

Kit de actividades Fútbol más + Neyün

1. EL ARO MUSICAL

Esta actividad nos invita a conectar de manera activa con nuestro cuerpo y emociones. A su vez busca relacionarnos de manera integral con nuestros/as compañeros/as y con nosotros/as mismos/as.

Ejercicio de coordinación y conexión corporal emocional.

Habilidad a trabajar: autorregulación.

Planificación: de 6 a 9 años

Tiempo: de 10 a 15 minutos

Materiales: Aros de ula ula o tiza, parlante y música animada.

En la cancha del colegio, el patio o la sala de clases ubica los aros de ula ula formando un gran círculo. La cantidad de aros dependerá del número de estudiantes, partiendo con un aro cada niño/a. Si no cuentas con aros puedes pedirles que dibujen círculos con tiza en el patio del colegio.

El juego comienza cuando al ritmo de la música el/la docente, va dando indicaciones a sus estudiantes de alguna acción motriz: trotar, saltar, caminar, a la izquierda, a la derecha, en un pie, etc. Cuando la música se detenga todos los niños/as deberán correr y ubicarse dentro de uno de los aros lo más rápido posible.

Al detener la música el/la docente invita a sus estudiantes a cerrar los ojos y les pregunta aspectos socioemocionales: ¿cómo se siente mi cuerpo en este momento?, ¿cómo está mi respiración?. No es necesario que cada pausa incluya una pregunta, pero sí requiere darse un tiempo para respirar de manera consciente.

Al reanudar la música se sacará un aro (o si los dibujaron pueden tachar una x en uno de los círculos de tiza en el suelo). Paulatinamente se irán agregando otras dinámicas: entrar a los aros en tríos, según el mes de nacimiento, entrar al aro en duplas con alguien que no haya entrado antes, etc.

El/la docente invita a pausar de acuerdo a esos cambios de dinámica ¿cómo se sintieron al compartir el aro? Si se sintieron bien, ¿dónde sentí esa sensación? en mi guatita, en mi pecho, en mi garganta. Y por el contrario, si me sentí incómoda/o ¿dónde sentí esa incomodidad?.

Aquí es fundamental dar un tiempo (dos respiraciones) entre una pregunta y otra para que puedan sentir en el cuerpo. Poniendo siempre énfasis en que la respuesta viene (sin palabra) desde las sensaciones del cuerpo.

Tras finalizar todas las rondas el/la docente invitará a cerrar los ojos haciendo énfasis en el respeto, la colaboración, los derechos y la consciencia conmigo mismo/a y mis compañeros/as. ¿Qué era más importante, ganar o participar?

Invita a tus estudiantes a abrir los ojos y comentar (quienes quieran, nunca como obligación) aquello que apareció cuando estaban con los ojos cerrados sintiendo su cuerpo. Se sugiere que el/la docente inicie con un ejemplo personal.

2. ARRANCA DEL SEDENTARISMO

Esta actividad busca la comprensión del sedentarismo, las consecuencias en nuestro organismo y cómo la atención en nuestro cuerpo puede ayudarnos a sentir con gratitud y de manera más consciente el bienestar que siento luego del ejercicio realizado.

Ejercicio de velocidad de acción y reacción, conciencia de sensaciones.

Habilidad a trabajar: autorregulación.

Planificación: de 10 a 12 años

Tiempo: de 10 a 20 minutos

Materiales: Parlante, silbato, música animada.

El/la docente asignará a un/a estudiante que tendrá la misión de ayudar a pillar a sus compañeros/as. Al iniciar la música el/la docente junto con el/la estudiante empiezan a perseguir al resto de los /as compañeros/as.

Una vez pillados/as deberán seguir jugando, pero esta vez podrán desplazarse sólo saltando en un pie. Cada niño/a tendrá 3 vidas y se puede ir rotando al pillador/a. En medio del juego el/la docente tocará el silbato y señalará ejercicios que todos/as deberán realizar incluyendo a quienes se les hayan acabado sus vidas.

Estos ejercicios pueden ser: Skipping, taloneos, circunducción de brazos con galopa, en duplas tomados/as de las manos, trasladar a su compañero/ a caballito (sobre su espalda), etc. Se puede modificar el desplazamiento de los y las pilladas, por ejemplo, desplazamientos en cuclillas, desplazamiento en cuadrupedia, etc.

Al finalizar el juego se invita a las y los estudiantes a realizar estiramientos conscientes sintiendo cada parte del cuerpo, por ejemplo, elongando y llevando la atención a cómo se sienten mis piernas luego del ejercicio (repetir esta instrucción para todas las partes del cuerpo).

Al hacer estos movimientos el o la docente invita a sus estudiantes a agradecer por cada parte del cuerpo que les permitió realizar este juego y conectar con lo bien que el deporte le hace a todo nuestro organismo. Este ejercicio puede ser de gran ayuda para prepararlos/as para la reflexión y comprender la importancia del movimiento para mantener nuestros cuerpos sanos.

Finalmente el/la docente invita a reflexionar ¿Era más fácil o más difícil arrancar? Si el o la pilladora fuera el sedentarismo, ¿Qué cosas podemos hacer para arrancar del sedentarismo antes de que se haga difícil? El sedentarismo atrofia nuestras articulaciones ¿Qué sintieron atrapar a sus compañeros/as saltando sólo en un pie?.

Guiar la reflexión hacia lo difícil de la actividad cuando eran pillados/as por el sedentarismo, y como esto en la vida cotidiana se asemeja, reconociendo los beneficios de realizar actividad y los riesgos del sedentarismo.

3. DE LADO A LADO

Ejercicio actividad física con intervalos de descansos v/s una constante en tiempo limitado para el desarrollo de habilidades motrices básicas y la conciencia corporal.

Planificación: de 13 a 15 años

Tiempo: de 10 a 20 minutos

Materiales: silbatos, conos

Habilidad a trabajar: autorregulación.

Las y los estudiantes se dispersan alrededor de la cancha o del patio de colegio, cada estudiante se ubicará de acuerdo a la ubicación de los conos ya dispuestos en el lugar. A la indicación de el/la docente, las y los estudiantes realizan diversos ejercicios en cada cono (skipping, saltos, taloneos, etc.)

Posteriormente con el sonido del silbato, los y las jóvenes deberán correr y pasar de un cono a otro. Para entrenar la conciencia corporal en los distintos ejercicios se invita a los y las estudiantes a llevar la atención al cuerpo y a los pensamientos (soy buena o bueno, me cuesta mucho este ejercicio, no lo

lograre, etc) que surgen mientras realizan el entrenamiento. Además en cada estación se les invita a identificar qué musculatura es necesaria para la ejecución de dicho ejercicio y cual no es necesaria (ayudando a soltar tensión en partes del cuerpo como mandíbula y hombros).

A la vez, se hace hincapié en cómo la respiración nos ayuda a anclar la atención en el cuerpo permitiéndonos identificar las sensaciones de este. En esta clase es relevante identificar cómo se sienten los diversos ejercicios en el cuerpo y los beneficios de la actividad física.

En la segunda parte de la actividad se realizará este mismo ejercicio de forma constante sin parar yendo de un cono a otro durante un lapso de tiempo (30 seg, 1 min, 2 min, etc.). Al final de la actividad, mientras descansan y se hidratan, él o la docente debe comentarles sobre las diferencias que se generan en el organismo en un trabajo con pausas y otro sin tiempo de recuperación (que beneficios trae y la importancia de su entrenamiento). Se varía en los ejercicios de menos a más: saltos, equilibrio, etc. Se puede incluir escaleras de coordinación o vallas como obstáculos en la cancha para complejizar la actividad.

Al finalizar el entrenamiento el o la tutora invita a las y los estudiantes a realizar 5 respiraciones en conjunto donde puedan sentir el cuerpo luego del ejercicio, de esta forma podrán comprender las diferencias y beneficios de cada entrenamiento desde el cuerpo y las sensaciones que experimentan tanto corporales como mentales.