

# DINAMIZACIÓN TIEMPO LIBRE

## GUIA DIDÁCTICA GENERAL



## BIENVENIDA

Desde AULARECREO queremos darte la bienvenida a la empresa y al nuevo curso y te ofrecemos esta guía didáctica con el fin de facilitarte el trabajo de profesor.

Uno de los principales objetivos de AULARECREO es lograr la homogeneidad de nuestras actividades independientemente del colegio donde se impartan, sabemos que hay factores que hacen que esa homogeneidad sea imposible de lograr al 100 % pero si es posible lograr que los contenidos, los objetivos, la metodología y algunos recursos didácticos sean los mismos.

Con este fin hemos desarrollado esta guía donde encontrarás el punto de partida para las programaciones mensuales. Aquí encontrarás los contenidos y objetivos generales, actividades e ideas didácticas, recursos de aula, indicaciones y mucho más para hacer que tu labor como profesor sea más efectiva y sencilla.

Del mismo modo esta guía está abierta a las observaciones y modificaciones necesarias para ir mejorándola y dotándola de más eficacia, esperamos tu aportación.



**¡iii BIENVENIDO AL EQUIPO!!!!**



## **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La dinamización de patios debe orientarse a la práctica de diferentes actividades recreativas, desde manualidades hasta juegos tradicionales. Se tendrá como punto de partida la búsqueda de un uso activo del tiempo libre dentro de la jornada escolar, incentivando en el alumno el descubrimiento de sus intereses y la promoción de actividades deportivas. En esta actividad, además de aprender a jugar, se desarrollará el respeto a las normas y el compañerismo.

## **¿PARA QUIÉN?**

Esta actividad está diseñada para los alumnos de Educación Primaria, pero excepcionalmente podremos adaptarla a los alumnos de Educación Infantil dotándola de objetivos más sencillos y partiendo de un punto de partida más básico. De la misma manera, podrá llevarse a cabo con alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, proponiendo objetivos más complejos y desarrollados.

## **METODOLOGÍA**

La metodología de las actividades de AULARECREO debe cumplir con las siguientes características:

- **LÚDICA:** Formamos a los alumnos desde un punto de vista divertido y ameno, no podemos olvidar que nuestras actividades comienzan tras la jornada escolar por lo tanto debemos conseguir educar de forma lúdica y divertida.
- **PARTICIPATIVA:** Una metodología donde los niños sean conscientes de que ellos también forman parte activa del proceso, donde sus aportaciones y dudas son fundamentales y donde la motivación en su implicación es básica.
- **FLEXIBLE:** El aprendizaje debe estar adaptado al grupo, debemos estudiar las necesidades del individuo y del conjunto y adaptar las programaciones para alcanzar el éxito.
- **IMAGINATIVA:** luchamos contra la rutina, debemos plantear programaciones donde la novedad sea parte fundamental, así mantendremos la atención de los alumnos.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Contribuir al desarrollo integral de los alumnos.
- Ofrecer a los alumnos alternativas para el uso de su tiempo libre.
- Favorecer el desarrollo de competencias sociales.
- Hacer conscientes a los maestros de la importancia de los patios de recreo para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Desarrollar la coordinación de los alumnos.
- Aprender la reglamentación básica de diferentes deportes.
- Utilizar los juegos tradicionales como herramienta lúdica para hacer ejercicio.
- Desarrollar el conocimiento y control del espacio dentro del campo de juego.

- Fomentar el trabajo en equipo, el respeto a los compañeros y la cooperación.
- Incentivar el gusto por la actividad física desde un punto de vista lúdico.
- Mejorar la convivencia minimizando los riesgos y conflictos que surgen en los recreos, pero también promoviendo habilidades para la resolución constructiva y pacífica de conflictos.

### **FUNCIONES DEL MONITOR**

**Recogida de los alumnos:** los monitores deben llegar 10 minutos antes del comienzo de las actividades para tener el tiempo suficiente de coger el material necesario y pasar por las aulas a recoger a los alumnos o bien estar ya esperando al grupo en el patio. Estos diez minutos permiten la recogida de los niños sin prisa y de manera ordenada. El grupo debe desplazarse por el colegio en fila hasta llegar al patio.

**Control del grupo:** nuestro trabajo se desempeña siempre con menores, por eso es de gran importancia extremar las precauciones y tener siempre el control del grupo. La mejor manera de conseguirlo es tener siempre la atención del grupo y no dejar tiempos muertos entre actividades. Unas buenas rutinas de aula y una buena programación nos asegurarán la atención del grupo. Importante, **nunca perderemos de vista a ningún alumno, estaremos muy atentos cuando vayan al baño para que no se demoren en exceso y no se les castigará fuera de clase en los casos de desarrollar la actividad en un aula.**

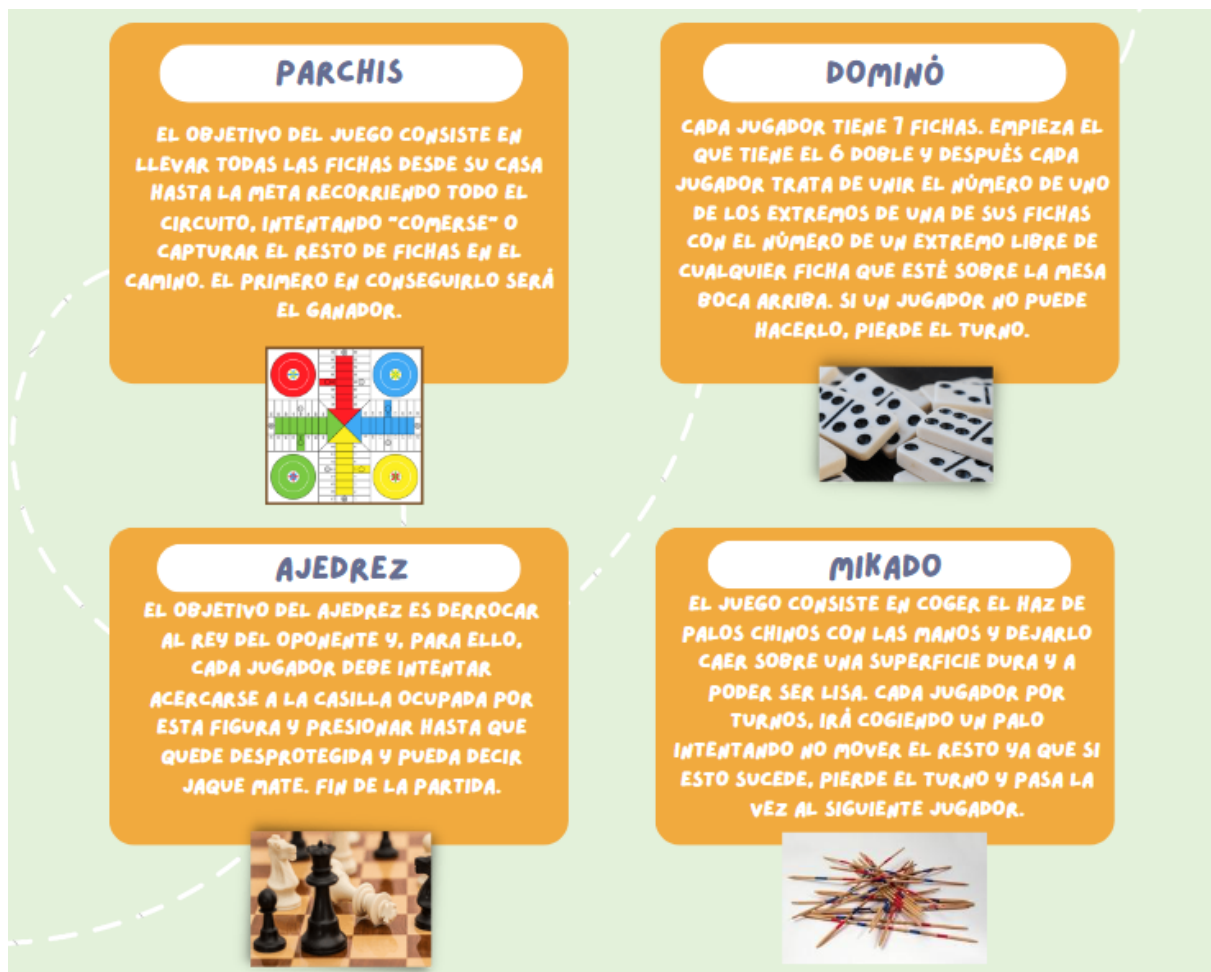
**Peticiones de material:** en caso de necesitar algún material para el desarrollo de la actividad se solicitará siempre por escrito al coordinador antes del 25 de mes anterior, para que os lo pueda proporcionar el siguiente mes.

**Seguimiento de los alumnos:** diariamente debemos prestar atención al comportamiento y desarrollo de nuestros alumnos de tal manera que podamos observar la evolución de estos. Esto nos ayudará a detectar las posibles dificultades del grupo y/o de algún alumno en particular, y poder tomar decisiones en cuanto a las adaptaciones pedagógicas para la correcta evolución.

## RECURSOS DIDÁCTICOS

A continuación, te dejamos una serie de ideas y actividades que puedes realizar con tu grupo, estas actividades son orientativas y es importante que siempre adaptes las actividades al nivel y edad de tu grupo.

### JUEGOS DE MESA



## **JUEGOS DE PERSECUCIÓN, TRADICIONALES Y POR EQUIPOS**

### **1. EL LOBO Y LAS OVEJAS**

Se colocan 4 niños en las esquinas del patio provisto de algún distintivo y los demás niños por el centro del patio: los de las esquinas son los lobos y los del centro son las ovejas. Se inicia el juego persiguiendo el lobo a las ovejas y cuando atrapa alguna, esta tiene que irse a la guarida del lobo (su esquina). El juego consiste en atrapar a todas las ovejas.

### **2. CAZADORES Y LIEBRES**

La mitad de la clase desempeñará la función de cazadores mientras que la otra mitad serán las liebres. A la voz de “ya”, los cazadores tendrán que perseguir a las liebres hasta conseguir atraparlas todas y llevarlas a una zona delimitada donde tendrán que permanecer hasta que otro alumno pueda salvarlas. El juego no acabará hasta conseguir que todas las liebres se encuentren presas en la zona indicada. A continuación, cambiar los roles.

### **3. EL PAÑUELO**

Se deben formar dos equipos de al menos 4 jugadores cada uno. Cada miembro de un equipo se debe identificar con un número: 1,2,3... De tal forma, cuando el que porta el pañuelo en la línea media dice el número, el niño de cada equipo debe salir corriendo a por el pañuelo y regresar al punto de salida. ¡Ojo! Si un equipo persigue y alcanza a su oponente tocándole, ha ganado.

### **4. LA CARRERA DE LA ORUGA**

Forma dos equipos, cuyos componentes deben colocarse uno detrás del otro sin tocarse, para formar la oruga. Pon un balón o un globo entre ellos que no podrán coger con las manos. Las orugas tendrán que comenzar a moverse hacia la meta, tendrán que evitar que los balones o los globos caigan en el trayecto. El equipo que primero llegue sin que caiga ningún balón, gana.

### **5. EL PILLA-PILLA**

Un niño cuenta hasta diez desde una base. Después, persigue a los demás mientras estos huyen. El niño que logra tocar la base durante la persecución queda salvado, aquel que es tocado es eliminado.



## 6. EL ESCONDITE INGLES

Uno de los niños es el encargado de darse la vuelta y decir en alto «Un, dos, tres, al escondite inglés». Cuando termine la frase, se girará para mirar y el resto de sus compañeros tendrán que permanecer inmóviles. Los demás tienen que avanzar lo más rápido posible, pero si no se quedan congelados cuando el que conduce el juego se da la vuelta, tendrán que volver al punto de partida.

## 7. TULIPÁN

El que liga persigue a dar. Ahora bien, los perseguidos evitarán ser dados diciendo “tulipán” y adoptando la posición de brazos en cruz y piernas abiertas, que mantendrán hasta que un compañero les salve pasando por debajo de sus piernas; cuando esto ocurre, ninguno de los dos puede ser tocados.

## 8. CUATRO ESQUINAS

En dos grupos de 5. Para este juego necesitamos 5 jugadores: los 4 que ocupan las «esquinas» y uno que está en el medio. El objetivo es pasar de una esquina a otra sin que tu lugar sea ocupado por el jugador del medio. Quien se queda sin esquina, va al centro.

## 9. QUITAR LAS COLAS A LAS ARDILLAS

En una zona delimitada o campo, los participantes se pondrán un pañuelo o cinta en la espalda, colgada a la altura de la cintura (puede ir enganchada en el pantalón). A la señal cada participante tendrá que intentar **quitar las colas** a los demás compañeros/as y procurar que no le quiten la suya.

## 10. CADENA

Dos alumnos deberán ir cogidos de la mano e intentar pillar al resto de compañeros que deberán de unirse conforme vayan siendo atrapados

## 11. TORITO EN ALTO

Un jugador la liga y debe pillar al resto de jugadores. Es mejor jugar en un lugar que tenga cosas y lugares con cierta altura como, por ejemplo, bancos, bordillos, etc., en las que puedan subirse sin peligro de caída. Los jugadores se pueden salvar sólo si se suben a algo y una vez que el peligro de ser pillados pasa, deben bajarse y volver al juego. El juego acaba si el jugador que persigue consigue tocar y eliminar al resto de jugadores. En ese caso, el jugador que fue eliminado primero será el que se la queda para la siguiente ronda.

## **12. BALÓN PRISIONERO**

El juego del balón prisionero se juega con un balón, preferiblemente blandito, pero a diferencia de otros deportes, aquí no hay tantos que anotar, sino personas que capturar. Es decir, el equipo que más rivales capture o elimine será el ganador. Para jugar hay que delimitar un campo con medidas parecidas a las del vóley. Cada equipo se situará a un lado de la pista y se deberá sortear el saque inicial.

Un jugador del equipo que empieza deberá lanzar la pelota hacia uno de los contrincantes. Si el rival la coge sin que caiga al suelo la pelota pasará a ser de su equipo y el que la lanzó se convertirá en su prisionero. Pero si no consigue cogerla y la pelota le golpea deberá pasar al otro campo como prisionero. Los prisioneros permanecerán en la zona del equipo rival en un área delimitada. Para salvarse tendrán que coger la pelota cuando pase por su lado y lanzársela a un rival.

El equipo ganador será el que consiga capturar a todos sus rivales. O en caso de que se alargue, se proclamará vencedor el equipo que más prisioneros haya conseguido.

## **13. MURALLA CHINA**

En un espacio amplio dividido por una línea central se encuentran todos los participantes que van a jugar excepto el que se la liga, que estará en la línea central. Los demás jugadores intentarán pasar a la mitad del otro espacio sin ser tocados y quién lo sea pasará a formar parte de la muralla. Cuando la muralla vaya creciendo, los participantes se cogerán de las manos e intentarán tocar a los demás sin soltarse. El juego termina cuando todos los jugadores forman parte de la muralla.

## **14. PIES QUIETOS**

Los participantes se reúnen en el centro del lugar escogido para jugar. Uno de ellos, el que se la liga, deberá lanzar una pelota al aire verticalmente diciendo el nombre de uno de sus amigos. El que haya sido nombrado tendrá que coger la pelota y decir: "¡pies quietos! Los otros participantes tendrán que salir corriendo y alejarse de la pelota hasta el momento de quedarse parados. El que está en posesión del balón intentará lanzarlo desde donde lo ha cogido y dar a alguien, los demás podrán mover el cuerpo siempre sin mover los pies. Si la pelota, lograr dar a alguien, es esa persona quién se la liga y si no, vuelve ser el mismo de antes.



### **15. LA GALLINITA CIEGA**

Un niño con los ojos vendados y todos los demás corriendo a su alrededor tratando de no ser tocados. Quién es pillado se convierte en la «gallina ciega». Dos consejos: 1. Delimitar el área de juego; 2. Comienza haciendo tú mismo de gallina ciega. ¡Los niños lo pasarán genial!

### **16. POLIS Y CACOS**

Los jugadores deben distribuirse en 2 equipos: el equipo de los polis representa el valor de la vocación de servicio, estarán encargados de perseguir, pillar y llevar a la cárcel a los “cacos”. Los cacos o ladrones deben escapar y eludir a los polis para no ser encarcelados y, una vez que están en la cárcel, solo pueden salir si un caco choca su mano. el juego culmina cuando todos son capturados.

### **17. HAZ LO QUE DIGO Y NO LO QUE HAGO**

Los alumnos en círculo escucharán las órdenes del profesor o animador cumpliéndolas sin tener en cuenta lo que hace ya que será para confundirlos. Ejemplo: dice “aplaudir” y él se rasca las orejas; todos tendrán que aplaudir ya que el que se rasque las orejas o haga otro gesto quedará eliminado.

### **18. BOMBA**

El grupo se sienta en el suelo con las piernas cruzadas, un jugador se coloca sentado en el círculo con los ojos cerrados, el jugador del centro empieza una cuenta hasta 30”, 40” o lo que se pacte, siendo que cada 15” levanta un brazo que sirve de aviso al resto de alumnos de por donde va la cuenta. El resto de jugadores deben pasarse la pelota por el círculo y cuando el jugador que cuenta termine y grite BOMBA el jugador con la pelota queda eliminado y estira las piernas. Ahora cuando la pelota llegue al jugador eliminado este no la puede coger, de tal manera que deben saltarlo y darle la pelota al siguiente.

### **19. ZORRO, GALLINA Y POLLUELOS**

Se hacen grupos de 4 o 5 jugadores y se cogen por la cintura. El jugador que está el primero de la fila es el zorro y debe conseguir tocar a uno de los pollitos que serán los 3º, 4º o 5º de la fila. El 2º jugador es la gallina y debe impedir que el zorro consiga girarse y tocar a un pollito y el resto de jugadores son pollitos que deben esquivar al zorro. Todo esto se realiza sin soltarse de la cintura ningún jugador. Cuando el zorro toca a un pollito la fila cambia, la gallina pasa a ser zorro, el zorro a ser el último pollito y así sucesivamente.

## **JUEGOS DE INTERIOR**

### **1. CHAPAS SOBRE LA MESA**

Cada jugador elige tres chapas, se delimitará una zona de juego rectangular, o mesa, donde en un lado estará la zona de lanzar y en la otra una raya. Por turnos cada jugador va lanzando sus chapas de un solo golpe, las chapas deben ir arrastrando por el suelo, el jugador que consiga colocar más cerca de la raya su chapa gana. Si una chapa sobrepasa totalmente la raya de meta queda eliminada.

Está permitido que unas chapas golpeen a otras incluso pueden sacarlas de la zona de juego de forma totalmente legal. Cada jugador dispone de tres chapas para sus lanzamientos.

### **2. EL TELÉFONO ESCACHARRADO**

Todos, niños y adultos, están sentados en un círculo. Quien comienza, le dice a su vecino de la derecha una frase al oído. Éste la repite, muy rápido, al niño que esté al lado. Se sigue así hasta el final del círculo: ¿apostamos a que cuando el último y el primero digan en voz alta la oración no tendrán nada que ver?.

### **3. DIRECTOR DE ORQUESTA**

Un miembro del grupo tiene que salir del gimnasio y los otros miembros tienen que elegir un “director de Orquesta”. El director de Orquesta es el que tendrá que hacer “música” con las manos o pies y el resto de los miembros del Grupo tendrán que imitarle. El compañero que salió entra (cuando le avisen desde dentro) y tendrá que adivinar quién es el director de Orquesta que dirige el ritmo del Grupo. Tendrá 3 intentos.

### **4. TOMATE**

Los niños se sientan en círculo con las palmas de las manos hacia arriba y entrelazadas entre ellos, la canción suena así “toma tomate tómallo ia ia oooh plof, toma tomate tómallo ia ia oooh plof, toma tomate tómallo ia ia oooh plof” en niño que el tercer plof le toque en su mano debe retirarse del círculo, y así hasta que solo queda un ganador.

## **DEPORTES**

Existe una gran variedad de deportes que podéis realizar. A continuación, se muestran algunos a modo de ejemplo y una breve explicación. No obstante, antes de jugar, es recomendable profundizar un poco y conocer sus reglas para explicárselo a los alumnos y llevarlos a la práctica correctamente.

### **1. FUTBOL**

Dos equipos de 5, 7 o 11 jugadores compiten para conseguir que el balón entre en la portería del otro equipo, consiguiendo así un gol. El equipo que ha marcado más goles al final del partido es el ganador, y si marcan el mismo número de goles se considera un empate. La regla principal es que los jugadores (excepto los porteros) no pueden tocar el balón con las manos o brazos de forma intencionada (pero sí se permite usar las manos en los saques de banda).

### **2. BALONMANO**

Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol.

### **3. BALONCESTO**

El baloncesto o básquet es un deporte que se juega entre dos equipos compuestos por cinco jugadores cada uno, con el objetivo de anotar puntos al introducir un balón en la cesta o canasta del equipo contrario, el ganador será el equipo que más anotaciones alcance.

### **4. VOLEIBOL**

El voleibol es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores cada uno, que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Cuando la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo.

### **5. TCHOUKBALL**

El Tchoukball es un deporte de equipo basado en el balonmano. Cada uno de los equipos cuenta con un número de 7 jugadores. Para jugar se necesita un balón de balonmano o similar y dos superficies de rebote (hay variantes que sólo necesitan una superficie de rebote). El propósito del juego es lograr que el balón toque el suelo después de impactar contra cualquiera de las dos superficies de rebote.

Entre las singularidades de este juego destaca que el balón no puede ser robado ni interceptado. ¡Hay que dejar jugar! El equipo defensor sólo puede recuperar la

posesión cogiendo el balón en el aire después de que éste golpee la superficie de rebote. Los lanzamientos pueden ser sobre cualquiera de los arcos de rebote, ya que los 2 sirven para los dos equipos.

## **6. COLPBOL**

El Colpbol es un deporte colectivo de invasión disputado por dos equipos mixtos formados por 7 jugadores, en un espacio claramente definido, la finalidad de los cuales es introducir, a base de golpes con las manos, una pelota en la portería contraria.

La pelota solo se puede jugar a base de golpes con las manos, brazos o parte superior del cuerpo. Además (regla fundamental del juego) nunca, ningún jugador puede golpear la pelota dos veces consecutivas (dobles). Ningún jugador puede golpear la pelota con el pie, excepto, exclusivamente, el portero, dentro su área de meta (definida reglamentariamente como área de 9 metros) y solo en situación defensiva (cuando el balón viene impulsado en última instancia por un jugador contrario).

## **MANUALIDADES Y OTRAS ACTIVIDADES**

### **1. CREACIÓN DE CHAPAS**

Diseñamos y creamos chapas para que después puedan jugar al fútbol-chapas, hacer carreras con ellas o jugar a chapas sobre la mesa (mencionado anteriormente). Podrán personalizar sus chapas y elaborar una gran variedad de modelos.

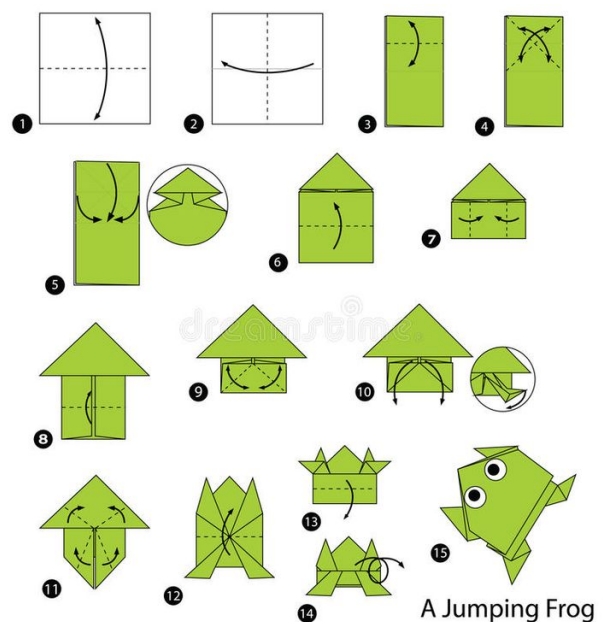
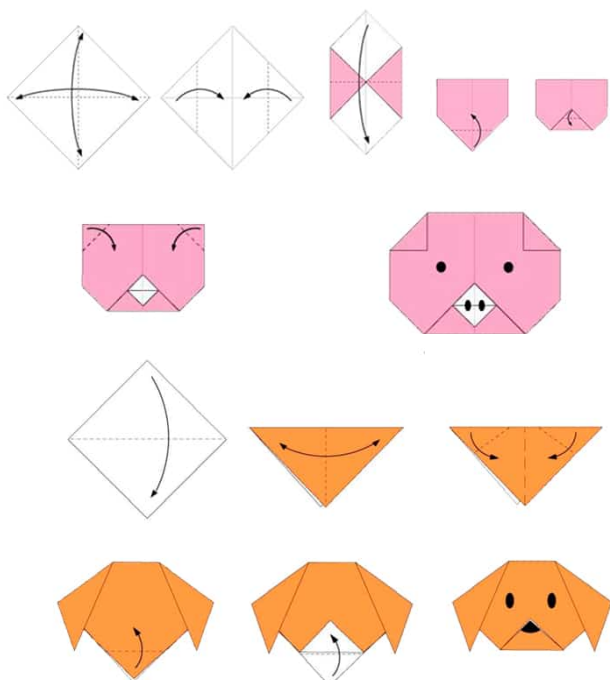


## 2. MARIONETA HUEVO DINOSAURIO

Paso 1: pega las piezas (hoja 2) sobre cartulina y recórtalas.  
Paso 2: pega un trozo de cascarón en la cabeza del dinosaurio.  
Paso 3: pega un palito por detrás del dinosaurio.  
Paso 4: pega el trozo grande de cascarón al huevo por los laterales.  
Paso 5: introduce tu marioneta por arriba y ¡a jugar!



## 3. PAPIROFLEXIA



#### 4. SOPAS DE LETRAS Y CRUCIGRAMAS

Deberán adaptarse a la edad de los alumnos, modificando la dificultad. En internet se pueden encontrar una gran variedad para imprimir, algunos ejemplos son:

**Sopas de letras**

**Cuerpo humano**

I	B	O	C	A	A	O	C	I	G	S	E	B	A	O
D	C	E	A	S	B	E	O	R	T	O	A	T	G	R
E	M	B	L	Z	O	A	U	E	G	R	S	Z	R	E
D	A	A	I	A	E	D	R	I	M	F	L	A	A	J
O	G	R	A	C	C	S	L	B	Q	A	B	L	B	A
S	A	R	C	O	A	B	P	U	I	J	N	A	I	S
N	O	B	H	A	M	L	I	A	E	L	C	O	A	N
U	U	C	A	O	B	D	I	N	L	O	L	G	S	U
N	E	A	R	O	C	E	S	T	L	D	I	A	P	A
P	S	E	S	B	R	A	Z	O	S	R	A	S	G	E
E	S	C	O	P	C	B	A	A	R	A	T	S	T	O
O	A	F	O	E	E	A	A	A	O	A	A	E	J	
S	O	E	N	P	E	S	B	P	L	O	N	O	N	O
I	O	U	P	I	E	R	N	A	S	R	A	I	O	S
S	M	R	B	E	J	R	I	F	R	E	N	T	E	A

NARIZ OJOS BRAZOS  
BOCA FRENTE OMBLIGO  
CABEZA MUÑECAS PECHO  
MANOS BARRIGA ESPALDA  
DEDOS PIERNAS BARBILLA  
OREJAS

Francisco J. Franco Galván RECURSOS [www.recursosep.com](http://www.recursosep.com)

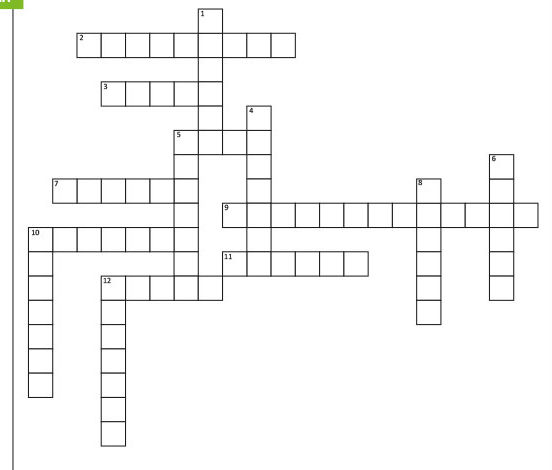
#### 6º EDUCACIÓN PRIMARIA

##### Horizontal

- Hortaliza que crece bajo la tierra y tiene propiedades beneficiosas para la vista.
- Fruta roja con las semillas en su piel con aroma y sabor agradable.
- Fruta ovalada, jugosa que contiene taninos.
- Fruta tropical carnosa, con intenso olor y beneficiosos para la digestión.
- Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro de las células.
- Sustancia que permite hacer una buena digestión de los alimentos ricos en proteínas.
- Fruta redonda, grande y su pulpa es muy jugosa.
- Fruta grande, que crece en planta rastrera, piel dura y pulpa jugosa.

##### Vertical

- Hortaliza que cuando está madura es roja y se suele hacer salsa de "...".
- Fruta redonda que contiene vitamina C y es muy jugosa.
- Fruta que se produce en todas las islas Canarias y que contiene potasio.
- Mineral esencial para la producción de hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre.
- Cantidad adecuada de fruta, hortaliza o cualquier alimento que debemos comer.
- Mineral importante para la transmisión de los impulsos nerviosos.
- Fruta redondeada, carnosa y con propiedades saciantes.



Plan de frutas  
y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 8 EL HUERTO DE SANTI

PROGRAMA FRANCISCO  
CONFERENCIAS DE LA  
PROMOCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA  
Ministerio de Educación  
y Formación Profesional

GOBIERNO DE CANARIAS  
Departamento de Educación  
y Juventud

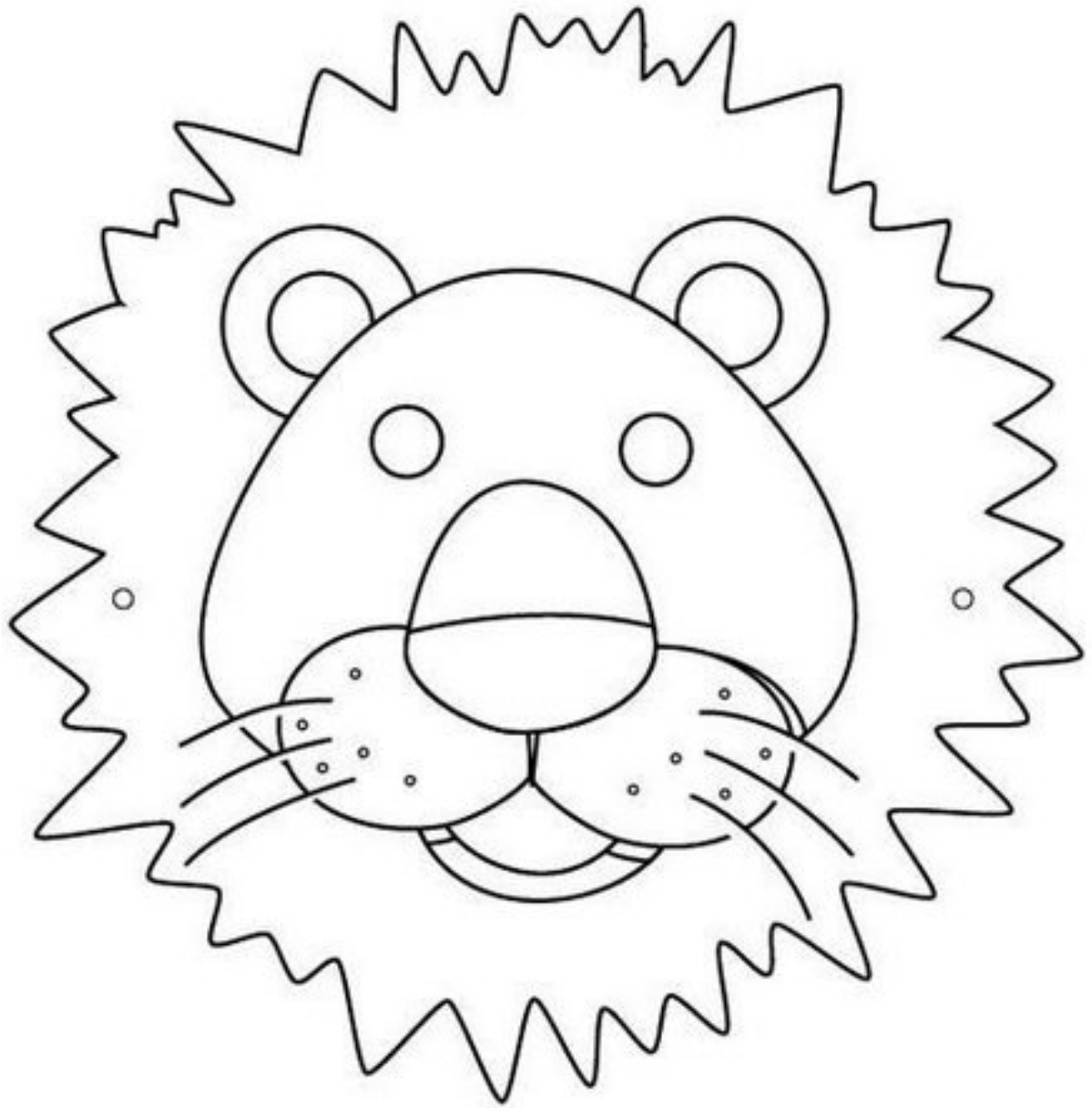
GOBIERNO DE CANARIAS  
Departamento de Educación  
y Juventud

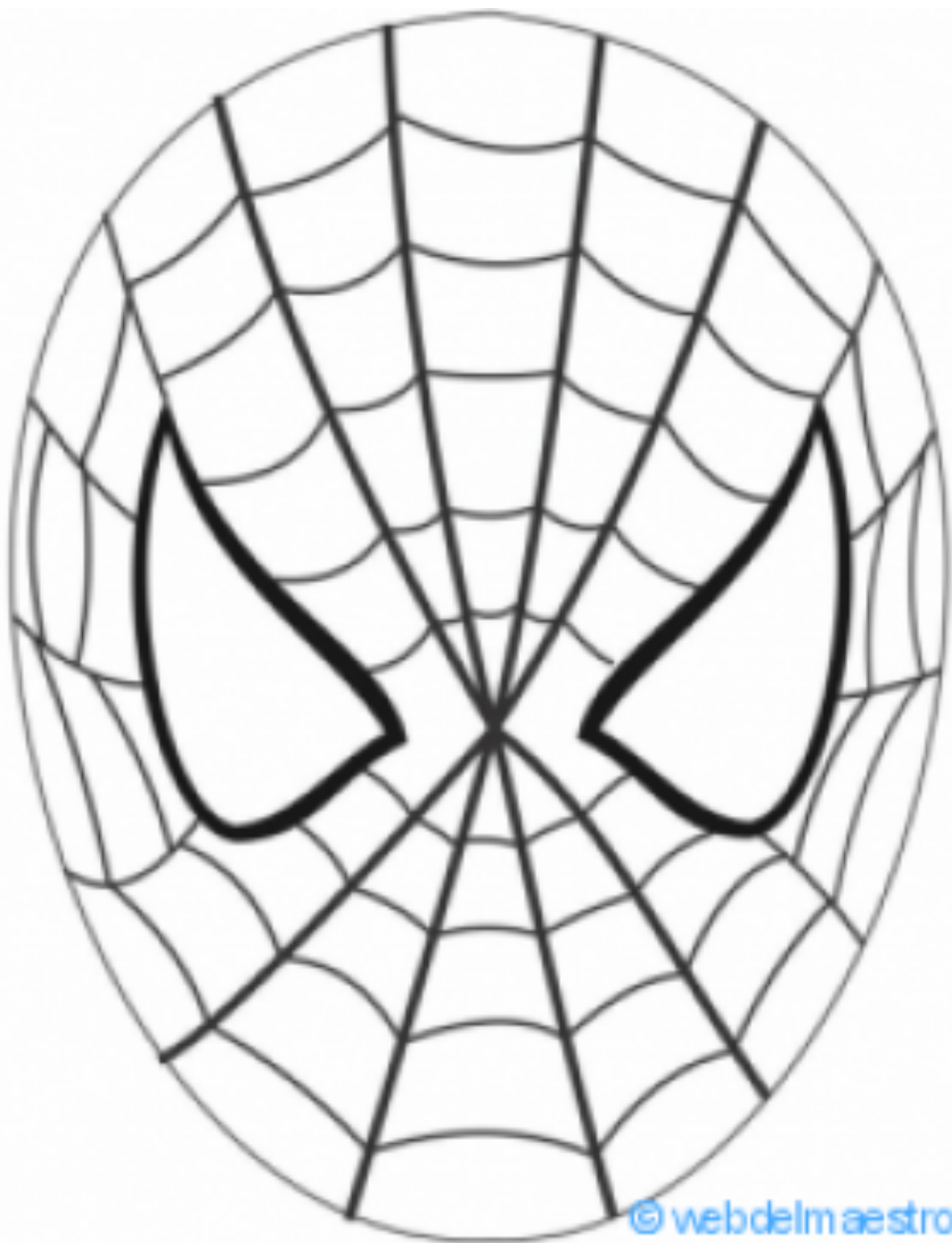
#### 5. MÁSCARAS

Los alumnos colorearán su propia máscara y después tendrán que ponerla una cuerda o palo para poder utilizarla y jugar. En internet se pueden encontrar una gran variedad para imprimir, algunos ejemplos son:









## 6. MANUALIDADES CON MATERIAL RECICLADO





## MARCAPÁGINAS

