

Fichero de juegos motores y deporte escolar

Educación Preescolar

“Aprendemos valores y actitudes para la convivencia pacífica y solidaria”



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF CIUDAD **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Paz



Preescolar / 1° a 3° Grado

Ficha de referencia general

Paz



A

¿Qué necesitamos saber sobre la Paz?

La paz es la capacidad de los seres humanos para convivir en calma, de forma sana y resolver los conflictos evitando peleas; es un valor fundamental e insustituible para vivir en armonía, mantener el orden social y si se pretende poner en práctica es indispensable la comunicación, la tolerancia, el respeto, la libertad, la justicia, la solidaridad, la cooperación y el bienestar.

B

¿Qué favoreceremos?

Una cultura de paz, la convivencia basada en el respeto y el diálogo asertivo, y la solución cooperativa y no violenta de los conflictos; además de poner en práctica la tolerancia, la libertad, la justicia, la solidaridad y el bienestar.



F No olvidemos...

- Alentar y reforzar su autoestima, mostrando empatía.
- Considerar los cambios positivos sin magnificarlos y retroalimentar de forma personal, dando razones.
- Promover el valor de la paz con el ejemplo.
- Favorecer un clima socioafectivo de autoconfianza y autorregulación.
- Propiciar un ambiente de aprendizaje basado en la libre expresión y respeto.
- Establecer momentos para la hidratación (2 o 3 según la duración).
- Evitar que el grupo se exponga a los rayos solares sin protección.

N Nota:

Con base en tu conocimiento pedagógico, didáctico, reconocimiento de las características individuales de las niñas y los niños y del grupo; así como de tus experiencias docentes elige los términos y aspectos más idóneos al momento de plantear el concepto del valor y coordinación de la actividad, de modo que resulten próximos a la práctica cotidiana del alumnado en el ámbito personal y grupal.





Paz / Grado 1°

Nombre de la actividad:
“¿A dónde me voy?”



A

¿Qué necesitamos saber sobre la paz?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

B

¿Qué favoreceremos?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

C

¿Cómo nos preparamos?

Materiales

- Espacio libre de obstáculos, mínimo de 7 m. de largo por 6 m. de ancho; te sugiero delimitar con líneas anchas en el piso ya que te servirán en el desarrollo del juego, banderines o alguna marca que permita a los niños y niñas reconocer el espacio en donde se va a desarrollar la sesión.
 - Al menos 4 dibujos, tamaño mínimo de media cartulina, 2 con actitudes que propicien la paz, por ejemplo: compartir el material, animo a los demás y 2 con actitudes que generen conflicto, por ejemplo: agredir a iguales, hacer rabieta; en caso de tener más imágenes que la mitad sean de paz y la mitad de conflicto.
 - Música relajante puede ser clásica o sonidos de la naturaleza.
1. Traza una línea al centro (alrededor del 75% el largo del espacio) que será el punto de partida y regreso de los niños.

D**¿Qué y cómo lo haremos?**

Duración sugerida: 8 minutos.

1. Recuerda al grupo las medidas sanitarias de prevención.
2. Enseña a los niños y niñas las imágenes al mismo tiempo que vas describiendo lo que se observa en éstas.
3. Permite que las observen bien y enséñales las que propician paz y diles éstas se llamarán paz; después cambia a las de conflicto y menciona: éstas se llamarán conflicto, para que las identifiquen de esa manera.
4. Ubica al grupo al centro del espacio libre y pega 2 imágenes en puntos opuestos, una de paz y una de conflicto.
5. Explica al grupo en qué consiste el juego al mismo tiempo que das el ejemplo diciendo: “estaremos parados al centro del espacio (sobre la línea), cuando diga la palabra paz hay que desplazarse hacia donde está la imagen que representa la paz, toco con mis 2 manos la línea y regreso al centro; si digo la palabra conflicto hay que desplazarse hacia este otro lado donde está la imagen que representa conflicto, toco con mis 2 manos la línea y regreso al centro”.
6. En todo momento reconoce su esfuerzo, recuérdales que eviten lastimar a algún compañero o compañera para divertirnos en armonía y tener un ambiente de paz.
7. Coloca las otras 2 imágenes de tal manera que quede 1 en cada punto cardinal, en este caso permite que elijan entre las 2 opciones de conflicto y las 2 opciones de paz ya que son correctas y las están reconociendo.
8. Puedes ir agregando más imágenes, busca siempre colocarlas en extremos opuestos.

E**¿Qué aprendimos?**

Duración sugerida: 3 minutos.

1. Pídeles se acomoden en medio círculo, se recuesten unos segundos y cierren sus ojos mientras escuchan tu voz y la música relajante.
2. Retoma y lee el libro “Cuando estoy enfadado” de Tracey Moroney, al finalizar pide que se sienten y levanten la mano quienes se han sentido muy enfadados como en el libro, diles bajen su mano, usa algún ejemplo sencillo de tu vida para contarles alguna situación que te ha hecho sentir muy enfadado y has querido reaccionar y cómo tenemos opciones como en el juego y en el libro de reaccionar hacia la paz o hacia el conflicto, cuestiona si ¿alguien se ha sentido así y cómo ha reaccionado?

F**No olvidemos...**

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

Paz / Grado 1°

Nombre de la actividad:
"Trazando emociones"

A

¿Qué necesitamos saber sobre la paz?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

B

¿Qué favoreceremos?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

C

¿Cómo nos preparamos?

Materiales

- Espacio libre de obstáculos, mínimo de 7 m. de largo por 6 m. de ancho; te sugiero delimitar con líneas, banderines, señales de campo (conos) o alguna marca que permita a los niños y niñas reconocer el espacio en donde se va a desarrollar la sesión.
 - Aproximadamente 5 metros de papel kraft (considera unos 40 cm por niño o niña).
 - 6 bandejas con gises gruesos de colores (o las que requieras según el número de alumnos por grupo. Considera un máximo de 4 niños por bandeja) que deben estar dispersas alrededor del papel kraft.
 - Reproductor de música y música de diferentes estilos y ritmos que genere distintas emociones y/o sensaciones.
1. Extiende y fija el papel kraft en el centro del espacio y acomoda las bandejas dispersas alrededor del papel.



D**¿Qué y cómo lo haremos?**

Duración sugerida: 8 minutos.

1. Recuerda al grupo las medidas sanitarias de prevención.
2. Lleva al grupo al espacio libre y diles que todas las personas tenemos muchas emociones, habla acerca de las tuyas y pon ejemplos de las más básicas como la tristeza, la alegría, el enojo y el miedo; utiliza los ejemplos para hablar acerca de que todos sentimos emociones y que ninguna es mala o buena, simplemente es lo que sentimos ante alguna situación y lo importante es saber cómo reaccionar ante ellas para actuar buscando siempre la convivencia en paz.
3. Platica brevemente respecto a que los colores pueden expresar o hacernos sentir alguna emoción, como por ejemplo el azul nos hace sentir tranquilos.
4. Explica que en esta ocasión tienen la misión de hacer en el papel kraft un gran mural de las emociones y que para lograrlo pondrás música, que cada niño y niña deberá bailar, moverse o desplazarse al ritmo de la música alrededor del papel e ir y tomar un gis que represente la emoción que le hace sentir esa música.
5. Menciona que bajarás el volumen de la música para que usen el papel kraft como lienzo y pinten lo que les hace sentir la música.
6. Pasado aproximadamente un minuto con ese color, pide que lo devuelvan a la bandeja y realiza un cambio de música; haz estos cambios en al menos 5 ocasiones.
7. Recuerda a los participantes que solo podrán cambiar de color de gis hasta que se cambie la música, y que el papel kraft es un gran lienzo para todos, por lo que deben evitar en todo momento pelear o enojarse con algún compañero o compañera por el espacio de dibujo, ya que entre todo el grupo están creando una gran obra maestra que es un mural de las emociones.

E**¿Qué aprendimos?**

Duración sugerida: 5 minutos.

1. Pega el papel kraft en una pared y pide al grupo se sienten frente al mural que crearon para que puedan observar e ir identificando sus trazos; habla acerca de que todos los colores son bellos y se relacionan con alguna emoción (puedes agregar: que ninguna emoción es mala), invita a algunos niños o niñas a que muestren sus trazos y compartan qué emoción es y en qué momento la han sentido; concluye refiriendo que cuando sientan alguna emoción muy fuerte y no puedan nombrar cuál es, pueden expresarla coloreando o pintando y eso les va a ayudar a ir reconociéndola.

F**No olvidemos...**

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.



Paz / Grado 2°

Nombre de la actividad:
“¡Pingüinos... la nevada!”



A

¿Qué necesitamos saber sobre la paz?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

B

¿Qué favoreceremos?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

C

¿Cómo nos preparamos?

Materiales

- Telas de aproximadamente 1 m de largo por 60 cm. de ancho, considera una tela por cada 2 niños y/o niñas, es posible usar paliacates o mascaradas en caso de no contar con las telas.
 - Espacio libre de obstáculos, mínimo de 7 m. de largo por 6 m. de ancho; te sugiero delimitar con líneas, banderines, señales de campo (conos) o alguna marca que permita a los niños y niñas reconocer el espacio en donde se va a desarrollar la sesión.
1. Se recomienda tener las preguntas previamente en una tarjeta para evitar improvisación (remitirse a apartado D).
 2. Prevé que los lienzos estén limpios.

D**¿Qué y cómo lo haremos?**

Duración sugerida: 10 minutos

1. Recuerda al grupo las medidas sanitarias de prevención.
2. Cuestiona a niños y niñas acerca de ¿Cómo se sienten cuando los abraza y protege una persona a la que quieren y con la que se sienten en confianza (papá, mamá, abuelita o abuelito, etc.)? Retoma los comentarios para explicar que así como a las personas nos gusta sentirnos queridos, amados y respetados, también a los animales y plantas merecen ese cuidado, lo cual se logra en un ambiente de paz en donde los conflictos se resuelven hablando.
3. En el espacio abierto organiza al grupo dividiéndolo en dos equipos mixtos con el mismo número de integrantes, a cada miembro de un equipo le entregarás una tela.
4. Indica que todos se convertirán en pingüinos y a la voz de ¡“pingüinos a nadar”! todos se desplazarán por el espacio (puedes sugerir variantes en las formas de desplazamiento, corriendo, saltando, girando, marchando) y a la voz de “¡pingüinos la nevada!” rápidamente buscarán un compañero o compañera que tenga una tela sin ocupante para resguardarse debajo de ella.
5. Después de algunas repeticiones, haz una pausa e indica que comenzarás a retirar las telas para que los niños y niñas experimenten qué sienten cuando no tienen resguardo y di: “en el caso de los pingüinos en la naturaleza si llega la nevada y están sin resguardo se congelan y lo mismo sucederá aquí, los que se queden sin compañero para resguardarse se quedarán congelados hasta la siguiente indicación de ¡pingüinos a nadar!” Es importante mencionar que si el espacio ya está ocupado esperar a la siguiente oportunidad para encontrar refugio disponible. Pregunta si hay alguna otra manera en que ellos podrían resolver la situación para no quedarse congelados.

E**¿Qué aprendimos?**

Duración sugerida: 5 minutos

1. Pide a los niños y niñas integrar un círculo para reflexionar acerca de ¿Cómo se sintieron cuando eran cobijados y resguardados por sus compañeros y compañeras bajo la tela? ¿Cómo se sintieron cuando se quedaron sin refugio? ¿En qué momento se sintieron más tranquilos y felices? Retoma sus aportaciones para hacer hincapié en la importancia de resolver los problemas evitando hacer uso de la violencia.
2. Solicita que ese día por la tarde identifiquen alguna situación en casa en la que ellos se sientan amados y protegidos como el pingüino que los cobijó de la nevada, así como una situación en la que debieron esperar como cuando se quedaron sin refugio y la dibujen para que la siguiente sesión se comparta en plenaria.

F**No olvidemos...**

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

Paz / Grado 2°

Nombre de la actividad:
"El dado"

A

¿Qué necesitamos saber sobre la paz?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

B

¿Qué favoreceremos?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

C

¿Cómo nos preparamos?

Materiales

- Espacio libre de obstáculos, mínimo de 7 m. de largo por 6 m. de ancho; te sugiero delimitar con líneas, banderines, señales de campo (conos) o alguna marca que permita a los niños y niñas reconocer el espacio en donde se va a desarrollar la sesión.
- 1 dado de 30 cm. por lado, en 3 caras tendrá imágenes de acciones motrices en pareja que expresen convivencia armónica y para la paz (juntando y separando palmas de las manos, juntando y separando puños, saludo de mano, mostramos pulgar arriba, tocando puntas de los pies, etc.) y en las 3 caras restantes, imágenes de acciones motrices que expresen situaciones de conflicto (jalando material a mis pares, empujando a mis compañeros, haciendo rabieta, etc.)



D**¿Qué y cómo lo haremos?**

Duración sugerida: 8 minutos.

1. Recuerda al grupo las medidas sanitarias de prevención.
2. Pregunta a los niños y niñas: ¿Qué saben acerca de las emociones? Retoma las respuestas para decirles que las emociones todos y todas las sentimos, pero aprendemos a reconocerlas y reaccionar ante ellas para crear el espacio de convivencia armónica y en paz; enseña el dado y muestra las caras para que vean que hay 3 caras de convivencia armónica y 3 caras de conflicto.
3. Lleva al grupo al espacio libre, diles que lanzarás el dado y estén atentos para ver qué sale, ya que ellos realizarán la acción que viene en las caras (conflicto o convivencia en paz); cuestiona: ¿Qué harías si sale una cara de conflicto? Escucha sus respuestas y menciona que el enojo es una emoción muy fuerte que a veces nos hace actuar de forma impulsiva, nos hace tomar malas decisiones o nos paraliza, por lo que si sale una cara de conflicto deberán quedarse como estatuas (sin moverse) y se realizarán 3 inhalaciones (por la nariz) y exhalaciones (por la boca) en un conteo de 3 segundos para inhalar y 3 segundos para exhalar, después continuar desplazándose; por el contrario si sale una cara de convivencia armónica irán a reproducir la acción con todos sus compañeros.
4. Pide que empiecen a desplazarse por el espacio (puedes variar en las formas de hacerlo entre marcha, saltos, carrera, araña, gatear, etc.) mientras que lanzas el dado.
5. Solicita a diferentes niños y niñas vayan lanzando el dado cada vez.

E**¿Qué aprendimos?**

Duración sugerida: 5 minutos.

1. Reúne al grupo en medio círculo, pregunta: ¿Cuándo estás muy enojado te paralizas como en el juego o cómo actúas? ¿Cuándo estoy tranquilo me siento bien conviviendo con los demás? ¿Qué sugerencias pueden hacer para recuperar su tranquilidad cuando están muy enojados? Menciona algunas opciones para recobrar la tranquilidad, por ejemplo: dibujar, respirar, pintar, escuchar música, leer un libro, bailar; diles que les enseñarás una canción que habla acerca de la paz y cántenla usando el ritmo y cadencia de la lechuga: convivir, respetar, genera paz, estoy en paz, comparto y acuerdo, nos hace bien a todos, para vivir en paz.

F**No olvidemos...**

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.



Paz / Grado 3°

Nombre de la actividad:
"Brisa de sensaciones"



A

¿Qué necesitamos saber sobre la paz?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

B

¿Qué favoreceremos?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

C

¿Cómo nos preparamos?

Materiales

- Telas de diversas texturas y colores de aproximadamente 1 m. de largo por 60cm. de ancho, considera 1 retazo por cada 4 participantes.
- Música relajante, se sugiere sea clásica o sonidos de la naturaleza.
- Espacio libre de obstáculos, mínimo de 7 m. de largo por 6 m. de ancho; te sugiero delimitar con líneas, banderines, señales de campo (conos) o alguna marca que permita a los niños y niñas reconocer el espacio en donde se va a desarrollar la sesión.
- Prevé que los lienzos estén limpios.

D**¿Qué y cómo lo haremos?**

Duración sugerida: 10 minutos.

1. Recuerda al grupo las medidas sanitarias de prevención y la importancia de mantener la sana distancia.
2. Pregunta al grupo si saben: ¿Qué son las sensaciones? Invita a que te digan qué saben al respecto; reconoce sus respuestas y retoma la pregunta para hacer la observación de que nuestras sensaciones influyen en nuestras emociones lo que hará que actuemos de una u otra manera ante cualquier situación, di algunos ejemplos sencillos con preguntas como: ¿Alguna vez has rozado tu brazo con algún objeto rasposo, qué has sentido? ¿O con una pluma de ave? ¿Qué has sentido? Explica que el día de hoy van a sentir diversas sensaciones y al final de la sesión dirán qué sintieron y si les provocó alguna emoción como tranquilidad, miedo, disgusto, molestia, agrado, etc. y vuelve a enfatizar que las sensaciones van relacionadas con las emociones y terminan afectando en cómo actuamos ante las situaciones.
3. En el espacio organiza al grupo en dos equipos.

A los integrantes de un equipo les dirás que se acuesten boca arriba formando una línea manteniendo la sana distancia. Los integrantes del otro equipo se organizan en parejas; a cada pareja le entregarás un lienzo de tela e indica que deben tomarlo extendido por el lado más largo.

4. Explica que pondrás la música y que los compañeros que tienen los lienzos de tela pasarán lentamente deslizando los lienzos sobre los compañeros que están acostados.
5. A los que están acostados diles que irás dando indicaciones como: cierra los ojos, abre los ojos, estira tus brazos hacia el cielo, pon los brazos sobre el pecho, etc. y que es importante poner atención en qué y cómo se sienten.
6. Aclara que se cambiarán los roles pasado cierto tiempo por lo que a todos les tocará estar acostados así como tomar el lienzo, que es importante seguir indicaciones, respetar y cuidarnos entre todos para evitar pisar a alguien que está acostado o tropezar y caer sobre algún compañero o compañera.

7. Irán pasando las parejas de niños y niñas con los lienzos (con una distancia entre lienzos aproximada de 2 m.) rozando con la tela a los niños y niñas que están acostados, al llegar al final de la línea pide que regresen al principio y vuelvan a pasar repetidamente hasta que des la indicación de alto.
8. Después de haber dado oportunidad de que los niños y niñas que están acostados sientan los lienzos y experimenten las sensaciones con las variantes mencionadas anteriormente, realiza cambio de rol.

E**¿Qué aprendimos?**

Duración sugerida: 5 minutos.

1. Organiza al grupo formando un círculo y pregunta: ¿Qué sintieron? Escucha las respuestas y haz hincapié en la importancia de reconocer las sensaciones ya que son parte de la emoción, pregunta ¿Qué tela les gustó y por qué? ¿Alguna tela les provocó disgusto o desagrado? Explica que estas sensaciones llegan a convertirse en una emoción por eso las personas llegamos a relacionar un olor, un sonido o una sensación con alegría, tristeza, enojo o miedo. Pide que en casa toquen diversas cosas y materiales y registren con ayuda de un adulto las sensaciones que les producen y distinguan cuál les agradó más y cuál les desagradó para compartirlo la siguiente sesión.

F**No olvidemos...**

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.



Paz / Grado 3°

Nombre de la actividad:
"Recolectando en paz"



A

¿Qué necesitamos saber sobre la paz?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

B

¿Qué favoreceremos?

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.

C

¿Cómo nos preparamos?

Materiales

- Resorte de aproximadamente 35 cm. de largo y 2 cm. de ancho unido por sus puntas, considera 1 resorte por cada dos participantes.
 - Espacio libre de obstáculos, mínimo de 7 m. de largo por 6 m. de ancho; te sugiero delimitar con líneas, banderines, señales de campo (conos) o alguna marca que permita a los niños y niñas reconocer el espacio en donde se va a desarrollar la sesión.
 - Taparrosas de 3 colores diferentes (considera entre 10 y 20 piezas de cada color por niño o niña).
 - Bandejas o cajas que sirvan de contenedor para las taparrosas (considera uno por cada pareja).
1. Dispersa las taparrosas en el piso por toda el área.

D**¿Qué y cómo lo haremos?**

Duración sugerida: 10 minutos.

1. Recuerda al grupo las medidas sanitarias de prevención.
2. Organiza al grupo en parejas, a cada pareja le entregarás un resorte con el cual se unirán a la altura de los tobillos y una bandeja o depósito en el que deben ir colocando las taparrosas.
3. Distribuye las parejas por todo el espacio disponible, di que a la señal irán por el espacio recolectando la mayor cantidad de taparrosas de un color en específico (que mencionarás) sin separarse y sin retirar el resorte; haz hincapié en la importancia de que en todo momento deben cuidar a su compañero, así como evitar jalarlo o golpearlo previniendo que se lastime; establece el acuerdo de que se respeta a todas las otras parejas durante la recolección de taparrosas.
4. Pasados unos minutos detén el juego pide entre las parejas hablen acerca de si fue buena su estrategia de recolección o qué modificarían, después de 1 minuto di: cambio de pareja, para que los niños de forma automática cambien de manera libre de pareja y vuelvan a iniciar el juego, pero cambiando el color de las taparrosas que deben recolectar.
5. Realiza cambio de pareja en 3 ocasiones para que cada vez recolecten un color diferente, también deberán cambiar la manera de ir recogéndolas (usando solo la mano derecha o solo la mano izquierda, tomando el taparrosas usando el pulgar y meñique o pulgar y dedo medio; otra opción es tomando cada taparrosca solo con los dedos índices, etc.)

E**¿Qué aprendimos?**

Duración sugerida: 5 minutos.

1. Pide al grupo se coloquen cerca de ti, se sienten en medio círculo y observen su bandeja o depósito de taparrosas y pregunta: ¿Qué pareja creen que junto más? ¿Por qué? Pide reflexionen acerca de: ¿Solo recolecté el color solicitado o tomé de otro color? ¿Cómo las recolectaron? ¿Cómo se organizaron para ir las juntando? A partir de lo que observaste reconoce y habla acerca de la importancia de establecer acuerdos para convivir, colaborar y trabajar en paz así como para trabajar en equipo y lograr mejores resultados que cuando cada uno lo hace por su cuenta y/o hasta jalando al compañero o compañera sin importar la consecuencia. Invita a algunos niños y niñas cuenten su experiencia en el juego, cómo se organizaron para hacer la recolección, les pareció difícil o fácil y el por qué.
2. Solicita que depositen las taparrosas en su contenedor.

F**No olvidemos...**

Consulta la ficha de referencia general sobre el valor de la Paz.