GUÍA DEPORTIVA

JUEGOS TRADICIONALES DE NAVIDAD

1. Propósito

Promover la actividad física, el trabajo en equipo y el espíritu navideño mediante juegos tradicionales adaptados al movimiento.

2. Objetivos de aprendizaje

Los estudiantes podrán:

- Participar en juegos navideños respetando reglas y normas.
- Desarrollar habilidades motrices básicas: velocidad, equilibrio, puntería y coordinación.
- Fomentar valores de cooperación, solidaridad y alegría.
- Conocer juegos tradicionales relacionados con celebraciones decembrinas.

3. Materiales

- Cintas rojas y verdes
- Aros o cuerdas
- Pelotas pequeñas o bolsitas de lanzamiento
- Tizas
- Varas o conos
- Carteles con motivos navideños (árbol, estrella, regalo)

4. Juegos Deportivos Tradicionales de Navidad

A. “Corre a encender la luz” (Carrera de relevos)

Reglas:

1. Dividir el grupo en equipos.
2. A 10–15 metros colocar imágenes de luces navideñas u objetos para “encender”.
3. Cada niño corre, pega una estrellita/cartoncito, regresa y da paso al siguiente.

4. Gana el equipo que complete primero todas las luces.

Desarrollo físico: velocidad, resistencia.
Valor trabajado: trabajo en equipo.

B. “El saco de regalos” (Carrera con objetos)

Reglas:

1. Cada equipo recibe una bolsa (puede ser una totuma o bolso).
2. Esparcir “regalos” (pelotas, conos, objetos ligeros) por el área.
3. Por turnos, cada niño corre, recoge un regalo y vuelve al equipo.
4. Gana el equipo que reúna más regalos en el tiempo dado.

Desarrollo físico: agilidad, orientación espacial.
Valor trabajado: cooperación.

C. “Los renos saltarines” (Salto en circuito)

Reglas:

1. Hacer un circuito de aros o cuadros (como la golosa).
2. Los estudiantes deben atravesarlo saltando como “renos”.
3. Si pisan fuera, regresan al inicio.

Desarrollo físico: equilibrio, coordinación.
Valor trabajado: autocontrol.

D. “Decora el árbol” (Lanzamiento a objetivo)

Reglas:

1. Dibujar en el piso o poner en un muro un árbol grande.
2. Las “bolas del árbol” serán pelotas pequeñas o aro-tapitas.
3. El jugador lanza e intenta que caigan dentro del área del árbol o en círculos marcados como “niveles”.

Desarrollo físico: puntería y cálculo de fuerza.
Valor trabajado: paciencia y precisión.

E. “La estrella perdida” (Búsqueda y movimiento)

Reglas:

1. Esconder estrellas de papel por el patio.
2. Cada estrella tiene una instrucción física:
    - “Salta 5 veces”
    - “Corre a la línea y vuelve”
    - “Da una vuelta alrededor del cono”
3. El niño que encuentra una estrella debe cumplir la acción y llevarla al docente.

Desarrollo físico: motricidad global, atención.
Valor trabajado: iniciativa.

F. Rondas navideñas en movimiento

(Ej.: “Tutaina”, “Antón tiruliruliru”, “Mi burrito sabanero”)

1. Los estudiantes cantan una ronda tradicional.
2. Cada verso tiene un movimiento:
    - Aplausos
    - Pasos laterales
    - Giros
    - Saltos cortos
3. También puede hacerse como ronda gigante o en parejas.

Desarrollo físico: ritmo, coordinación grupal.
Valor trabajado: convivencia alegre.

5. Cierre de la actividad

“Mi mejor regalo para los demás” (Reflexión)

- Cada estudiante menciona un valor que quiere “regalar” a sus compañeros (amistad, respeto, apoyo…).
- El docente refuerza la importancia de la convivencia en época navideña.