

JUEGOS OLÍMPICOS DE MOVIMIENTO

Tema: ¡Aventúrate!

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

Vocabulario:

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

Actividad 1: júnete al equipo!

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

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Debatirán sobre los Juegos Olímpicos y lo que estos representan.
- Mencionarán las características de ser miembro de un equipo.
- Crearán una bandera de los Juegos Olímpicos.
- Desarrollarán habilidades motrices físicas marchando.

Materiales:

- Bandera de los Juegos Olímpicos, incluida al final de esta actividad
- Crayones
- Tijera
- Palitos, palitos de helado o pajillas
- Abrochadora o cinta de enmascarar
- Rotafolio
- Materiales para armar una antorcha (palitos de pretzel, crema de malvavisco Marshmallow Fluff, chispas rojas, cartulina de color amarillo y marrón): opcional

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

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

Ejemplos:

- Ser amable
 - Turnarse
 - Divertirse
 - Dar lo mejor de uno
 - Alentar a todos
4. Distribuya una hoja con la bandera de los Juegos Olímpicos a cada alumno. Explique que esta es una bandera especial. Los círculos (denominados anillos) están todos conectados para mostrar el modo en que las personas juegan y trabajan juntas como amigos.
 5. Solicite a los alumnos que se pongan de pie y entrelacen los brazos al igual que los anillos de la bandera en señal de amistad.
 6. Cuento los anillos con los alumnos. Muestre a los alumnos las palabras de los colores en cada círculo. Instrúyalos para que colorean cada círculo con la palabra del color que observan. Entregue a cada alumno un crayón azul, negro, rojo, amarillo y verde. Invítelos a colorear sus banderas con los colores. Los círculos de diferentes colores muestran el modo en que las distintas personas se reúnen para jugar en los Juegos Olímpicos.

Nota: Es posible que deba orientar a los alumnos a colorear cada anillo de la manera correcta.

7. Cuando los alumnos terminan, ayúdelos a pegar con cinta o abrochar sus banderas de los Juegos Olímpicos en los palitos o las pajillas.

8. Por último, solicite a los alumnos que marchen por la sala sosteniendo sus banderas como si estuviesen ingresando a los Juegos Olímpicos. Si está disponible, reproduzca la canción temática de los Juegos Olímpicos o “Muy pequeño el mundo es” mientras los alumnos marchan.

Adición opcional para enriquecer: si el tiempo lo permite, invite a los alumnos a confeccionar una antorcha de los Juegos Olímpicos para vigilar sus juegos. La antorcha puede confeccionarse de diferentes maneras. Una manera es mojar palitos de pretzel en crema de malvavisco y volver a mojarlos en chispas rojas. Coloque todos los palitos mojados en una lata o recipiente. Otra manera consiste en que todos los alumnos calquen las huellas de la mano en papel amarillo y las coloquen en un tubo fabricado con cartulina marrón.

Actividad 2: ¡En juego!

Tipo de actividad: Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Desarrollarán habilidades de motricidad fina coloreando y decorando un estandarte para su equipo.
- Seguirán entre una y tres instrucciones.
- Usarán la coordinación del cuerpo y desarrollarán habilidades de motricidad gruesa con una serie de movimientos.
- Aprenderán los colores primarios.

Materiales:

- Papel
- Pinturas
- Varios materiales y elementos de equipos para juegos diferentes (pelotas, conos, sillas, bolas de malabares, aros, etc.)
- Cartulina amarilla, perforadora, cuerda (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

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

Puede encontrar ideas de juegos con movimientos adecuados para las diferentes edades en: www.aahperd.org/headstartbodystart/activityresources/activities3_5/index.cfm.

1. Revise los colores de las banderas de los Juegos Olímpicos.
2. Divida a los alumnos en equipos que representen los distintos colores de la bandera. Un equipo puede ser azul; el otro, rojo; etc. La cantidad de equipos dependerá del número de alumnos de la clase. Intente separar a los niños y las niñas, y a los alumnos con diferentes capacidades, de manera pareja entre los equipos.
3. Revise las reglas para ser un buen compañero de equipo que los alumnos desarrollaron en la Actividad 1.
4. Solicite a los alumnos que se sienten a una mesa con sus compañeros de equipo.
5. Distribuya una hoja de papel grande a cada equipo, junto con los pinceles y las pinturas correspondientes a los colores de sus equipos. Invite a los equipos a crear un estandarte que colgarán en el aula durante los Juegos Olímpicos. El estandarte debe llevar los colores del equipo. Pueden simplemente cubrir el estandarte con el color o incluir círculos, formas y líneas. Invite a todos los alumnos a trabajar en equipo para pintar el estandarte.
6. Mientras los estandartes se secan, muéstreles a los alumnos los juegos en los que competirán.
7. Recuérdeles que los juegos se tratan de mantener la amistad y divertirse. Todos los que juegan serán ganadores.
8. A medida que los alumnos compiten en los juegos, recuérdelos las reglas que han creado.
9. Tras jugar todos los juegos, invite a los alumnos a sentarse en círculo. Explíqueles que todos son ganadores. Tuvieron que moverse, divertirse y jugar con sus amigos.
Adición opcional para enriquecer: si el tiempo lo permite, confeccione medallas para todos los alumnos con círculos de cartulina amarilla. Use la perforadora para hacer un orificio en cada círculo y coloque una cuerda a través del orificio. Ate la cuerda para formar un collar. A medida que los alumnos terminan el juego final, colóqueles una medalla en el cuello.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden ayudarlo a crear la carrera de obstáculos o a diseñar los juegos.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

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

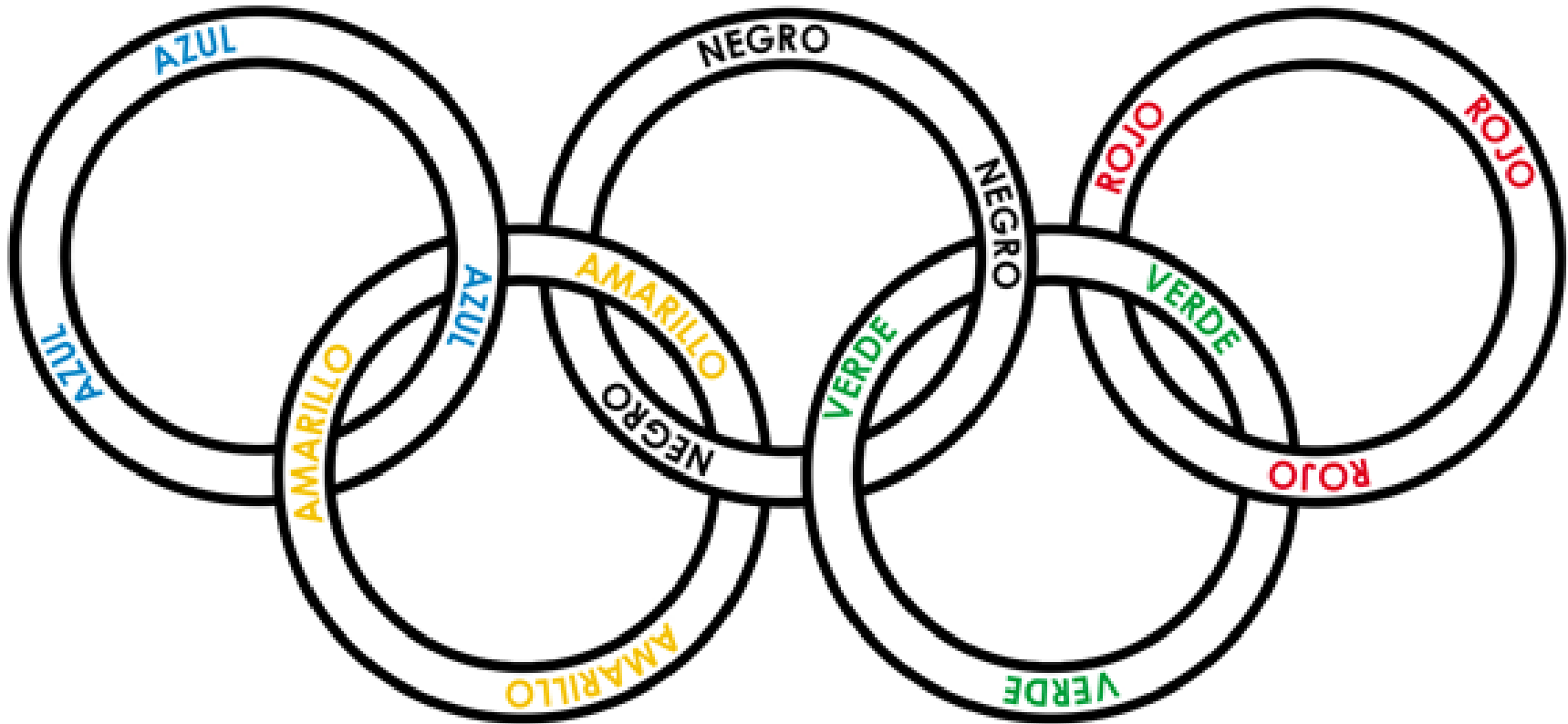
Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC):

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música y (d) el arte bidimensional y tridimensional.
- **2.L.06** Los niños tienen diversas oportunidades para participar en debates sobre la justicia, la amistad, la responsabilidad, la autoridad y las diferencias.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

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

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



Energía en el hogar

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

Su hijo confeccionó una bandera de los Juegos Olímpicos y marchó por el aula para comenzar los juegos. Todos los alumnos participaron en actividades de movimientos divertidas.

Aprendieron a turnarse, a alentar a todos y a intentar dar lo mejor de sí. También aprendieron que todos son ganadores porque tuvieron que moverse y divertirse.

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

¡Que comiencen los juegos!