FICHA DE ACCIONES EDUCATIVAS SCOUTS

DURACIÓN

15 MINUTOS

~~HORAS~~

RANGO DE EDAD

6-9 AÑOS

10-13 AÑOS

APOYO ADULTO

✓

NÚMERO DE PARTICIPANTES

4 a 30

RECURSOS MATERIALES

Bocina (opcional)
Hojas reutilizables.
Plumones.

ENLACES Y RECURSOS DIGITALES

https://imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/ninios/guianinos_5a9anios.pdf

https://www.youtube.com/watch?v=0Rlwb5hblxI&ab_channel=LittleSportsEspa%C3%B1ol

EJE TEMÁTICO

- MEDIO AMBIENTE Y SUSTENTABILIDAD
- HABILIDADES PARA LA VIDA
- PAZ Y PARTICIPACIÓN COMUNITARIA
- SALUD Y BIENESTAR ✓

TÍTULO

"PREPARANDO GARRAS"

OBJETIVO

Que las lobeznas y lobatos conozcan las características básicas de una rutina de calentamiento, así como algunos de sus beneficios y realicen una.

PREPARACIÓN

Realizar tarjetas donde estén escritos algunos beneficios del calentamiento.
Elegir una rutina a realizar.
Realiza un pequeño cuento motivacional de acuerdo al Marco Simbólico.

DESARROLLO

1. Llama a la Manada en circulo.
2. Comenta el cuento para introducirlos al mundo de fantasía.
3. Realiza movimientos relajados con las diferentes articulaciones de acuerdo a la rutina elegida, puedes iniciar de la cabeza a los tobillos o viceversa. Haciendo de 8 a 12 repeticiones con cada articulación.
4. Alienta a las lobeznas y lobatos que cuenten en voz alta.
5. Para finalizar el calentamiento realiza 3 respiraciones profundas.

Una vez terminado todo el calentamiento que puede ser de 5 a 15 minutos.

6. Realiza una lluvia de ideas de los beneficios de realizar un calentamiento
7. Enfatiza la importancia de incluir una actividad física en su rutina diaria (con su respectivo calentamiento)

PREGUNTAS ORIENTADORAS/REFLEXIÓN

¿Qué te gusto más de esta actividad?
¿Cómo te sentiste despues de realizar el calentamiento?
¿Con quienes te gustaria realizar ejercicio?
¿Donde más podrias realizar esta actividad?
¿Que otro movimiento crees que podriamos agregar?

MEDIDAS DE SEGURIDAD

Estar en un espacio amplio donde cada lobezna y lobato tenga suficiente espacio para estirarse.
Realizar los movimientos de manera suave. Recuerda que el calentamiento es progresivo, especifico y adaptado.
Evitar realizar el calentamiento bajo condiciones climáticas poco propicias.

SAFE FROM HARM

VARIANTES (SECCIÓN, DESAFÍO, ACCESIBILIDAD)

Pueden ser que cada integrante vaya sumando un ejercicio al calentamiento.
Los ejercicios pueden ser individuales o por pareja.
El número de repeticiones o de articulaciones a trabajar puede aumentar.
Se puede elegir música de fondo.

PALABRAS CLAVE

, salud, bienestar, manada, calentamiento, ejercicio.

ELABORACIÓN/FUENTE

Alicia Huerta Valdés, akelahvenado13@gmail.com

1 FIN DE LA POBREZA
2 HAMBRE CERO
3 SALUD Y BIENESTAR ✓
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD ✓
5 IGUALDAD DE GÉNERO ✓
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
14 VIDA SUBMARINA
15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE