use un cono para marcar el inicio, colóquelo 1 metro de la alfombra que se hizo. Para lograr el objetivo el grupo debe tocar físicamente los 30 lugares en orden tan rápido como puedan. Debe crearse un límite de tiempo. Todo el grupo debe empezar y terminar detrás de la línea señalada. Solo una persona puede estar en la alfombra.

Para reflexionar: ¿Qué estrategia les ayudó a ser exitosos? ¿Cómo les ayudó el pensamiento crítico? ¿Cómo puede aplicar esto en la vida real? ¿Cuáles cambios le haría usted a esta actividad?

Valores: Convivencia.

Habilidades: Velocidad de reacción, ubicación espacio temporal.



Posibles modificaciones: Disminuir la distancia entre la línea del comienzo y la alfombra. Cambiar el orden que deben tocar los números. Tener otro set de números.

59. Nombre del Juego: Triángulos

Objetivo: Combinar contenidos de otras asignaturas con los ejercicios físicos en forma armónica. Representar formas geográficas.

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 años en adelante.

Recursos: Espacio amplio y ventilado.

Indicaciones: Desafíe a los estudiantes a que escojan dos parejas, pero deben mantenerlo en secreto. No deben decirle a la pareja que ellos fueron escogidos. Luego los estudiantes se mueven alrededor del salón siempre pensando en esto. Deténgase y rete a los estudiantes a hacer esto en diferentes formas. Triángulos de diferentes formas y que se muevan rápido.

Para reflexionar: ¿Qué estudiantes sabían quiénes eran sus parejas? Discutir la habilidad de mandar o recibir mensajes. ¿Cuál fue el impacto de diferentes movimientos en el movimiento del grupo? Haga conexiones a todo el grupo a medida que iban identificando quienes trabajaban juntos. Discuta el impacto de las acciones de las personas en el grupo.

Valores: Solidaridad, convivencia.

Habilidades: Equilibrio, balanceo, giros.

Posibles modificaciones: Moverse simplemente tratando de formar un triángulo. Deténgase a reflexionar. Intente este juego nuevamente y pídale que se detengan una vez que ellos hayan formado un triángulo equilátero entre ellos y sus parejas. Si alguien se mueve, deben moverse nuevamente para volver a la misma posición. Trabaje en parejas moviéndose juntos. Identifique estudiantes que actúen como observadores y que les reporten a las parejas lo que han observado.



60. Nombre del Juego: Deletreo

Objetivo: Enfocar a los estudiantes en la toma de decisiones por medio del pensamiento crítico.

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 años en adelante.

Recursos: Tarjetas, lapiceros.

Indicaciones: Los estudiantes recogen una tarjeta con una palabra escrita. Los estudiantes usan su cuerpo para hacer la forma de cada letra para deletrear la palabra. La palabra la puede adivinar su compañero o el grupo entero. Rete a los estudiantes a hacer su propio set de deletreo usando su cuerpo. Tome turnos deletreando las palabras con el cuerpo mientras los demás adivinan.

Para reflexionar: ¿Qué diferentes formas usaron para mandar el mensaje? ¿Cómo usaron su pensamiento crítico para comunicar el mensaje? ¿Cómo mantuvo orden de las letras o los números mientras observaba?

Valores: Democracia, disciplina.

Habilidades: Ajuste de postura, cálculo, lectoescritura.

Posibles modificaciones: Use palabras fáciles e intente hacer esta actividad juntos en grupo. Rete a los estudiantes usar palabras difíciles.

61. Nombre del Juego: Mezcla tenis

Objetivo: Fomentar la preparación para el deporte escolar y desarrollar habilidades motrices básicas.

Lugar de ejecución: Aula, patio, gimnasio, cancha.

Edad: De 4 años en adelante.

Recursos: Pelotas de tenis que llevan números y letras.



Indicaciones: Poner música. Los estudiantes tiran las pelotas a otros mientras suena la música para mezclar las pelotas. Cuando se detenga la música trabajan en equipos de 4 niños para hacer palabras que empiezan con la letra que lleve la pelota de acuerdo a los siguientes temas: Salud, amistad, cooperación, nombrar una ciudad del mundo

Para Reflexionar: ¿Cómo promovió este juego el pensamiento crítico y el tomar decisiones? ¿Por qué los deportes y juegos son buenos vehículos para enseñar las aptitudes de la vida? ¿Qué es lo bueno y malo de integrar la educación física a otras materias escolares? ¿Es cierto o no que actividades como estas promueven pensamiento crítico y el tomar decisiones dentro de los deportes y afuera de ellos?

Valores: Respeto al medio ambiente. equidad de género.

Habilidades: Coordinación, Expresión corporal

Posibles modificaciones: Reemplazar tirar con rebotar, utilizar cada pelota para crear una ecuación matemática que sume 10. Cada grupo inventa una idea de cómo podrían utilizar las pelotas para una materia diferente del currículo.

Referencias:

1. Arce León, A. Claramunt Garro, Margarita. (2009). **“Educación para la Salud como tema transversal en el sistema educativo costarricense”**. Guía para docentes y personal de salud. Ministerio de Educación, 2da. Edición. San José, Costa Rica.
2. Dirección General de Educación Física -MINEDUC-. (2007). **Macro currículo de Educación Física nivel medio, ciclo básico**. Primera Edición, Editorial Sur, S.A. Guatemala.
3. Departamento de Ciencias Aplicadas, DIGEF (2010). **“abril, mes de la salud y la actividad física, guía de apoyo al docente”**. Según Acuerdo Ministerial No. SP-M-595-2008. Guatemala, C.A.
4. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2012). **Guías Alimentarias para Guatemala Recomendaciones para una alimentación saludable**. Producido en Guatemala.
5. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2015). **“Plan estratégico nacional para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles 2015-2020”**. Guatemala.
6. Organización Panamericana de la Salud. 52°. Consejo Directivo. 65ª. Sesión del Comité Regional. Organización Mundial de la Salud. Editorial OMS. Ginebra, Suiza.
7. Organización Mundial de la Salud. (2010). **Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud**. Editorial OMS. Ginebra, Suiza.
8. Viceministerio del Deporte y la Recreación. MICUDE. (2015). **“Recopilación de Juegos Recreativos para niños y niñas en el sector escolar”**. Guatemala.
9. Universidad Pedagógica del El Salvador y Universidad de Brock de Canadá. (2009). **“Por mi Salud”**. El Salvador. C.A.

E-grafía:

10. <http://juegostafadtenerife.blogspot.com/2017/06/carrera-de-carretillas.html> 12/03/2016.
11. <https://www.zona33preescolar.com/educacion-fisica/>. 20/02/2017
12. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> 23/06/2019.
13. <https://sites.google.com/a/upedagogica.edu.sv/orientacion-deportiva-mediante-juegos-pre-deportivos/home/beneficios-de-los-juegos-recreativos>. 24/06/2019.

Glosario

Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Cardiopatías: Enfermedad cardíaca producida por asma o por colesterol.

Coordinación: Consiste básicamente en la aplicación de un método para mantener la dirección y orientación correcta de cualquier función que se esté realizando.

Cultura física: Es el espacio interinstitucional en el que se vincula de una forma integrada y coordinada la educación física, la recreación física, el deporte federado y el deporte no federado, representando a través de sus respectivos órganos institucionales con el fin de dar cumplimiento a la coordinación a nivel de estado en materia de actividad física, respetando en todo momento la autonomía del deporte federado.

Deporte: Es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y tiene propiedades que lo diferencian del juego.

Diabetes: Es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre.

Educación física: Es la acción inherente al proceso pedagógico global, a través de cual se garantiza una formación del movimiento humano como medio de educación activa y reflexiva, que atiende y se preocupa por las características del desarrollo educando a fin de prepararlo para su participación crítica en el entorno social.

Fuerza: Es una magnitud vectorial que mide la razón de cambio de momento lineal entre dos partículas o siete más de partículas.

Hábito motor: Estereotipación de adquisición de un movimiento.

Hábito: Práctica habitual de una persona, animal o colectividad.

Hipertensión: Es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias.

Juego: Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.

Obesidad: Es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, la cual se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo.

Recreación física: Toda actividad de carácter físico que se realiza voluntariamente en el tiempo libre para el disfrute y el desarrollo individual y que se dirige a toda clase de población, con énfasis en las zonas rurales y urbanas, en medios acuáticos o terrestres, en el hogar o en el centro de trabajo o estudio, correspondiendo a las motivaciones e intereses de los grupos poblacionales a los que se dirige.

Resistencia: Capacidad o cualidad que nos permite llevar a cabo una actividad durante el mayor tiempo posible. Capacidad de resistir.

Salud: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones. Capacidad de resistir.

Sedentarismo: Estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares.

Velocidad: Relación que se establece entre el espacio o la distancia que recorre un objeto y el tiempo que invierte en ello.

Créditos:

Profesores:

Carlos Orozco Betancourt -MICUDE-

Laura Barahona Cedeño -MICUDE-



Roberto Alejandro Puluc -DIGEF-



Carlos Augusto Gallardo -CDAG-



Estudiantes y locaciones:

Escuela Oficial Urbana Mixta De Aplicación No.16 República De Bolivia
4º, 5º, 6º, grados. 5a calle 8-53, Zona 13, Guatemala.



Escuela Oficial Urbana Mixta Grupo Escolar Centroamericano
Niños De La Esperanza, 3º a 6º. Grados. 10 calle 2-37 Zona 1
Ciudad de Guatemala.



Fotografías:

Jose Rodríguez -CONADER-

Gerson René Flores Cabrera -MICUDE-
Comunicación y Difusión Cultural

Emily Paola Calderón Aguilar -MICUDE-
Comunicación y Difusión Cultural

Manuel Mijangos
Comunicación -COG-

Comisión Técnica Interinstitucional 2015**Ministerio de Cultura y Deportes –MICUDE–**

Rosa Amparo del Busto
Carlos Rodolfo Orozco Betancourth

Dirección General de Educación Física –DIGEF–

Carlos Augusto Allen Puluc
Alex Orlando Gudiel Cano

Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG–

Carlos Augusto Gallardo Rosales
Douglas Alexander de Paz Valenzuela

Comité Olímpico Guatemalteco –COG–

Clarissa Ivonne Beltrán Barraza

