



## Propuesta para el **receso escolar** en las Escuelas de Tiempo Completo



Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica

Marcos Augusto Bucio Mújica

Dirección General de Gestión Escolar  
y Enfoque Territorial

Marlenne Johvana Mendoza González

Coordinación Nacional del Programa Escuelas de Tiempo Completo

José Luis Márquez Hernández

Coordinación General

Rosa María del Socorro Torres Viguera

Elaboración

Eva Triana Juárez

Francisco Javier Moreno Barrera

Revisión

Daniela Vanessa Cabrera Claudio

Daniel Galván Almazán

Yoshi Carmina Vázquez Gutiérrez

Diseño Gráfico

Yoshi Carmina Vázquez Gutiérrez

Primera edición 2020

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2020

Argentina 28, Centro,  
06020, Ciudad de México.

Distribución Gratuita-Prohibida su venta

*“Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social”.* Artículo 28 de la Ley General de Desarrollo Social.

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>Orientaciones para establecer estrategias para un receso activo en la práctica en las Escuelas de Tiempo Completo</b>	<b>6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>¿Por qué un receso escolar dinámico?</b></li> <li>- <b>Beneficios del receso escolar dinámico</b></li> </ul>	
<b>Receso escolar Dinámico (PRED)</b>	<b>7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>¿Qué es el plan del receso escolar dinámico? (PRED)</b></li> <li>- <b>¿Cuál es el camino a seguir para el diseño del plan del receso escolar dinámico?</b></li> <li>- <b>¿Cuáles son las categorías y las estrategias que integran o permiten integrar el PRED?</b></li> <li>- <b>¿Cuáles son las preguntas por cada una de las cuatro categorías y las diecinueve estrategias que integran o permiten integrar el PRED?</b></li> </ul>	
<b>El juego como medio para el aprendizaje y motor para la socialización</b>	<b>23</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>¿Por qué es importante el juego?</b></li> </ul>	
<b>Actividades lúdicas sugeridas para reforzar las distintas habilidades y capacidades que el alumno desarrolla en el aula</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Descripción de las actividades que se proponen</b></li> </ul>	
<b>Referencias</b>	<b>75</b>

La jornada escolar es el principal recurso con que cuentan las Escuelas de Tiempo Completo, es por ello que debemos poner interés en lo que sucede en cada una de las horas que la componen.

En diferentes documentos propios del Programa Escuelas de Tiempo Completo (PETC) se ha mencionado la importancia de la organización de la jornada escolar, el énfasis que debe poner el colectivo escolar para planear y organizar el “instrumento” que rige la vida cotidiana de una escuela.

En el presente documento, retomaremos un momento en específico de la jornada escolar: el recreo o receso, el cual identificamos como un espacio de socialización y aprendizaje. Como primer acercamiento, podemos identificar a este espacio -tanto para los docentes, como para los padres de familia- como un espacio libre para que las niñas, niños y adolescentes interactúen y decidan que hacer y con quien hacerlo; pero para los alumnos, es principalmente es una oportunidad para salir de la rutina del salón de clases, moverse, jugar, que sería el segundo concepto.

La propuesta de este material, es mostrar este espacio –el recreo o receso–, como una ocasión y momento idóneo para realizar una diversidad de actividades que impulsen la convivencia y socialización entre la comunidad escolar, así como inducir hábitos de vida saludable e incluso oportunidades de aprendizaje, es la razón por lo que hay que prestarle la debida atención.

En este momento definiremos las palabras: receso y recreo. Mientras la palabra **receso** en su sentido etimológico viene a significar *retirarse, separarse, apartarse, hacer una pausa*, su sinónimo la palabra **recreo** deriva del verbo recrear o recrearse, este verbo viene del latín recreare, que aparte de significar crear de nuevo, significa *hacer revivir, restablecer, reanimar, reparar o vivificar los ánimos y las fuerzas*. Luego entonces, el recreo es todo aquello que nos vivifica y reanima, porque nos repara del trabajo, nos divierte y nos deleita<sup>1</sup>, en otras palabras el receso o recreo es el momento de apartarse de una actividad prolongada para hacer una pausa y reactivarse. Derivado de esta descripción, utilizaremos a lo largo del documento la palabra receso.

El receso es un periodo establecido de manera regular y oficial en la jornada escolar para la actividad física o artística, el juego y cualquier actividad lúdica o de pasatiempo libre de las y los estudiantes, que debe ser monitoreado por personal docente o voluntarios capacitados. Ahí se construye día a día una micro sociedad donde se empiezan a conocer, a interactuar, a imitar conductas y

---

<sup>1</sup> <http://etimologias.dechile.net/?recreo> y receso.

palabras de otros compañeros, se organizan en grupos o se aíslan, aprender a negociar y a compartir, a pelearse y a defenderse,

Desde la mirada de las neurociencias nos indican que nuestro cerebro todo el tiempo, aún en el receso, está aprendiendo; ya que siempre se están haciendo conexiones neuronales, que son la base de cualquier aprendizaje.

De acuerdo con la UNESCO el juego que se realiza en el receso incrementa también la creatividad del estudiante, les genera modelos positivos de comportamiento, y en general contribuyen al desarrollo de sus personalidades.<sup>2</sup>

Es una forma fácil y de bajo costo para ayudar a los estudiantes a estar activos en lo físico, afectivo y racional; por lo que proporciona beneficios en la mejora de esas áreas de su persona. En la físico, después de estar varias horas obligado a permanecer sentado contra su voluntad y la de su cerebro y cuerpo, en el momento en que el cuerpo del niño o adolescente se relaja y fortalece sus músculos, y quema calorías. En lo efectivo, el niño en general socializa con sus pares, sean del mismo grupo o de otras edades; y todo ello contribuye que al regresar al aula puedan estar más concentrados y poner atención en lo que el docente va a trabajar con ellos.

Es importante subrayar que el alumno tiene y debe ejercer su derecho al receso escolar, pues éste no puede ser empleado para sancionar por haber participado en algún problema de comportamiento o por no haber terminado la tarea, o no participar en alguna actividad en el salón de clases.

Si bien es cierto que el receso puede ser también un momento de dificultades, no siempre es fácil para la dirección escolar y los docentes organizarlo y lograr que todo fluya sin problemas. Habrá diversas situaciones (riñas, mal entendidos, agresiones) que pueden ser contraproducentes para la ejecución de las actividades, la convivencia e inclusive para el aprendizaje. Pero se ha demostrado que la pequeña inversión de tiempo y de organización que el personal directivo y docente inyecte para planear un buen receso produce grandes ganancias en términos del proceso de enseñanza-aprendizaje y en el bienestar del alumnado.

En este contexto, en el documento se presentan algunas ideas para organizar el receso en todos los grados y niveles, desde preescolar hasta secundaria de tiempo completo y obtener de él mejores beneficios involucrando y alimentando a los estudiantes en actividades físicas, artísticas, o lúdicas en general con sus pares, así como en otras actividades de su elección.

En la primera parte del documento, se presentan algunos puntos para la planeación del receso por parte de la directiva escolar, del personal docente o responsables de organizar el receso; y en la segunda parte se sugieren algunas actividades lúdicas formativas que se pueden desarrollar durante el receso, de manera ocasional en la semana; ya que la mayoría de los días se debe dejar al

---

<sup>2</sup> UNESCO, 1980; p. 5.

libre albedrío de los alumnos, claro dentro los límites que establezca el reglamento escolar aprobado por las autoridades correspondientes.

### ***Orientaciones para establecer estrategias para un receso escolar dinámico en la práctica<sup>3</sup> en las Escuelas de Tiempo Completo***

#### **¿Por qué un receso escolar dinámico?**

Dentro de la jornada escolar, el receso se define como un periodo establecido de forma regular dentro de la jornada dedicado para la actividad física o artística y el juego libres, y es monitoreado por el personal directivo y docentes, en este tiempo los estudiantes se involucran con sus pares, amigos o compañeros de clase en actividades física o artísticas y juegos de su elección.

La propuesta para las Escuelas de Tiempo Completo, es que el recreo escolar se vuelva dinámico, es decir, sea un espacio donde se desarrollen ambientes escolares activos. Dentro de la jornada escolar, tal vez distingamos dos momentos fundamentales para realizar activación física que son la sesión de educación física y el receso escolar, este segundo momento, es un excelente tiempo para proponerles a los alumnos actividades físicas, debidamente dirigidas y planeadas, en las cuales se deben de incluir al total de la población escolar.

La comunidad científica<sup>4</sup> señala que las niñas, niños y adolescentes deben de realizar al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa (AFMV) todos o la mayoría de los días de la semana; se entiende por Actividad Física Moderada (AFM) por ejemplo: caminar rápido, cuyas sensaciones fueran de aumento de calor y de la respiración y por Actividad Física Vigorosa por ejemplo como podría ser correr rápido en la que se note mucho la sensación de calor o el aumento de la respiración y sudoración<sup>5</sup>

Es importante aclarar que no se quiere sustituir la clase de educación física sino incrementar las actividades físicas entre las niñas, niños y adolescentes que asisten a una Escuela de Tiempo Completo, teniendo en cuenta la actual situación que se vive en el país sobre el problema de sobrepeso y sedentarismo entre la población infantil y adolescente.

Tener un receso escolar dinámico implica que su organización se planee desde el Consejo Técnico Escolar, e involucrar a la comunidad escolar.

---

<sup>3</sup> Este apartado se elaboró con base al documento RECESS PLANNING IN SCHOOLS del Departamento de Salud del Gobierno de EUA.

<sup>4</sup> Martínez, J, Aznar, S. & Contreras, O. El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable.

<sup>5</sup> De igual modo la American Heart Association (Pate et al. 2006; Pate y O'Neill, 2008), se posiciona hacia las indicaciones que se menciona, que al menos la mitad de las recomendaciones diarias (30 min de AFMV) debería ser realizada dentro del currículo escolar.

## **Beneficios del receso escolar dinámico**

### **En lo cognitivo:**

- Los estudiantes activos son mejores aprendices
- El receso incrementa la actividad física o artística de los estudiantes y mejora sus resultados educativos
- Se mejoran las calificaciones en las pruebas
- Se mejora el comportamiento en el aula
- Se mejora la asistencia escolar
- Se mejora la memoria, atención y concentración

### **En lo social y emocional:**

- Mejora en la capacidad para compartir y negociar.
- Mejores interacciones sociales.
- Se incrementa la pertenencia a la comunidad escolar.
- Se mejora el clima escolar.

### **En lo físico motriz:**

- Desarrollo musculoesquelético
- Fortalecimiento de capacidad pulmonar
- Quema de calorías
- Coordinación motora

## **Receso escolar Dinámico (PRED)**

### **¿Qué es el plan del receso escolar dinámico? (PRED)**

Es el documento en el cual una Escuela de Tiempo Completo plantea las estrategias para organizar el receso al proponer las actividades dinámicas que se pueden realizar las niñas niños adolescentes; su propósito es que puedan encauzar el tiempo hacia actividades lúdicas formativas y de esparcimiento, y que sean capaces de identificar lo que realmente sucede en los recesos y evitar lo que no sea aceptable en pro de la seguridad y bienestar de la población escolar y por supuesto en favor de la convivencia.

El PRED está integrado por cuatro amplias categorías; cada categoría incluye varias estrategias (serie de pasos necesarios para alcanzar nuestro objetivo específico), las cuales el personal directivo, docente o responsables de coordinar los recesos deben identificar e ir cubriendo para poder diseñar una receso dinámico.

Se recomienda que sea un documento sencillo para que pueda ser compartido a toda la comunidad escolar.

## ¿Cuál es el camino a seguir para el diseño del plan del receso escolar dinámico?

Para diseñar el PRED, como primer paso el director escolar y la plantilla docente en su Consejo Técnico Escolar o en otro espacio de sesión de trabajo deben responder una serie de preguntas detonantes y sugeridas que se relacionan con las cuatro categorías y las diecinueve estrategias que permiten diseñar su plan.

El personal directivo, docentes o responsables de coordinar los recesos dinámicos en las Escuelas de Tiempo Completo al analizar y emplear las preguntas detonantes y sugeridas pueden enlazar las que consideren más idóneas de acuerdo al diagnóstico de su Plan Escolar de Mejora Continua, así como identificar los recursos y materiales.

En caso de que la escuela ya cuente con una(s) estrategias para el momento del receso, pueden revisar y transformar e integrar al PRED y de esta manera hacer su estrategia más integral.

### **NOTA:**

Si lo cree necesario, la escuela puede aplicar las estrategias por etapas. Por ejemplo, una escuela puede desarrollar lineamientos sobre el clima para mantener a los estudiantes seguros durante cualquier inclemencia atmosférica durante el primer año, y luego designar espacios para el receso bajo techo o en el aula, durante el siguiente año escolar.

El segundo paso es aplicar una encuesta a los alumnos para conocer sus intereses, y necesidades en el receso que viven diariamente; con las respuestas de las dos encuestas tienen información suficiente para hacer un análisis y conclusiones y tomar la mejor decisión para diseñar su plan de receso escolar dinámico, para ello se presenta un apartado en el cual se proponen *actividades lúdicas sugeridas para reforzar las distintas habilidades y capacidades que el alumno desarrolla en el aula.*

Finalmente se presenta una serie de orientaciones sobre el formato en el cual se plasmara el plan.

## ¿Cuáles son las categorías y las estrategias que integran o permiten integrar el PRE

A continuación se presenta cada una de las *cuatro categorías y las diecinueve estrategias que integran o permiten integrar el PRED*, tal vez el lector al ver el cuadro piense que es carga administrativa o trabajo, pero es importante cumplir con cada apartado para lograr alcanzar un plan que permita lograr un receso que favorezca la actividad, la convivencia y salud de los alumnos.

Categoría	Estrategia
<b>Categoría 1:</b> Decisiones de liderazgo escolar	<b>Estrategia 1:</b> Identificar y documentar los lineamientos o criterios sobre el receso o recreo
	<b>Estrategia 2:</b> Poner en prácticas las políticas documentadas sobre el receso escolar y revisar lo que sea necesario.
	<b>Estrategia 3:</b> Desarrollar un PRED por escrito
	<b>Estrategia 4:</b> Designar espacios para el receso en interiores y en exteriores
	<b>Estrategia 5:</b> Establecer lineamientos sobre el clima atmosférico para proteger la seguridad de los estudiantes
	<b>Estrategia 6:</b> Capacitar al personal docente y voluntarios sobre el receso
<b>Categoría 2:</b> Comunicar y aplicar criterios de comportamiento y seguridad	<b>Estrategia 7:</b> Establecer y comunicar la forma de gestionar el comportamiento
	<b>Estrategia 8:</b> Enseñar las habilidades de resolución de conflictos
	<b>Estrategia 9:</b> Asegurar que los espacios e instalaciones para el receso atiendan las recomendaciones de los estándares de seguridad
<b>Categoría 3:</b> Crear un ambiente de apoyo para la actividad física o artística durante el receso	<b>Estrategia 10:</b> Proporcionar equipo adecuado para la actividad física o artística
	<b>Estrategia 11:</b> Colocar señalamientos en las áreas de juego y de actividad física o artística
	<b>Estrategia 12:</b> Crear zonas de actividad física o artística
	<b>Estrategia 13:</b> Proporcionar actividades planeadas o tarjetas de actividades
<b>Categoría 4:</b> Vincular a la comunidad escolar en apoyo al receso	<b>Estrategia 14:</b> Proporcionar una combinación de estrategias para el receso
	<b>Estrategia 15:</b> Establecer tareas y responsabilidades para supervisar y coordinar el receso
	<b>Estrategia 16:</b> Involucrar a los estudiantes en la planeación y coordinación del receso

	<b>Estrategia 17:</b> Movilizar a las familias y toda la comunidad escolar para apoyar el receso escolar
	<b>Estrategia 18:</b> Dar seguimiento a las actividades física o artísticas durante el receso escolar
	<b>Estrategia 19:</b> Recuperar información sobre el receso y mostrar los efectos en los estudiantes y en los resultados escolares

### ¿Cuáles son las preguntas por cada una de las cuatro categorías y las diecinueve estrategias que integran o permiten integrar el PRED?

Ahora se presentaran las preguntas por cada una de las cuatro categorías, las cuales tienen el propósito de orientar a los directivos, docentes o responsables de organizar el receso, para elaborar un **plan del receso escolar dinámico** que permita a la Escuela de Tiempo Completo contar con un espacio dinámico que posibilite que los estudiantes a la vez que juegan, se divierten y se relajan, realicen también actividades formativas, tanto en lo físico como en lo artístico. Insistimos son ideas que se le proponen al personal directivo, docente o responsable de organizar el receso en la escuela, para lograr que todo el tiempo que esté el estudiante en la escuela sea un tiempo completo de aprendizajes.

<b>Categoría 1:</b> <b>Decisiones de liderazgo escolar</b>	<b>Estrategia 1:</b> <b>Identificar y documentar los lineamientos o criterios sobre el receso o recreo</b>
<b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿En la actualidad su escuela cuenta con lineamientos o criterios sobre el receso? Si es así, ¿con qué frecuencia son revisados y por quién?</li> <li>2. ¿Quién toma las decisiones sobre los lineamientos o criterios que sobre el receso se aplican en su escuela?</li> <li>3. ¿Los lineamientos o criterios sobre el receso en su escuela atienden los aspectos de una vida saludable y de bienestar para las y los alumnos?</li> <li>4. ¿Están sus lineamientos y criterios sobre el receso escolar alineados con las políticas recomendadas por las instituciones federales o estatales de salud, seguridad, deporte, nutrición, artes, entre otras?</li> <li>5. ¿Se comparten los lineamientos y criterios sobre el receso con otros involucrados, como el personal docente, los estudiantes y las familias? Si</li> </ol>	

no es así, ¿cómo se asegura que todos los interesados estén informados de dichos lineamientos o criterios.

<b>Categoría 1: Decisiones de liderazgo escolar</b>	<b>Estrategia 2: Poner en prácticas las políticas documentadas sobre el receso escolar y revisar lo que sea necesario</b>
<b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Está la ETC implementando los lineamientos del receso escolar dinámico?</li><li>2. ¿Su plan de receso escolar dinámico incluye medidas de rendición de cuentas para asegurar que se implementa de acuerdo con lo diseñado?</li><li>3. ¿Cómo pueden ser fortalecidos los lineamientos del RED para que atienda las necesidades e intereses de cada estudiante, incluyendo a los que tienen necesidades especiales?</li><li>4. ¿Se han establecido medidas de apoyo y responsabilidad para el personal docente que coordina el RED? Por ejemplo: listas de control semanal y reportes de los participantes, reuniones semanales del personal responsable de los recesos y listas de control del desempeño de personal y estudiantes.</li></ol>	

<b>Categoría 1: Decisiones de liderazgo escolar</b>	<b>Estrategia 3: Desarrollar un PRED por escrito</b>
<b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cuál es la visión de la escuela respecto del receso escolar dinámico? (Por ejemplo, en una escuela, los directivos consideran que los alumnos activos son mejores estudiantes, por lo que proporcionan un receso diario como apoyo académico para todos.)</li><li>2. ¿Cuáles son los objetivos y metas para el receso en el siguiente año escolar? (Por ejemplo, su objetivo puede ser contar con lineamientos sobre el receso como parte de las políticas de bienestar estudiantil a fin del ciclo escolar. Su</li></ol>	

meta puede ser incrementar el número de estudiantes que participan en un receso dinámico formativo diario de al menos 20 minutos).

3. ¿Quién es el responsable de gestionar y coordinar el PRED en su escuela?
4. ¿El horario del receso de su escuela incluye alguno de los siguientes componentes?
  - Tiempos y espacios específicos por grados y/o grupos.
  - Momentos de receso que no esté calendarizado como parte de educación física o artística.
  - Receso antes de la ingestión de alimentos.
  - Límites al número de estudiantes que estén fuera del aula o escuela al mismo tiempo.
5. ¿Los planes de receso escolar incluyen protocolos alineados con los demás protocolos generales de la escuela? ¿Estos protocolos incluyen indicaciones para los siguientes componentes?
  - Momentos de transición del aula hacia y del receso.
  - Uso y almacenaje de los materiales empleados en el receso.
  - Movimientos de los estudiantes de una actividad a otra.
  - Accesos a los sanitarios y bebederos.
6. ¿Su PRED se alinea con las estrategias de receso recomendadas? (Ver cuadros de las páginas 8-9).

<b>Categoría 1: Decisiones de liderazgo</b>	<b>Estrategia 4: Designar espacios para el receso en interiores y en exteriores</b>
<b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b>	
1. ¿Quién decide dónde se ubican las áreas del receso?	
2. ¿Hay el espacio adecuado para asegurar libertad de movimiento de acuerdo con la cantidad de estudiantes asignados a las áreas de las actividades de educación física o artística?	
3. ¿Dónde se ubican las áreas a la escuela designadas para actividades física o artísticas exteriores?	
4. ¿Hay un mapa o diagrama de las áreas para actividades física o artísticas exteriores en la escuela?	

5. ¿Ha identificado la escuela situaciones en que se podría requerir que el receso se realice al interior de las aulas u otros espacios? Por ejemplo, temporadas de calor o frío extremos, mala calidad del aire, obras de construcción en la escuela, o limitaciones a la seguridad.
6. ¿Dónde se ubican las áreas interiores designadas para actividades de educación física o artística en su escuela? Estas áreas pueden incluir una diversidad de espacios como aulas, salones multiusos, comedores, auditorios. Haga una lista de los espacios en interiores que pueden ser adecuados para actividades específicas.
7. ¿Hay un mapa o diagrama de las áreas para actividades de educación física o artística interiores?
8. ¿Son las áreas de actividades de educación física o artística, exteriores o interiores, accesibles para niños que utilizan sillas de ruedas o que tengan algún impedimento en su movimiento físico?

**Categoría 1: Decisiones de liderazgo escolar**

**Estrategia 5: Establecer lineamientos sobre el clima atmosférico para proteger la seguridad de los estudiantes**

**Preguntas detonantes y sugeridas:**

1. ¿Su escuela ha identificado condiciones de clima extremo que obligarían a que el receso se realice en espacios interiores? Los ejemplos incluyen calor o frío extremos, mala calidad del aire, vientos peligrosos.
2. ¿Su escuela ha desarrollado lineamientos para condiciones climáticas y se han compartido dichos lineamientos con el personal docente, estudiantes y sus familias?
3. ¿Su escuela ha considerado emplear la tecnología disponible para apoyar a los directivos a tomar decisiones relacionadas con las condiciones del clima?
4. ¿Cómo se proporciona a los estudiantes, familias y docentes la información sobre cómo vestirse durante las condiciones climáticas adversas?

<b>Categoría 1: Decisiones de liderazgo escolar</b>	<b>Estrategia 6: Capacitar al personal docente y voluntarios sobre el receso</b>
<b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Quién supervisa el receso en su escuela? ¿Son los docentes frente a grupo u otro personal capacitado? ¿Son voluntarios?</li> <li>2. ¿Los coordinadores del receso siguen protocolos escolares establecidos para lo que ocurra dentro del receso? Los ejemplos incluyen protocolos para formarse, ingresar, y salir de las instalaciones escolares, caminar en las áreas del receso, moverse entre actividades específicas, uso de los equipos, práctica de nuevos juegos o actividades, y el manejo de las cuestiones disciplinarias.</li> <li>3. ¿Los coordinadores del receso escolar tienen protocolos para emergencias médicas, tales como heridas en el patio o accidentes que incluyan a estudiantes con asma, diabetes o alergias alimenticias?</li> <li>4. ¿Están los coordinadores del receso capacitados en seguridad en el patio de juegos, en resolución de conflictos, en organización de recesos, en participación estudiantil, y en facilitar o coordinar los juegos? ¿Quién diseña y proporciona la capacitación?</li> <li>5. ¿Los coordinadores del receso han identificado alguna forma de comunicarse con las autoridades escolares en caso de accidentes, tales como un sistema de radio bidireccional o por celular?</li> <li>6. ¿Tienen los coordinadores del receso un plan de respaldo de comunicación, tales como señales manuales o tarjetas?</li> </ol>	

<b>Categoría 2: Comunicar y aplicar criterios de comportamiento y seguridad</b>	<b>Estrategia 7: Establecer y comunicar la forma de gestionar el comportamiento</b>
<b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Su escuela aplica alguna estrategia para promover el aprendizaje social y emocional o la sanción personal que se pueda aplicar durante el receso? Por ejemplo, lo publicado por el Programa Nacional de Convivencia Escolar.</li> <li>2. ¿Quién establece las reglas, protocolos y expectativas para el receso en su escuela? ¿Participan los estudiantes?</li> <li>3. ¿Cómo se comunican las reglas, protocolos y expectativas de su escuela al personal docente, estudiantes y demás comunidad escolar?</li> </ol>	

4. ¿Cuáles son los protocolos establecidos para abordar las cuestiones de comportamiento durante el receso?
5. Prohibir el receso como una forma de castigo, no es aceptado. ¿Su escuela prohíbe esta práctica?
6. Asignar actividad física o artística durante el receso, como castigo por el comportamiento en clase, no es adecuado. ¿Su escuela prohíbe esta práctica?
7. ¿Está el personal docente y los estudiantes conscientes de las consecuencias de la conducta inadecuada o de no seguir las reglas, protocolos y expectativas durante el receso?

<b>Categoría 2: Comunicar y aplicar criterios de comportamiento y seguridad</b>	<b>Estrategia 8: Enseñar las habilidades de resolución de conflictos</b>
<p><b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Se aplican en el receso escolar las estrategias de resolución de conflictos?</li> <li>2. ¿Se les enseñan a los estudiantes las estrategias de resolución de conflictos para prevenir y eliminar las disputas violentas entre ellos durante el receso?</li> <li>3. ¿Cuáles son las estrategias específicas de resolución de conflictos que se enseñan en su escuela? Estas estrategias se pueden enseñar de una diversidad de formas. Por ejemplo, se pueden enseñar mediante la guía de un consejero o tutor durante un tiempo determinado, por un docente en el aula, por un coordinador del receso al inicio del ciclo escolar, entre otras.</li> </ol>	

<b>Categoría 2: Comunicar y aplicar criterios de comportamiento y seguridad</b>	<b>Estrategia 9: Asegurar que los espacios e instalaciones para el receso atiendan las recomendaciones de los estándares de seguridad</b>
<p><b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Quién es responsable de la inspección diaria o semanal de los espacios, instalaciones y estructuras de las áreas de juego (por ejemplo, tubos, barrotes, escaleras, resbaladeros, cercos)?</li> <li>2. ¿Su escuela cuenta con algún protocolo para reportar y/o reparar los espacios, instalaciones y estructuras de las áreas de juego?</li> <li>3. ¿Su escuela emplea la lista de cotejo y manual de equipos publicados por alguna oficina del consumidor y/o de protección civil relacionados con la seguridad en las áreas escolares de juego?</li> <li>4. ¿El manual para el estudiante incluye reglas sobre la seguridad en el receso y el patio de juegos?</li> <li>5. ¿Los docentes de su escuela enseñan a los estudiantes lo relacionado con la seguridad en el patio de juegos? Si es así, ¿cuándo y cómo?</li> <li>6. ¿Su escuela fija reglas sobre el uso seguro de los tipos específicos de las estructuras de juego?</li> <li>7. ¿Es razonable y segura la proporción entre coordinadores o supervisores y estudiantes durante el receso?</li> </ol>	

<b>Categoría 3: Crear un ambiente de apoyo para la actividad física o artística durante el receso</b>	<b>Estrategia 10: Proporcionar equipo adecuado para la actividad física o artística</b>
<p><b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Los espacios escolares cuentan con estructuras de juegos? Si estas estructuras están diseñadas de acuerdo con las edades específicas de los estudiantes, ¿se les proporciona esta información de manera clara a los mismos?</li> <li>2. ¿Se les proporcionan información a los estudiantes al inicio del receso sobre los equipos de actividad física o artística que pueden utilizar para los diversos juegos y actividades-tales como cuerda para saltar, aros, pelotas, sacos?</li> </ol>	

3. ¿Los equipos para la actividad física o artística de su escuela incluyen objetos que pueden ser utilizados por estudiantes con capacidades diferentes?
4. ¿Cómo se transportan los equipos a las áreas de receso y cómo se utilizan durante los periodos de receso?
5. ¿Cómo se almacenan los equipos cuando no se utilizan? Como ejemplo se pueden incluir cajas con los materiales o equipos cerca de las salidas del aula y que llevan a las áreas de actividad física o artística u otros lugares convenientes.
6. ¿Su escuela tiene algún proceso establecido para obtener fondos, adquirir, supervisar, mantener y reemplazar los equipos para actividades de educación física o artística?
7. ¿Los estudiantes cuentan con información sobre el tipo de equipos que se les puede proporcionar?
8. ¿Se cuenta con el suficiente equipo para permitir que todos los estudiantes realicen alguna actividad física o artística?
9. ¿Su escuela cuenta con prácticas establecidas para almacenar, utilizar y obtener fondos para el equipo que se requiera adquirir?

**Categoría 3: Crear un ambiente de apoyo para la actividad física o artística durante el receso**

**Estrategia 11: Colocar señalamientos en las áreas de juego y de actividad física o artística**

**Preguntas detonantes y sugeridas:**

1. ¿Las áreas de juego y de actividad física o artística de su escuela cuentan con señales, tales como las líneas que delimitan el campo de futbol, basquetbol, danza, canto, pintura, etcétera?
2. ¿Las áreas de juego y de actividad física o artística de su escuela cuentan con murales, como imágenes de castillos, dragones o escudos, que alienten la diversidad de juegos y actividades, tanto en forma individual, como de pequeños o grandes grupos?
3. ¿Están los señalamientos en las zonas para juegos separados de forma correcta para que no generen conflictos con las áreas adjuntas?
4. ¿Cuenta su escuela con un plan de revisión periódica y actualización de los señalamientos de las áreas de juego y de actividades de educación física o artística?

5. ¿Cómo obtiene su escuela fondos o apoyos para el mantenimiento de los señalamientos de las áreas de juego y de actividades de educación física o artística?

<b>Categoría 3: Crear un ambiente de apoyo para la actividad física o artística durante el receso</b>	<b>Estrategia 12: Crear zonas de actividad física o artística</b>
---	---

<b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Ha creado su escuela zonas para la actividad física o artística y proporcionado los equipos o materiales correspondientes o necesarios?</li> <li>2. ¿Están las zonas de actividad física o artística ubicadas de tal forma que no interfieran con actividades de otro tipo? De forma específica, ¿están los límites marcados por conos de seguridad, gis, pintura u otros señalamientos?</li> <li>3. ¿Las zonas de actividad física o artística proporcionan múltiples oportunidades de juego para individuos, parejas, grupos pequeños y grupos grandes?</li> <li>4. ¿Las zonas de actividad física o artística incluyen actividades que han recomendado los estudiantes?</li> </ol>	

<b>Categoría 3: Crear un ambiente de apoyo para la actividad física o artística durante el receso</b>	<b>Estrategia 13: Proporcionar actividades planeadas o tarjetas de actividades</b>
---	--

<b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Ha desarrollado su escuela una oferta de actividades físicas o artísticas que los estudiantes puedan seleccionar? Por ejemplo, su escuela podría ofrecer o establecer una diversidad de juegos, alentar a los estudiantes a que juegan o arbitren los juegos, o que conduzcan ensayos o presentaciones artísticas o proporcionar tarjetas de actividades. Se pueden rotar actividades por grados, (por ejemplo para 1º y 2º: lunes futbol, martes, básquetbol, miércoles beisbol, jueves atletismo, viernes libre, y así para los restantes grados) e igual para las actividades artísticas que se pueden realizar dentro de las aulas durante el receso.</li> </ol>	

2. ¿Los estudiantes saben cómo practicar los juegos ofertados para las zonas de actividad física o artística?
3. ¿Los juegos y actividades que se ofrecen son adecuados a las edades de los estudiantes?
4. ¿Se ofrece una diversidad de juegos y actividades que sean incluyentes y accesibles para todos los estudiantes, considerando a quienes tienen alguna discapacidad?

**Categoría 3: Crear un ambiente de apoyo para la actividad física o artística durante el receso**

**Estrategia 14: Proporcionar una combinación de estrategias para el receso**

**Preguntas detonantes y sugeridas:**

1. ¿Su escuela proporciona una combinación de actividades físicas o artísticas durante el receso, tales como equipos para la actividad física o artística, señalamientos en las áreas de juego, zonas para la actividad física o artística, actividades planeadas y tarjetas de actividades?
2. ¿Cómo aprenden los estudiantes a conocer las distintas oportunidades de juegos o actividades?
3. ¿Se les permite a los estudiantes tomar la decisión de en cuáles actividades participar?

**Categoría 4: Vincular a la comunidad escolar en apoyo al receso**

**Estrategia 15: Establecer tareas y responsabilidades para supervisar y coordinar el receso**

**Preguntas detonantes y sugeridas:**

1. ¿Cuentan con coordinadores del receso para monitorear lo que sucede durante el mismo?
2. ¿Los coordinadores de receso implementan o modelan, con los estudiantes, técnicas positivas de manejo de grupo?
3. ¿Los coordinadores del receso atienden la conducta negativa tan pronto como sucede y dialogan sobre las conductas más apropiadas con los estudiantes?

4. ¿Los coordinadores de receso hacen un esfuerzo para involucrar a los estudiantes que no participan en alguna actividad física o artística o en algún juego?
5. ¿Su escuela cuenta con facilitadores de la actividad física o artística, además de coordinadores del receso? Algunas escuelas cuentan con diferentes miembros del personal escolar que atienden tareas como coordinadores de receso y facilitadores de actividades física o artísticas. Otras cuentan con coordinadores de receso que cumplen ambas tareas. Otras involucran a familiares de los estudiantes.

**Categoría 4: Vincular a la comunidad escolar en apoyo al receso**

**Estrategia 16: Involucrar a los estudiantes en la planeación y coordinación del receso**

**Preguntas detonantes y sugeridas:**

1. ¿Su escuela cuenta con un programa de liderazgo estudiantil para incluir a los estudiantes durante el receso o durante los periodos de actividades de educación física o artística?
2. ¿Su escuela encarga a los coordinadores estudiantiles el establecer y dirigir actividades?
3. ¿Los estudiantes mayores apoyan en el receso a los estudiantes menores?
4. ¿Se rotan los roles de los estudiantes coordinadores?
5. ¿Tiene su escuela un programa de reconocimiento para los coordinadores estudiantiles por sus acciones positivas?

**Categoría 4: Vincular a la comunidad escolar en apoyo al receso**

**Estrategia 17: Movilizar a las familias y toda la comunidad escolar para apoyar el receso escolar**

**Preguntas detonantes y sugeridas:**

1. ¿Las familias voluntarias apoyan la coordinación del receso escolar o los periodos de actividades de educación física o artística en su escuela?
2. ¿El Consejo de Participación Escolar o la Asociación de Padres de Familia apoyan el receso o los periodos de actividades de educación física o artística en su escuela con fondos económicos o con voluntarios?

3. ¿Las familias contribuyen a tomar decisiones respecto el receso o los periodos de actividades de educación física o artística en su escuela?
4. ¿Los voluntarios de la comunidad con experiencia en actividades de educación física o artística apoyan a la escuela al dirigir actividades durante el receso o en periodos de actividades físicas o artísticas? Por ejemplo, instructores de gimnasios, entrenadores personales, o instructores de yoga, zumba o karate; familiares que saben tocar algún instrumento musical, o que tienen habilidad para el baile o la poesía o la pintura.
5. ¿Las familias y los voluntarios de la comunidad se interesan en el receso o en los periodos de la actividad física o artística durante las sesiones del consejo de participación escolar?

<b>Categoría 4: Vincular a la comunidad escolar en apoyo al receso</b>	<b>Estrategia 18: Dar seguimiento a las actividades física o artísticas durante el receso escolar</b>
--	---

<b>Preguntas detonantes y sugeridas:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Su escuela llevará un registro de las actividades de educación física o artística durante el receso o durante los periodos de actividad física o artística?</li> <li>2. ¿Cómo medirá y registrará su escuela la actividad física o artística? Ejemplo: observar los tipos de actividades que eligen los estudiantes, utilizar instrumentos de medición como podómetros o acelerómetros, o establecer metas de niveles de actividad para los estudiantes.</li> <li>3. ¿Empleará su escuela alguna herramienta, como por ejemplo algún sistema de observación del juego y de actividades lúdicas y artísticas en los estudiantes, para observar, medir y evaluar la actividad?</li> <li>4. Si su escuela utiliza herramientas como podómetros o acelerómetros, ¿cómo se distribuirán estas herramientas y cómo se recuperarán y registrarán los datos?</li> </ol>	

<b>Categoría 4: Vincular a la comunidad escolar en apoyo al receso</b>	<b>Estrategia 19: Recuperar información sobre el receso y mostrar los efectos en los estudiantes y en los resultados escolares</b>
--	--

### **Preguntas detonantes y sugeridas:**

- 1.** ¿Su escuela de manera regular revisa los datos recuperados sobre las estrategias de receso que se utilizan? ¿Se utiliza esta información para modificar su plan de receso escolar y las estrategias aplicadas, cuando es necesario?
- 2.** ¿Cómo medirá y registrará su escuela la actividad física o artística? Ejemplo: observar los tipos de actividades que eligen los estudiantes, utilizar instrumentos de medición como podómetros o acelerómetros, o establecer metas de niveles de actividad para los estudiantes.
- 3.** ¿Alguien da seguimiento a la información básica sobre el receso y los periodos de actividad física o artística en su escuela? Por ejemplo, registrar la cantidad de estudiantes participantes durante el receso o los periodos de actividad física o artística en tiempos específicos, la cantidad de coordinadores de receso, la proporción de estudiantes y coordinadores y la amplitud del tiempo de transición entre el receso y otras actividades escolares. Otros ejemplos pueden ser la forma en que los estudiantes se conducen durante el receso, la cantidad de accidentes, el tipo de juegos o actividades, los tipos de equipos utilizados, y la cantidad de estudiantes que no participan en actividades de educación física o artística.
- 4.** ¿El personal responsable del receso se reúne de manera regular para analizar las estrategias que sí están funcionando y cuáles son los cambios que se necesita aplicar para mejorar sus esfuerzos?
- 5.** ¿Su escuela recupera información sobre el logro académico, como la atención en clase, el comportamiento al realizar las tareas, calificaciones y las acciones disciplinarias?

## *El juego como medio para el aprendizaje y motor para la socialización*

### **¿Por qué es importante el juego?**

El juego tuvo sus orígenes en la antigua Grecia; la idea helénica del juego aparece en la épica de Homero y de Hesíodo, en esa época se concibió como una noción de poder físico, luego para ser paidea<sup>6</sup> como el juego de niños.

El juego es reconocido alrededor del mundo, sin tomar en cuenta ni razas, religión o ideologías, es una actividad agradable que realiza el ser humano, es el eje que mueve sus expectativas para buscar un rato de descanso y esparcimiento, por ello es importante que a los niños no se les prive del “ejercicio del juego” porque en el desarrollan y fortalecen su campo experiencial, se mantienen sus expectativas y sus intereses se centran en el aprendizaje significativo. El juego, tomado como entretenimiento, suaviza las asperezas y dificultades de la vida, por este motivo elimina el estrés y propicia el descanso

El juego en el aula sirve para fortalecer los valores: honradez, lealtad, fidelidad, cooperación, solidaridad con los amigos y con el grupo, respeto por los demás y por sus ideas, amor, tolerancia y también propiciar rasgos como el dominio de sí mismo, la seguridad, la atención –por ejemplo: deben estar atentos a las reglas para cumplirla y poder participar en el juego-, la reflexión, la brusquedad de alternativas o salidas que favorezcan una posición, la curiosidad, la iniciativa, la imaginación, el sentido común, y todos estos valores facilitan la incorporación a la vida ciudadana<sup>7</sup>.

Por otro lado, las prácticas culturales como las deportivas alimentan intensamente el aprendizaje escolar; los alumnos activos tienen mejores resultados académicos, mayor motivación para la realización de las tareas escolares y un sentido de la responsabilidad más acentuado que los sedentarios (Jensen, 2000). Por otra parte, el ejercicio físico reduce el estrés, alivia la depresión y la ansiedad, y estimula la autoestima, todos ellos factores cruciales en la construcción subjetiva de las personas (Pate y otros, 1995).<sup>8</sup>

El momento del receso dentro de la jornada escolar, es el espacio donde idóneo para realizar actividades culturales deportivas a través del juego, entendido este como el *protagonizar una situación ficticia para el disfrute de un acto recreativo, con la promesa de emocionarse*.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Paideia (en griego παιδεία, "educación" o "formación", a su vez de παῖς, país, "niño") era, para los antiguos griegos, la base de educación que dotaba a los varones de un carácter verdaderamente humano. Como tal, no incluía habilidades manuales o erudición en temas específicos, que eran considerados mecánicos e indignos de un ciudadano; por el contrario, la paideia se centraba en los elementos de la formación que harían del individuo una persona apta para ejercer sus deberes cívicos.

Jäger, Werner (1995). Paideia. México: Fondo de Cultura Económica. ISBN 968-16-0106-8.

<sup>7</sup> Minerva, C. Torres, M. (2007). El juego como estrategia de aprendizaje en el aula. Universidad de los Andes. Núcleo Universitario Rafael Rangel

<sup>8</sup> Veleda, C. (2013). Nuevos tiempos para la educación primaria. Argentina: CIPPEC. UNICEF.

<sup>9</sup> Máximo, L (2008). El juego durante el recreo escolar: si aprendo a comunicar, ¿puedo jugar?: Revista Educación física y deporte. Universidad de Antioquia

Al hablar de juego lo podemos relacionar –entre otras cosas- con la **comunicación**, elemento indispensable para participar en el juego con los otros, pues, lo realizamos con lo propio que se tiene, con la comunicación y la participación de los demás. Bateson<sup>10</sup> (1985) alude al juego, en determinadas ocasiones, como el conjunto de mensajes intercambiados entre los jugadores dentro de un período determinado; y relaciona, incluso, la evolución del juego con la evolución de la comunicación.

Tanto jugar como comunicar cuentan con una base interactiva aprensible, es decir, que se puede aprender, por su sencillez de conocimiento es fácil de intuir intelectualmente. Si la idea de jugar trae aparejado un modo particular de comunicación aprensible cabe la posibilidad que se requieran de enseñanzas para disfrutar del acto recreativo. Es decir, en algún momento, estos jugadores aprenden a comunicarse, a jugar. De hecho aprenden de los mismos compañeros de juego.

***Actividades lúdicas sugeridas para reforzar las distintas habilidades y capacidades que el alumno desarrolla en el aula.***

## **Guía de juegos para el personal docente, familias y personal de apoyo<sup>11</sup>**

### **Descripción de las actividades que se proponen**

A continuación se presenta una serie de cuarenta actividades lúdicas que pueden desarrollarse durante el receso dinámico por parte de los estudiantes, bajo la coordinación de un adulto o docente (según lo establecido en su plan de receso escolar dinámico); los juegos van desde *romper el hielo*, cuando todos los niños no se conocen bien, así como para construir el sentido de grupo y de comunidad; que se familiaricen con los nombres de sus compañeros, o a que compartan información personal entre ellos y que se vayan conociendo mejor; todo lo cual permite que se sientan más en confianza y generen un ambiente de amistad, que sin duda trae beneficios al clima del aula y por ende al aprendizaje de todos.

Otros juegos van preparando al niño para que coordine sus ojos y sus manos, a manejar su cuerpo al brincar, correr y en general aquellas habilidades físicas necesarias en los distintos aprendizajes cognitivos y socioemocionales.

También aparecen juegos de contacto que le permite a las niñas, niños y adolescentes divertirse y desarrollar su habilidad de no hacer, ni hacerse daño físico mientras corren. A la vez estas actividades les permiten aprender

---

<sup>10</sup> Bateson, G. (1985). Pasos hacia una ecología de la mente. Una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre.

<sup>11</sup> Los juegos están adaptados del documento PLAYWORKSGAME GUIDE (s.f.)

habilidades básicas para realizar determinados movimientos e irlos haciendo más complejos –al igual que los juegos-. Con ellos desarrollan agilidad y formas de escape para evitar que los toquen, al igual que cooperación, trabajo en equipo y pensamiento estratégico.

La mayor parte de los juegos son cooperativos, ya que a la vez que se divierten los niños hacen equipos, aprenden unos de otros, resuelven problemas juntos, se comunican, toman decisiones y van conociendo las dinámicas de sus grupos. Es importante que aprendan a ganar y a perder, y a manejar las presiones. Se pretende que más que competir por ver quién gana, los juegos enfatizen el trabajo en equipo para enfrentar juntos un reto determinado.

Se sugiere que en las primeras ocasiones en que se realice un juego el docente participe como coordinador del mismo, para que explique la dinámica, establezca las reglas, y las haga observar. Si lo considera conveniente durante el juego puede pedir que hagan una pausa para puntualizar algunas cuestiones que considere es importante que los niños observen en relación con los objetivos que se plantean para cada juego, solicita comentarios y luego reinician el juego. O bien, esto lo puede llevar a cabo al final de la sesión, y para ello se le ofrecen algunas sugerencias de preguntas, sobre todo para que recuperen sus experiencias y conviertan la actividad en algo formativo. En la medida que van avanzando los recesos dinámicos se puede dejar solos a los alumnos para que jueguen pero siempre observados y acompañándolos por los docentes o un adulto responsable.

Al igual que las Fichas de actividades de los ficheros de tiempo completo, se sugiere al docente que primero lea toda la ficha explicativa de cada juego para visualizar de la mejor manera posible cómo la va a realizar con sus alumnos para que éstos la conozcan y luego la desarrollen por su cuenta. El orden que enumera los juegos no indica ninguna secuencia ni seriación.

Por eso se recomienda que se impriman las tarjetas de los juegos para tanto docentes como los alumnos las puedan leer y aplicar, o bien que se los lean a los que aún no saben leer. O si así lo desean se pueden poner en distintas áreas de juego al alcance de los niños para que ahí los lean y jueguen. También pueden tenerse varios juegos de la información en cada aula, para que los estudiantes mismos decidan cual practicar de manera organizada durante su receso escolar.

En la mayoría de los casos, el material requerido para cada juego es nulo o mínimo. Las edades marcadas para cada juego son sugeridas, pero se puede ampliar a todos los grados de preescolar y primaria, incluso de secundaria. Así que a **reír, correr y jugar, que el niño nunca se va a cansar.**

**Actividades lúdicas sugeridas para reforzar las distintas habilidades y capacidades que el alumno desarrolla en el aula.**

<b>Actividad 1. Correr y aventar la pelota</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-30 participantes	<b>Grados:</b> De preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Objetivos</b>	Combinar habilidades físicas y verbales para mejorar la atención y aprender el nombre de cada participante.	
<b>Habilidades necesarias</b>	Pasar objetos a otra persona, atrapar objetos, memorizar y comunicación verbal.	
<b>Material necesario</b>	Una o más pelotas.	
<b>Antes de empezar</b>	Haga que el grupo se forme en círculo y tener listas una o más pelotas.	
<b>Cómo jugar</b>	<p>El coordinador inicia tirando, haciendo rodar o rebotando una pelota (depende de la edad y nivel de habilidad de los participantes) a otro jugador mientras dice el nombre de la persona en voz alta. Explique que es muy importante recordar el nombre de a quién le hayan pasado la pelota.</p> <p>Se mantienen pasando la pelota alrededor del círculo hasta que cada uno la haya recibido una vez. Puede hacer que los estudiantes se sienten una vez que recibieron y pasaron la pelota, para asegurar que nadie la reciba dos veces.</p> <p>Cuando la última persona recibe la pelota, entonces se la pasa a usted.</p> <p>Ahora, sin la pelota; vaya recorriendo el círculo en una sola dirección y pida a cada estudiante que diga a quién le pasaron la pelota.</p> <p>Una vez que los estudiantes terminan de decir los nombres, deles de nuevo la pelota y pida que lo hagan lo más rápido que puedan.</p>	
<b>Preguntas a medio juego</b>	<p>¿Alguien tiene una idea de cómo hacer que la pelota pase más rápido?</p> <p>¿Qué piensan de agregar una pelota más?</p> <p>¿Podríamos medir el tiempo que tardamos y romper nuestra marca?</p>	
<b>Preguntas de cierre</b>	<p>¿Qué aprendieron con este juego? ¿Les pareció divertido?</p> <p>¿Pueden pensar en algo que haga este juego mejor o más divertido?</p>	
<b>Variantes</b>	<p>Para hacer el juego más interesante se pueden agregar más pelotas y/o de diferentes tamaños.</p> <p>Los estudiantes forman un círculo alrededor del coordinador. Esta tira la pelota a cada jugador en el círculo. Cuando un estudiante atrapa la pelota, todo el grupo grita el nombre de este estudiante. Después de que todos han tenido su turno de</p>	

	recibir la pelota, pásela al azar y vea qué tan rápido pueden repetir el juego.
--	---

<b>Actividad 2. Beto el conejo</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 8-20 participantes	<b>Grados:</b> 1°-6° de primaria	<b>Duración:</b> 5-10 minutos
<b>Objetivos</b>	Desarrollar las habilidades táctil y de observación	
<b>Habilidades necesarias</b>	Trabajo en equipo y mantener el ritmo	
<b>Material necesario</b>	Un objeto pequeño, de preferencia un conejito	
<b>Antes de empezar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forme al grupo en círculo. Pídales que pongan sus manos detrás de su cuerpo.</li> <li>• escoja a un estudiante para que se ponga en medio del círculo.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona en el medio del círculo intenta adivinar quién de los que están a su alrededor tiene el conejito.</li> <li>• Para iniciar, la persona en el centro cierra sus ojos mientras el grupo empieza entonar "¡Beto el conejo, Beto, Beto, Beto el conejo!"</li> <li>• Mientras están cantando empiezan a pasarse el conejito en círculo y manteniéndolo detrás del cuerpo.</li> <li>• Una vez que el conejito está en movimiento, la persona en el centro del círculo abre sus ojos. Hace tres intentos para adivinar quién tiene el conejo; el grupo sigue cantando y pasándose el conejo.</li> <li>• Si la persona al centro del círculo adivina de forma correcta, intercambia su lugar con la persona que fue atrapada sosteniendo al conejo.</li> <li>• Si la persona en el centro no adivina de forma correcta a la tercera vez, se vuelve parte del círculo y se escoge por el grupo, o de forma voluntaria, una nueva persona para que se ubique en el centro.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo creen que podemos pasarnos el conejo sin que el compañero de en medio del círculo no se dé cuenta?</li> <li>• ¿Qué otra tonada o canción podemos cantar al jugar?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué fue lo que más les gustó del juego? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué fue lo que menos les gusto del juego? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes mismos?</li> </ul>	

<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De a los estudiantes la oportunidad de cambiar el nombre del juguete u objeto (por ejemplo, incorporen alguna mascota, un objeto deportivo, etcétera).</li> <li>• Jueguen con varios conejitos.</li> </ul>
------------------	---

<b>Actividad 3. Evolución</b>			
<b>Tamaño del grupo:</b>	10-40 participantes	<b>Grados:</b>	4° a 6° de primaria
<b>Duración:</b>	10-15 minutos		
<b>Objetivos</b>	Incrementar la convivencia y mejorar la comunicación no verbal		
<b>Habilidades necesarias</b>	Seguir instrucciones		
<b>Material necesario:</b>	Ninguno		
<b>Antes de empezar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicar una zona con límites claros, o dentro del aula.</li> <li>• Colocar a todo el grupo dentro de la zona seleccionada.</li> <li>• Explicar que la evolución en el grupo seguirá el siguiente orden: primero, el huevo, luego el dinosaurio, el pollo, la estrella de rock y el superhéroe.</li> <li>• Cada etapa evolutiva tiene una acción correspondiente: el huevo está pegado a la tierra con las manos sobre su cabeza, el dinosaurio tiene brazos extendidos con grandes garras, el pollo camina como tal y cacaraquea, la estrella de rock toca una guitarra y un superhéroe vuela sobre el espacio de juego.</li> <li>• Demuestre con claridad las diferentes etapas y orden de la evolución, incluido qué hacer si ganan o no en el juego de “piedra-papel-o-tijera”.</li> <li>• Asegure que todos sepan jugar a “piedra-papel-o-tijera”.</li> <li>• Recuerde a los jugadores que solo se puede jugar “piedra-papel-o-tijera” con quien esté en la misma etapa de evolución; esto alienta a los estudiantes a interactuar con personas diferentes, y no solo con los amigos.</li> </ul>		
<b>Cómo jugar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Todos empiezan como huevo.</li> <li><input type="checkbox"/> Los jugadores se mezclan caminando por el lugar, luego hacen parejas para jugar “piedra-papel-o-tijera”.</li> <li><input type="checkbox"/> La persona que gane evoluciona a la siguiente etapa, la persona que no gana regresa una etapa o se queda en la que estaba, es decir si era un huevo, se queda como tal.</li> <li><input type="checkbox"/> Vuelven a caminar y mezclarse para luego hacer parejas, pero solo con los que están en la misma etapa de evolución.</li> <li><input type="checkbox"/> Cuando un jugador evoluciona a superhéroe, ha terminado su evolución y puede sobrevolar por el espacio en que se encuentran. Si desea puede ayudar a evolucionar a otro jugador que esté muy atrasado en su etapa.</li> </ul>		

	<input type="checkbox"/> El juego termina cuando todos los jugadores se han convertido en superhéroes o heroínas o cuando el tiempo se haya agotado.
<b>Preguntas a medio juego</b>	<input checked="" type="checkbox"/> ¿Cómo se sienten al ser huevos, dinosaurios, pollos, estrellas de rock o superhéroes? <input type="checkbox"/> ¿Se sienten a gusto conviviendo con alguien que no conocían o trataban antes?
<b>Preguntas de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó la actividad?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes mismos y de sus compañeros?</li> <li>• ¿De qué otra forma podríamos jugar esta actividad?</li> </ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permita que los jugadores que pierden en “piedra-papel-o-tijera” permanezcan en la etapa de evolución en que están, esto hace que el juego sea un poco más rápido.</li> </ul>

<b>Actividad 4. Encuentra a alguien que...</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 3-25 participantes	<b>Grados:</b> De preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10-15 minutos
<b>Objetivos</b>	Compartir y aprender unos de otros. Comprender que hay aspectos comunes dentro de los grupos.	
<b>Habilidades necesarias</b>	Hablar y escuchar	
<b>Material necesario</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar</b>	Reúna al grupo en un área delimitada.	
<b>Cómo jugar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente inicia al decir, “Encuentren a alguien que...”, completando con frases como: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ...tenga el mismo número de hermanas y hermanos que tú.</li> <li>➢ ... compartan el mismo color favorito que tú.</li> <li>➢ ... haya nacido el mismo mes que tú.</li> </ul> </li> <li>Permita también que los participantes sugieran otras frases complementarias.</li> <li>• Los estudiantes forman sus parejas.</li> <li>• Cuando hayan formado la pareja, entre ellos deciden quién es A y quien es B, y luego se toman de las manos y las suben para que el instructor sepa que ya están listos.</li> <li>• El docente especifica alguna pregunta que A y B van a compartir entre sí. Las opciones son infinitas. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Si pudieras ser un animal, ¿cuál te gustaría ser y por qué?</li> <li>➢ ¿Qué cambiarías de la escuela para hacerla un mejor lugar?</li> </ul> </li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Si pudieras tener un poder mágico, ¿cuál te gustaría que fuera?</li> <li>➤ ¿Cómo sabes que alguien va a ser un buen amigo tuyo?</li> </ul> <p>Pida a los participantes que ofrezcan otras opciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de que cada participante haya comentado, el docente inicia una segunda ronda de “Encuentra a alguien que...” para que formen otras parejas distintas y vuelvan a hacerse las mismas u otras preguntas.</li> <li>• Tres rondas son suficientes.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sienten al estar con alguien con quien comparten algo?</li> <li>• ¿Les cuesta trabajo hablar algo de ustedes?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sintieron al hacer pareja con alguien con quien casi no tenían trato?</li> <li>• ¿Qué sintieron al escuchar o saber algo de su pareja?</li> <li>• ¿Qué es lo que como grupo tienen en común y en que son diferentes?</li> </ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lugar de que lo que comparten sea de forma verbal, presenta al grupo retos (por ejemplo, prueben cómo pueden soportar el peso del ambos, con el equilibrio de los dos, pero parados en un pie.</li> </ul>

<b>Actividad 5. Vamos de día de campo</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 3-25 participantes	<b>Grados:</b> Preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10-15 minutos
<b>Objetivos</b>	Aprender el nombre de cada uno, memorizar, deletrear, pronunciar y reconocer letras.	
<b>Habilidades necesarias</b>	Seguir instrucciones	
<b>Material necesario</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haga que el grupo se siente en círculo.</li> <li>- De un ejemplo de un alimento que empiece con las mismas letras de su nombre.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explique al grupo que van a ir de día de campo y que cada uno tiene que llevar algún alimento.</li> <li>• Cada persona va a traer un alimento cuyo nombre empiece con la primera letra de su nombre.</li> <li>• Solicite a un voluntario que empiece. Va a decir su nombre y lo que trajo para el día de campo.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El siguiente participante, primero dice el nombre del anterior y el alimento que trajo y luego dice su nombre y el alimento que trae.</li> <li>• El tercer participante primero presenta a los dos anteriores, con sus respectivos alimentos, y luego se presenta a sí mismo con su alimento, y siguen así hasta que todos se hayan presentado.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les cuesta trabajo aprenderse el nombre y el alimento de sus compañeros?</li> <li>• ¿Quién puede compartir alguna técnica que sepa, o que esté utilizando, para memorizar los nombres que va escuchando.</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó la actividad? Sí, no. ¿Por qué?</li> <li>• ¿Ya sabían el nombre de cada uno de sus compañeros?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En los grados 3° a 5°, o más; se puede emplear para repasar letras y palabras en otros idioma, inglés o náhuatl, por ejemplo. O bien pueden utilizarse la primera letra del apellido.</li> </ul>

<b>Actividad 6. Hola, yo me llamo...</b>			
<b>Tamaño del grupo:</b>	3-30 participantes	<b>Grados:</b>	Preescolar a 6° de primaria
<b>Duración:</b>	10-15 minutos		
<b>Objetivos</b>	Aprenderse el nombre de todos para incrementar la convivencia social.		
<b>Habilidades necesarias</b>	Hablar en público		
<b>Material necesario</b>	Ninguno		
<b>Antes de empezar</b>	<p>Reúna al grupo en un área delimitada. Si juegan en exteriores, señale de manera clara los límites de la zona de juego.</p> <p>Demuestre los saludos con un voluntario.</p> <p>Asegure que todos los estudiantes puedan repetir los saludos demostrados.</p>		
<b>Cómo jugar</b>	<p><input type="checkbox"/> A una señal todos empiezan a caminar y a presentarse con los que se vayan encontrando. Cuando se encuentran se saludan de mano. Deben suceder cuatro momentos al saludarse de manos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La primera persona dice, "Hola, mi nombre es _____."</li> </ol>		

	<p>2. La segunda persona dice, “Hola, mi nombre es _____.”</p> <p>3. La primera persona dice, “Me da gusto conocerte.” La segunda persona le responde diciendo lo mismo a su pareja.</p> <p>4. La primera persona dice, “Nos vemos luego.” La segunda persona dice algo similar como respuesta, puede ser “Nos vemos”, o “Adiós”, o “Hasta luego”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Una vez que se hayan dado los cuatro intercambios, las parejas se separan y buscan a otra persona para presentarse.</li> <li><input type="checkbox"/> Los jugadores caminan por la zona de juego buscando tantos otros jugadores como les sea posible en un minuto.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo hacemos, o podemos hacer, para aprendernos los nombres de todos?</li> <li>• ¿Cuáles nombres no sabían de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad?</li> <li>• ¿Qué dicen cuándo conocen a alguien en la calle o en una reunión?</li> <li>• ¿Les gusta tener nuevos amigos? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Les gusta hablar en público? Sí, no. ¿Por qué?</li> </ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes pueden utilizar señales o lenguaje de signos para desarrollar la comunicación no verbal.</li> </ul>

<b>Actividad 7. Si realmente me conoces</b>			
<b>Tamaño del grupo:</b> 3-30 participantes	<b>Grados:</b> Preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10-15 minutos	
<b>Objetivos</b>	Compartir y aprender unos de otros para mejorar el clima social		
<b>Habilidades necesarias</b>	Hablar y escuchar		
<b>Material necesario</b>	Ninguno		
<b>Antes de empezar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Demuestre cómo debe ser una ronda de la actividad.</li> <li><input type="checkbox"/> Dirija un diálogo sobre la escucha atenta antes de iniciar la actividad. Ayude a los estudiantes a definir lo que significa la “escucha atenta” y cómo es o se hace. Es cuando escuchamos de manera completa lo que la otra persona está diciendo sin interrumpirla y sin pensar en nuestras propias ideas o en lo que queremos responderle. Incluye ver de frente a la persona que está hablando, hacer contacto visual (verles a los ojos), asentir con la cabeza u otras respuestas corporales a lo que se nos dice, entre otras señales.</li> <li><input type="checkbox"/> Asegure de que los estudiantes sepan qué hacer cuando sean A o B.</li> </ul>		

<b>Cómo jugar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Organice a los estudiantes por binas y pídale que decidan quién es A y quién es B.</li> <li>□ El estudiante A en silencio escucha lo que le dice B durante unos segundos.</li> <li>□ El estudiante B concluye “Si realmente me conoces, deberías saber que...” al decir algo que quiera compartir y que podría ser, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Información familiar: “Si realmente me conoces deberías saber que soy el menor de cuatro hermanos.”</li> <li>➤ Información escolar: “Si realmente me conoces deberías saber que mi materia favorita en la escuela es artística.”</li> <li>➤ Cosas más/menos favoritas: “Si realmente me conoces deberías saber que odio el brócoli.”</li> <li>➤ Cualquier otro tema que se quiera compartir entre ellos.</li> </ul> </li> <li>□ El estudiante B repite esta frase una y otra vez y la completa en cada ocasión con una nueva información. Después de un minuto los papeles se invierten y el estudiante B escucha lo que A le quiera compartir.</li> <li>□ Concluya la sesión.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Los que son A están realmente escuchando a sus B?</li> <li>• ¿Los que son B están realmente compartiendo algo con sus A?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendieron de sus parejas?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes mismos?</li> <li>• ¿Les costó trabajo escuchar?</li> <li>• ¿Les gustó hablar?</li> </ul>
<b>Variante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de haber compartido información B le pregunta a A: De lo que te comenté, ¿qué te gusta más de mí?</li> </ul>

<b>Actividad 8. Me cae muy bien mi vecino, en particular el que ...</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 3-25 participantes	<b>Grados:</b> Preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10-15 minutos
<b>Objetivos</b>	Hacer que los estudiantes reconozcan los aspectos compartidos o comunes del grupo e identificar las características personales	
<b>Habilidades necesarias</b>	Seguir indicaciones	
<b>Material necesario</b>	Una silla o cono menos que el número total de participantes	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloque las sillas o conos en forma de círculo.</li> <li>• Asegúrese de que los participantes comprendan las reglas.</li> <li>• Pide a los estudiantes que piensen sobre lo que dirán si les toca estar en el medio del círculo.</li> <li>• De manera breve comente sobre el estar atento al desarrollo del juego y que apliquen el juego de “piedra, papel o tijera” en caso de un empate.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona en el centro del círculo inicia el juego al decir “Me cae muy bien mi vecina/o, en especial el que...” <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Completa la oración con algo de información que sea verdad de su vecina/o ya sea de su casa o de su lugar en el aula. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por ejemplo: “Me cae muy bien mi vecino, en especial el que: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nació en Veracruz</li> <li>▪ le gusta jugar béisbol</li> <li>▪ tiene un gato de mascota</li> <li>▪ no tiene hermanas/os, etcétera.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Tan pronto como ella/el terminen su frase, todas o todos a quien aplique dicha frase, (incluida la persona del centro) se levanta de su silla, o se aleja de su cono, y corre a ocupar cualquier silla vacía que no esté cerca.</li> <li>• La persona que se queda parada, o sin silla o sin cono, empieza la siguiente ronda del juego. Es decir, pasa al centro a decir la frase y completarla según su entender.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gusta lo que están jugando? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Tienen problemas para recordar algo que les gusta de sus vecinos?</li> <li>• ¿Se les dificultó estar atentos a lo que sigue del juego? ¿Por qué?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿A quiénes de sus vecinos se parecen y en qué?</li> <li>• ¿Qué les gusta de sus vecinos que no se haya dicho en el juego?</li> <li>• ¿Qué cosas buenas les gustaría que sus vecinos dijeran de ustedes?</li> </ul>	
<b>Variante:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar la frase “Me gustaría que mi vecino...”, y completarla con ideas como: cantara conmigo, me enseñara lo que sabe, entre otras.</li> </ul>	

<b>Actividad 9. Línea de silencio</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 3-25 participantes	<b>Grados:</b> Preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10-15 minutos
<b>Objetivos</b>	Ayudar a los estudiantes a autopercebirse en relación con los otros y a mejorar su comunicación no verbal	
<b>Habilidades necesarias</b>	Seguir indicaciones	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar que este es un reto de mantenerse en silencio.</li> <li>• Demostrar, con lluvia de ideas, otras formas de comunicarse sin hablar.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida a los participantes que se alineen de alguna forma particular. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Por ejemplo: de acuerdo con su estatura (del más alto al más pequeño), según el día y mes de nacimiento (del primero de enero al 31 de diciembre), o en orden alfabético (de sus nombres o apellidos) o cualquier otra categoría que ellos sugieran en silencio; solo con movimientos o gestos del cuerpo.</li> </ul> </li> <li>• Después de la primera ronda, organice un diálogo con los estudiantes sobre lo que significó el reto de formarse sin hablar, de las diversas formas en que se comunicaron entre sí y de las maneras creativas para hacer una línea.</li> <li>• Deles una segunda manera de ordenarse en línea, distinta a la que ya usaron y tomada de los ejemplos dados.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les es fácil o difícil comunicarse sin hablar? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué parte de su cuerpo consideran que están usando más?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó el ejercicio? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué sentían al no poder hablar?</li> <li>• ¿Qué forma de comunicarse sin hablar se les facilitó más? ¿Con las manos, con sonidos, con los pies, con gestos de la cara?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden intentar formarse con los ojos cerrados, o sin mover las manos; o con los oídos tapados.</li> </ul>	

<b>Actividad 10. Este es el juego del movimiento</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 3-25 participantes	<b>Grados:</b> Preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10-15 minutos
<b>Objetivos</b>	Aprenderse el nombre de los participantes	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Memorización y repetición	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forme a todo el grupo en círculo</li> <li>• Demuestre cómo hablar fuerte mientras hace un movimiento con su cuerpo o una parte de él.</li> <li>• Haga que cada uno repita su nombre y el movimiento.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La primera persona inicia el círculo al rotar y decir en voz alta su nombre mientras al mismo tiempo hace un movimiento con su cuerpo o una parte de él (cabeza, brazo, pierna).</li> <li>• Todo el grupo repite el nombre y el movimiento.</li> <li>• El siguiente estudiante dice su nombre y hace un movimiento distinto al anterior.</li> <li>• De nuevo todo el grupo repite el nombre y el movimiento realizados.</li> <li>• Esta expresión del nombre con un movimiento continua hasta que todos los miembros del círculo hayan participado.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuántos nombres llevan aprendidos?</li> <li>• ¿Les cuesta trabajo o les es fácil inventar movimientos? ¿Por qué?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó la actividad?</li> <li>• ¿Ya se saben los nombres de todos?</li> <li>• ¿Qué otros movimientos que no se usaron les gustaría realizar?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para una segunda ronda especifique el tipo de movimiento que deben hacer los estudiantes, por ejemplo: saltar, brincar y caer con un pie, dar una vuelta en el aire, etcétera.</li> <li>• En lugar de decir su nombre, pueden decir su segundo apellido, el lugar donde nació, etcétera.</li> <li>• <b>Para preescolar:</b> ponga a cada estudiante en medio del círculo para que haga sus movimientos y que los demás los puedan ver.</li> </ul>	

<b>Actividad 11. Atínale al ratón</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> Máximo 10 participantes	<b>Grados:</b> 1° a 6° de primaria	<b>Duración:</b> Hasta 10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la comunicación y la resolución de conflictos	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Coordinación ojo mano	
<b>Material necesario:</b>	Tres aros, una pelota de plástico para rebotar	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede jugar dentro o fuera de aula. Coloque tres aros formando la cabeza de un ratón en el espacio de juego. Asegure que los aros se toquen entre sí. Coloque un cono u otra señal para designar un lugar donde los participantes habrán de formar la línea de espera.</li> <li>• Un jugador se coloca detrás de cada aro y el resto de los participantes observan echando porras.</li> <li>• Aliente a los participantes a emplear lenguaje positivo (gritar “vivas, adelante, arriba, bien hecho, eres el mejor” a sus compañeros, y despida a cada estudiante después de su participación chocando las manos.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El propósito del juego es hacer rebotar la pelota en el aro del otro participante.</li> <li>• La pelota solo se puede rebotar en cualquier aro una sola vez.</li> <li>• Cada participante debe dirigir la pelota con cualquier parte de su mano hacia el aro de su contrincante después de que haya rebotado una vez en su propio aro.</li> <li>• Si la pelota cae en un aro, o sale de los límites del juego, el participante tiene que regresar a la línea de espera para otro intento. Si el jugador golpea la pelota y esta rebota de nuevo en su propio aro, también debe pasar a formarse y esperar otro turno.</li> <li>• Si un participante atrapa o detiene la pelota, también debe pasar a la línea de espera.</li> <li>• Si la pelota rebota más de una vez antes de aventarla al aro, este jugador también debe pasar a la línea de espera.</li> <li>• Si la pelota es regresada antes de que rebote, el jugador que la haya regresado también debe pasar a la línea de espera.</li> <li>• Cuando un participante regresa a la línea de espera, debe ser sustituido por el siguiente que esté formado.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Pueden observar cómo están coordinando sus ojos y sus manos al rebotar la pelota?</li> <li>• ¿Podrían hacerlo con los ojos cerrados?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sintieron? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>	

<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Designe a un participante para que les tire la pelota y el participante en turno solo la golpee, y así permitir que los estudiantes se roten de lugar más rápido.</li> <li>• Añada aros adicionales.</li> </ul>
-------------------	--

<b>Actividad 12. Las vacaciones de la familia Izquierdo</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> Cualquier número	<b>Grados:</b> Preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> Hasta 10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar las habilidades de escucha, paciencia y trabajo en equipo	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Coordinación ojo-mano y realizar tareas múltiples	
<b>Material necesario:</b>	Suficientes objetos pequeños que cada participante pueda sostener en sus manos, y que no sean demasiado pesados, cortantes o con líquido.	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede jugar en exteriores o en el aula. Se requiere un espacio abierto donde todos los participantes puedan estar en círculo ya sea parados o sentados.</li> <li>• Pida al grupo que se forme en círculo a una distancia de un brazo de la siguiente persona.</li> <li>• Proporcione a cada participante con uno de los objetos (pelotas pequeñas, canicas u otros juguetes).</li> <li>• Asegure que los participantes reconozcan cuál es su derecha y cuál es su izquierda.</li> <li>• Súbase a una silla y hable en voz alta.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comente que les va a leer un cuento. Y que cuando escuchen una palabra que sea parecida o signifique “izquierda”, todos deben pasar el objeto que tienen a su izquierda.</li> <li>• Si escuchan la palabra que sea igual o se parezca a “derecha”, deben pasar el objeto que tienen a la persona que está a su derecha.</li> <li>• Para cerciorarse de que estén atento puede empezar diciendo “Seamos derechos”, o “Hay, me duele el ojo izquierdo”. Si los participantes no pasan sus objetos cuando dice “derechos” o “izquierdo”, recuérdelos que tiene que hacerlo cada vez que escuchen esas palabras o unas parecidas o sinónimos.</li> <li>• Empiece el cuento: “Un día la familia <b>Izquierdo</b> decidió irse de vacaciones. Lo primero que decidieron es que irían <b>derecho</b> al pueblo de su abuela materna, una señora que camina muy <b>derechito</b>. El señor <b>Izquierdo</b> hizo cuentas de cuánto tenía que pagar por el <b>derecho</b> de usar la autopista.</li> </ul>	

Pero el joven Ricardo **Izquierdo**, comentó “Si salimos por la carretera de la **derecha** será más barato”.

- Para subirse al auto, la señora **Izquierdo** prefirió ir a la **izquierda** de su hija Consuelo **Izquierdo**; mientras que el señor **Izquierdo**, que iba al volante, llevaba a su **derecha** a su hijo Ricardo. Cuando salieron a la carretera tomaron por la **derecha** para ir primero **derechito** a la gasolinera. Cuando llegaron Ricardo **Izquierdo** se bajó para entrar a la tienda de la estación, pero primero giró a la **derecha** para pasar a los sanitarios. En eso se bajó Consuelo por la puerta **izquierda** y se metió **derechito** a la tienda, entro y giró a su **izquierda** para buscar el agua que quería comprar. Frente a la hielera volteó arriba a su **derecha** y vio un animal que iba caminando muy **derechito** hacia ella y pegó un grito, Consuelo, no el animal.
- El encargado de la tienda se quitó al auricular que tenía en su oído **izquierdo** y levantando su mano **derecha** dijo “¿Qué le pasa señorita **Izquierdo**?”, pues eran conocidos. “Nada”, respondió Consuelito **Izquierdo**; “Es que vi un animalote que venía **derechito** a mí.” En eso que se abre la puerta **izquierda** de la tienda, y entra muy contento con una sonrisa de oreja **izquierda** a oreja **derecha** el joven Ricardo **Izquierdo**. Camina por el pasillo de la **derecha**, llega al mostrador, le estira su mano **derecha** al joven encargado de la tienda y le dice, rascándose su oreja **izquierda**: “Cómo estás amigo. Hace mucho que no te veía. Tu me caes muy bien porque eres bien **derecho**. Fíjate que necesito gotas para los ojos, porque me anda molestando el ojo **izquierdo**, ¿qué tendrás?” El encargado se voltea a su **derecha** y le responde, “Tengo estas gotas, pero nada más sirven para el ojo **derecho**, no sé si las quieres”. “Bueno”. Responde el joven Ricardo **Izquierdo**, “Dámelas”. Toma las gotas con su mano **derecha**, y con la **izquierda** saca un fajo de billetes de la bolsa **izquierda** del pantalón para pagar.
- En eso el señor **Izquierdo** empieza sonar el claxon del auto, abre la puerta **derecha**, se baja y va caminando **derechito** a la tienda. Y desde la puerta grita “¡Jóvenes **Izquierdo**, apúrense que no tenemos todo el día!” Corriendo Consuelito **Izquierdo** llega a la caja, saca de la bolsa **derecha** de su pantalón el dinero, se lo pasa a la mano **izquierda**, le paga al cajero, que recibe el dinero con la mano **derecha**, y se despide de los jóvenes alzando su mano **izquierda**.
- Puede variar la velocidad de la lectura a medida que se avanza en la historia, para hacer más rápidos los movimientos de los participantes y que se diviertan más.

<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuántos errores llevan en cambiar de mano?</li> <li>• ¿Se les complica escuchar y pensar cuál es el movimiento que tienen que hacer?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué final le pondrían al cuento?</li> <li>• ¿Se ponían nerviosos por no saber qué palabra seguía?</li> <li>• ¿Alguien dio ayuda o recibió ayuda de sus compañeros cuando se equivocaba?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificar las historias conservando las palabras “derecha” “izquierda”</li> <li>• En los grupos superiores se pueden utilizar sinónimos de estas palabras.</li> <li>• Solicite que los participantes vayan armando la historia, incluyendo las palabras claves.</li> </ul>

<b>Actividad 13. Contacto animal</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-20 participantes	<b>Grados:</b> Preescolar a 3° de primaria	<b>Duración:</b> 5-10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la coordinación ojo – mano y la capacidad de escuchar indicaciones	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Escape, agilidad, contacto seguro, conciencia corporal y espacial y correr	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Designe un espacio amplio con límites claros, para que todos los participantes puedan correr con seguridad.</li> <li>• Recuérdeles el contacto seguro: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Toques suaves y ligeros en un hombro.</li> <li>✓ Evitar contactos fuertes que puedan causar que la otra persona se caiga.</li> </ul> </li> <li>• Revise con el grupo los límites del área y las consecuencias de salirse de ellas.</li> <li>• Organice a los participantes en dos grupos, y asígneles que sean un animal.</li> <li>• Haga que los grupos practiquen haciendo el sonido del animal que les tocó.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El propósito es que todos se conviertan en el mismo animal de su grupo.</li> <li>• Una vez que se inicie el juego los participantes deben hacer los ruidos de sus animales e intentar tocarse con seguridad entre sí.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez que un participante es tocado, se convierte en el animal de la persona que lo tocó.</li> <li>• El juego continúa hasta que todos los participantes son el mismo animal.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les es fácil o difícil evitar que los toquen?</li> <li>• ¿Qué sienten cuando los van a alcanzar?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organice más grupos de otros animales.</li> <li>• Seleccione entre 1 a 3 participantes que no puedan ser modificados de su animal original, para que el juego continúe sin final.</li> <li>• En lugar del sonido del animal, pueden hacer los movimientos que lo caractericen.</li> </ul>

<b>Actividad 14. El hospital y la curita</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-50 participantes	<b>Grados:</b> Preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 5 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la coordinación ojo-mano	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Evadirse, correr, contacto seguro y agilidad	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccione un espacio sin obstáculos para jugar. Designe una zona fuera del área de juego donde será el “hospital”.</li> <li>• Recuérdeles el contacto seguro: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Toques suaves y ligeros en un hombro.</li> <li>✓ Evitar contactos fuertes que puedan causar que la otra persona se caiga.</li> </ul> </li> <li>• Revise qué deben hacer cuando son tocados.</li> <li>• Asegúrese de que los participantes sepan dónde está el hospital y cómo debe ser “atendido”.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida un voluntario que sea el primero en contactar a los demás.</li> <li>• Si un participante es tocado debe tomar una de sus manos y ponerla sobre el sitio donde se le contactó. La mano será la “curita”.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El participante debe continuar corriendo para tratar de tocar a otros y evitar ser tocado; pero debe mantener su “curita” en su lugar; por lo que solo tendrá una mano libre.</li> <li>• Si es contactado de nuevo, debe poner su otra mano en el sitio de su cuerpo donde fue tocado. Puede aún seguir corriendo con sus dos “curitas” puestas.</li> <li>• Si se le toca una tercera vez, tiene que ir al hospital y hacer diez saltos en tijera para regresar de nuevo al juego.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Creen que son buenos para que los toquen?</li> <li>• ¿Sienten que sus compañeros saben o no tocar sin problemas?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando llegan al hospital, los participantes pueden ser “tratados” con solo contar hasta 20 y luego regresar al juego ya sin “curitas”.</li> <li>• Los participantes pueden ir al hospital en cualquier momento para quitarse las “curitas”. No tienen que esperar hasta ser tocados por segunda o tercera vez.</li> </ul>

<b>Actividad 15. Como gotas de agua</b>			
<b>Tamaño del grupo:</b> 20-30 participantes	<b>Grados:</b> 1º-6º primaria	de	<b>Duración:</b> 15-20 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la cooperación		
<b>Habilidades necesarias:</b>	Evadir, agilidad, resistencia, contacto seguro y correr		
<b>Material necesario:</b>	Ninguno		
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Designe un espacio amplio de juego donde sea posible correr.</li> <li>• Solicite dos voluntarios para iniciar la actividad. Ellos serán “La gota” y deben estar pegados de los codos.</li> <li>• Recuérdeles el contacto seguro: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Toques suaves y ligeros en un hombro.</li> <li>✓ Evitar contactos fuertes que puedan causar que la otra persona se caiga.</li> </ul> </li> <li>• Demuestre con los voluntarios cómo moverse con la pareja, cómo pegarse cuando son tocados, y cómo separarse cuando la gota llegue a formarse por cuatro participantes.</li> <li>• Asegúrese de que los participantes comprendan las reglas, los límites del área y la importancia de la seguridad.</li> <li>• Distribuya a los participantes por toda el área de juego.</li> </ul>		

<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando se inicia el juego, “La gota” inicial (los dos voluntarios pegados por el codo) trata de contactar al resto de los participantes.</li> <li>• Cuando un participante es tocado debe ser parte de “La gota” y pegarse con sus codos a ella.</li> <li>• Cuando un cuarto participante es contactado, entonces “La gota” se separa en dos gotas.</li> <li>• Cada vez que una gota se integre por cuatro participantes se divide; dos jugadores crean su propia gota por separado.</li> <li>• El juego continua hasta que todos los participantes son convertidos en gotas.</li> <li>• Si un participante se sale de los límites del área de juego al tratar de evitar que lo conviertan en gota, debe pegarse a la gota más próximas para poder seguir jugando.</li> <li>• Los dos últimos participantes en ser tocados, o que queden sin ser contactados, se convierten en la gota original para la siguiente ronda del juego.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué se siente estar pegados por los codos y tener que correr?</li> <li>• ¿Se les acaba el aire pronto?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si los participantes pueden jugar con seguridad, la gota puede seguir pegada y continuar creciendo hasta que todos los jugadores sean contactados. Es decir formar una sola gota con todos los participantes. Rete al grupo a permanecer juntos mientras se están moviendo.</li> </ul>

<b>Actividad 16. TOCAR Y NOMBRAR</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 5-30 participantes	<b>Grados:</b> 3° a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar habilidades de escucha, memorización y aprendizaje de los nombres de los participantes o alguna otra característica	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Escuchar, visión periférica, reflejos y alerta	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camine por el grupo y diga el nombre de cada participante (si esta es la primera vez que juegan juntos, pida que cada uno diga su nombre y usted lo repite, o que traigan una etiqueta con su nombre).</li> <li>• Al decir el nombre muestre la etiqueta o salude chocando las manos.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga un ligero contacto corporal.</li> <li>• Evite contactos fuertes que puedan lastimar a la otra persona.</li> <li>• Los estudiantes forman un círculo estrecho con un participante en el medio.</li> <li>• Todos los participantes, excepto quien está en medio del círculo, extiende sus brazos hacia el frente con las palmas de las manos hacia arriba.</li> </ul>
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El coordinador del juego lo inicia al decir en voz alta el nombre de alguien que está parado en el círculo.</li> <li>• Entonces el participante que está en medio del círculo trata de tocar a la persona cuyo nombre se dijo.</li> <li>• El participante que se mencionó su nombre debe decir el nombre de otro jugador antes de que sea tocado.</li> <li>• Cuando un participante es tocado antes de que pueda decir un nombre, cambia su lugar y se ubica en medio del círculo.</li> <li>• El jugador que toque con éxito a otro participante del círculo obtiene la oportunidad de mencionar el siguiente nombre.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Escuchan bien?</li> <li>• ¿Pueden ver a los que están a su alrededor?</li> <li>• ¿Qué tan buenos son para moverse rápido y que no los toquen?</li> <li>• ¿Pueden estar atento a lo que están haciendo en el juego?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron?</li> <li>• ¿Tuvieron problemas para escuchar los nombres?</li> <li>• ¿Se sabían ya los nombres de todos sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida a los jugadores que están en el círculo que cierren sus ojos para que no pueda ver a la persona que esté en medio cuando se les acerque.</li> <li>• Haga que los miembros del círculo de unos pasos atrás para que la persona que está en el centro tenga que correr hacia los demás.</li> </ul>

### Actividad 17. Presentación de parejas

<b>Tamaño del grupo:</b> 3-25 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10-15 minutos
<b>Objetivos:</b>	Conocerse y escuchar indicaciones	

<b>Habilidades necesarias:</b>	Escuchar, conversar y memorizar
<b>Material necesario:</b>	Ninguno
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida al grupo que se reúna en una determinada área bien delimitada.</li> <li>• Pida a los participantes que reflexionen un momento sobre lo que entienden por “escucha atenta” y cómo se lleva a la práctica. Recuérdeles que significa que es escuchar con atención lo que otras personas dicen sin interrumpirlas y sin estar pensando en qué responderles o en otros temas. Incluye observar el rostro de la persona que habla, establecer contacto visual y asentir con gestos o respuestas físicas a lo que se nos dice, entre otras cosas.</li> </ul>
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organice a los estudiantes en parejas y que decidan quién es A y quien es B.</li> <li>• Los A escuchan en silencio a B durante un minuto (o menos tiempo para los grupos de alumnos más pequeños). En ese tiempo B se presenta y comparte cualquier información que desee sobre sí mismo.</li> <li>• Se intercambian los roles para que A se presente y comparta la información que desee sobre sí mismo a B.</li> <li>• Reúna a todo el grupo en círculo.</li> <li>• Pídeles que por turnos cada uno presente a su pareja por su nombre y comente al grupo la información que han recibido de su compañero.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les cuesta trabajo escuchar y poner atención?</li> <li>• ¿Qué emociones sienten al escuchar y al conversar?</li> <li>• ¿Están recordando la información que les comparte su pareja?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad? ¿Les gustó? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Ya habían hecho algo parecido antes?</li> <li>• ¿Ya conocían esa información de sus parejas?</li> <li>• ¿Qué les hubiera gustado preguntar y se les pasó hacerlo o les dio pena?</li> <li>• ¿Pudieron escuchar a su pareja de forma atenta, sin distraerse?</li> <li>• ¿Se les facilitó o les dio pena ver los ojos de su pareja mientras hablaban?</li> <li>• ¿Qué gestos de su pareja mientras hablaba se les grabó o recuerdan?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organice una sesión de entrevistas y pida a los participantes que escriban en su cuaderno las preguntas que le piensan hacer a sus parejas.</li> </ul>

<b>Actividad 18. Corriente eléctrica</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-35 participantes	<b>Grados:</b> 1° a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar reflejos rápidos y atención consciente.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Coordinación ojo-mano	
<b>Material necesario:</b>	Pelota u objeto pequeño, silla u otro objeto para colocar la pelota, moneda pequeña en que se distingan bien sus ambas caras.	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloque la pelota u objeto pequeño sobre la silla.</li> <li>• Mencione que el juego es en silencio. Todos los participantes, excepto los dos primeros de la fila deben tener sus cabezas agachadas y los ojos cerrados.</li> <li>• Divida a los jugadores en dos equipos y que se coloquen cara a cara a la vez que se toman de las manos con sus compañeros de equipo. La silla con la pelota u objeto pequeño se coloca al final de las filas en medio de los dos equipos.</li> <li>• Indique que se deben apretar las manos de forma muy suave, para no lastimarse.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El objetivo es que un equipo tome el objeto pequeño antes que el otro y lo pase de uno en uno.</li> <li>• El coordinador del juego tira un volado; si la moneda cae águila entonces los jugadores del inicio de la línea aprietan con suavidad la mano de la persona que está a su lado, y así cada uno, hasta que se apriete la mano de la última persona de la fila. El equipo que termine primero de apretarse toma la pelota y obtiene un punto.</li> <li>• Si la moneda cae en sello entonces nadie hace nada y después de unos segundos el coordinador lanza de nuevo la moneda. En el caso de que un equipo tome la pelota u objeto pequeño cuando haya caído cara se le resta un punto de su suma total.</li> <li>• Después de una ronda, la persona al frente de la fila se mueve hacia el final de la misma y todos cambian una posición. Todos deben tener la oportunidad tanto de ser quien tome el objeto como de iniciar el movimiento, según el tamaño del grupo.</li> <li>• Gana el equipo que obtenga primero 10 puntos.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se les dificulta apretar con suavidad?</li> <li>• ¿Qué sienten al no poder abrir los ojos?</li> </ul>	

<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Consideran que tiene reflejos rápidos para recibir el apretón y luego apretar con suavidad al compañero que sigue?</li> <li>• ¿Les costó trabajo estar con los ojos cerrados? ¿Por qué? ¿Qué sentían?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de los demás?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lugar de apretar con suavidad, los participantes también pueden subir las manos y hacer “la ola”.</li> </ul>

<b>Actividad 19. Cara de calabaza y cara de uva-pasa</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 5-20 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 3 <sup>o</sup> de primaria	<b>Duración:</b> 5-10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la capacidad de escuchar y seguir instrucciones.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Seguir instrucciones, sentirse a gusto en el grupo	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionar un espacio pequeño fuera o dentro del aula.</li> <li>• Comente que después de explicar cómo es el juego, va a decir una palabra mágica y todos se van a levantar y mover hacia el área donde van a jugar.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los participantes se colocan en círculo.</li> <li>• El coordinador modela lo que son una “Cara de calabaza” y una “Cara de uva pasa”.</li> <li>• La “Cara de calabaza” es cuando uno se pone de pie con el cuerpo derecho, parado sobre las puntas de los pies. Se suben los brazos y se estiran. Se estira la cara abriendo lo más posible la boca, se abren mucho los ojos, como para asustar a los demás.</li> <li>• La “Cara de uva-pasa” es cuando uno se pone en cuclillas y se hace lo más chiquito posible. Se cierran los ojos, se aprietan los labios y se hunden los cachetes.</li> <li>• Pídeles que practiquen al tiempo que dicen “Cara de calabaza” o “Cara de uva-pasa”.</li> <li>• Quien coordina la actividad camina entre el grupo diciendo “Cara de calabaza” y/o “Cara de uva-pasa”, para que los participantes realicen los movimientos correspondientes.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les cuesta trabajo hacer las caras?</li> <li>• ¿Se sienten a gusto haciendo las caras?</li> <li>• ¿Les gusta que sus compañeros los vean hacer caras?</li> </ul>	

<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se les dificultó aprender a hacer caras?</li> <li>• ¿Pudieron escuchar bien las indicaciones?</li> <li>• ¿Comprendieron todas las indicaciones?</li> <li>• De lo que les dije para hacer las caras ¿Hay alguna palabra que no conocían?</li> <li>• ¿Qué aprendieron?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídeles que propongan qué tipos de caras les gustaría hacer.</li> </ul>

<b>Actividad 20. El mejor jugador de piedra, papel o tijeras y su mejor porra</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-50 participantes	<b>Grados:</b> 3° - 6° de primaria	<b>Duración:</b> 5-10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Mejorar la convivencia del grupo, aprender o recordar los nombres de los demás, u otra característica personal, perfeccionar la comunicación verbal y no verbal.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Conocer las reglas de piedra, papel o tijera y seguir indicaciones.	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerden las reglas del juego “Piedra, papel y tijera”.</li> <li>• Asegúrese de que todos entienden las reglas y digan cómo les gustaría felicitar a quien gane.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organice a los estudiantes en parejas.</li> <li>• Pídeles que se presenten con sus parejas y luego hagan una ronda de “piedra, papel o tijera” (o las rondas necesarias hasta desempatar).</li> <li>• El estudiante que no gana se convierte en el coordinador de la porra del ganador, se queda junto con él o ella y le hecha porras.</li> <li>• El ganador continúa jugando con otro estudiante que también haya ganado.</li> <li>• En cada ronda, el ganador avanza para jugar de nuevo y los que no ganaron se vuelven parte de la porra del ganador.</li> <li>• El juego continúa hasta que haya dos jugadores y todo el grupo es parte de la porra de uno u otro.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gusta la actividad?</li> <li>• ¿Cómo se sienten al no ganar?</li> <li>• ¿Qué sienten los que están ganando?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Estuvieron a gusto jugando con sus compañeros, aunque no ganaran?</li> <li>• ¿Qué sintieron al echarle porras al compañero que les había ganado?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede utilizarse cualquier otro juego popular infantil.</li> </ul>	

<b>Actividad 19. Cara de calabaza y cara de uva-pasa</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 5-20 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 3° de primaria	<b>Duración:</b> 5-10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la capacidad de escuchar y seguir instrucciones.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Seguir instrucciones, sentirse a gusto en el grupo	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionar un espacio pequeño fuera o dentro del aula.</li> <li>• Comente que después de explicar cómo es el juego, va a decir una palabra mágica y todos se van a levantar y mover hacia el área donde van a jugar.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los participantes se colocan en círculo.</li> <li>• El coordinador modela lo que son una "Cara de calabaza" y una "Cara de uva-pasa".</li> <li>• La "Cara de calabaza" es cuando uno se pone de pie con el cuerpo derecho, parado sobre las puntas de los pies. Se suben los brazos y se estiran. Se estira la cara abriendo lo más posible la boca, se abren mucho los ojos, como para asustar a los demás.</li> <li>• La "Cara de uva-pasa" es cuando uno se pone en cuclillas y se hace lo más chiquito posible. Se cierran los ojos, se aprietan los labios y se hunden los cachetes.</li> <li>• Pídales que practiquen al tiempo que dicen "Cara de calabaza" o "Cara de uva-pasa".</li> <li>• Quien coordina la actividad camina entre el grupo diciendo "Cara de calabaza" y/o "Cara de uva-pasa", para que los participantes realicen los movimientos correspondientes.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les cuesta trabajo hacer las caras?</li> <li>• ¿Se sienten a gusto haciendo las caras?</li> <li>• ¿Les gusta que sus compañeros los vean hacer caras?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se les dificultó aprender a hacer caras?</li> <li>• ¿Pudieron escuchar bien las indicaciones?</li> <li>• ¿Comprendieron todas las indicaciones?</li> <li>• De lo que les dije para hacer las caras ¿Hay alguna palabra que no conocían?</li> <li>• ¿Qué aprendieron?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídales que propongan qué tipos de caras les gustaría hacer.</li> </ul>	

<b>Actividad 21. Las sardinas</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-30 participantes	<b>Grados:</b> 1° a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10-20 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la atención consciente, el pensamiento creativo y la convivencia social	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Conciencia espacial	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccione un área grande de juego que tenga espacios para ocultarse.</li> <li>• Asegúrese de que los estudiantes comprendan las reglas, los límites del área de juego y la importancia de la seguridad.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno de los jugadores se esconde.</li> <li>• El resto del grupo cuenta (hasta un número que hayan acordado de manera previa) y luego se separa para ir a buscar al jugador que está oculto.</li> <li>• Cuando uno de los participantes encuentra al que está escondido, se le une en el lugar para esconderse también, sin hacer ruido.</li> <li>• El juego termina cuando todos están apretados en el mismo lugar, como sardinas.</li> <li>• La primera persona en encontrar al que estaba escondido será quien se oculte en la siguiente ronda.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sienten al estar todos apretados en un lugar?</li> <li>• ¿Les es fácil o difícil encontrar al que está escondido?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad?</li> <li>• ¿Tuvieron problemas para concentrarse y contar?</li> <li>• ¿Cómo encontraron al que se había escondido?</li> <li>• Y los que se escondieron, ¿cómo, o por qué, escogieron ese lugar para esconderse?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede jugar como al “bote robado” o “bote pateado”.</li> </ul>	

<b>Actividad 22. Transformers</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-30 participantes	<b>Grados:</b> Prescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 5 minutos
<b>Objetivos:</b>	Apoyar el manejo del grupo, identificar los elementos de algunas figuras y formar distintos tipos de ellas.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Escucha activa, conciencia espacial y reconocimiento de formas.	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccione un espacio con límites seguros en que quepa todo el grupo en forma de círculo (esto permitirá que el grupo adopte distintas formas durante el juego).</li> <li>• Emplee algunas formas de llamar la atención del grupo para iniciar el conteo para cada ronda del juego.</li> <li>• Comenten sobre las diferentes formas que conocen y la cantidad de lados que cada forma tiene.</li> <li>• Modele con los estudiantes las maneras en que pueden mover sus cuerpos para crear figuras.</li> <li>• Los estudiantes no se deben tocar entre sí y deben mostrar buena capacidad de escucha atenta.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El propósito del juego es formar la figura que el coordinador de la actividad señale al inicio de cada ronda, dentro de un tiempo determinado.</li> <li>• Cada estudiante del grupo (debe participar el 100%) debe utilizar su cuerpo para formar la figura.</li> <li>• Los estudiantes se ponen de pie, uno al lado del otro, para formar la figura.</li> <li>• Los estudiantes deben formar los lados y ángulos de las diferentes figuras.</li> <li>• Después de cada ronda pase por cada estudiante y señale la figura que formó, asegurando que tenga el número exacto de lados y que los ángulos sean lo más aproximado posible.</li> <li>• Repitan la actividad formando diferentes figuras.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Comprendieron bien las indicaciones?</li> <li>• ¿Conocen las formas de las figuras?</li> <li>• ¿Se les dificulta formar con su cuerpo las figuras?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les costó trabajo concentrarse para formar las figuras?</li> <li>• ¿Qué usaron para recordar cómo formar las figuras?</li> <li>• ¿Qué figura le cuesta más trabajo hacer?</li> <li>• ¿Qué aprendieron sobre ustedes y sobre sus compañeros?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga que los estudiantes formen la figura sin hablar, para que practiquen la comunicación no verbal.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invite a los estudiantes a que salten, o se muevan como sus animales favoritos mientras forman la figura con el fin de alentar distintos tipos de movimientos.</li> </ul>
--	--

<b>Actividad 23. Chispitas</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b>	10-30 participantes	<b>Grados:</b> 1° a 6° de primaria
<b>Duración:</b>	10-20 minutos	
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la comunicación no verbal, la coordinación ojo-mano, el pensamiento creativo, la conciencia corporal, el trabajo en equipo y las habilidades de toma de decisiones.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Reflejos, observación, conciencia corporal, cooperación, memoria, conocer las reglas de “Piedra, papel o tijera”.	
<b>Material necesario:</b>	Un cono (de plástico o cartón) por cada dos estudiantes, un silbato.	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccione un área abierta dentro o fuera del salón.</li> <li>• Organice a los estudiantes por parejas.</li> <li>• Pida que se paren uno frente al otro en cualquier lugar dentro del área designada.</li> <li>• Coloque un cono sobre el piso entre cada par de estudiantes.</li> <li>• Recuérdeles que es un juego en silencio.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando el docente suena el silbato, cada par de estudiantes inventa un ritmo con aplausos sin hablar y empleando solo sus manos.</li> <li>• Deles a cada pareja un minuto para que busquen un ritmo y lo memoricen para utilizarlo en los aplausos.</li> <li>• Cuando el docente diga “Chispitas” los estudiantes deben parar de aplaudir e intentan tocar sus conos con una mano antes de que lo haga su pareja (si ambos estudiantes tocan al mismo tiempo el cono, juegan a “Piedra, papel y tijera” para desempatar).</li> <li>• El estudiante que toque primero el cono lo levanta.</li> <li>• El estudiante que tenga levantado el cono camina por el espacio para escoger nueva pareja entre quienes no tenga un cono levantado (los que no traen cono levantado se quedan en sus lugares sin moverse).</li> <li>• El cono se coloca de nuevo en el piso entre los dos miembros de la nueva pareja, y el docente suena el silbato y la nueva pareja inventa su propio ritmo de aplauso.</li> <li>• El juego continua hasta que cada estudiante haya tenido varias parejas diferentes e inventado varios ritmos de aplausos.</li> </ul>	

<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tan rápidos son para tocar el cono?</li> <li>• ¿Les cuesta trabajo inventar un ritmo de aplausos? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Se sienten nerviosos? ¿Por qué?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad?</li> <li>• ¿Se les dificultó comunicarse sin hablar?</li> <li>• ¿Consideran que fueron creativos para inventar ritmos de aplausos? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué sentían en sus cuerpos cuando estaban aplaudiendo y sabían que en algún momento tenían que suspender para tocar el cono?</li> <li>• ¿Les costó trabajo buscar otra pareja? ¿En qué se fijaban para escoger nueva pareja?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede utilizar música para inspirar los ritmos de aplausos; cuando se inicie la música, los estudiantes empiezan a aplaudir. Cuando la música se para, los estudiantes cesan de aplaudir y toman sus conos.</li> </ul>

<b>Actividad 24. Salpicadero</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-30 participantes	<b>Grados:</b> 3° a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar el pensamiento rápido y la concentración.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Conciencia corporal y espacial, escuchar indicaciones.	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El grupo forma un círculo con un participante en el centro.</li> <li>• Asegúrese de que los estudiantes comprenden la importancia de la seguridad y el auto control.</li> <li>• Informe a todo el grupo de las reglas del juego.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador que está en el centro del círculo es el “salpicador”.</li> <li>• El salpicador de manera aleatoria apunta a alguien y grita “¡salpicado!”.</li> <li>• La persona a la que apuntó el salpicador debe agacharse; luego los dos participantes a cada lado del salpicado deben apuntarse con el dedo entre sí y gritar “¡SALPICADO!”</li> <li>• El último en gritar debe sentarse, y el jugador que está agachado se para.</li> <li>• El juego continua hasta que queden solo dos participantes, y hacen un desempate con “Piedra, papel o tijera” para determinar quién será el nuevo salpicador que se ubique al centro del círculo.</li> </ul>	

<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sienten al ser salpicados?</li> <li>• ¿Les cuesta trabajo darse cuenta de que los salpicaron a ustedes o a su compañero de lado?</li> <li>• ¿Son rápidos o lentos para gritar salpicado?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad?</li> <li>• ¿Se consideran rápidos o lentos para responder?</li> <li>• ¿Les cuesta trabajo concentrarse en el juego?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y del grupo?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lugar de que se siente el último en ser salpicado, pídale que cambie de lugar con el jugador que está en medio del círculo.</li> </ul>

<b>Actividad 25. Superestrella</b>			
<b>Tamaño del grupo:</b>	6-30 participantes	<b>Grados:</b>	2° a 6° de primaria
<b>Duración:</b>	10-15 minutos		
<b>Objetivos:</b>	Aprender algo sobre los compañeros y mejorar la comunicación no verbal		
<b>Habilidades necesarias:</b>	Escuchar y hablar		
<b>Material necesario:</b>	Ninguno		
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reúna a todo el grupo en una zona específica.</li> <li>• Pídales que se formen parejas con los que menos convivan.</li> <li>• Demuestre con un voluntario ejemplos de aspectos comunes que cumplan con los criterios, como “No le diría a mi pareja que tengo el pelo negro porque lo puede ver. No le diría que estoy en la primaria porque mi pareja ya lo sabe. Le podría decir que mi alimento favorito es la piza, ¿cuál es el tuyo? O le puedo preguntar ¿En qué ciudad naciste?”</li> </ul>		
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada pareja tendrá máximo 2 minutos para encontrar los aspectos que tengan en común y que: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ No lo sabe uno del otro, y</li> <li>○ No sean visibles</li> </ul> </li> <li>• Cuando concluya el tiempo, pídales que hagan un círculo y se paren junto a su pareja.</li> <li>• Uno por uno, cada pareja compartirá un aspecto que tengan en común.</li> <li>• Después de compartir la información, si alguien en el grupo también tiene esa misma característica levanta sus manos y grita con fuerza “¡SUPERESTRELLA!”</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La siguiente pareja comparte sus características comunes y el proceso continua hasta que todas las parejas lo hayan hecho.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les cuesta trabajo hablar de ustedes? ¿Por qué creen?</li> <li>• ¿Les cuesta trabajo escuchar a su pareja hablar de sí misma? ¿Por qué?</li> <li>• ¿No saben qué decir de sí mismos? ¿Por qué creen que pasa eso?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de sus compañeros?</li> <li>• A parte de lo que su pareja les decía de forma verbal, ¿a qué otra forma de comunicación de su cuerpo le ponían atención o les jalaba su atención?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambien de pareja y hagan una ronda donde encuentren lo que tienen en común sobre temas específicos (deportes, la escuela, la música, los juegos, las revistas).</li> <li>• Haga una ronda donde no puedan hablar y solo actuar demostrando sus ideas, para que muestren sus habilidades de comunicación no verbal.</li> </ul>

<b>Actividad 26. Rumor y mensaje por teléfono</b>			
<b>Tamaño del grupo:</b>	10-20 participantes	<b>Grados:</b>	1° a 6° de primaria
		<b>Duración:</b>	5-15 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar equipos de trabajo y la escucha activa		
<b>Habilidades necesarias:</b>	Seguir indicaciones		
<b>Material necesario:</b>	Gis y pizarrón o lápiz y papel		
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique el pasar rumores.</li> <li>• Revisar las reglas para hacer preguntas.</li> <li>• Organizar al grupo en dos equipos.</li> <li>• Seleccionar 1 persona de cada equipo para reunirse y crear un rumor (información falsa) y un mensaje (información comprobable). El docente o coordinador de la actividad los anota en un cuaderno.</li> </ul>		
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A una señal, la primera persona de cada equipo dispersará el rumor o mensaje a la siguiente persona de su equipo.</li> <li>• La persona que reciba el rumor o mensaje lo pasa la siguiente y así siguiendo.</li> <li>• El mensaje o rumor solo se dice una vez, no se repite. Este es también un juego de retransmisión, se repite solo lo que se escuchó.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La última persona en recibir el mensaje o rumor de cada equipo, debe pasar al pizarrón y escribir el mensaje tal como lo captó. El equipo que se acerque más al mensaje o rumor correcto gana un punto.</li> <li>• Se seleccionan nuevos participantes para crear otro mensaje y repetir el juego.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les cuesta trabajo hablar con precisión?</li> <li>• ¿Les cuesta trabajo escuchar de manera atenta?</li> <li>• ¿Qué les gusta más, hablar o escuchar?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sintieron trabajando con su equipo?</li> <li>• ¿Se tuvieron confianza para hablar y escuchar o se ponían nerviosos?</li> <li>• Cuando escuchaban, ¿se concentraban en la información que recibían o estaban pensando en otra cosa?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lugar de un mensaje o rumor, se puede utilizar una lista de personajes famosos, una relación de productos comestibles, etcétera.</li> <li>• Utilice esta actividad para incorporar el plato del buen comer, contenidos de historia, geografía u otros temas de las asignaturas.</li> </ul>

<b>Actividad 27. Tomates</b>			
<b>Tamaño del grupo:</b>	3-25 participantes	<b>Grados:</b>	3° a 6° de primaria
<b>Duración:</b>	10-15 minutos		
<b>Objetivos:</b>	Aprender a pensar rápido y construir relaciones positivas		
<b>Habilidades necesarias:</b>	Control de los músculos gruesos		
<b>Material necesario:</b>	Ninguno		
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida al grupo que se pare o sienta en círculo.</li> </ul>		
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un participante inicia como el “Respondón”</li> <li>• Todos los del círculo toman su turno para hacer preguntas. El “Respondón” debe contestar cada una con la palabra “tomate”.</li> <li>• Si el “Respondón” se ríe o dice una palabra distinta a “tomate”, la persona que hizo la pregunta se convierte en el nuevo “Respondón.”</li> </ul>		
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué músculos usaron para sentarse o pararse en el círculo?</li> <li>• ¿Qué partes del cuerpo usamos para hacer las preguntas?</li> <li>• ¿Qué partes usamos para reírnos?</li> </ul>		

<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se les dificultó pensar en las preguntas que iban a hacer? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué sentían cuando a su pregunta les respondían con “tomate”?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron trabajando con sus compañeros?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiar las palabras de respuesta.</li> </ul>

<b>Actividad 28. El cocodrilo en la ruta del pantano</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-30 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 3° de primaria	<b>Duración:</b> 5-10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar balance corporal	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Balance, coordinación y atención	
<b>Material necesario:</b>	Cuerdas para brincar (si se consideran necesarias)	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emplee las líneas existentes en el campo de juego o bien use las cuerdas para formarlas.</li> <li>• Asegure que todos los estudiantes comprendan que el propósito de la actividad es permanecer en la línea que será la ruta de pantano.</li> <li>• Comente sobre prestar atención al compañero de delante, para que por accidente no lo saquen de la ruta.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coménteles que usted y el grupo van a entrar a un pantano con cocodrilos.</li> <li>• Para estar seguros deben quedarse sobre la línea, porque si dan un paso fuera de ella los puede atrapar un cocodrilo. Trate de ser dramático y divertido.</li> <li>• Haga que los niños lo sigan dándole la vuelta al pantano y que le digan si ven un cocodrilo cerca, sin gritar para no atraerlo.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les cuesta trabajo no salirse de la línea?</li> <li>• ¿Están poniendo atención a que no salga el cocodrilo?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó el juego? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Cómo se coordinaron con los compañeros que iban delante y que iban detrás?</li> <li>• ¿Qué aprendieron con el juego?</li> </ul>	

<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambie el pantano por otro lugar que imaginen (tanque de tiburones, la lava de un volcán, etcétera).</li> </ul>
-------------------	--

<b>Actividad 29. Tornado</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-30 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 3° de primaria	<b>Duración:</b> 5-10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la convivencia y el pensamiento estratégico	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Lanzar objetos y seguir indicaciones	
<b>Material necesario:</b>	Una pelota	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegure que los estudiantes comprendan que el propósito del juego es no quedarse con la pelota.</li> <li>• Los estudiantes deben entender que solo el tornado da vueltas, y que deben pasar la pelota al compañero que está enseguida.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes forman un círculo grande.</li> <li>• Un estudiante se ubica en el centro del círculo y será el tornado.</li> <li>• El resto del grupo se pasa la pelota, mientras el tornado da diez vueltas con su cuerpo.</li> <li>• Cuando el tornado se detiene, quien tenga la pelota pasa a ser el nuevo tornado.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se les dificulta lanzar o atrapar la pelota?</li> <li>• ¿Se les complica estar atentos a cuando se para el tornado?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó el juego? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Alguien contaba el número de vueltas que daba el tornado para quedarse o tirar la pelota?</li> <li>• ¿Qué les gusta más: ser el tornado o estar el círculo?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permita que los estudiantes modifiquen la dirección de la pelota.</li> <li>• Pueden hacer el ejercicio con más de una pelota al mismo tiempo.</li> <li>• Modifique el número de vueltas del tornado.</li> </ul>	

<b>Actividad 30. Cuando la naturaleza llama</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 5-20 participantes	<b>Grados:</b> 1° a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10 – 20 minutos
<b>Objetivos:</b>	Conciencia de los diferentes sonidos de animales e identificar la voz de los compañeros	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Ritmo, coordinación ojo-mano	
<b>Material necesario:</b>	Vara u objeto largo	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida que los participantes hagan un círculo, se coloquen hombro con hombro, con algo de espacio entre ellos.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un participante en medio del círculo, con los ojos vendados, da vueltas de forma lenta con la vara, mientras los demás se mueven en círculo en el sentido del reloj.</li> <li>• El participante de en medio del círculo le pega tres veces a la tierra con la vara para hacerle saber a sus compañeros que es momento de detenerse. Luego sigue con los ojos vendados y apunta con la vara a alguno de sus compañeros.</li> <li>• A quien apunte la vara debe tomarla por uno de sus extremos, y con su mejor desempeño debe hacer el sonido del animal que su compañero que está en medio del círculo le indique. Este puede pedir que exprese el sonido de cualquier animal vivo o extinto, como los dinosaurios.</li> <li>• El participante que está en medio del círculo debe adivinar quién de sus compañeros está haciendo el sonido. El participante que haga el sonido pasa a estar en medio del círculo y así se continua hasta que todos o la mayoría ocupa el centro.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tienen dificultades para moverse al ritmo de los demás en el círculo?</li> <li>• ¿No les cuesta trabajo escuchar cuando el compañero de en medio golpea el suelo con la vara?</li> <li>• ¿Están poniendo atención por si les toca que los apunten con la vara?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad?</li> <li>• ¿Les gustaría volverla a hacer otro día? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Quiénes tienen mascotas en sus casas? ¿Qué sonidos hacen?</li> <li>• ¿Cuál es el sonido de animal que más les gusta? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El participante de en medio del círculo no está vendado y pide que imiten movimientos de animales, sonidos de la naturaleza o de objetos (carros patinando).</li> </ul>	

<b>Actividad 31. ¿Quién se comió las galletas?</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 5-20 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 3° de primaria	<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Combinar capacidades físicas y verbales para mejorar la atención. Aprender o recordar el nombre de los compañeros	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Hacer rodar y atrapar objetos, memoria y comunicación verbal	
<b>Material necesario:</b>	1 pelota. Opcional: galletas para repartir a los que se les vaya pasando la pelota.	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida a los participantes que se formen en círculo.</li> <li>• Practique el pase de la pelota entre los participantes y quien la avienta se sienta después de hacerlo.</li> <li>• Entonen la canción sugerida en cada ronda al pasarse la pelota.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La canción dice:</li> <li>• <i>El grupo:</i> ¿Quién se comió las galletas que tenía? El profesor se comió las galletas que tenía.</li> <li>• <i>Profesor:</i> ¿Quién? ¿Yo?</li> <li>• <i>El grupo:</i> ¡Si usted!</li> <li>• <i>Profesor:</i> ¡No puede ser!</li> <li>• <i>El grupo:</i> ¿Entonces quién?</li> <li>• El profesor le avienta la pelota a un estudiante en el círculo (diciendo el nombre del participante) y sentándose.</li> <li>• Después de que el profesor dice el nombre del participante, el grupo dice:</li> <li>• <i>Grupo:</i> ¿Quién se comió las galletas que tenía? ____ (el nombre del participante que recibe la pelota) se comió las galletas que tenía.</li> <li>• Se repite toda la secuencia anterior.</li> <li>• Continúan pasándose la pelota hasta que todos en el grupo les toque se diga su nombre y se repite la canción para cada uno.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les cuesta trabajo atrapar la pelota?</li> <li>• ¿Están aventando la pelota muy fuerte o suave?</li> <li>• ¿Les cuesta trabajo recordar los nombres de sus compañeros?</li> <li>• ¿A todos les gustan las galletas?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó la actividad? ¿Cómo se sintieron?</li> <li>• ¿Les costó trabajar jugar con la pelota y cantar la canción?</li> <li>• ¿Se les dificultó aprenderse la canción?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lugar de la pelota puede irse entregando una galleta a quien le toque que se diga su nombre.</li> </ul>	

<b>Actividad 32. Lo veo, lo veo</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> Cualquier cantidad	<b>Grados:</b> preescolar a 3°	<b>Duración:</b> Menos de 10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la creatividad, ya que no hay acciones “correctas” o “incorrectas” en el juego, desarrollar la autoconfianza, así como estar conscientes de que todos tienen la misma posibilidad de participar.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Capacidades motoras fina y gruesa.	
<b>Material necesario:</b>	Conos para fijar los límites, mucha imaginación.	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede realizar en espacios exteriores o interiores.</li> <li>• Recuerde a los participantes que no deben tener contacto físico con sus compañeros para evitar algún incidente.</li> <li>• Muestre los límites del espacio y los límites de cada participante (los que enseñó Susana Distancia).</li> <li>• Es importante que los estudiantes ubiquen bien los límites físicos para el juego.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes inician caminando por todo el espacio designado. Invítelos a que caminen de forma divertida: rápido, lento, como zombis, brincando como conejos, etcétera.</li> <li>• Cuando el coordinador de la actividad dice “Lo veo, lo veo”, los participantes se quedan quietos.</li> <li>• Después de que todos los participantes se han quietado, le preguntan al coordinador del juego: “¿Qué es lo que ves?”</li> <li>• El coordinador dirá “Veo _____”, diciendo el nombre del oficio de una persona (barrendero, carpintero), de un animal, una planta, un superhéroe.</li> <li>• Cualquier nombre que diga, los estudiantes deben representarlo actuando. Un ejemplo del diálogo para el juego: Docente: “¡Lo veo, lo veo!”. Estudiantes: “¿Qué es lo que ves?”. Docente: “¡Ve a un superhéroe volando por el cielo!”. Entonces los participantes tienen que actuar como superhéroe volando por el cielo.</li> <li>• Después de que los participantes hayan actuado varios segundos de manera creativa, el docente vuelve a decir la frase “Lo veo, lo veo” y el juego continúa con el mismo tipo de diálogo y acción, pero con otro nombre de actividad, personaje, animal, planta, etcétera.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les cuesta trabajo actuar lo que se les pide?</li> <li>• ¿Están usando su imaginación para actuar?</li> <li>• ¿Les gusta lo que estamos haciendo?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se divertieron? ¿Por qué? Platicuen.</li> <li>• ¿Les daba pena imitar lo que se les pedía?</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Pudieron ver lo que sus compañeros actuaban? ¿Cuál actuación les gustó más y por qué?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede cambiar la consigna “Lo veo, lo veo”; por “Lo escucho, lo escucho”, y ahora los participantes deberán producir sonidos según lo que se les diga.</li> </ul>

<b>Actividad 33. La granja de animales</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 20-40 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 10-15 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar las habilidades de escucha y de cooperación.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Atención y escucha	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídales que se formen en círculo y que se enlisten del uno al cinco.</li> <li>• Asígneles un animal por cada uno de los cinco números.</li> <li>• Explíqueles qué animal le corresponde a cuál número y que digan cómo es el sonido de dicho animal. Puede ser un perro (cómo ladra), un pato (cómo grazna), una vaca (cómo muge), un gato (cómo maúlla), una oveja (cómo bala), un león (cómo ruge), etcétera.</li> <li>• Asegúrese de que recuerden que animal les corresponde.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídales que cierren los ojos durante todo el juego.</li> <li>• Deben encontrar a los animales iguales al que representan; al hacer y escuchar los sonidos mientras caminan de manera lenta dentro de la zona de juego, con los brazos estirados al frente para evitar chocar.</li> <li>• El juego termina cuando todos han encontrado a su grupo de animales o cuando un primer grupo del mismo animal ha logrado juntarse.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Están haciendo todos el juego con los ojos cerrados? Si abren los ojos se van a convertir en humanos.</li> <li>• ¿Están poniendo atención a los sonidos que hay?</li> <li>• ¿No tienen problemas para escuchar los sonidos de los distintos animales?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Cómo sabían que habían encontrado a un animal igual al suyo?</li> <li>• ¿Ayudaron a alguien, o alguien les ayudó, a encontrar a sus animales?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>	

<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lugar de números, proporcione a los participantes imágenes de distintos animales que deben ser representados de acuerdo con su sonido.</li> <li>• Según la edad y habilidades del grupo, se pueden utilizar más o menos animales para hacer grupos grandes o pequeños.</li> <li>• Hacer parejas de animales. Tenga a la mano un par de tarjetas con imágenes del mismo animal. Reparte una tarjeta a cada estudiante. Pídale que caminen por el aula o espacio imitando los movimientos y sonidos del animal de su tarjeta, hasta encontrar a su pareja. Cada pareja permanece junta hasta que todos hayan encontrado a la suya.</li> </ul>
-------------------	---

<b>Actividad 34. El nido de pájaros</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b>	10-20 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a secundaria
<b>Duración:</b>	10-15 minutos	
<b>Objetivos:</b>	Formar equipos de trabajo y desarrollar el pensamiento estratégico.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Correr, pensamiento rápido, formar equipos de trabajo y conciencia corporal.	
<b>Material necesario:</b>	10-12 pelotas chicas y 5 aros de hula – hula	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordene los cinco aros (serán los nidos de pájaros) como se muestra en el dibujo. Coloque las pelotas (serán los huevos) en el aro del centro. Organice a los jugadores en cuatro equipos y pídale que se alineen detrás del aro que se les asigne.</li> <li>• Asegure que los participantes comprendan la importancia de la seguridad y de no lastimarse.</li> <li>• Revise las reglas del juego con los participantes y pídale que se las expliquen.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La meta de cada equipo es colocar seis huevos en sus nidos.</li> <li>• Cuando diga “empezar”, el primer participante de cada equipo corre al nido del centro, a tomar un huevo. Solo se admite tomar un huevo por turno.</li> <li>• El participante que tomó el huevo regresa con su equipo y coloca el huevo dentro del nido que les corresponde; luego el siguiente participante hace lo mismo.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Así continúan tomando los huevos, uno por participante hasta que se vacíe el nido; y luego pueden empezar a tomar huevos de los nidos de los otros equipos. Los participantes no pueden defender su propio nido.</li> <li>• El juego termina cuando un equipo completa su nido con seis huevos.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se consideran buenos para correr?</li> <li>• ¿Creen que son rápidos para pensar y tomar decisiones hacia dónde correr por ejemplo?</li> <li>• ¿Qué están sintiendo en su cuerpo?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Creen que lograron coordinarse bien y formar un buen equipo de trabajo?</li> <li>• ¿Cómo decidían que nido iban a atacar o cómo iban a defender el suyo?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes pueden defender sus nidos evitando que sus oponentes tomen los huevos. Para ello basta tocar al oponente para alejarlo de su nido. Una vez que se toca a un oponente, este debe regresar a su equipo y formarse, para que pueda salir el siguiente compañero.</li> <li>• En lugar de nidos pueden llamarles frasco de galletas, y las pelotas serán las galletas que cada equipo tratará de defender las suyas y tomar las de los otros equipos.</li> </ul>

<b>Actividad 35. Aplaudimos y nos movemos</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 5-30 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 3° de primaria	<b>Duración:</b> 5 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar habilidades de escucha	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Correr hacia adelante y hacia atrás, brincar (saltos pequeños), saltar (saltos grandes), galopar y similares.	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare un área rectangular con límites claramente señalados.</li> <li>• Los participantes deben estar informados de que cuando aplauda tres veces será la señal que les indique que pueden empezar a correr.</li> <li>• Aplauda varias veces con distintos número de aplausos, es decir, dos o seis veces, por ejemplo, para demostrarles que esa no es la señal correcta. Luego vuelva a aplaudir tres veces enunciando en voz alta los números 1, 2, 3, para indicar que es lo que deben escuchar para empezar a correr.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídales que se formen en línea, y que estén pendientes para escuchar la señal de empezar a correr.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando aplauda tres veces los participantes deben iniciar su carrera hasta el otro lado del espacio señalado, pero sin tocarse entre sí.</li> <li>• Una vez que los estudiantes han hecho el ejercicio varias veces, se repite la actividad con una forma diferente de moverse a través del espacio señalado, por ejemplo, brincando, galopando, saltando, caminando hacia atrás, caminando de lado, corriendo en pareja, entre otras.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué se les dificulta más correr hacia atrás, hacia adelante o de lado?</li> <li>• ¿Cómo se cansan más rápido: corriendo, brincando o galopando?</li> <li>• ¿De qué otra forma podemos correr hasta el otro lado del área?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad y por qué?</li> <li>• ¿Se les dificultaba escuchar la señal de que empezaran a correr? ¿Por qué?</li> <li>• ¿A quién de ustedes le gustaría ser deportista de carreras cuando crezcan más?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambie el número de aplausos que los participantes deben escuchar para iniciar su carrera.</li> <li>• Modifique el ritmo de los aplausos para que sea más difícil escuchar el número de los mismos.</li> <li>• Utilice señales visuales, tales como movimientos del cuerpo, para los estudiantes que tienen problemas de audición.</li> <li>• Si la actividad se realiza en espacio cerrado, como dentro del aula, en lugar de aplaudir, trueque los dedos para reducir el volumen del sonido.</li> <li>• Modifique los movimientos que deben hacer los participantes para que sean seguros dentro del área restringida que están utilizando.</li> </ul>

<b>Actividad 36. El monstruo come-galletas</b>			
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-30 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 15-20 minutos	
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar habilidades de escucha y de escapatoria		
<b>Habilidades necesarias:</b>	Correr, tocar y no dejarse atrapar		
<b>Material necesario:</b>	Ninguno		
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare una zona rectangular con suficiente espacio para que el grupo pueda correr.</li> <li>• Demuestre el toque seguro:</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Toques suaves en la espalda o el hombro.</li> <li>○ El toque inseguro: contactos fuertes que pueden causar que el compañero se caiga.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alinee a los estudiantes hombre con hombro junto a uno de los límites del área de juego, y asegure que haya el espacio suficiente para que los estudiantes corran.</li> <li>• Practique las señales verbales con todo el grupo para que digan al mismo tiempo “Monstruo come-galletas, monstruo come-galletas, ¿tienes hambre?”</li> <li>• Revise con el grupo los límites del área de juego y las posibles consecuencias de salirse del mismo.</li> </ul>
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explíqueles que ellos serán las galletas y usted el Monstruo come-galletas. Es casi la hora de la comida y usted tiene mucha hambre.</li> <li>• Los estudiantes deben preguntarle “Monstruo come-galletas, monstruo come-galletas, ¿tienes hambre?”</li> <li>• Si dice “sí”, ellos deben tratar de correr por toda el área y no dejar que los toque.</li> <li>• Si dice “no”, deben quedarse en su lugar y preguntarle de nuevo hasta que diga “sí”.</li> <li>• Si toca a un participante se convierte en su ayudante para atrapar galletas.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gusta más, correr o comer galletas? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué sienten cuando los va a atrapar el Monstruo come-galletas?</li> <li>• ¿Qué maneras han descubierto para que no los atrape el Monstruo come-galletas?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Se les hizo difícil escapar del Monstruo come-galletas?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice otros nombres para el monstruo que conozcan los participantes.</li> <li>• Una vez que se comprenda el juego, permita que algunos de los estudiantes sean el Monstruo-come galletas.</li> </ul>

<b>Actividad 37. A cortar el pastel</b>			
<b>Tamaño del grupo:</b>	10-40 participantes	<b>Grados:</b>	1° a 3° de primaria
<b>Duración:</b>	5-15 minutos		
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar habilidades de pensamiento rápido		
<b>Habilidades necesarias:</b>	Correr, conciencia corporal, trabajo en equipo y pensamiento rápido		
<b>Material necesario:</b>	Ninguno		

<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida al grupo que se formen en círculo y se tomen de las manos. El círculo será el pastel.</li> <li>• Demuestre la forma segura de cortar el pastel.</li> <li>• Elija a un voluntario para que le ayude en la demostración.</li> <li>• Los dos brazos juntos son el cuchillo, que se usará para cortar rebanadas del pastel.</li> <li>• No se necesita fuerza para cortar el pastel. Los estudiantes que forman el pastel deben permitir que el cuchillo se deslice sin ofrecer resistencia.</li> <li>• Asegúrese de que los estudiantes comprendan la importancia de la seguridad, el control de sus movimiento y estar atentos.</li> <li>• Enfatíeles que deben trabajar con sus compañeros para obtener buenos resultados. Que no se empujen y que corran uno después del otro.</li> </ul>
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una pareja camina alrededor del círculo tomada de las manos y deciden cuándo quieren “cortar el pastel”. Para hacerlo, hacen un movimiento suave con sus brazos juntos para separar a los compañeros del círculo que también están tomados de las manos.</li> <li>• De inmediato ambas parejas, la que corta y la que fue cortada, empiezan a correr, tomadas de la mano, cada una en sentido contrario a la otra, por fuera del círculo, para ver quién llega primero al sitio donde estaba la pareja cortada.</li> <li>• La pareja que llega primero se queda en ese lugar y la otra deberá volver a recorrer el círculo para cortar a otra pareja.</li> <li>• Si hay empate, se puede o volver a correr o bien desempatar con “piedra, papel o tijera.”</li> <li>• El juego concluye cuando todos han tenido la oportunidad de cortar el pastel.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Están pudiendo poner toda su atención en lo que les toca hacer si los cortan o si tienen que cortar?</li> <li>• ¿Es fácil o difícil correr en pareja tomados de la mano?</li> <li>• ¿Qué tan buenos son para pensar luego, luego, lo que tienen que hacer?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció el juego?</li> <li>• ¿Fueron rápidos o lentos en saber y decidir hacia qué lado tenían que correr?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al momento de cortar se intercambian las parejas para formar una nueva; es decir ahora las parejas se forman por alguien que cortó y por alguien que fue cortado. Y sigue todo el procedimiento original: corren en direcciones opuestas fuera del círculo, para ver quién llega primero al sitio donde estaban.</li> </ul>

<b>Actividad 38. Baile Congelado</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 8-30	<b>Grados:</b> Pre-6°	<b>Duración:</b> 5-15 minutos
<b>Objetivos:</b>	Incrementar el nivel de ejercicio aeróbico mediante el baile continuo.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Habilidades motoras varias, coordinación motriz, escucha y conciencia corporal.	
<b>Material necesario:</b>	Radio de un celular o aparato reproductor de CD o DVD.	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccione un espacio abierto libre de obstáculos de 50 cm x 50 cm.</li> <li>• Tenga listo el radio o aparato reproductor de sonido con la música seleccionada.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta actividad, los estudiantes van a bailar mientras toca la música.</li> <li>• Cuando la música se detenga, cada estudiante se queda "congelado" de inmediato y se mantiene en esa posición hasta que la música se reinicie.</li> <li>• Si un participante no se congela de inmediato, tiene que saltar 10 veces cuando se inicie la siguiente ronda y luego incorporarse al baile.</li> <li>• Dado que es una actividad aeróbica, es mejor que los participantes no se sobre ejerciten.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les cuesta trabajo sentir y mover todo su cuerpo?</li> <li>• ¿Están sintiendo la música, o esta va por un lado y su cuerpo por otro?</li> <li>• ¿Qué partes de su cuerpo mueven más y cuáles menos?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les gustó la actividad? ¿Por qué si o por qué no?</li> <li>• ¿Qué tanto bailan en sus casas? ¿Y con quiénes lo hacen?</li> <li>• ¿Consideran que bailar es una forma de ejercicio? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Les gustaría ser buenos bailarines? ¿Qué tienen que hacer para ello?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asigne a estudiantes como jueces y pídale que indiquen, y demuestren, un solo tipo de baile que los participantes deben ejecutar. (Pídale que sugieran los tipos de bailes que conocen y usted sugiera los que usted conozca).</li> <li>• En vez de penalizar al participante que no se congela al terminar la música, pídale que realicen otras actividades como sentadillas, desafíos de equilibrio, participar como DJ, entre otro.</li> </ul>	

<b>Actividad 39. Pez muerto</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 2-50 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 5-10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la conciencia corporal y escuchar indicaciones	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Conciencia corporal, seguir indicaciones y control muscular grueso	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuérdeles que necesitan encontrar su propio espacio, ya que es un juego de no tocar.</li> <li>• Comente sobre cómo se vería y actuaría un pez muerto.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El coordinador del juego empieza un conteo regresivo [5-4-3-2-1 ¡PEZ MUERTO!], durante el cual los participantes pueden correr y hacer tanto ruido como puedan (si están dentro del salón, pídeles que caminen y hablen en voz baja).</li> <li>• Cuando el coordinador dice “Pez Muerto”, todos los participantes deben detenerse y hacer su mejor gesto de un pez muerto, lo cual puede incluir tirarse al piso.</li> <li>• El coordinador camina entre los peces muertos, para ver si alguno todavía se mueve.</li> <li>• Si un participante se mueve, debe salir del juego.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Han sido capaces de esperar hasta que se diga “pez muerto” o les dan las ganas de parar antes?</li> <li>• ¿Les está costando trabajo no moverse cuando son pez muerto?</li> <li>• ¿Qué partes de su cuerpo creen que no pueden detener para poder ser pez muerto?</li> </ul>	
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad y por qué?</li> <li>• ¿De qué otra forma la harían ustedes?</li> <li>• ¿Qué diferencia hay en su cuerpo cuando se está moviendo y cuando está muerto?</li> <li>• ¿Estuvieron atentos a que se dijera “pez muerto” o se paraban porque veían a sus compañeros parar?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de usted y de los demás?</li> </ul>	
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando un participante sale del juego, debe ayudar a buscar a quienes se muevan o intentar hacer que se muevan.</li> <li>• En lugar de “Pez muerto” puede pedirles que hagan como un “Conejito durmiendo”.</li> </ul>	

<b>Actividad 40. Corazón inteligente</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> Cualquier tamaño	<b>Grados:</b> 1° primaria a 3° secundaria	<b>Duración:</b> Hasta 10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Repasar cuáles son las conductas no saludables para la mente y el cuerpo.	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Escuchar, correr y conciencia espacial	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede jugar en el patio o en el aula. Si se realiza en el patio forme a los participantes en círculo, si se realiza en el aula pídale que se coloquen a un lado de su pupitre.</li> <li>• Coménteles que van a repasar las actividades que son saludables o no para su corazón (también se puede enfocar en el cerebro, los músculos, u otros órganos o partes del cuerpo).</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El coordinador de la actividad dice en voz alta una secuencia de actividades, algunas de las cuales son buenas para la salud y otras no.</li> <li>• Cuando el coordinador diga una actividad es que saludable para el corazón, los participantes tienen que correr en su lugar (o realizar alguna otra acción, de acuerdo con cómo se vaya realizando el juego, y pueden hacer sentadillas, brincar y caer con los pies abiertos, lagartijas, etcétera).</li> <li>• Si la actividad que se menciona no es saludable, los participantes deben permanecer quietos en sus lugares.</li> <li>• Por ejemplo, correr, nadar, comer verduras, y tomar vitaminas son saludables para el corazón, entonces los jugadores tienen que realizar la acción que el coordinador indique.</li> <li>• Si el coordinador dice: fumar, comer alimentos procesados y ver televisión, los participantes deberán quedarse quietos en su lugar.</li> <li>• Si el coordinador se percata, o es informado por algún participante, que un jugador realiza una actividad después de que haya dicho una actividad no saludable, o que no realiza la actividad después de haberse mencionado una actividad saludable; no les llame la atención ni los saque del juego. En lugar de ello comente con todo el grupo por qué la actividad es saludable o no saludable, o solicite a un voluntario que exprese porque considera que son lo uno u lo otro, de tal forma que todo el grupo tendrá una comprensión o repaso del conceto. Y luego continúe con la siguiente mención de otra actividad.</li> </ul>	
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Si pueden escuchar bien lo que se les pide?</li> <li>• ¿Se les dificulta relacionar la actividad saludable con la acción que tiene que hacer?</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué están sintiendo en sus cuerpos al escuchar y al hacer las actividades?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué conductas saludables ya conocían y cuáles no? ¿Cuáles practican a diario?</li> <li>• ¿Cuáles conductas no saludables todavía practican? ¿Qué piensan hacer al respecto?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los participantes sugieran acciones a realizar como complemento de la mención de actividades saludables: dibujar, cantar, declamar, abrazarse, ponerse de espaldas, saludarse con los codos o con los tobillos, tocarse con las caderas, etc.</li> </ul>

<b>Actividad 41. La veleta y el silbato</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 10-20 participantes	<b>Grados:</b> preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 5-10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Aprender o repasar los puntos geográficos y de orientación	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Seguir indicaciones, escucha activa y conciencia espacial	
<b>Material necesario:</b>	Ninguno	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccione un lugar fuera o dentro del salón de clases.</li> <li>• Recuerde con los estudiantes las cuatro direcciones de la brújula, y pídale que las señalen o muestren: Norte, Sur, Este y Oeste.</li> <li>• Practique el brincar y dar la cara hacia cada dirección geográfica mientras se nombra cada una, asegúrese de que todos comprendan la posición del compás o brújula que se está indicando.</li> <li>• Revise los límites del espacio, y recuérdelos que pongan atención al espacio del juego.</li> <li>• Revisen las reglas y responda cualquier duda.</li> </ul>	
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida a los participantes que se dispersen por el área designada para el juego.</li> <li>• Nombre una dirección del compás, e indíqueles que brinquen en el lugar haciendo los movimientos necesarios para dar la cara a la dirección indicada.</li> <li>• Asegúrese de que todos los participantes roten hacia la misma dirección.</li> <li>• Si un participante ya estaba de frente a la dirección del compás indicada, pídale que brinque y caiga en la misma posición o que se quede quieto.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un estudiante se ubica en la dirección incorrecta o brinca cuando no es el momento, sale del juego y puede volver después de una ronda o hace un ejercicio físico para volver a entrar.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Pueden seguir las instrucciones sin dificultad?</li> <li>• ¿Se les dificulta poner atención?</li> <li>• ¿No tienen problemas para ubicar las posiciones geográficas?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué tan hábiles fueron para escuchar y realizar la acción que se les pedía de inmediato?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al saltar en su lugar se puede usar una cuerda por cada participante.</li> <li>• Añada la indicación “en reversa”.</li> <li>• Use un silbato para dar las indicaciones. Haga que todos los estudiantes miren hacia el frente o hacia donde está usted. Cada vez que suene el silbato, los participantes deben brincar hacia la derecha para que se muevan en cuadrado, así en cuatro saltos tendrán que volver a darle el frente.</li> <li>• Alterne el número de los silbatos (uno, dos, tres, dos, uno, tres, por ejemplo).</li> <li>• Si un participante no se mueve de la manera correcta, debe dar cinco saltos para regresar al juego.</li> </ul>

<b>Actividad 42. ¡Cambio!</b>			
<b>Tamaño del grupo:</b>	5-30 participantes	<b>Grados:</b>	preescolar a 6° de primaria
<b>Duración:</b>	10 minutos		
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la habilidad de escucha activa		
<b>Habilidades necesarias:</b>	Agilidad y resolución de conflictos		
<b>Material necesario:</b>	Ninguna		
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccione un espacio cuadrado, o fórmelo con cuatro conos, y otro cono en el centro.</li> <li>• Asegure que los participantes identifiquen las cuatro áreas por donde pueden correr.</li> <li>• Recuérdeles cómo se juega “Piedra, papel o tijera”.</li> <li>• Haga una ronda de práctica.</li> </ul>		
<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan cinco personas en cada ronda. Cada jugador ocupa una esquina y el centro.</li> <li>• Inicia el juego cuando la persona en el centro dice “¡Cambio!”.</li> <li>• Los cinco participantes deben moverse a un nuevo lugar, menos al centro; y no pueden quedarse en el mismo sitio.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si dos jugadores llegan a una esquina al mismo tiempo, el desempate se decide por “Piedra, papel o tijera”.</li> <li>• Quien se queda sin lugar, sale del juego y entra a sustituirlo otro participante. Se inicia otra ronda.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sienten? ¿Todavía tienen energía o ya se cansaron?</li> <li>• ¿Se consideran que tienen buena agilidad o les falta hacer más ejercicio?</li> <li>• ¿De qué otras formas podemos resolver los empates?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Pudieron concentrarse en lo que iba a decir el del centro en lugar de querer correr o moverse luego, luego?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Añada más conos o lados que los estudiantes puedan ocupar.</li> <li>• En lugar de conos utilice cuatro aros de hula – hula de distintos colores. Haga que el estudiante del centro nombre un color que indique a los jugadores que empiecen a correr para cambiar de lugar. El estudiante del centro corre hacia el aro del color que dijo y los demás deben intercambiar sus aros, y correr hacia otros lugares, menos el que ocupa el del centro.</li> <li>• En lugar de correr después de que el participante del centro diga ¡Cambio!, todos hacen distintos movimientos, como caminar sobre los talones, brincar como conejo, saltar como rana o como canguro, según lo grite el participante del centro</li> </ul>

<b>Actividad 43. Tiempo super divertido</b>		
<b>Tamaño del grupo:</b> 1-15 participantes	<b>Edades:</b> preescolar a 6° de primaria	<b>Duración:</b> 5-10 minutos
<b>Objetivos:</b>	Desarrollar la memoria, el pensamiento creativo y escuchar indicaciones	
<b>Habilidades necesarias:</b>	Agilidad, conciencia corporal y espacial y seguir instrucciones	
<b>Material necesario:</b>	Conos, objetos pequeños de varias formas y colores, cubos o pelotas pequeñas.	
<b>Antes de empezar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Señale los límites del área de juego, puede ser un rectángulo por el cual los participantes puedan moverse sin problemas. Los conos se colocan a lo largo de las líneas del rectángulo y donde se ubique el coordinador de la actividad.</li> <li>• Revise con los participantes la importancia de escuchar, poner atención y tener cuidado con quienes están alrededor de uno.</li> <li>• Repase con los participantes cómo lanzar las pelotas.</li> </ul>	

<b>Cómo jugar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comente que en una bolsa tiene varios objetos.</li> <li>• Cada objeto significa un movimiento que los participantes tienen que hacer como brincar, correr, caminar hacia atrás, saltar con un pie, caminar rápido, etcétera.</li> <li>• Deben prestar atención al objeto que se les muestre para hacer el movimiento que corresponda.</li> <li>• Inicie por recordarles la relación entre el objeto y el movimiento, luego quédese en silencio un momento para crear expectativa y entonces saque el primer objeto.</li> <li>• El propósito es ver quién llega primero a la meta con el movimiento que indica el objeto. A este participante se le permite sacar el siguiente objeto.</li> </ul>
<b>Preguntas a medio juego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Están corriendo lo más que pueden o no?</li> <li>• ¿Cómo sienten su cuerpo al correr, brincar, etcétera?</li> <li>• ¿Cómo está su corazón, su respiración, sus emociones?</li> </ul>
<b>Preguntas de cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les pareció la actividad? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué aprendieron de ustedes y de sus compañeros?</li> <li>• ¿De qué otras formas podríamos hacer esta actividad?</li> </ul>
<b>Variantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para los estudiantes mayores, escoja un objeto que significa que necesitan correr en reverso hacia la línea meta. Si un participante hace contacto con un cono debe salir del juego y vuelve a entrar hasta que otro participante toque también un cono.</li> <li>• Diseñe distintos movimientos según las edades e intereses de los participantes, para que se mantengan interesados en la actividad.</li> <li>• Añada más objetos para incrementar la complejidad y el reto a los estudiantes.</li> </ul>



## REFERENCIAS

1. Departamento de Salud y Servicios Humanos del Gobierno de Estados Unidos de América. (2017). RECESS PLANNING IN SCHOOLS. A Guide to Putting Strategies for Recess into Practice. Recuperado de: [https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/2016\\_12\\_16\\_SchoolRecessPlanning\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/2016_12_16_SchoolRecessPlanning_508.pdf)
2. PLAYWORKS. (s.f.) PLAYWORKS GAME GUIDE for recess staff, educators, youth workers & parents. Recuperado de: <https://healthiersfexcel.org/wp-content/uploads/2018/07/Playworks-Game-Guide.pdf>
3. UNESCO. (1980). El niño y el juego. Planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas. Recuperado de: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000134047>
4. Bateson, G. (1985). Pasos hacia una ecología de la mente. Una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre. Argentina. Ediciones Carlos Lohlé: 1º Ed. 1972
5. Minerva, C. Torres, M. (2007). El juego como estrategia de aprendizaje en el aula. Universidad de los Andes. Nucleo Universitario Rafael Rangel
6. Martínez, J, Aznar, S. & Contreras, O. El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable.
7. De igual modo la American Heart Association (Pate et al. 2006; Pate y O´Neill, 2008), se posiciona hacia las indicaciones que se menciona, que al menos la mitad de las recomendaciones diarias (30 min de AFMV) debería ser realizada dentro del currículo escolar.
8. UNESCO, 1980; p. 5.
9. Paideia (en griego παιδεία, "educación" o "formación", a su vez de παις, país, "niño") era, para los antiguos griegos, la base de educación que dotaba a los varones de un carácter verdaderamente humano. Como tal, no incluía habilidades manuales o erudición en temas específicos, que eran considerados mecánicos e indignos de un ciudadano; por el contrario, la paideia se centraba en los elementos de la formación que harían del individuo una persona apta para ejercer sus deberes cívicos.

10. Jäger, Werner (1995). Paideia. México: Fondo de Cultura Económica. ISBN 968-16-0106-8.
11. Minerva, C. Torres, M. (2007). El juego como estrategia de aprendizaje en el aula. Universidad de los Andes. Núcleo Universitario Rafael Rangel
12. Veleda, C. (2013). Nuevos tiempos para la educación primaria. Argentina: CIPPEC. UNICEF.
13. Máximo, L (2008). El juego durante el recreo escolar: si aprendo a comunicar, ¿puedo jugar?: Revista Educación física y deporte. Universidad de Antioquia
14. Bateson, G. (1985). Pasos hacia una ecología de la mente. Una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre.



# EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

