

Juego del tiempo

Objetivo:

Enseñar a los estudiantes a calcular cuánto han participado en una actividad. Esto los ayudará a calcular por cuánto tiempo están físicamente activos durante períodos específicos de tiempo.

Suministros:

- tres cronómetros

Instrucciones:

1. Explique a los estudiantes que todos jugarán un juego, pero que algunos solo jugarán una parte del tiempo, algunos lo jugarán la mayor parte del tiempo y algunos lo jugarán todo el tiempo.
2. Divida la clase en tres grupos con la misma cantidad de integrantes y designe quiénes estarán en los grupos “una parte”, “la mayor parte” y “todo”.
 - **una parte** = menos de 15 minutos
 - **la mayor parte** = 15 minutos o más
 - **todo** = 30 minutos
3. Elija una actividad.
4. Programe los tres cronómetros. Programe un cronómetro en 12 minutos, uno en 24 minutos y otro en 30 minutos.
5. Comience la actividad pero haga que los estudiantes en el grupo “una parte” se detengan con el cronómetro de los 12 minutos y que los estudiantes en el grupo “la mayor parte” se detengan con el cronómetro de los 24 minutos. La actividad finalizará a los 30 minutos para el grupo “todo”.

Luego puede permitir que los estudiantes se cambien de grupo. De este modo, todos los estudiantes estarán en los tres grupos.

Ejemplo:

- fútbol (reduzca la cantidad de jugadores en cada equipo)

Juego de intensidad

Una vez que los estudiantes hayan comprendido cuándo jugaron durante parte del tiempo, la mayoría del tiempo o todo el tiempo, podrá colocarlos en categorías nuevas para enseñarles la importancia de la intensidad.

Instrucciones:

1. Elija una actividad que pueda jugarse en varios niveles de intensidad.
2. Divida la clase en tres grupos (leve, moderado e intenso) y hágalos saber en qué grupo se encuentran. Esta vez, todos los estudiantes jugarán durante todo el tiempo que dure el juego, pero deben hacerlo en el nivel de intensidad designado.
3. Programe los tres cronómetros y coloque un cartel junto a cada cronómetro para recordar a los estudiantes qué nivel de intensidad corresponde a cada cronómetro.
 - Programe el grupo “Intenso parte del tiempo” en 6 a 8 minutos.
 - Programe el grupo “Moderado durante la mayor parte del tiempo” en 10 a 15 minutos.
 - Programe el grupo “Leve durante todo el tiempo” en 30 minutos.
4. Permita que todos los estudiantes jueguen los 30 minutos, pero haga que el grupo “Intenso durante parte del tiempo” deje de jugar con intensidad luego de 6 a 8 minutos. También haga que el grupo “Moderado durante la mayor parte del tiempo” deje de jugar con moderación luego de 10 a 15 minutos. Detenga el juego a los 30 minutos.

Ejemplo:

Paso 1: Jueguen a la mancha.

Paso 2: Divida la clase en los tres grupos.

Paso 3: Programe los cronómetros y coloque los carteles junto a cada cronómetro.

Paso 4: Comience el juego. Haga que los estudiantes en el grupo “Intenso durante parte del tiempo” corran los 8 minutos completos mientras juegan a la mancha. Haga que los estudiantes en el grupo “Moderado durante la mayor parte del tiempo” caminen enérgicamente los 15 minutos mientras juegan a la mancha. Haga que los estudiantes en el grupo “Leve durante todo el tiempo” únicamente caminen durante los 30 minutos. Luego de 8 minutos, los estudiantes en el grupo “Intenso durante parte del tiempo” pueden caminar o caminar enérgicamente, pero no correr, durante el resto del juego. Luego de 15 minutos, los estudiantes en el grupo “Moderado durante la mayor parte del tiempo” pueden caminar durante el resto del juego.

Permita que los estudiantes se cambien de grupo y modifique los tiempos la próxima vez que jueguen a este juego. Prueben, además, otras actividades. ¿Tiene sugerencias para otros juegos? También puede combinar de otra forma los niveles de intensidad con los grupos horarios. Por ejemplo: Forme un grupo llamado “Intenso durante la mayor parte del tiempo”, un grupo llamado “Leve durante una parte del tiempo” y otro grupo llamado “Moderado durante todo el tiempo”.

Al finalizar los 30 minutos, pregúntele a cada grupo cómo se siente. El grupo que realizó actividad intensa debería sentirse más cansado que los grupos que realizaron la actividad con intensidad moderada y leve, etc. Explique a los estudiantes que pueden determinar por cuánto tiempo y con qué nivel de intensidad han participado en cualquier actividad al utilizar este concepto.