

PAUSAS ACTIVAS TEINCO

IMAGEN	EJERCICIO
	<p>Se formarán dos equipos de 3 a 5 personas donde cada equipo decidirá de qué manera realizar la piedra, el papel o la tijera; la piedra es agacharse, el papel es extender los brazos hacia arriba y la tijera es juntar los brazos hacia al frente.</p> <p>Una vez los equipos decidan qué acción ejecutar se van hacer frente a frente a sus rivales, se dirá en voz alta piedra papel o tijera y realizaran la acción correspondiente; el equipo perdedor tendrá que pagar una penitencia que el equipo ganador le deberá asignar.</p>
	<p>Cada persona tendrá un numero asignada del 1 al 6 y van a estar uno al lado del otro en una hilera horizontal, donde el encargado de la actividad va a decir un numero agrupado de esos 6 números: ejemplo, 142.365. y las personas que tiene cada uno de los números tiene que ubicarse de manera ágil hasta formar el numero asignado.</p>



Se formaran parejas y se van hacer frente a frente, cada persona tendrá una hoja en la mano derecha y la mano izquierda queda libre, el juego consiste en que el encargado de la actividad va a dar una instrucción de tocarse alguna parte del cuerpo con la mano izquierda, cuando diga la palabra “hoja” va a intentar quitarle la hoja del compañero de la mano derecha lo más rápido posible, pierde la persona que le quiten la hoja de la mano.



Se formarán parejas, se van hacer frente a frente, y se asignaran números por cada ejercicio:

1. Manos arriba
2. Manos al lado
3. Choca manos
4. Aplauso
5. Mano derecha con mano derecha del compañero
6. Mano izquierda con mano izquierda del compañero
7. Cambio de pareja

La dinámica del juego consiste en que el encargado de la actividad dirá al azar cada uno de los numero de manera desordenada con el fin de que los jugadores estén lo más atentos posibles a ejecutar la acción correspondiente a cada número.



Se formara una circulo con el grupo de compañeros donde la mano derecha de cada uno estará extendida de forma horizontal y la mano izquierda el dedo tendrá que estar de forma vertical hacia abajo, cada uno de los integrantes tendrá que colocar su dedo de la mano izquierda en la mano derecha extendida horizontalmente del compañero de al lado, todos se conectaran de la misma manera; una vez el encargado del ejercicio asigne un número y lo exprese en voz alta los integrantes del circulo tendrán que retirar el dedo izquierdo lo más rápido posible y agarrar el dedo del compañero con la mano derecha lo más rápido posible, pierde el integrante que se deje agarrar el dedo.



La actividad consiste en realizar grupos de 3 personas donde formaran una casa juntando las manos con un compañero y abra un inquilino que tiene que estar dentro de las manos de la casa de los dos compañeros; una vez el encargado de la actividad de la indicación de casa, los que están con las manos juntas tendrán que pasar a donde un inquilino diferente, cuando se dé la indicación de inquilino, la persona que está dentro de la casa tendrá que ir a buscar otra casa, cuando se de la indicación de terremoto, los grupos se separan y formaran un grupo diferente, una nueva casa y un nuevo inquilino, de esa forma se da desarrollo a la actividad.



En grupo haremos un círculo y extenderemos en frente la mano derecha y sostendremos la mano del compañero que nos quede en frente nuestro (cabe aclarar que el grupo de personas debe ser par), luego de esto tomaremos con mano izquierda la mano restante de un compañero aleatorio sin ser el mismo que tenemos en frente, esto generara un nudo del cual debemos zafarnos sin soltar nuestras manos.



El tren descompuesto es una pausa activa dinámica donde se formara una hilera y el compañero que esta atrás colocara sus manos en los hombros del compañero de adelante; una vez estén ubicados el encargado de la actividad dará ciertas indicaciones, donde todo lo que él diga tendrán que hacer lo contrario; ejemplo, si dice atrás ellos iran hacia adelante, si dice adelante ellos tendrán que ir atrás, si dice izquierda ellos tendrán que ir a la derecha y si dice derecha ellos tendrán que ir a la izquierda.



Se realizara una hilera donde la persona tendrá que poner sus manos en los hombro del compañero de adelante; la persona que inicia la hilera tendrá un balón donde no podrá agarrarlo con las manos y tendrán que pasarla hacia atrás sin soltar los hombros del compañero, uno a uno hasta llegar a la última persona que esté en la hilera; si el balón se cae tendrá que empezar de nuevo desde la persona que inicia la hilera y el balón tiene que pasar por detrás de la cabeza



se ubicaran en parejas y por parejas tendrán una pelota, las parejas se van a ubicar uno al frente del otro y la pelota tendrá que estar en el piso, el encargado de la actividad va a decir que parte del cuerpo se tienen que tocar y una vez diga pelota la persona que primero agarre la pelota será la ganadora, es un ejercicio de velocidad de reacción.



Se reunirá uno o dos grupos máximo de 5 personas donde formaran una hilera, esa hilera estará de formar vertical; uno de los integrantes del grupo traerá un objeto, las condiciones del juego es que pasaran ese objeto de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante sin utilizar las manos, pueden pasarlo con diferentes partes del cuerpo sin repetir el movimiento y la parte del cuerpo que ya se utilizó por primera vez.



Se forma un círculo donde la persona encargada de la actividad indicara el juego, una vez el balón pase a manos de algunas de las personas que esta en el círculo las dos personas que están al lado izquierdo y al lado derecho tendrán que agacharse, de esa manera se genera un juego de atención y de coordinación para todo el grupo, una vez entendido el juego se realizara cada vez más ágil haciéndolo más dinámico, se puede hacer hasta con 4 balones



Cada persona tendrá un disco y una pelota ubicada en la cabeza, la dinámica es que cada persona tendrá que coger la pelota del compañero o tumbarla, la persona puede tumbar la pelota del compañero únicamente cuando la pelota de él está ubicada en su cabeza, cuando la pelota se cae tendrá que ir por ella y volver a colocarla en la cabeza para reintegrarse en el juego



Se utilizaran aros para este ejercicio donde cada integrante del juego tendrá que estar dentro de un aro, el encargado de la actividad dará indicaciones donde tendrán que dar un paso hacia la izquierda o hacia la derecha o hacia afuera del aro o hacia adentro y cuando diga aro tendrá que volver al aro, persona que se vaya equivocando va saliendo del juego hasta que quede un solo ganador



TEINCO
Corporación Tecnológica
Industrial Colombiana



Se formarán dos hileras donde cada grupo tendrá un balón en la primera persona de la hilera, la dinámica es que tienen que pasar el balón hacia atrás por arriba por el lado izquierdo, por el lado derecho y por abajo, ganara el grupo que logre realizar la actividad lo más rápido posible. Si el balón se cae cuando están haciendo el cambio, tendrá que empezar de nuevo desde la primera persona de la hilera.

