



EJERCICIO Y HÁBITOS SALUDABLES

INSTRUCCIONES GENERALES

Para que el Rally se juegue con éxito es necesario buscar condiciones de equidad para los participantes, es importante seguir las siguientes instrucciones, las cuales no son más que un conjunto de bases de participación.

El Rally tiene como propósito de que todo mundo se active físicamente que muestren sus conocimientos acerca de hábitos saludables y pasen momentos de alegría y diversión.

Otro de los propósitos del Rally es el de fomentar el trabajo en equipo, por lo que el conductor debe de hacer énfasis en que los equipos realicen correctamente los “retos”, se organicen para resolver las tareas y aprendan que solo pueden ganar el Rally, integrándose como grupo. Las pruebas físicas, no son retos de velocidad, en donde el que termine primero gana, son retos de trabajo en equipo y cumplimiento de tareas, en donde gana el equipo o los equipos que realicen correctamente las tareas.

- A** El Rally se juega formando equipos de 6 personas en forma ideal, aunque pueden también ser equipos de 5 o 7, lo que si es indispensable, es que participen equipos del mismo número de niños.
- B** Los equipos pueden ser solo de hombres, solo de mujeres o mixtos (hombres y mujeres) en este caso, se recomienda que los equipos estén integrados por el mismo número de hombres y de mujeres.
- C** El Rally está conformado por 10 estaciones, conformadas cada una de ellas por un “reto físico” y un “reto de conocimientos” de hábitos saludables, en la modalidad de respuesta de falso o verdadero.
- D** El profesor deberá explicar detalladamente en qué consiste el “reto físico”, y de ser posible poner una muestra, y explicar en qué caso deberán volver a empezar. Todos los equipos que realicen correctamente el ejercicio ganarán un punto.
- E** Para los “retos de conocimientos” de buenos hábitos saludables, el equipo denominará a un jugador como el “capitán” quien será el único facultado para emitir la respuesta del equipo.
- F** Al ganador de cada “reto” ya sea físico o de conocimientos se le otorgará un punto.
- G** Cuando todos los equipos hayan terminado el “reto físico”, el conductor del Rally (profesor, tallerista, docente, etc.) formulará una pregunta diferente a cada equipo, correspondiente al “reto de conocimientos” de hábitos saludables, en caso de que contesten en forma satisfactoria, los equipos sumarán un punto.
- H** Cada equipo lleva el conteo de sus propios puntos, todos los equipos pueden ganar los dos puntos de cada “estación”, ya que se trata de realizar el reto físico en forma correcta y además contestar bien la pregunta.
- I** Esta misma mecánica de puntuación, se aplica en las 10 estaciones que conforman el Rally, de tal manera que todos los equipos deben recorrer las 10 estaciones y al término de ellas, el o los equipos que hayan sumado más puntos serán los ganadores.
- J** Para pasar de estación en estación, los equipos deberán haber cubierto el “reto físico” y contestado su pregunta del “reto de conocimientos” de hábitos saludables, y así dar inicio al “reto físico” de la siguiente estación todos los equipos al mismo tiempo.
- K** La máxima puntuación posible por alcanzar será de 20 puntos, 10 corresponden a “retos físicos” y los otros 10 a los “retos de conocimientos” de hábitos saludables, la mínima puntuación será de 0 puntos, a aquel o aquellos equipos que no hayan podido terminar satisfactoriamente un “reto físico” y no hubieran contestado ni una pregunta de hábitos saludables correctamente.
- L** La idea es que todos los equipos participantes sean ganadores al acumular los 20 puntos en juego, lo anterior como una estrategia de estímulo a los niños participantes.

El Rally Activo, se puede jugar a tantas estaciones como alcance el tiempo de una clase, sin embargo si durante la clase tienen el tiempo limitado, pueden decidir jugar un número determinado de estaciones, por ejemplo 4 o 5 e iniciar en cualquier estación, por ejemplo de la 4 a la 8; de la 3 a la 7, etc.

Reto Físico “A la víbora de la mar”

- En un carril de 10 metros, en la línea de salida, se colocan 5 de los integrantes del equipo uno a un lado del otro, en posición boca – abajo, apoyados en manos y pies, los pies de cada integrante deben estar separados, simulando hacer un túnel, los pies de cada participante deben estar haciendo contacto para que sea válido el túnel.
- El integrante que no está formando el túnel, se colocará al inicio de él y pasará rápidamente de un lado a otro, ya sea a gatas, en cuatro puntos (manos y pies) o pecho tierra, al otro lado del túnel. Al salir del túnel, se formará como un integrante más del mismo.
- En el momento en que estén los seis haciendo el túnel el primer formado deberá pasar por abajo del túnel y salir a formarse. Así sucesivamente hasta que el último integrante del túnel toque la línea de meta con uno de sus pies.
- Motivos de descalificación; que los alumnos no hagan contacto pie con pie cuando integran el túnel; que antes de que concluya de pasar el que va por abajo del túnel ya esté pasando el siguiente; que el equipo no concluya el recorrido completo.

Reto de conocimientos de hábitos saludables

- 1.- Al acostarse, es importante evitar distracciones como dejar la tele prendida o hacer mucho ruido. **V**
- 2.- Bañarse diariamente es recomendable para conservarse saludable. **V**
- 3.- Comer la mayor variedad posible de alimentos es malo. **F**
- 4.- Cantar una canción, rezar o contar una breve historia, pueden tener un efecto calmante antes de dormir. **V**
- 5.- Cocinar con poca sal es malo para la salud. **F**

Estación No. 2

Reto Físico “El canguro cojo”

- En un tramo de diez metros, se colocan tres integrantes formados en filas de cada lado; a la señal del conductor, el primer integrante de uno de los lados, saldrá desplazándose de cojito, apoyado sobre la pierna izquierda, al aproximarse al otro lado del tramo chocará su mano con un compañero, que saldrá igual, de cojito sobre el pie izquierdo, hasta el otro lado.
- Cuando los seis integrantes hayan realizado su recorrido apoyándose sobre el pie izquierdo, iniciará nuevamente el primer niño pero ahora se harán los desplazamientos sobre el pie derecho, cuando el sexto integrante haya hecho su recorrido, la prueba habrá concluido.
- Ganan los equipos que hayan hecho los 12 recorridos correctamente
- Motivos para volver a empezar; que el pie que se levanta se apoye en el piso o lo toque; que antes de que el compañero cruce la línea de meta salga el siguiente alumno; que se equivoque del pie que se apoya, que no concluyan el recorrido; que alguno de los seis integrantes no realice alguno de los tramos.

Reto de conocimientos de hábitos saludables

- 1.- La tortilla está hecha a base de cereales. **V**
- 2.- Tomar un baño, ponerse pijama, lavarse los dientes e ir al baño, son actividades que pueden realizarse antes de dormir. **V**
- 3.- Dormir es una necesidad del cuerpo. **V**
- 4.- El queso es un producto de origen animal. **V**
- 5.- Cuando comes pollo es conveniente comerlo asado o cocido. **V**

Estación No. 3

Reto Físico “Olas altas”

- Los seis niños integrantes del equipo, se forman en filas y hacen flanco izquierdo, para que quede una hilera de niños formados de lado, la distancia entre cada niño deberá de ser de dos brazos; todos los niños elevan sus brazos y esta será la posición inicial.
- El niño que está en uno de sus extremos colocará en sus manos un objeto, que puede ser un cuaderno, un suéter, una pelota, una pluma, etc. y se inclinará de lado para pasarlo a las manos del niño siguiente, así sucesivamente hasta llegar al último alumno.
- Al llegar el objeto al último niño, este hará un movimiento como si lo pasara al siguiente niño y lo regresará al niño que se lo entregó; provocando que genere el regreso del objeto al primer niño.
- Este movimiento de ida y vuelta del objeto se repetirá una vez más; es decir, el objeto dará dos vueltas.
- Ganan los equipos que hayan realizado las dos vueltas del objeto, sin cometer faltas que sean motivo de volver a empezar.
- Motivos para volver a empezar; que el objeto no pase de mano a mano; que el objeto caiga y no vuelvan a empezar; que se aviente el objeto a un compañero; que el objeto no haya hecho los recorridos completos; que cualquiera de los integrantes se retire de la prueba.

Reto de conocimientos de hábitos saludables

- 1.- Comer la piel del pollo es recomendable. **F**
- 2.- Cuando comes carne, es conveniente que la porción sea menor a la cantidad de verduras en el mismo plato. **V**
- 3.- Los niños que van a la primaria, deben dormir de 11 a 12 horas por la noche. **V**
- 4.- Si una persona no duerme suficiente, se siente cansado, mal humorado y no piensa con claridad. **V**
- 5.- El consumo de frutas y verduras ayuda a prevenir enfermedades. **V**

Estación No. 4

Reto Físico “Relevos de Cangrejos”

Reto de conocimientos de hábitos saludables

- 1.- Es importante compartir parte de tu tiempo libre con la familia. **V**
- 2.- Los músculos y huesos del cuerpo necesitan que los mantengas activos. **V**
- 3.- Es conveniente lavarse las manos con agua y jabón, antes de consumir alimentos. **V**
- 4.- Hace bien consumir agua pura en abundancia. **V**
- 5.- Los pescados deben consumirse bien cocidos. **V**

- En un tramo de diez metros, se colocan tres integrantes formados en filas de cada lado; a la señal del profesor, el primer integrante de uno de los lados, saldrá desplazándose de cangrejo; es decir apoyado en manos y pies, con la cara hacia arriba.
- Al cruzar el primer relevista la meta, saldrá el segundo de vuelta y así en forma sucesiva hasta que todos concluyan el recorrido.
- Ganan los equipos que realicen correctamente el ejercicio.
- Motivos para volver a empezar; que los alumnos no mantengan la posición de cangrejo; que los alumnos salgan antes de que llegue el relevista; que los alumnos no concluyan el recorrido; que no todos los integrantes del equipo realicen el recorrido.

Estación No. 5

Reto Físico “Túnel del tiempo”

- Se mide un recorrido en línea recta de unos diez metros, los alumnos se colocan formados en filas, a un metro de distancia aproximadamente, quedando el último de espaldas sobre la línea de salida del recorrido.
- El alumno más cercano a la línea de meta, se agacha al frente y coloca un objeto entre las piernas del compañero que sigue, el alumno que se encuentra en seguida se flexiona al frente y atrás y toma de entre sus piernas el objeto y realiza la misma acción hacia el alumno siguiente, así sucesivamente hasta que el objeto llega al alumno más lejano a la línea de salida. El último alumno que recibe el objeto corre hacia la línea de salida y se coloca atrás del primer alumno, esto provocará que la fila avance aproximadamente 1 metro.
- Esta acción se repite constantemente hasta que uno de los alumnos hace contacto con la línea de meta. Los equipos que pisen primero la línea de meta serán los ganadores.
- Motivos para volver a empezar; que los alumnos se avienten el objeto; que el objeto caiga y no vuelvan a empezar; que no realicen el recorrido completo; que no todos los alumnos entren al recorrido.

Reto de conocimientos de hábitos saludables

- 1.- Acumular 30 minutos de actividad física diaria es bueno para la salud. **V**
- 2.- Es necesario lavar frutas y verduras cuando se comen crudas. **V**
- 3.- Se debe procurar realizar algún tipo de ejercicio al día, como ir caminando al colegio, subir escaleras o practicar algún deporte. **V**
- 4.- Se debe comer hasta sentirse “lleno”. **F**
- 5.- Se debe beber el agua hervida o desinfectada con cloro. **V**

Estación No. 6

Reto Físico “Carrera de gusanos”

Reto de conocimientos de hábitos saludables

- 1.- Los pescados y mariscos deben consumirse crudos. **F**
- 2.- La cintura siempre debe medir menos que tu cadera. **V**
- 3.- Es indispensable que todas las personas ejerciten su cuerpo, ya sea practicando algún deporte o hacer actividades físicas. **V**
- 4.- Todos debemos cepillarnos los dientes tres veces al día, después de comer alimentos. **V**
- 5.- Es importante beber agua suficiente al día, para evitar deshidratarse. **V**

- Se mide un recorrido de 10 metros con línea de salida y meta. Los alumnos se colocan en una fila atrás de la línea de salida.
- Primero deben conformar un gusano de la siguiente manera: el primer alumno levanta su pie izquierdo hacia atrás y el alumno de atrás le toma el tobillo con su mano izquierda. Este segundo alumno que ya tiene ocupada su mano izquierda, coloca la mano derecha sobre el hombro derecho del primer alumno y levanta su pie izquierdo, hacia atrás. El tercer alumno debe hacer lo mismo que el segundo y así sucesivamente hasta el último alumno.
- En este momento el “gusano” ya se encuentra conformado.
- Cuando el “gusano” ya está conformado, todos los integrantes deben realizar pequeños saltos simultáneos al frente, tratando de llegar a la línea de meta. El equipo que llegue primero a la meta, será el ganador
- Motivos para volver a empezar: que los alumnos no conformen bien el gusano y empiecen a avanzar; que durante el desplazamiento se deshaga el gusano; en este caso vuelven a empezar, que alguno de los participantes suelte a su compañero; que el gusano no llegue con los seis participantes.

Estación No. 7

Reto Físico “Estrella marina”

- Los equipos se colocan haciendo una fila, a la señal del conductor, los seis integrantes del equipo se colocan acostados en el suelo, con las piernas flexionadas y formando un círculo, haciendo que los pies de los niños coincidan en el centro del círculo.
- A la señal del conductor, tres de los niños deberán realizar una abdominal, levantando su cuerpo hasta tocar con los codos las rodillas, en el momento de regresar a la posición inicial los otros tres niños deberán hacer su ejercicio abdominal. La idea es que se vea un ejercicio coordinado entre los participantes, mientras unos suben otros bajan y viceversa. Los niños deben hacer 10 abdominales cada uno.
- Los equipos que hagan la “estrella marina” correctamente serán ganadores.
- Motivos para volver a empezar: que los alumnos no conformen bien la estrella marina; que no hagan el ejercicio correctamente, es decir que no toquen las rodillas con sus codos; que no se vea que mientras suben tres, bajan tres y viceversa, es decir que no estén coordinados; que no realicen cada integrante 10 abdominales.

Reto de conocimientos de hábitos saludables

- 1.- Las verduras proporcionan vitaminas. **V**
- 2.- Las verduras se deben consumir preferentemente crudas y con cáscara. **V**
- 3.- Los cereales son una fuente de energía. **V**
- 4.- Es muy importante cuidar los dientes para que no aparezcan caries. **V**
- 5.- Es conveniente reducir la ingesta de azúcar y sal en la dieta diaria. **V**

Reto de conocimientos de hábitos saludables

- 1.- Cuando comes no debe faltar el salero en la mesa. **F**
- 2.- Cuando realizas actividades físicas, es importante llevar las medidas de protección preventivas. **V**
- 3.- Las ensaladas de verdura no son recomendables en la comida. **F**
- 4.- Cuando te expones al sol, es necesario usar protector solar. **V**
- 5.- Comer solo alimentos enlatados es lo más recomendable para nutrirse bien. **F**

Estación No. 8

Reto Físico “Castillo de naipes”

- Los integrantes se forman uno a uno en forma lateral, a medio metro de distancia aproximada uno del otro, esta se denominará posición inicial.
- A la señal del conductor, los integrantes se toman por los hombros, cuando todos lo hayan hecho, el primero en la hilera levanta su pierna derecha y el de al lado le toma el tobillo con la mano izquierda. De esa manera el primero quedara tomado con su brazo derecho de su compañero y del pie derecho por la mano izquierda de su compañero.
- Se repite así en forma sucesiva hasta llegar al último, cuando 5 de los integrantes han adoptado la posición, el sexto levantará la pierna lateral sin que nadie se la detenga, (posición final).
- Los equipos que lleguen a la posición final y se sostengan en equilibrio por cinco segundos, serán ganadores
- Motivos para volver a empezar: que los alumnos no se coloquen en la posición solicitada; que no mantengan la posición en equilibrio y se estén moviendo; que se deshaga la formación, que no mantengan por lo menos cinco segundos la posición final; que no todos participen en el juego; que se estén moviendo exageradamente en la formación.

Estación No. 9

Reto Físico “Zig-Zag”

- Los seis integrantes del equipo se forman en fila, dejando una distancia de unos 80 centímetros entre cada uno de ellos, el primer participante tendrá un objeto en las manos que puede ser una pluma, un sweater, un cuaderno, una pelota, etc.
- A la señal del conductor, el primer participante, que tiene el objeto, en las manos, realizará torsión del tronco del lado derecho, el que esta atrás toma el objeto y realiza torsión de tronco izquierda y así sucesivamente hasta llegar al último niño, cuando éste, reciba el objeto, dará un giro completo (360°). Cuando el objeto llegue otra vez al frente, el participante lo deberá tomar del lado izquierdo y así en base a torsiones del cuerpo el objeto se deberá desplazar nuevamente hacia el frente, cuando el balón llegue al frente, el niño dará un giro de 360° y se volverá a iniciar el movimiento atrás y después al frente. Es decir, el objeto dará dos vueltas en la fila.
- Cuando el objeto haya dado las dos vueltas, la prueba habrá concluido, los equipos que terminen primero sin cometer faltas, serán los ganadores.
- Motivos para volver a empezar: que los alumnos no realicen el ejercicio en forma correcta; que se lance el objeto y no se pase de mano en mano; que los jugadores que estén en los extremos de la fila no realicen un giro completo; que no participen todos los jugadores o que el objeto se caiga.

Reto de conocimientos de hábitos saludables

- 1.- Cuando hace calor o se hace mucho ejercicio, es importante mantenerse bien hidratado. **V**
- 2.- La leche de vaca aporta proteínas a la dieta. **V**
- 3.- La lechuga es una verdura que hace mucho daño cuando se la comen. **F**
- 4.- Se deben elegir los alimentos pensando en la salud y estado físico y no por placer. **V**
- 5.- El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. **V**

Estación No. 10

Reto Físico “La pirámide”

Reto de conocimientos de hábitos saludables

- 1.-El consumo de frutas y verduras es nocivo para la salud. **F**
- 2.- Es recomendable realizarse un chequeo médico por lo menos una vez al año. **V**
- 3.- El consumo de bebidas azucaradas es mejor que beber agua pura. **F**
- 4.- Comer amaranto es mejor que comer churritos con chile. **V**
- 5.-Es recomendable lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño. **V**

- El objetivo del juego es la representación de una pirámide, así que los primeros tres niños se colocan apoyados en el piso en posición de apoyo en manos, rodillas y pies. Enseguida dos alumnos se suben apoyando sus manos, rodillas y pies en sus compañeros de abajo, compartiendo el apoyo en el niño que se encuentra abajo y en medio.
- El sexto niño, sube arriba de sus compañeros y se coloca en la misma posición en la parte más alta de la pirámide, la cual debe estar inmóvil por unos 5 a 10 segundos.
- Motivos para volver a empezar.- Que la pirámide no se sostenga inmóvil por lo menos en 5 segundos, que estén temblando en la formación; que no todos los niños participen en su integración; que la pirámide no se sostenga cuando se está formando.

Estación Adicional No. 11

Reto Físico “Carrera de Carretillas”

- Los niños se colocan por parejas (si son equipos de seis, serán tres parejas). La primera pareja se coloca en posición “de carretilla”, es decir, un niño se coloca en posición de lagartija y el otro niño toma sus pies, para formar la carretilla.
- Todos los equipos colocan su primera carretilla en la línea de salida, a la voz de fuera, las carretillas se desplazan al frente hasta completar el recorrido de diez metros. Al llegar al otro extremo, el niño que iba de carretilla toma los pies de su compañero, que ahora va “de carretilla” y se desplazan de regreso al punto de partida.
- Al cruzar la línea, sale la segunda carretilla a realizar el recorrido ida y vuelta, con su cambio de posiciones para regresar y después la carretilla número tres; los equipos que completen satisfactoriamente el recorrido serán los ganadores.
- Motivos para volver a empezar.- Que alguno de los equipos no concluya el recorrido, que se deshaga la carretilla de cualquiera de las parejas participantes, que no lleguen al término del recorrido y que no participen todos los integrantes del equipo.

Estación Adicional No. 12

Reto Físico “El charco de las ranas”

- Los niños se dividen en dos, es decir en grupos de tres, el primer grupo se coloca a diez metros de distancia del segundo grupo, frente a frente, en posición para realizar una lanzadera de relevos.
- A la señal del profesor los primeros niños se colocan en posición de “rana” es decir con las piernas flexionadas y las manos en el piso; a la orden de “fuera” los niños deben realizar “saltos de rana” hasta llegar al otro extremo en donde está el otro grupo de niños. Al llegar, será el momento de salida para el primer niño del otro grupo. Así sucesivamente hasta que pasen todos los niños del equipo.
- Ganan la prueba los equipos que concluyan la prueba en forma satisfactoria.
- Motivos para volver a empezar.- Que los niños no realicen todos los recorridos, que los niños modifiquen la forma de desplazamiento, que no todos los niños participen en los recorridos, que los niños salgan antes de que llegue el participante anterior.

Estación Adicional No. 13

Reto Físico “Aro pasado”

- Los integrantes de los equipos se colocan en círculo tomados de las manos. En cualquiera de las uniones de manos se coloca un aro de plástico.
- A la señal del profesor, los niños deben hacer que el aro se desplace a la derecha del círculo, debiendo pasar el aro uno a uno a todos los integrantes del equipo, hasta que llegue al punto de partida.
- Los niños no se pueden soltar de las manos y deberán desplazar el aro con los segmentos de su cuerpo, pero sin soltarse nunca, no son válidas ayudas externas.
- Ganan los equipos que concluyan exitosamente la prueba.
- Motivos para volver a empezar.- Que los niños se suelten de las manos, que se auxilien con implementos o personas externas, que el aro no de la vuelta completa, es decir que todos los niños no pasen su cuerpo a través del aro, que no participen todos los niños del equipo.

Otras preguntas que se pueden usar

Incluir minutos de descanso en la rutina diaria es bueno para la salud. **V**

Es importante visitar al dentista por lo menos una vez al año. **V**

Es importante no exponerse al sol por mucho tiempo. **V**

Es importante observar tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos. **V**

Es deseable mantener un horario regular en las comidas. **V**

Es importante desayunar antes de iniciar la actividad diaria. **V**

El desayuno es una comida importante en el día. **V**

El yogurt es un producto de origen animal. **V**