

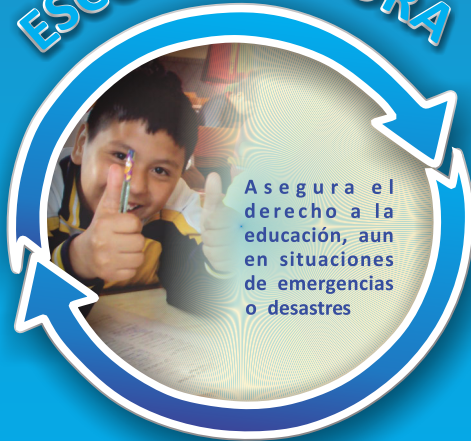
**Escuela
Segura**

PREVAED 0068



Actividades lúdicas y recreativas sugeridas para desarrollarse en contextos de heladas y friaje

ESCUELA SEGURA



Asegura el
derecho a la
educación, aun
en situaciones
de emergencias
o desastres

PREVAED 0068

**PROGRAMA PRESUPUESTAL REDUCCIÓN
DE LA VULNERABILIDAD Y ATENCIÓN DE
EMERGENCIAS POR DESASTRES**



PERÚ

Ministerio
de Educación





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Jaime Saavedra Chanduví
Ministro de Educación

Flavio Felipe Figallo Rivadeneyra
Viceministro de Gestión Pedagógica

Fernando Bolaños Galdos
Viceministro de Gestión Institucional

Aurora Rubí Zegarra Huapaya
Directora de Educación Comunitaria y Ambiental

Diseño, Diagramación e Ilustraciones
Gustavo Alonso Díaz Pozzuoli

Diseño didáctico:
Cecilia Cristina Girón Aguilar

Revisión Pedagógica
Mónica Soledad Méndez Cabezas

Ministerio de Educación
Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental
Av. De la Arqueología, cuadra 2 - San Borja
Lima, Perú
Teléfonos: 615-5800 anexo 26750(051) 4761846
www.minedu.gob.pe/educam

Impreso por:
xxxxxxxxxxxxx

Versión 1.0
Tiraje: xxxxxx ejemplares

1ra edición

Cualquier parte de este documento podrá reproducirse siempre y cuando se reconozca la fuente y la información no se utilice con fines de lucro. Agradeceremos cualquier comentario o sugerencia de los lectores. Para solicitar más copias de este documento, materiales de difusión o requerir más información, por favor, solicítela a la Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental.

PRESENTACIÓN

La Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental (DIECA) del Ministerio de Educación en el marco del (PREVAED 068) presenta la CARTILLA DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS SUGERIDAS PARA DESARROLLARSE EN CONTEXTOS DE HELADAS Y FRIAJES como complemento a la contención socioemocional de niñas, niños y adolescentes en situaciones de heladas y friajes.

Esta cartilla orienta la participación activa del docente, durante la etapa de respuesta para facilitar el desarrollo de una serie de actividades lúdicas y recreativas con sus estudiantes cuya intención es la de fortalecer su resiliencia frente a las heladas que se manifiestan recurrentemente en los contextos andinos y friajes en los contextos amazónicos.

Estos eventos afectan la salud física, mental y emocional de los estudiantes, disminuyendo su potencial personal e interrumpiendo la continuidad de sus aprendizajes en la escuela.

Por otro lado, ante la intempestiva baja de temperatura, la actividad física contribuye significativamente a mantener la termorregulación corporal de los estudiantes permitiéndoles responder positivamente ante los retos del ambiente.

La presente cartilla presenta:

- Actividades lúdicas y recreativas para ser desarrolladas en forma colectiva e individual con materiales contenidos en el kit lúdico.
- Rutinas de activación corporal segmentada, a fin de generar movimientos en las articulaciones que con frecuencia se entumecen produciendo dolor.
- Juegos que desarrollan capacidades emocionales, afectivas y motoras coadyuvando a la socialización e integración de los estudiantes entre sí.

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ DEBEMOS REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS DURANTE LAS HELADAS Y FRIAJES?

Durante la temporada de bajas temperaturas, se presentan diversas emergencias por heladas en las zonas altas y friajes en la Amazonia; como consecuencia de este fenómeno, el estado emocional, mental y físico de los niños y niñas resultan afectados con síntomas como la depresión, la somnolencia y manifestaciones de cefaleas y dolor en las articulaciones por mencionar algunos ejemplos, por ello, es importante realizar algunas acciones para contrarrestar estos efectos negativos y procurar mantener de alguna forma la termorregulación corporal de nuestros estudiantes.

Una de las formas es el consumo de alimentos ricos en calorías; además de desarrollar actividades lúdicas y recreativas.

Proponemos las siguientes estrategias:

- I - Actividades específicas o segmentadas
- II - Actividades genéricas



I



Actividades Específicas o Segmentadas

Podemos realizarlas a modo de activación corporal y recrearlas con elementos que contiene el Kit lúdico. Estos ejercicios permitirán calentar suavemente las articulaciones, que por el frío se han contraído y necesitan entrar en calor gradualmente hasta lograr equilibrio del calor corporal que cada niño o niña necesita para continuar con sus actividades.

ACTIVIDAD 1

JUGAMOS CON NUESTROS YAXES



PROPÓSITO

Ejercitar los dedos de la mano haciendo girar los yaxes procurando que duren el mayor tiempo posible.



Se puede desarrollar en espacios cerrados, planos y limpios.



No más de 15 minutos

MATERIALES

06 yaxes.



Lavarse las manos con agua tibia y jabón después de jugar.



Puede organizar un campeonato de yaxes.



No debe llevarse a la boca por estar expuestos a la contaminación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD



- Coge el yax por una de las aristas y con los dedos Pulgar e Índice, hazlo girar sobre el piso como un trompo.
- Luego haz girar el siguiente y así sucesivamente, procura que todos los yaxes estén girando a la vez.

ACTIVIDAD 2

JUGAMOS CON EL HULA HULA

PROPÓSITO

Ejercitar todas las partes de nuestro cuerpo en forma divertida, mantener en coordinación nuestros movimientos con el hula-hula el mayor tiempo posible.



Se puede desarrollar en espacios cerrados.



No más de 15 minutos

MATERIALES

Hula - Hula



Lavarse las manos con agua tibia y jabón después de jugar.



Puede crear otros juegos con el Hula Hula.



No debe llevarse a la boca por estar expuestos a la contaminación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD



- Colocamos el Hula - Hula alrededor de nuestro cuello y nos inclinamos hacia delante e impulsamos con movimientos del tronco y cuello al Hula - Hula para que gire teniendo como eje el cuello.
- Colocamos el Hula - Hula en el antebrazo y con un movimiento rápido impulsamos para que gire alrededor de nuestro antebrazo.
- Realizamos el mismo ejercicio con el otro antebrazo.
- Nos colocamos en la cintura y realizamos movimientos circulares de la cadera, a la vez que impulsamos el Hula - Hula con ambas manos y tratamos de mantenerlo girando alrededor de nuestra cintura con movimientos coordinados de cadera.
- Elevamos una pierna y colocamos el Hula - Hula, con un movimiento rápido lo impulsamos y tratamos de mantenerlo girando coordinadamente con nuestra pierna.
- Realizamos el mismo ejercicio con la otra pierna.
- Lanzamos al aire en forma vertical haciéndolo girar y atrapamos el hula- hula antes que caiga al suelo.
- Hacemos girar el Hula - Hula sobre su propio eje y sobre el suelo.

ACTIVIDAD 3

LANZAMOS PELOTAS DE TRAPO



PROPÓSITO

Ejercitar las manos y brazos, realizando diversos lanzamientos de pelotas procurando mejorar su precisión al lanzar y atrapar.



Se puede desarrollar en espacios cerrados.



No más de 15 minutos

MATERIALES

01 pelota de trapo.



Lavarse las manos con agua tibia y jabón después de jugar.



Puede crear otros juegos con las pelotitas de trapo.



No debe llevarse a la boca por estar expuestos a la contaminación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD



- Lanzamos la pelota de trapo al aire, en forma vertical y damos una palmada antes de atraparla.
- Realizamos un lanzamiento al aire en forma vertical y realizamos 2,3,4 palmadas antes de atraparla.
- Lanzamos la pelota a nuestro compañero que está ubicado al frente, éste la atrapa y la devuelve del mismo modo.
- Simultáneamente se lanzan la pelota ambos participantes, la atrapan y devuelven del mismo modo.
- Ubican una caja de cartón en un lugar estratégico. Desde otro punto opuesto lanzan la pelota procurando que caiga dentro de la caja.

ACTIVIDAD 4

Nos DIVERTIMOS SALTANDO LA SOGA

PROPÓSITO

Ejercitar las piernas y pies realizando diversos saltos con las sogas, mejorando el equilibrio y la coordinación.



Se puede desarrollar en espacios cerrados.



No más de 15 minutos

MATERIALES

01 soga para saltar



Lavarse las manos con agua tibia y jabón después de jugar.



Puede crear otras variedades de utilizar la soga.



No debe llevarse a la boca por estar expuestos a la contaminación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Realizamos saltos con la soga, iniciándose la rutina de atrás hacia adelante; primero pasa un pie, luego el otro.
- Realizamos el mismo salto pero con los dos pies juntos.
- Saltamos la soga:

- De adelante hacia atrás
- Desplazándonos en el espacio
- Sobre un pie
- Sobre el otro pie
- Con dos pies juntos
- Saltos laterales
- Saltos cruzando los pies
- Saltos en retroceso



ACTIVIDADES INDIVIDUALES

- Movimientos laterales y rotativos del cuello



- Movimientos circulares de los hombros hacia atrás - hacia adelante.



- De la cadera, en forma circular.





- De las rodillas, en forma circular.



- De los tobillos, uno por uno, en forma circular.





Actividades Genéricas

Son actividades en las que intervienen todos los segmentos corporales a la vez.

Estas pueden realizarse en forma de juego individual o en forma colectiva, las cuales también contribuyan a la termorregulación corporal del niño o niña.

Estas actividades también permitirán contrarrestar la caída del estado anímico (pesimismo) y restituir en lo posible el equilibrio emocional ayudándolos a fortalecer su resiliencia.



ACTIVIDAD 5

PASANDO LA PELOTA

PROPÓSITO

Ejercitar todos los segmentos del cuerpo para mantener el cuerpo termorregulado y fortalecer la resiliencia de los estudiantes.



Se puede desarrollar en espacios cerrados.



No más de 15 minutos

MATERIALES

02 pelotas de vóley o fútbol.



Lavarse las manos con agua tibia y jabón después de jugar.



Puede crear otras variedades de pasar la pelota.



No debe llevarse a la boca por estar expuestos a la contaminación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Dos equipos: Cada equipo se ubica un integrante tras de otro. (6 a 8 por cada equipo).
- Los primeros de cada equipo poseen un balón en las manos.
- A la señal del docente, se iniciará la entrega del balón al compañero que se encuentra detrás pero por debajo de las piernas.
- El segundo lo recibe y entrega del mismo modo al siguiente y así sucesivamente.
- Cuando el balón llega al último participante, éste lo devuelve al que se encuentra delante de él, sobre la cabeza y así sucesivamente hasta llegar al primero de la fila.



ACTIVIDAD 6

ARMANDO EL HULA HULA



PROPÓSITO

Ejercitar todos los segmentos del cuerpo para mantener el cuerpo termorregulado y fortalecer la resiliencia de los estudiantes.



Se puede desarrollar en espacios cerrados, planos y limpios.



No más de 15 minutos

MATERIALES

Hula - Hula / sogas



Lavarse las manos con agua tibia y jabón después de jugar.



Pueden utilizar 2 o más Hula-Hula.



No debe llevarse a la boca por estar expuestos a la contaminación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD



- Dos equipos: en cada equipo se ubica un integrante tras de otro. (8 por cada equipo).
- A la señal del profesor, iniciarán la carrera los primeros de cada equipo, se desplazarán corriendo hasta donde se encuentra las partes del hula- hula y traerán una, que dejaron al lado de su columna. Luego saldrá el segundo y traerá otra parte del hula - hula y lo unirá al primero, el tercero hará lo propio y así sucesivamente hasta que logren armar el hula- hula completo.



ACTIVIDAD 7

EL GAVILÁN Y LA CHINCHILLA

PROPÓSITO

Ejercitar todos los segmentos del cuerpo para mantener el cuerpo termorregulado y fortalecer la resiliencia de los estudiantes.



Se puede desarrollar en espacios cerrados.



No más de 15 minutos

MATERIALES

pelotitas (pasto seco)



Lavarse las manos con agua tibia y jabón después de jugar.



Puede limitarse el tiempo para que el gavilán atrape a la chinchilla..



Detener el juego cuando se excedan en aplicar la fuerza.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Un participante hará de chinchilla, otro hará de gavilán y los demás harán de madriguera.
- Todos los participantes se ubican en el espacio haciendo una ronda cogidos de las manos.
- Uno (la chinchilla) estará ubicada al centro de la ronda, pero tendrá que buscar comida fuera. (los pastos secos estarán ubicados fuera de la ronda).
- El gavilán que se encuentra fuera de la ronda desea comerse la chinchilla.
- Cada vez que la chinchilla salga, el gavilán querrá atraparla. La ronda se encargará de cerrar los espacios de ingreso al gavilán evitando que atrape a la chinchilla
- Cuando la chinchilla es atrapada por el gavilán, se volverá a jugar pero se reemplazará a los participantes.



ACTIVIDAD 8

EL GAVILÁN Y LA GALLINA



PROPÓSITO

Ejercitar todos los segmentos del cuerpo para mantenerlo termorregulado y fortalecer la resiliencia de los estudiantes.



Se puede desarrollar en espacios cerrados.



No más de 15 minutos

MATERIALES

02 pelotas de trapo. (ichu) / 02 Hula-Hula



Lavarse las manos con agua tibia y jabón después de jugar.



Puede tomar el tiempo que demora el gavián en atrapar a los pollitos.



Detener el juego cuando se excedan en aplicar la fuerza.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD



- Un participante hará de gavián otro hará de gallina y los demás de pollitos.
- Todos los participantes se ubicarán detrás de la gallina y se sujetarán entre sí de la cintura y detrás de la gallina.
- La gallina que está en primer lugar protegerá con sus alas a sus pollitos.
- El gavián que se encuentra frente a la gallina tratará de sustraer al pollito que se encuentra al final de la columna.
- Los pollitos deben mantenerse siempre sujetos si alguno se soltara se retirará y continuará el juego sin éste.
- Cuando el gavián atrape un pollito este será conducido hacia su nido. (Hula Hula).
- Renovar en cada juego, los roles de los participantes.



CONOZCO MI AMBIENTE,
IDENTIFICO LAS AMENAZAS
Y **GESTIONO** LOS RIESGOS DE DESASTRES.

Educación Ambiental, educación para la vida...

