

ACTIVIDADES OPCIONALES

JUEGOS SALUDABLES CONTRA EL TABACO

A continuación, se describen 4 juegos que pretenden fomentar hábitos de vida saludable y concienciar sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco. Se pueden poner en práctica en las clases de Educación Física. En nuestra web puedes encontrar más juegos saludables.

JUEGO 1

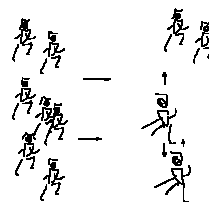
QUE NO NOS TOQUE EL TABACO

Origen	Adaptación juego "Gavilán".
Objetivo	Recorrer una distancia entre dos líneas sin ser tocado.
Cualidad Física	Resistencia.
Espacio	Pista polideportiva, espacio diáfano de 20 metros.
Material	2 petos.
Nº participantes	Grupos de 20-25.
Organización	Toda la clase a la vez dos contra todos, cambiando.

Descripción

Todo el grupo se pone en un extremo del espacio excepto dos compañeros que se sitúan en el centro. A la señal todo el grupo deberá cruzar al otro extremo evitando ser tocado por los compañeros del centro. El jugador "tocado" deberá cruzar la próxima vez en situación desfavorable con respecto a los compañeros no tocados (primero a la pata coja, después hacia atrás, y por último sin levantar los pies del suelo). El jugador tocado tres veces cambia su puesto por el del centro que lleve más tiempo y si los dos llevan el mismo tiempo, por el que le ha tocado por tercera vez. Los del centro únicamente se pueden desplazar lateralmente.

Gráfico



Sensibilización

Los jugadores del centro simbolizan el Tabaco (T) y el Sedentarismo (S). Cuando tocan a un jugador, le limitan su movimiento y le condicionan su participación en el juego que simbolizaría lo que sucede en la vida real. El profesor intenta reflexionar sobre los efectos del consumo de tabaco y el sedentarismo con el símil del juego.

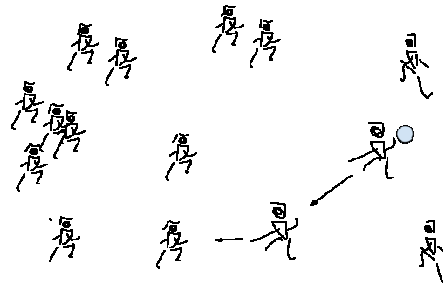
Variante

T- tabaco y S- sedentarismo cada vez que se tocan digan algo de cómo les afecta y por qué o cómo se sienten estando así, por ejemplo: "por culpa del tabaco corres menos".

JUEGO 2

LOS MALOS HUMOS

Origen	Adaptación juego “Pelota cazadora”.
Objetivo	Dos jugadores intentan eliminar al resto a balonzazos.
Cualidad Física	Resistencia.
Espacio	Pista polideportiva, espacio diáfano de 20 metros.
Material	Una pelota blanda, petos y 3 post it por persona.
Nº participantes	Grupos de 20-25.
Organización	Toda la clase a la vez, dos contra todos, cambiando.
Gráfico	



Descripción

Dos jugadores diferenciados con petos tendrán que intentar tocar con la pelota al resto de compañeros. Para ello, no podrán desplazarse con ella y únicamente lo harán sin balón, podrán lanzarla y pasarla entre ellos. El jugador que sea golpeado por la pelota tres veces tomará un peto y se unirá a los otros dos. Así sucesivamente hasta que el profesor pare el juego o no queden jugadores sin peto. Cada jugador sin peto dispondrá de tres vidas.

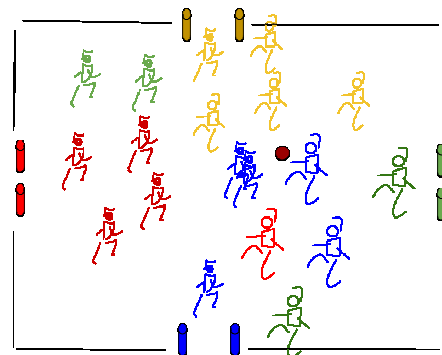
Sensibilización

Los dos jugadores de peto simbolizan el tabaquismo y su afán por enganchar a la juventud. Cada joven dispondrá de tres oportunidades (o vidas) antes de caer en el consumo habitual de tabaco. 1ª ejercicio físico, 2ª información y 3ª fuerza de voluntad. El profesor hará especial hincapié a las “vidas” y a su estrecha relación para evitar los hábitos de vida no saludables. Cada jugador partirá con tres post it con cada una de las vidas que irán pegando en un mural conforme sean tocados por el balón. Al final se hará un recuento de lo que se ha llevado el tabaco y se debatirá.

Variante

Cuando el afán de capturar golpea dice algún efecto negativo del tabaco, por ejemplo “te vas a cansar más”. Tienen 3 vidas antes del consumo habitual de tabaco, añadir una forma de escaparse de la adicción al agotar las tres vidas, por ejemplo 5 flexiones u otra actividad física.

JUEGO 3	UNIDOS MÁS FUERTES
Origen	Adaptación juego “Zorro, Gallinas y Víboras”.
Objetivo	Por equipos, “pillar” a otro y evitar ser pillado.
Cualidad Física	Resistencia.
Espacio	Pista polideportiva, espacio diáfano de 20 metros.
Material	Petos de tres colores.
Nº participantes	Grupos de 20-25.
Organización	Toda la clase a la vez tres equipos iguales.
Descripción	Se divide la clase en tres equipos (equipo T, tabaco; equipo A.F., actividad física; equipo A, amistades) identificados con petos de colores. T tiene que pillar a A, A tiene que pillar a A.F. y A.F tiene que pillar a T. Cada equipo intentará pillar a quien le corresponda sin ser a su vez pillado. Cuando un jugador es “Tocado”, deja su peto y se pone uno del color que le ha pillado. Termina cuando sólo queda un equipo.
Gráfico	

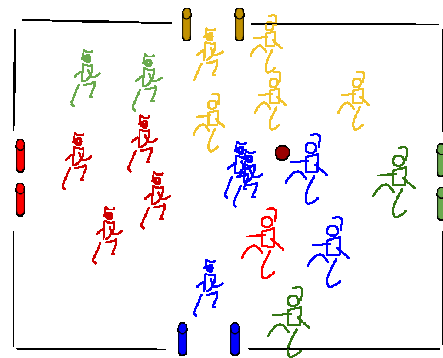


Sensibilización	El tabaco es enemigo de nuestras amistades, muchas veces el joven empieza a fumar por imitación, por eso T persigue a A. Nuestras amistades en algunas ocasiones no favorecen la práctica de actividad física sino que potencian otro tipo de hábitos no saludables, por eso nuestras amistades “A”, persiguen a la “AF”. Por último “AF” persigue a “T” como herramienta para luchar contra el consumo de tabaco.
Variante	Cuando un jugador se tiene que cambiar de equipo tiene que anotar en un post it un perjuicio de fumar. En una primera fase sin información, cada equipo participará como estime oportuno, el profesor realizará una segunda variante en la que se alíen “A” y “AF” y entre los dos, pillen a “T” y consigan que el equipo desaparezca.

JUEGO 4

TABACUATRO

Origen	Adaptación juego fútbol a 4 porterías.
Objetivo	Cada equipo tiene que intentar marcar gol en las otras tres porterías y evitar encajarlo en la suya.
Cualidad Física	Resistencia.
Espacio	Pista polideportiva, espacio diáfano de 20 metros.
Material	Petos de cuatro colores, balón blando y 4 porterías.
Nº participantes	Grupos de 20-25
Organización	Toda la clase a la vez cuatro equipos iguales.
Descripción	Se divide la clase en 4 equipos. El objetivo de cada equipo es marcar gol en las otras tres porterías y evitar encajarlos en la suya. Las reglas son las propias del fútbol sala o las que se pacten en el grupo
Gráfico	



Sensibilización

Cada equipo simboliza un rol diferente, el tabaco, la salud, la actividad física y el alcohol. En una primera fase del juego juegan todos contra todos sin ningún orden aparente

Variante

Como a los 20' de dejar de fumar se notan los primeros síntomas de mejoría, a los 20 minutos de juego en una segunda fase se unirá la salud y la actividad física que se aliarán contra el tabaco y el alcohol. Para ello apartarán una de sus porterías y entre estos dos equipos tendrán que batir las porterías del tabaco y el alcohol. Al finalizar el juego se recuenta. Cada cierto tiempo se cambian los roles de los equipos.

Debemos agradecer esta alianza a la "formación" que hemos recibido, que por un lado nos dice que a los 20' de dejar de fumar comenzamos a notar los primeros beneficios y por otro nos anima a unir Salud y Actividad Física para luchar contra el tabaco y el alcohol.



www.carrerasinhumo.es/primeros-sin-humo

www.zaragoza.es/primeros-sin-humo