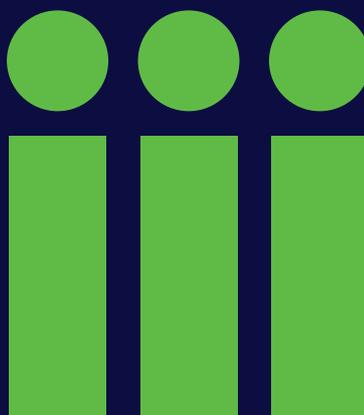


# Programa de críquet

**criiio**

**(Cualquiera  
puede jugar, en  
cualquier lugar,  
en cualquier  
momento.)**



brought to you by:



# contenido

## introducción

Carta de apoyo	1
Objetivo del Programa de críquet <b>criio</b>	2
Ayuda	2

## recursos

Habilidades fundamentales de movimiento	4
¿Qué es el críquet?	5
Oportunidades para mejorar	5
Hágase miembro de un club	5
Los facilitadores son clave	5
¿Qué necesita?	5

## medidas de protección

Creamos un entorno seguro y divertido para todos	7
Consideraciones específicas	7
Las medidas de protección en la práctica: Consideraciones para evaluar y minimizar el riesgo	9

## planes de las sesiones

Descripción general del programa	11	
Mensaje del facilitador	12	
Estructura de las sesiones	13	
<b>Sesión 1</b>	Explorar arrojar, atrapar y batear	14
<b>Sesión 2</b>	Arrojar, atrapar y batear para principiantes	16
<b>Sesión 3</b>	Arrojar, atrapar y batear en desarrollo y lanzar para principiantes	18
<b>Sesión 4</b>	Atrapar y batear para principiantes y lanzar	20
<b>Sesión 5</b>	Movimiento y control, control del bate	22
<b>Sesión 6</b>	Movimiento y control, control del bate y del lanzamiento	24
<b>Sesión 7</b>	Desarrollo de un juego	26
<b>Sesión 8</b>	Críquet en cualquier lugar	28

# carta de apoyo

El críquet es un deporte que miran y juegan miles de millones de personas en todo el mundo. Es divertido, sencillo y fácilmente adaptable. Cualquier persona puede practicarlo en cualquier lugar y en cualquier momento. Este programa ofrece a los nuevos jugadores de críquet una primera experiencia divertida que esperamos inspire un recorrido para toda la vida de la mano de nuestro gran deporte. Esperamos se conviertan en miembros de la comunidad mundial de críquet.

En colaboración con el Consejo Internacional de Críquet, las comunidades de todo el mundo adoptarán el juego a nivel mundial a través de este dinámico programa de críquet **criio**. Este programa fue desarrollado por expertos en educación líderes y su objetivo principal es hacer que las personas hagan actividad física.

A través del críquet, gente de todo el mundo puede unirse y desarrollar no solo las habilidades básicas para mantenerse activos en cualquier lugar, en cualquier momento y con cualquiera, sino también desarrollar su capacidad para unir, inspirar y empoderar personas y comunidades.

El programa de críquet **criio** fue diseñado con enfoque en la "lo lúdico". Las experiencias en las que participarán las personas harán que intenten dominar un nivel antes de pasar al siguiente en la secuencia de aprendizaje. La idea es permitirles a todas las personas, cualquiera que sea su nivel de capacidad, lograr un buen desempeño en cada resultado del aprendizaje. Además de la lo lúdico, nuestro enfoque esencial se desarrolla en torno a pequeñas experiencias en las que las personas tienen oportunidad de interactuar con los equipos en todo momento y como resultado de esto, desarrollan satisfacción y seguridad personal.

El enfoque global del bienestar físico y mental se conceptualiza en torno al método pedagógico de "Alfabetización física".

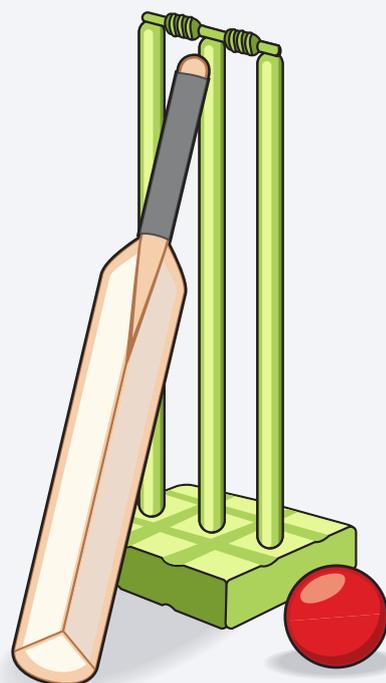
Es esencial ofrecer a las personas una amplia gama de oportunidades para que desarrollen su pasión por la actividad física y brindarles así la posibilidad de mantenerse activos durante toda su vida. A través de la interacción que se logra dentro de este programa del Consejo Internacional de Críquet, gente de todo el mundo se iniciará en su pasión por el críquet y desarrollará amistades que les permitirán jugar en cualquier lugar, en cualquier momento, con cualquiera.

## **William Glenwright**

Gerente General del Consejo Internacional de Críquet –  
Desarrollo

**" La Alfabetización física es la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para valorar y responsabilizarse de la realización de actividad física durante toda la vida".**

**Asociación Internacional de Alfabetización Física**



# Objetivo del programa de críquet **criiio**

**Este programa fue diseñado para generar una primera experiencia divertida para alguien que no conoce el juego.**

Este programa fue diseñado en base a investigación, pruebas y comentarios de la comunidad global para ofrecer una primera experiencia divertida de críquet para niños, niñas, hombres y mujeres en escuelas y en grupos de la comunidad. A través de este programa, los participantes harán más actividad física y desarrollarán habilidades que les permitirán unir, inspirar y empoderar personas y comunidades.

El críquet es un deporte para todos, cualquiera sea su género, origen cultural, religión o nivel de capacidad. El programa de críquet **criiio** fue diseñado para participantes de TODOS los niveles de capacidad, y los facilitadores e implementadores tienen oportunidad de ser creativos y ofrecer la mejor experiencia para cada persona, sin importar su nivel de capacidad. En cada sesión hay niveles de progresión que se pueden usar como punto de partida para incrementar o disminuir el nivel de dificultad de las actividades. Recuerde que ningún programa es "talle único". Por lo tanto, es importante personalizar y modificar el programa para garantizar que todos los participantes puedan jugar.

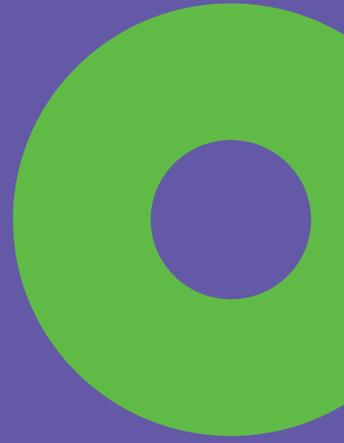
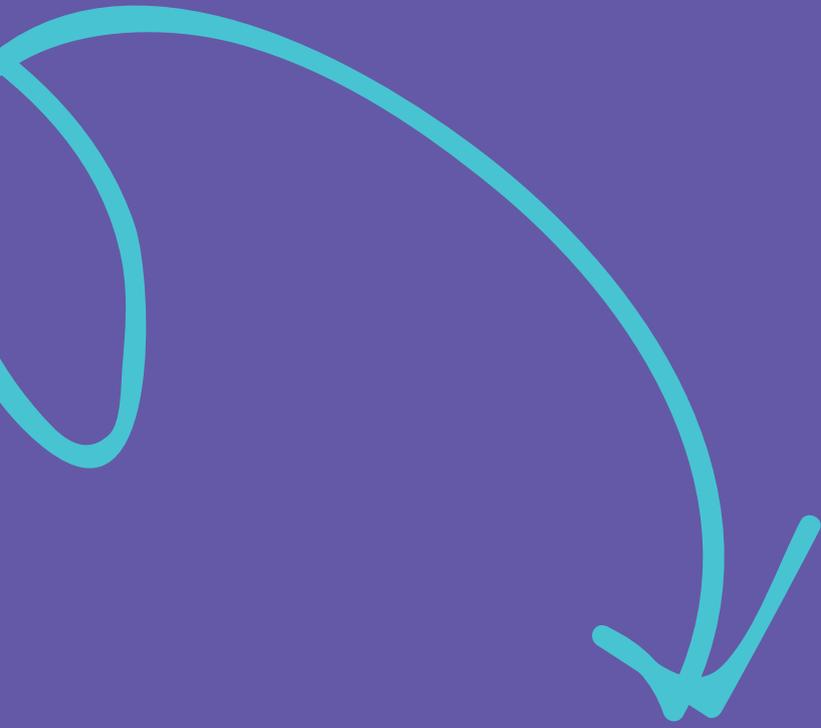
Este programa es divertido, fácil de implementar y estimula a la gente para mantenerse activa de por vida en un entorno inclusivo que refleja el objetivo del críquet: unir, inspirar y empoderar.

## ayuda

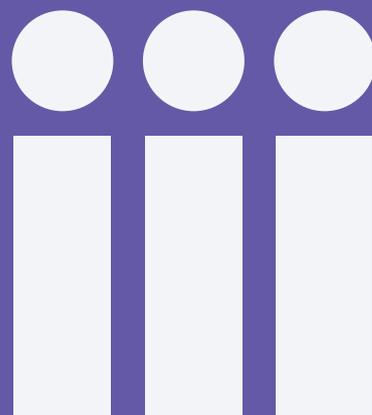
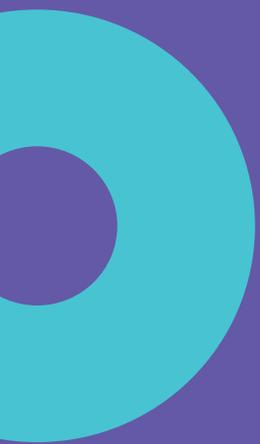
**Si necesita ayuda administrativa o respuestas a preguntas generales, póngase en contacto con su Federación Nacional de Críquet:**

[www.icc-cricket.com/about/members](http://www.icc-cricket.com/about/members)





# recursos



# habilidades fundamentales de movimiento



**correr**



**atrapar**

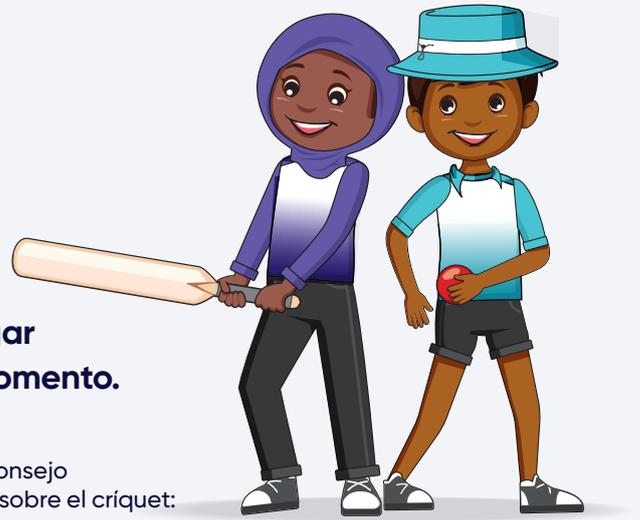


**arrojar**



**batear con las  
dos manos**

# ¿qué es el críquet?



**El críquet es un deporte versátil que puede jugar cualquiera, en cualquier lugar, en cualquier momento.**

Para comprender mejor el juego y sus elementos principales, el Consejo Internacional de Críquet hizo algunos videos explicativos simples sobre el críquet:

**Críquet en cualquier lugar**

**¿Qué es el críquet?**

**Batear**

**Lanzar**

**Defender**

[www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere](http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere)

[www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket](http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket)

[www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting](http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting)

[www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling](http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling)

[www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding](http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding)

## oportunidades para mejorar

El críquet es un juego que se puede practicar fácilmente en cualquier lugar solo con un bate y una pelota.

**criio** celebra y apoya las numerosas maneras en que se practica el críquet en todo el mundo, conectando jugadores nuevos y existentes a través de una plataforma digital que les permite practicar en cualquier momento, en cualquier lugar.

Si a los participantes de su programa de críquet **criio** les gustó el juego, ¡este es el lugar indicado para que continúen practicando!

[www.icc-cricket.com/criio](http://www.icc-cricket.com/criio)

## asóciese a un club

El críquet es un deporte maravilloso que todos pueden practicar, hombres y mujeres, niños y niñas. Es un juego maravillosamente flexible que se adapta a la capacidad de cada jugador.

Si a los participantes de su programa de críquet **criio** les gustó el juego y quieren llevar a cabo partidos de críquet organizados en un club local y hacer nuevos amigos, póngase en contacto con su Federación Nacional de Críquet:

[www.icc-cricket.com/about/members](http://www.icc-cricket.com/about/members)

## los facilitadores son clave

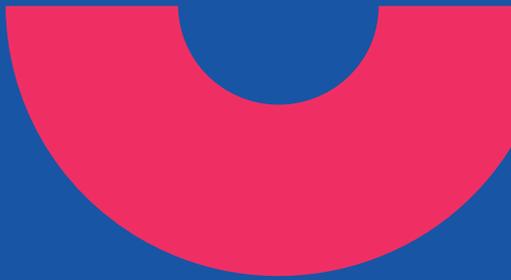
Si es facilitador, ¡gracias! ¡El tiempo y el esfuerzo personal que invierte en este programa es el factor más importante para garantizar que los participantes tengan una primera experiencia divertida en el críquet y los encamina para que puedan unir, inspirar y empoderar personas y comunidades!

Encontrar, capacitar y apoyar a los facilitadores es clave para el éxito de este programa, que fue diseñado para brindarle información, estrategias y recursos importantes que lo ayudarán a propiciar un entorno divertido e inclusivo que le permitirá crear una experiencia positiva que haga que los participantes disfruten del juego, desarrollen nuevas habilidades, hagan nuevos amigos y logren un buen desempeño.

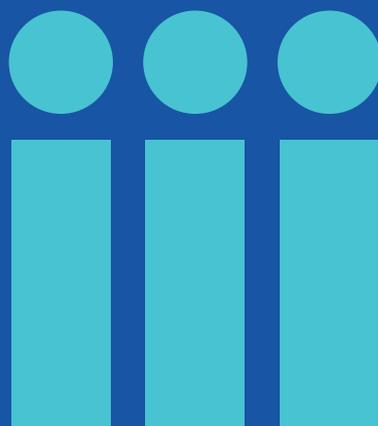
## ¿qué necesita?

Además de ser un deporte que puede jugar cualquiera, en cualquier lugar y en cualquier momento, también se puede jugar utilizando CUALQUIER COSA, ya que lo único que se necesita es un bate y una pelota.

Cada sesión del programa de críquet **criio** sugiere equipos que pueden usarse, así como opciones alternativas y, para quienes son creativos, también incluye consejos sobre cómo fabricar equipos propios, desde bates hechos con diarios enrollados hasta pelotas hechas con bolsas de plástico, ideales para la escuela y para proyectos ecológicos.



# medidas de protección



# creamos un entorno seguro y divertido para todos

Cuando organiza actividades en las que participan otras personas, tiene la responsabilidad de asegurar que estas actividades sean lo más seguras y placenteras posible, de manera que nadie salga dañado.

 **Esto es particularmente importante cuando participan menores o personas vulnerables (por ejemplo: personas con discapacidad).**

Parte de esta responsabilidad son las medidas de protección. Las medidas de protección incluyen más que el entorno físico, como el campo de juego o los equipos, tiene que ver también con las personas que están presentes y con cómo se comportan entre sí.

 **Por ejemplo, a veces el daño lo producen las personas y la manera en que se tratan y, como organizador de la actividad, usted tiene un deber de cuidado y debe asegurarse de que haya protecciones contra los riesgos y de desarrollar planes para abordar estos riesgos antes, durante y después de la actividad.**

## En la práctica, las medidas de seguridad significan:

### **Prevención**

Planificar bien sus interacciones y actividades, para reducir la probabilidad de que ocurra algo que pudiese dañar a alguno de los participantes.

### **Respuesta correcta**

Saber cómo responder si se entera de algo que pueda sugerir que un menor u otra persona vulnerable pudiesen correr riesgo de daño.

## consideraciones específicas

**Vulnerabilidad adicional: algunos menores y adultos son más** – vulnerables a ser dañados por otros, por ejemplo, menores discapacitados o personas de minorías étnicas. Es importante que estos grupos no queden excluidos de las actividades, pero generalmente deberá tomar medidas adicionales para garantizar que estén a salvo.

 **Por ejemplo, es probable que se necesiten más líderes adultos para asegurar que los menores con discapacidad puedan participar de manera segura.**

**Contacto físico directo con menores o personas vulnerables** – a veces, los adultos que dirigen las actividades deportivas pueden tener dudas acerca de qué es aceptable y qué no en cuanto al contacto físico directo con los participantes. No es necesario tener una política de “no tocar” a las personas, sino que cualquier contacto físico debería tener el propósito de responder a las necesidades de los jugadores y no a las necesidades de los adultos que lideran las actividades.

 **Abrazar o tocar a menores o personas vulnerables puede malinterpretarse o hacer que se sientan incómodos. Sin embargo, a veces, es necesario tocar a las personas directamente para poder supervisarlas de manera segura (por ejemplo, si un menor estaba por cruzar la calle corriendo y usted necesitaba impedirlo), pero esto jamás debe ser algo excesivo ni punitivo.**

**Preocupaciones relacionadas con las medidas de seguridad** – Usamos el término preocupaciones relacionadas con las medidas de seguridad para hacer referencia a cualquier preocupación que pudiéramos tener con respecto a que una persona esté en riesgo de sufrir un daño. Esto puede ser porque observemos que algo realmente malo le sucede a esa persona, o porque esa persona nos cuenta que algo malo le sucedió, o puede ocurrir que observemos un cambio en su comportamiento o aspecto que nos preocupe, por ejemplo, si la persona se retrae o presenta lesiones sin causa aparente. Podría tratarse de problemas que los participantes tienen en su hogar o de un problema relacionado con su experiencia durante las actividades que usted dirige. Debe pensar en cómo responderá en estos casos.

 **Recuerde que los entrenadores deportivos pueden ser adultos realmente confiables para los menores, de manera que tenemos un deber especial de asegurar que nos comportamos de manera tal de cumplir y respetar eso.**

**Las medidas de seguridad deben ser visibles** – piense en cómo hacerles saber a las personas qué se espera de ellas en términos de su comportamiento y de cómo comunicar cualquier preocupación que pueda surgir.

 **Es particularmente importante que los menores sepan cómo comunicarle a un adulto de su confianza si están tristes o molestos por algo. Por lo tanto, piense en cómo comunicarles esto de manera accesible.**

# Las medidas de seguridad en la práctica

## Consideraciones para evaluar y minimizar el riesgo

### Prevenición

Considerar los riesgos de las actividades y planificarlas de manera tal de reducir estos riesgos en la máxima medida posible: piense en los riesgos dentro de la actividad en sí y en los riesgos en torno a la actividad, por ejemplo, ¿es seguro para los menores el traslado hacia y desde la actividad o hay riesgos que deberá considerar?

### Respuesta correcta

Asegurar que se implementen planes para resolver estos riesgos en la máxima medida posible. Si algún riesgo es demasiado grande (por ejemplo, gran cantidad de niños participan con un solo supervisor adulto), deberá considerar si es seguro continuar con la actividad o si se puede planificar de otra manera.

### Prevenición

Asegurar que cuenta con suficiente cantidad de adultos para supervisar de manera segura a los menores que participan en las actividades y planificar cómo se supervisará y ayudará a cada uno de los menores para trabajar de manera segura y transparente.

### Respuesta correcta

Verificar si hay requisitos legales locales respecto de la cantidad de adultos por menores cuando se desarrollan actividades para ellos. Siempre es más seguro que haya por lo menos dos adultos presentes, ya que esto les permite hacerse responsables y ayudarse mutuamente, y asegurar que el grupo tenga un supervisor adulto disponible, en caso de que el alguno de los dos tenga que ocuparse de resolver algún problema.

**Al decidir cuántos adultos son necesarios para supervisar un grupo de manera segura, lo que debe tenerse en cuenta son la edad y el nivel de capacidad de los participantes y el tamaño del grupo.**

### Prevenición

Asegurarse que los adultos que participan en la dirección de las actividades sean las personas correctas para trabajar con los menores: piense en cómo reclutará a las personas y en si hay leyes aplicables en su país en cuanto a verificación de antecedentes penales o a la participación en actividades con menores o con otros grupos vulnerables en su país.

### Respuesta correcta

Asegurar que todos los supervisores adultos hayan completado los procesos necesarios a nivel local para confirmar que sean personas apropiadas para supervisar a los participantes.

**Es una buena práctica pedirles a las personas que presenten referencias escritas que confirmen que tienen un tipo de carácter compatible para trabajar con menores y grupos vulnerables.**

### Prevenición

Pensar en qué información debe tener acerca de los menores para mantenerlos seguros, por ejemplo, problemas médicos o alergias, información de contacto de sus familiares, etc.

### Respuesta correcta

Desarrollar un formulario de inscripción que se pueda guardar de manera confiable y que incluya los datos necesarios para responder de manera segura si, por ejemplo, un participante tiene una reacción alérgica o una condición médica preexistente.

### Prevenición

Ser realmente claro con todos los participantes acerca de qué tipo de comportamiento se espera: pensar en desarrollar un código de conducta para todos los adultos y otro redactado en lenguaje apropiado para menores. Desarrollar este código con los propios menores es una manera realmente eficaz para asegurarse de que el lenguaje y los comportamientos incluidos sean pertinentes y accesibles para ellos.

### Respuesta correcta

Responder a pequeñas violaciones del Código de Conducta de manera controlada ayuda a asegurar que el comportamiento inapropiado no empeore y cause más daños o daños más serios.

### Prevencción

Asegurar que todos trabajen en equipo de manera abierta y transparente para poder responsabilizarse por sus acciones: trabajar de manera individual con menores o con otros grupos vulnerables puede hacer que ellos y usted se vuelvan vulnerables y puede incrementar la posibilidad de que sus acciones sean malentendidas o malinterpretadas.

### Respuesta correcta

Identificar a alguien con un rol específico como Persona de seguridad designada y asegurar que todos sepan a quién deberían dirigirse si están preocupados por alguien o por algo.

**Considerar especialmente de qué manera los niños sabrán quién es esta persona, cómo comunicarse con ella, y que esta persona está para responder a sus dudas.**

### Prevencción

Planificar cómo responderá a los problemas de seguridad antes de que surjan para saber qué hacer cuando o si suceden.

### Respuesta correcta

Asegurar que la Persona de seguridad designada sepa a dónde recurrir para pedir ayuda en la comunidad local si necesitan denunciar algo: si usted dirige actividades como parte de otra organización o dentro de ésta (por ejemplo, una escuela, un centro de jóvenes, un grupo religioso), verificar cuáles son sus medidas de seguridad ya que es posible que pueda usarlas para sus actividades.

**También sepa cómo presentar denuncias a organismos de control, como la policía o entes de asistencia social, si se entera de un problema grave que requiera una respuesta más formal. Recuerde, el grupo más apropiado al que deba informar dependerá de cuáles son las organizaciones confiables en su comunidad. Pueden ser organizaciones no gubernamentales u organizaciones comunitarias.**

### antes de la actividad

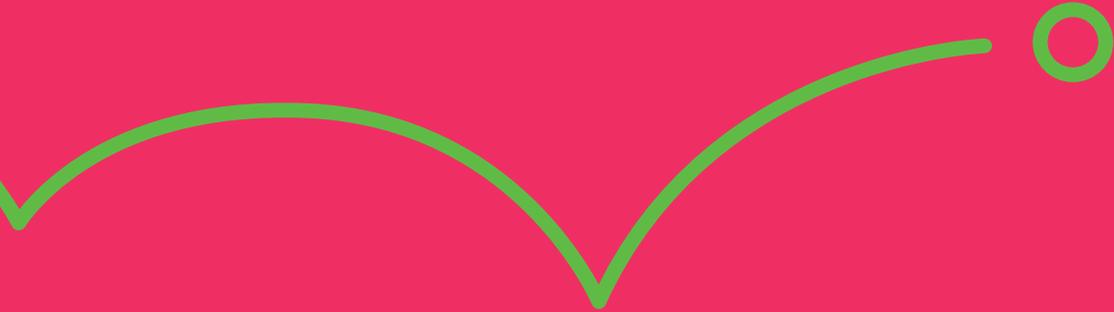
- ¿Hice una evaluación del riesgo y planifiqué cómo manejar los riesgos identificados?
- ¿Cuento con la cantidad de adultos indicada para ayudar en las actividades?
- ¿Comuniqué qué se espera de todos en términos de comportamiento?
- Identifiqué a la Persona de seguridad designada (Designated Safeguarding Person (DSP)) y les informé a todos quién ocupa este rol?
- ¿Me aseguré de que la Persona de seguridad designada (DSP) sepa dónde conseguir ayuda si es necesario denunciar un problema relacionado con la seguridad?
- ¿Cuento con toda la información necesaria acerca de los participantes para asegurar que estén a salvo, por ejemplo, información de contacto de los padres/cuidadores, información médica o de alergias, etc.?

### durante la actividad

- ¿Me aseguro de que todos puedan participar plenamente?
- ¿Conozco las interacciones entre los adultos supervisores y los participantes? ¿Los adultos se comunican con los menores de manera respetuosa y apropiada?
- ¿Respondo a los problemas que observo o que me presentan?

### después de la actividad

- ¿Les di a los participantes la oportunidad de brindar comentarios sobre la sesión?
- ¿Conozco los problemas de seguridad relacionados con el momento en que los participantes salen o son retirados de la sesión?



# planes de las sesiones



# descripción general del programa



PROGRAMA	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INICIO NO OFICIAL	CORAZÓN SALUDABLE 5 MINUTOS	ROTACIÓN DE HABILIDADES 30 MINUTOS	JUEGO DE CONEXIONES 20 MINUTOS
<b>SESIÓN 1</b> EXPLORAR, ARROJAR, ATRAPAR Y BATEAR	Explorar las acciones de arrojar, atrapar y batear de manera divertida y positiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puedo atrapar la pelota de varias maneras</li> <li>Puedo arrojar la pelota de varias maneras</li> <li>Puedo batear una pelota en movimiento</li> <li>Puedo INSPIRAR a otros diciéndoles que lo hicieron maravillosamente bien</li> </ul>	Aventura de habilidades: Circuito 1	Tres silbidos	<ol style="list-style-type: none"> <li>Atrapar la pelota: Atrapar por parejas</li> <li>Arrojar la pelota: Limpiar el terreno</li> <li>Batear: Pelota en movimiento</li> </ol>	Ejercicios rápidos
<b>SESIÓN 2</b> ARROJAR, ATRAPAR Y BATEAR PARA PRINCIPIANTES	Explorar las acciones de arrojar y atrapar de manera divertida y positiva. Comenzar a batear una pelota en movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puedo atrapar la pelota de varias maneras</li> <li>Puedo arrojar la pelota de varias maneras</li> <li>Puedo batear una pelota en movimiento</li> <li>Puedo INSPIRAR a otros jugando de manera respetuosa</li> </ul>	Aventura de habilidades: Circuito 1	Darse la mano en un minuto	<ol style="list-style-type: none"> <li>Atrapar: Individual</li> <li>Arrojar: Probar el rango de lanzamiento</li> <li>Batear: Pelota en movimiento</li> </ol>	Ejercicios rápidos
<b>SESIÓN 3</b> ARROJAR, ATRAPAR Y BATEAR EN DESARROLLO Y LANZAR PARA PRINCIPIANTES	Combinar las acciones de arrojar y atrapar en juegos en grupo reducido. Batear una pelota en movimiento utilizando el bate elegido. Comenzar a lanzar una pelota hacia un objetivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puedo arrojar un objeto al área de bateo</li> <li>Puedo batear una pelota en movimiento de mi elección</li> <li>Puedo lanzar una pelota a un área de bateo</li> <li>Puedo UNIR a los demás mediante el trabajo en equipo y trabajando en grupo reducido</li> </ul>	Aventura de habilidades: Circuito 2	Juego de persecución con bola de nieve	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arrojar/Atrapar la pelota: Repetir el ciclo</li> <li>Batear: Proteger el castillo</li> <li>Lanzar: Blancos personales a corta distancia</li> </ol>	Vuelta al mundo
<b>SESIÓN 4</b> ATRAPAR Y BATEAR PARA PRINCIPIANTES Y LANZAR	Combinar las acciones de arrojar y atrapar en juegos en grupo reducido. Arrojar, batear y lanzar una pelota hacia un área determinada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puedo lanzar una pelota al área de bateo</li> <li>Puedo atrapar la pelota desde distintas distancias</li> <li>Puedo lanzar un objeto hacia un blanco utilizando varias cosas</li> <li>Puedo UNIR a los demás y trabajar con ellos en la acción de arrojar y atrapar</li> </ul>	Aventura de habilidades: Circuito 2	Juego de persecución con lanzamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lanzar: Arroyo del cocodrilo</li> <li>Atrapar: Un paso atrás</li> <li>Batear: Dar en los espacios</li> </ol>	Vuelta al mundo
<b>SESIÓN 5</b> MOVIMIENTO Y CONTROL, CONTROL DEL BATE	Moverse de varias maneras mientras se arroja y atrapa un objeto. Usar juegos en grupo reducido para mejorar la acción de batear.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puedo moverme en la dirección de un objeto que viene hacia mí</li> <li>Puedo moverme mientras arrojo la pelota hacia un blanco</li> <li>Puedo controlar mi bate para pegarle a la pelota de 3 o más maneras diferentes</li> <li>Puedo INSPIRAR a los demás ayudándolos a divertirse</li> </ul>	Aventura de habilidades: Circuito 3	Todos la llevan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Atrapar: Desafíos por parejas</li> <li>Arrojar: Pelota al blanco</li> <li>Áreas de bateo: Puntos donde atrapar la pelota</li> </ol>	Críquet en cualquier lugar
<b>SESIÓN 6</b> MOVIMIENTO Y CONTROL, CONTROL DEL BATE Y DEL LANZAMIENTO	Moverse de varias maneras mientras se arroja y atrapa un objeto. Usar juegos en grupo reducido para mejorar la acción de batear y de lanzar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puedo moverme en la dirección de un objeto que viene hacia mí</li> <li>Puedo moverme mientras arrojo la pelota a un blanco</li> <li>Puedo controlar mi bate para pegarle a la pelota de 3 o más maneras diferentes</li> <li>Puedo lanzar la pelota hacia un blanco</li> <li>Puedo UNIR a los demás ayudándolos a sentirse bienvenidos</li> </ul>	Aventura de habilidades: Circuito 3	Carrera de lanzamiento en el río	<ol style="list-style-type: none"> <li>Atrapar: Desafíos personales</li> <li>Arrojar: Apilamiento de vasos y bateo</li> <li>Boleador contra bateador</li> </ol>	Críquet en cualquier lugar
<b>SESIÓN 7</b> DESARROLLO DE UN JUEGO	Usar múltiples habilidades cuando se participa en juegos en grupo reducido. Estimular al equipo y ayudarlos a entender el juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puedo INSPIRAR a las personas utilizando lenguaje positivo para ayudar y estimular a los miembros de mi equipo</li> <li>Puedo UNIR a las personas si les explico a otros cómo se practica nuestro juego</li> <li>Puedo demostrar EMPODERAMIENTO utilizando distintas herramientas para agregar valor a mi equipo</li> </ul>	Aventura de habilidades: Circuito 4	Opuestos	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de un juego (5 minutos)</li> <li>Ajuste del juego (40 minutos)</li> <li>Desafío de guardado de equipos (5 minutos)</li> </ol>	
<b>SESIÓN 8</b> CRÍQUET EN CUALQUIER LUGAR	Usar múltiples habilidades cuando se participa en juegos en grupo reducido. Estimular al equipo y ayudarlos a entender el juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puedo INSPIRAR a las personas utilizando lenguaje positivo para ayudar y estimular a otros miembros de mi equipo</li> <li>Puedo UNIR a las personas si les explico a otros cómo se practica nuestro juego</li> <li>Puedo demostrar EMPODERAMIENTO utilizando distintas herramientas para agregar valor a mi equipo</li> </ul>	Aventura de habilidades: Circuito 4	Sombras	<ol style="list-style-type: none"> <li>CUALQUIERA: Dividir el grupo reducido en dos equipos</li> <li>EN CUALQUIER LUGAR: ¿Dónde van a jugar?</li> <li>EN CUALQUIER MOMENTO: ¿Qué método de puntaje usarán?</li> <li>CON CUALQUIER COSA: ¿Con qué van a jugar?</li> <li>JUGAR AL JUEGO: Ahora a divertirse...</li> </ol>	

REFLEXIÓN 5 MINUTOS

# mensaje del facilitador

¡Sea positivo, entusiasta y creativo y obtendrá resultados positivos!

## Estimados facilitadores:

Gracias por tomarse el tiempo para dictar el programa de críquet de nivel inicial en su comunidad. Como facilitadores, ustedes son fundamentales en la creación de un programa que haga que los niños participen en el críquet por las habilidades, los juegos y las amistades que se generan.

## A continuación, incluimos 7 consejos para garantizar que su programa sea un éxito:

- 1** Su función como facilitador es, primero y principal, asegurarse de que los participantes tengan una experiencia divertida con el críquet. Por lo tanto, muéstrase proactivo, positivo y festeje cada esfuerzo que hace el niño. Todos los facilitadores del programa deben estar listos no solo para enseñar conocimientos de habilidades a los niños para que mejoren, sino también para hacerles pasar un momento maravilloso.
- 2** Sea creativo y no dude en adaptar la actividad al entorno. Nuestro programa está diseñado para implementarse en cualquier lugar. Asegúrese de que el lugar sea seguro para todos los participantes y de que los equipos que elija usar estén en buenas condiciones para que ningún usuario se lastime. Reference the safeguarding section in this document to help your planning and preparation to create the best environment for participants.
- 3** En su comunidad puede haber participantes de todos los niveles. Este programa incluye tres niveles distintos por actividad de habilidades para que todos los niños puedan jugar. Aconsejamos que cada niño pruebe y complete dos niveles por práctica de habilidades.
- 4** Los niños trabajan de manera más efectiva cuando las experiencias desconocidas tienen caras conocidas. Deje que los niños formen los primeros grupos con otros niños que conocen y en quienes confían. Esto reducirá la ansiedad y el estrés.
- 5** Cuando implemente este programa, tenga en cuenta la hora del día y el clima. La exposición prolongada al sol puede ser peligrosa para la salud de los niños. Sea considerado para que los niños no pasen largos períodos de tiempo al aire libre si hace mucho calor o frío o si llueve. Busque lugares alternativos donde pueda realizar las actividades y modifique la sesión.
- 6** Utilice preguntas, desafíos y disponga un entorno de aprendizaje que permita a los participantes aprender y desarrollarse. Queremos que los participantes digan qué quieren aprender y que hagan preguntas. Cuando haga comentarios, sea breve, por ejemplo: "¿Se puede dejar que la pelota pique una vez que fue lanzada?" Disponga el lugar agregando dos cuerdas en el piso para crear un canal/arroyo al que pueda apuntar el participante, en lugar de decirle qué debe hacer.
- 7** Utilice un método centrado en los participantes. Permita a los participantes expresar sus ideas durante todo el programa. Asegúrese de que los participantes puedan compartir sus ideas y deles tiempo para comunicarse de forma que desarrollen habilidades como ciudadanos del nuevo siglo.

Nuestros mejores deseos. Inspire a su comunidad.

## estilo de entrenamiento cómo moverse cuando entrena a los participantes



# estructura de la sesión

La tabla incluida a continuación describe la estructura de cada sesión. La estructura es la misma para todas las sesiones, excepto las sesiones 7 y 8 en las que se debe dejar tiempo adicional de juego para evaluar las habilidades de los participantes y prepararlos para su siguiente etapa en el críquet. Los contenidos curriculares fueron diseñados para un programa de 8 semanas, 1 sesión por semana. En el caso de programas que requieran más o menos tiempo de duración, puede elegir sus actividades favoritas y diseñar sus propias sesiones siguiendo la misma estructura.

Las sesiones están diseñadas para incluir hasta 30 menores al mismo tiempo. Para las habilidades y los juegos, la clase se dividirá en grupos más pequeños, para maximizar el tiempo de actividad.

	<b>30 minutos antes de la sesión</b> <b>Organización y Inicio no oficial: aventura de habilidades</b>
	<b>5 minutos</b> <b>Actividad de participación: corazón saludable</b>
	<b>30 minutos: 10 minutos por actividad</b> <b>Rotación de habilidades</b>
	<b>20 minutos</b> <b>Juego de conexiones</b>
	<b>5 minutos</b> <b>Reflexión y guardado de equipos</b>



### Organización 30 minutos antes de la sesión

- Es el momento más importante para los facilitadores. Llegue temprano para coordinar la organización de todas las actividades.

### Inicio no oficial: aventura de habilidades

- La aventura de habilidades es un conjunto de 4 actividades al azar en las que el niño puede trabajar de forma independiente mientras el facilitador espera que todos los niños lleguen para iniciar la sesión del día. Esto debe organizarse antes de que lleguen los niños y debe concluir cuando inicia el horario programado para la sesión.
- Este juego libre es importante para preparar a los participantes física y mentalmente para la sesión. En este tiempo, los participantes pueden desarrollar nuevas habilidades de manera creativa y experimentar para ver si pueden desarrollar estas habilidades por sí mismos.

### Actividad de participación: corazón saludable 5 minutos

- Esta es una excelente manera de que los niños conecten entre sí mediante juegos cortos en los que se aumenta el ritmo cardíaco. La clave en este caso es que todos los que participan lo hagan todo el tiempo sin detenerse para aumentar el ritmo cardíaco.

### Rotación de habilidades 30 minutos – 10 minutos por actividad

- Controle el tiempo. Cada actividad debe extenderse durante aproximadamente 10 minutos.
- Use el silbato para detener la actividad antes de pasar a la siguiente fase.
- Haga que los participantes guarden y devuelvan los equipos al final de la Rotación de habilidades, ya que probablemente necesitará estos equipos y el espacio para realizar el Juego de conexiones.

### Juego de conexiones 20 minutos

- Estos juegos en grupo reducido son una oportunidad para que los participantes pongan en práctica las habilidades aprendidas durante toda la sesión. Son juegos divertidos a los que puede jugar CUALQUIERA, EN CUALQUIER MOMENTO, EN CUALQUIER LUGAR y CON CUALQUIER OBJETO.

### Reflexión y guardado de equipos 5 minutos

- Los participantes guardan sus materiales, devuelven los equipos y se reúnen en el Área central de enseñanza.
- Haga preguntas de reflexión sobre las nuevas habilidades aprendidas y sobre cómo la sesión del día ha logrado cumplir el objetivo del críquet de inspirar, unir y empoderar a las comunidades.
- Escuche comentarios rápidos de los participantes acerca de la sesión, es una excelente manera de asegurarse de que están disfrutando la experiencia de calidad con el críquet.

### Consejos para el facilitador

- En cada sesión se ofrecerán sugerencias sobre cómo incrementar y reducir el nivel de dificultad de las habilidades, además de distintas opciones de equipos, equipos alternativos, e incluso ideas sobre cómo fabricar sus propios equipos.
- Recuerde que la repetición es beneficiosa para un buen desempeño.
- Recuerde sonreír todo el tiempo y mostrarse lleno de energía, ¡porque si los participantes ven que usted disfruta ellos también se divertirán más!

# sesión 1

## explorar arrojar, atrapar y batear

### objetivos de aprendizaje

Explorar las acciones de arrojar, atrapar y batear de manera divertida positiva.

### criterios de éxito

- Puedo atrapar la pelota de varias maneras
- Puedo arrojar la pelota de varias maneras
- Puedo batear una pelota en movimiento
- Puedo **INSPIRAR** a otros diciéndoles que lo hicieron maravillosamente bien

### equipo sugerido

- Serie de objetos que se pueden utilizar para arrojar:
  - › Pelotas de distintos tamaños: grandes, medianas, pequeñas
  - › Distintos artículos/juguetes blandos que se puedan arrojar, atrapar y batear
- Sogas o líneas en el suelo
- Bates – Tradicionales y versiones creativas: Papel de diario enrollado
- Palos – Tradicionales y hechos con lo que haya disponible. Por ejemplo: cestos de basura, árboles, bancos del parque, etc.

### cámbielo

#### ! póngalo más fácil

- Usando equipos adaptados: por ejemplo, una pelota más grande para arrojar o papel enrollado para atrapar la pelota
- Usando una pared o algo que permita que la pelota vuelva a quien la arrojó y que sirva de ayuda para practicar arrojar y atrapar la pelota
- Permitiendo un rebote antes de atrapar la pelota

#### ! póngalo más difícil

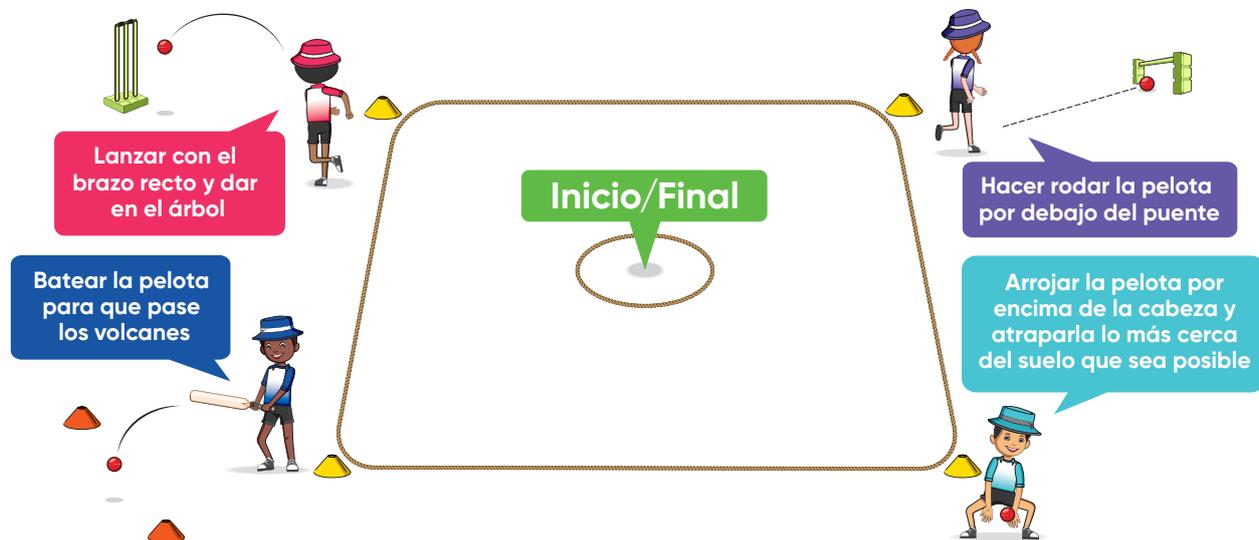
- Aumentando la distancia entre los compañeros de juego
- Usando la mano no dominante para arrojar y atrapar la pelota
- Agregando un minuto como desafío para atrapar la pelota

### inicio no oficial

aventura de habilidades: circuito 1



ORGANICE TODO PARA QUE ESTÉ LISTO CUANDO LLEGUEN LOS NIÑOS



## actividad de participación

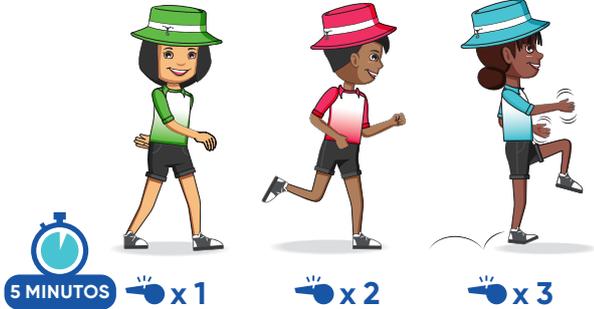
corazón saludable: tres silbidos

Cada vez que suena el silbato, los participantes deben responder con las siguientes acciones:

1 silbido – Caminar

2 silbidos – Trotar

3 silbidos – Saltar y darse la mano



## sesión de habilidades 1

atrapar: atrapar por parejas

**NIVEL 1** Atrapar la pelota por parejas usando un objeto grande, 30 intentos.

**NIVEL 2** Atrapar la pelota por parejas usando un objeto mediano, 40 intentos mientras se camina dentro del área.

**NIVEL 3** Atrapar la pelota por parejas usando un objeto pequeño, 50 intentos mientras se trota dentro del área.



## sesión de habilidades 2

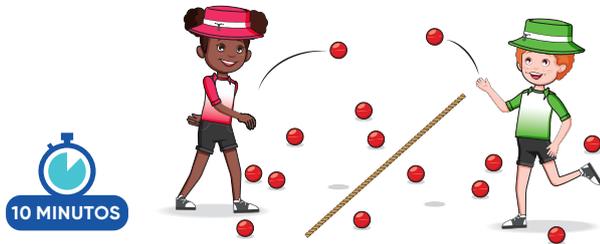
arrojar: limpiar el terreno

El área de juego se divide en dos mitades y cada mitad está llena de objetos blandos que se pueden arrojar. El objetivo del juego es tener la menor cantidad de objetos posible de su lado cuando el maestro diga "TIEMPO".

**NIVEL 1** Hacer rodar los objetos o arrojarlos por debajo del brazo

**NIVEL 2** Arrojar los objetos por encima del brazo

**NIVEL 3** Lanzar los objetos



## sesión de habilidades 3

batear: pelota en movimiento

**NIVEL 1** Batear una pelota grande entre dos conos con el bate elegido.

**NIVEL 2** Batear una pelota mediana entre dos conos con el bate elegido.

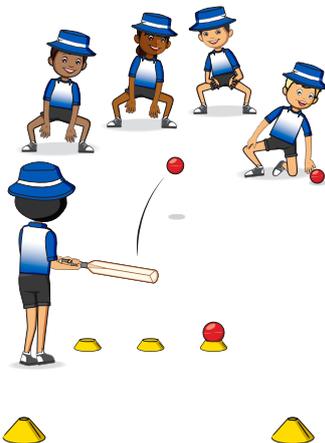
**NIVEL 3** Batear una pelota pequeña entre dos conos con el bate elegido.



## juego de conexiones

ejercicios rápidos

- El bateador golpea las pelotas y corre alrededor de los conos tantas veces como sea posible. Se da 1 punto por vuelta a los conos.
- El bateador cambia una vez que las pelotas son devueltas a la posición inicial por los defensores.



## reflexión

- ¿Cómo se sienten ahora que hicieron actividad física?
- ¿Cómo pueden usar la habilidad para arrojar la pelota fuera del críquet?
- ¿Cómo pueden usar la habilidad para atrapar la pelota cuando alguien se la arroja?
- Busquen 5 personas y díganles: "¡Estuvieron maravillosos hoy!"
- ¿Se respetaron a sí mismos e hicieron su máximo esfuerzo en los juegos y actividades?



# sesión 2

## arrojar, atrapar y batear para principiantes

### objetivos de aprendizaje

Explorar la acción de arrojar y atrapar la pelota de manera divertida y positiva.

Comenzar a batear una pelota en movimiento.

### criterios de éxito

- Puedo atrapar la pelota de varias maneras
- Puedo arrojar la pelota de varias maneras
- Puedo batear una pelota en movimiento
- Puedo **INSPIRAR** a otros jugando de manera respetuosa

### equipo sugerido

- Serie de objetos que se pueden utilizar para arrojar:
  - Pelotas de distintos tamaños: grandes, medianas, pequeñas
  - Distintos artículos/juguetes blandos que se puedan arrojar, atrapar y batear
- Sogas o líneas en el suelo
- Bates – Tradicionales y versiones creativas: Papel de diario enrollado
- Palos – Tradicionales y hechos con lo que haya disponible. Por ejemplo: cestos de basura, árboles, bancos del parque, etc.
- Objetivos – Mirar alrededor de su área

### cámbielo

#### ! póngalo más fácil

- Usando bates y pelotas más grandes para batear
- Aumentando el tamaño del área de juego
- Acortando la distancia al objetivo

#### ! póngalo más difícil

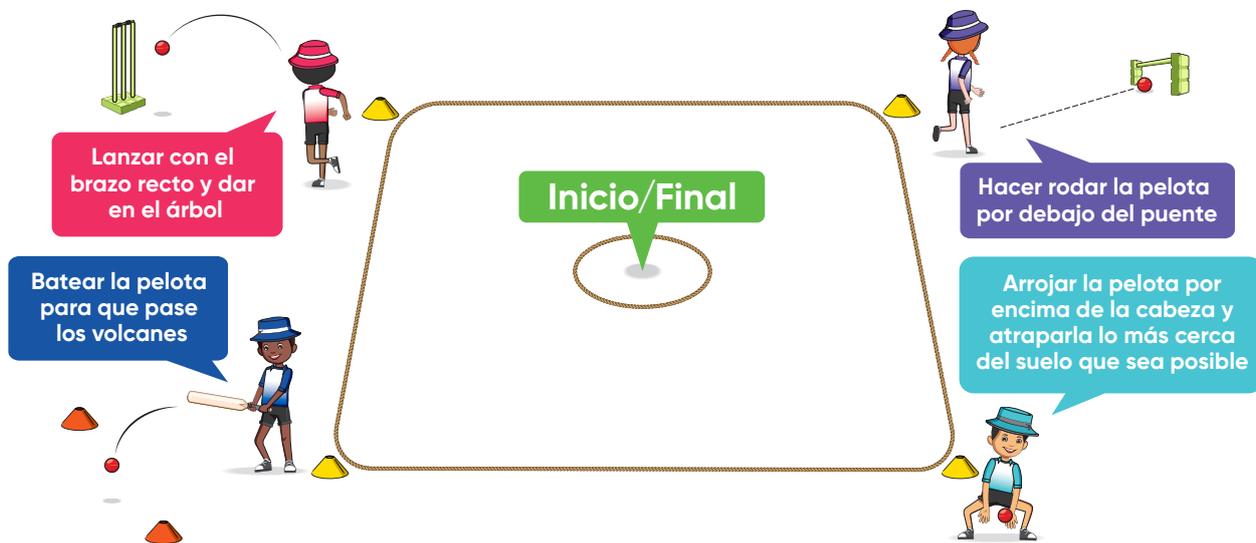
- Usando un bate y una pelota más pequeños para batear
- Usando ambos lados del cuerpo para arrojar y batear
- Apuntando a un objeto en movimiento o bateando una pelota en movimiento

### inicio no oficial

aventura de habilidades: circuito 1



ORGANICE TODO PARA QUE ESTÉ LISTO CUANDO LLEGUEN LOS NIÑOS



## actividad de participación

corazón saludable: darse la mano en un minuto

- Preguntar qué hace que un apretón de manos sea respetuoso.
- Dar a los participantes tiempo para practicar.
- Un minuto para darse la mano tantas veces como sea posible.

### cambio

Inventar un apretón de manos único.



## sesión de habilidades 1

atrapar la pelota: individual

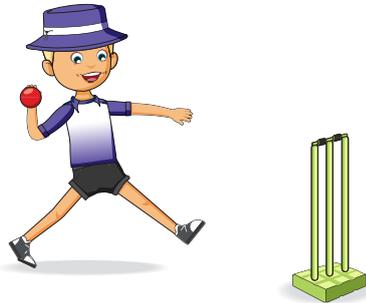
- NIVEL 1** Caminar sobre la soga mientras se atrapa la pelota.
- NIVEL 2** Trotar mientras se atrapa la pelota con tiros altos y bajos.
- NIVEL 3** Trotar mientras se atrapa la pelota con una sola mano en distintos tiros.



## sesión de habilidades 2

arrojar la pelota: probar el rango de lanzamiento

- NIVEL 1** Arrojar la pelota y dar en un blanco a corta distancia.
- NIVEL 2** Arrojar la pelota y dar en un blanco a media distancia.
- NIVEL 3** Arrojar la pelota y dar en un blanco a larga distancia.



## sesión de habilidades 3

batear: pelota en movimiento

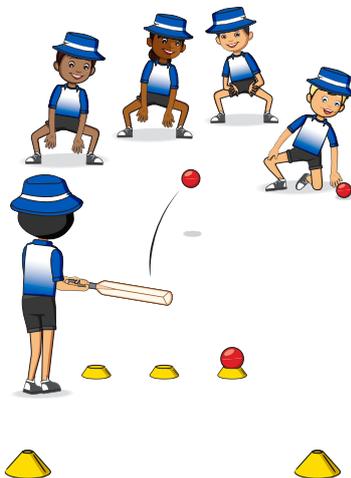
- NIVEL 1** Batear una pelota grande entre dos conos con el bate elegido.
- NIVEL 2** Batear una pelota mediana entre dos conos con el bate elegido.
- NIVEL 3** Batea una pelota pequeña entre dos conos con el bate elegido.



## juego de conexiones

ejercicios rápidos

- El bateador golpea las pelotas y corre alrededor de los conos tantas veces como sea posible. Se da 1 punto por vuelta a los conos.
- El bateador cambia una vez que las pelotas son devueltas a la posición inicial por los defensores.



## reflexión

- ¿Mejoraron en arrojar y atrapar la pelota?
- ¿Qué les pueden arrojar para que puedan batear?
- Busquen 5 personas y díganles: "¡Estuvieron maravillosos hoy!"
- ¿Respetaron a sus compañeros de equipo y amigos, los ayudaron y apoyaron?



# sesión 3

## arrojar, atrapar y batear en desarrollo y lanzar para principiantes

### objetivos de aprendizaje

Combinar la acción de arrojar y atrapar la pelota en juegos en grupo reducido.

Batear una pelota en movimiento utilizando el bate elegido.

Comenzar a lanzar una pelota hacia un blanco.

### criterios de éxito

- Puedo arrojar un objeto al área de bateo
- Puedo batear una pelota en movimiento de mi elección
- Puedo lanzar un objeto a un área de bateo
- Puedo **UNIR** a los demás mediante el trabajo en equipo y trabajando en grupo reducido

### equipo sugerido

- Serie de objetos que se pueden utilizar para arrojar:
  - Pelotas de distintos tamaños: grandes, medianas, pequeñas
  - Distintos artículos/juguetes blandos que se puedan arrojar, atrapar y batear
- Sogas o líneas en el suelo
- Bates – Tradicionales y versiones creativas: Papel de diario enrollado
- Palos – Tradicionales y hechos con lo que haya disponible. Por ejemplo: cestos de basura, árboles, bancos del parque, etc.
- Objetivos – Conos, Blancos manuales

### cámbielo

#### ! póngalo más fácil

- Haciendo rodar la pelota hasta un compañero
- Dejando que bateen una pelota quieta
- Creando blancos más grandes para darles con la pelota

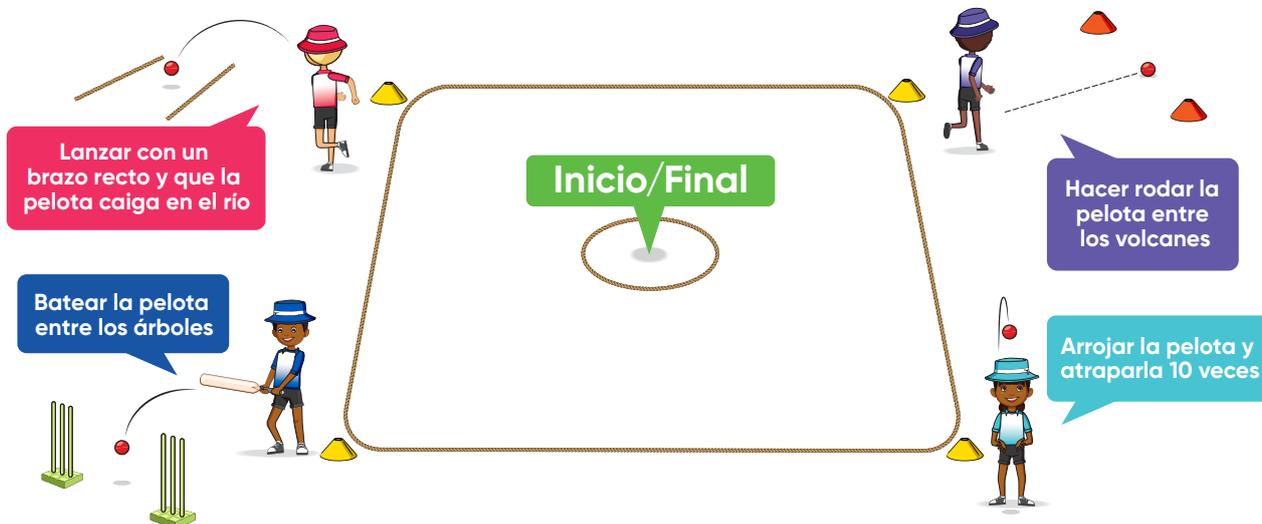
#### ! póngalo más difícil

- Usando la mano no dominante para arrojar y batear
- Arrojando la pelota a un blanco en movimiento
- Creando blancos más pequeños hacia los cuales arrojar, lanzar o batear la pelota

### inicio no oficial

aventura de habilidades: circuito 2

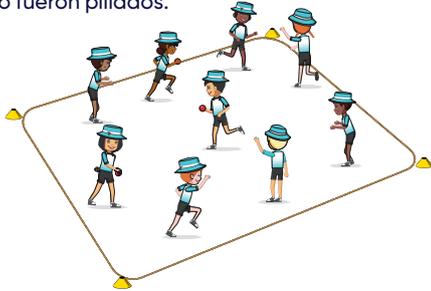
ORGANICE TODO PARA QUE ESTÉ LISTO CUANDO LLEGUEN LOS NIÑOS



## actividad de participación

### corazón saludable: juego de persecución con bola de nieve

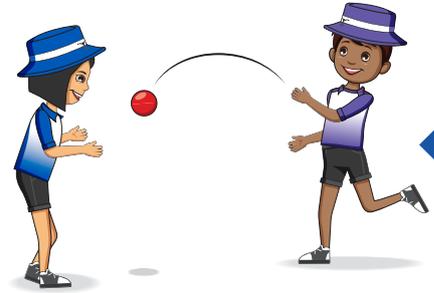
- Elija a los niños que "la llevarán".
- Los niños deben intentar pillar a otros tocándolos con la pelota.
- Si los tocan, reciben una pelota.
- Ellos a su vez tocan a otros que todavía no fueron pillados.



## sesión de habilidades 1

### arrojar/atrapar: repetir el ciclo

- NIVEL 1** Arrojar la pelota contra la pared y atraparla 20 veces. Cambiar la posición de tiro y repetir.
- NIVEL 2** Arrojar la pelota y atraparla uno mismo 20 veces. Cambiar el lugar de tiro y repetir.
- NIVEL 3** Arrojar la pelota y atraparla con un compañero 20 veces. Cambiar de compañero y repetir.



## sesión de habilidades 2

### bateo: proteger el castillo

Los niños deben construir un castillo utilizando 5 objetos.

- NIVEL 1** Batear una pelota grande que se arroja 10 veces seguidas sin que la pelota toque el castillo. Cambiar después de 10 intentos.
- NIVEL 2** Batear una pelota mediana que se arroja 10 veces seguidas sin que la pelota toque el castillo. Cambiar después de 10 intentos.
- NIVEL 3** Batear una pelota pequeña que se arroja 10 veces seguidas sin que la pelota toque el castillo. Cambiar después de 10 intentos.



## sesión de habilidades 3

### lanzar: blancos personales a corta distancia

- NIVEL 1** Determinar un blanco grande (del tamaño de una pelota de fútbol) y lanzar la pelota desde una distancia de 10 pasos. ¿Cuántas veces pueden dar en el blanco en el tiempo dado? Si dan 3 veces seguidas en el blanco, pasan al siguiente nivel.
- NIVEL 2** Determinar un blanco mediano y lanzar la pelota desde una distancia de 15 pasos. ¿Cuántas veces pueden dar en el blanco en el tiempo dado? Si dan 3 veces seguidas en el blanco, pasan al siguiente nivel.
- NIVEL 3** Determinar un blanco pequeño y lanzar la pelota desde una distancia de 20 pasos. ¿Cuántas veces pueden dar en el blanco en el tiempo dado?



## juego de conexiones

### vuelta al mundo

- Después de batear la pelota lanzada, los bateadores corren al siguiente grupo de palos (1 punto) mientras los defensores y los lanzadores intentan sacarlos atrapando la pelota, dando en los palos o dando en los palos mientras el bateador corre entre ellos (5 puntos). La pelota se lanza continuamente. Los equipos cambian cada 5 minutos.
- Reglas avanzadas: Una mano un lanzamiento, dar en el blanco y correr.



## reflexión

- ¿Pudieron dar en un blanco con un tiro?
- ¿Con qué bate les resultó más fácil o más difícil darle a la pelota a través de dos conos?
- Busquen 5 personas y díganles: "¡Estuvieron maravillosos hoy!"



# sesión 4

## atrapar y batear para principiantes y lanzar

### objetivos de aprendizaje

Combinar las acciones de arrojar y atrapar la pelota en juegos en grupo reducido.

Arrojar, batear y lanzar una pelota hacia un área determinada.

### critérios de éxito

- Puedo lanzar una pelota al área de bateo
- Puedo atrapar la pelota desde distintas distancias
- Puedo lanzar un objeto hacia un blanco utilizando varias cosas
- Puedo **UNIR** a los demás y trabajar con ellos en la acción de arrojar y atrapar

### equipo sugerido

- Serie de objetos que se pueden utilizar para arrojar:
  - › Pelotas de distintos tamaños: grandes, medianas, pequeñas
  - › Distintos artículos/juguetes blandos que se puedan arrojar, atrapar y batear
- Sogas o líneas en el suelo
- Bates – Tradicionales y versiones creativas: Papel de diario enrollado
- Palos – Tradicionales y hechos con lo que haya disponible. Por ejemplo: cestos de basura, árboles, bancos del parque, etc.
- Objetivos – Conos, Blancos manuales

### cámbielo

#### ! póngalo más fácil

- Usando una pelota más grande para arrojarla y atraparla
- Usando una pelota más grande para lanzarla
- Haciendo rodar una pelota hacia un bateador para que la batee

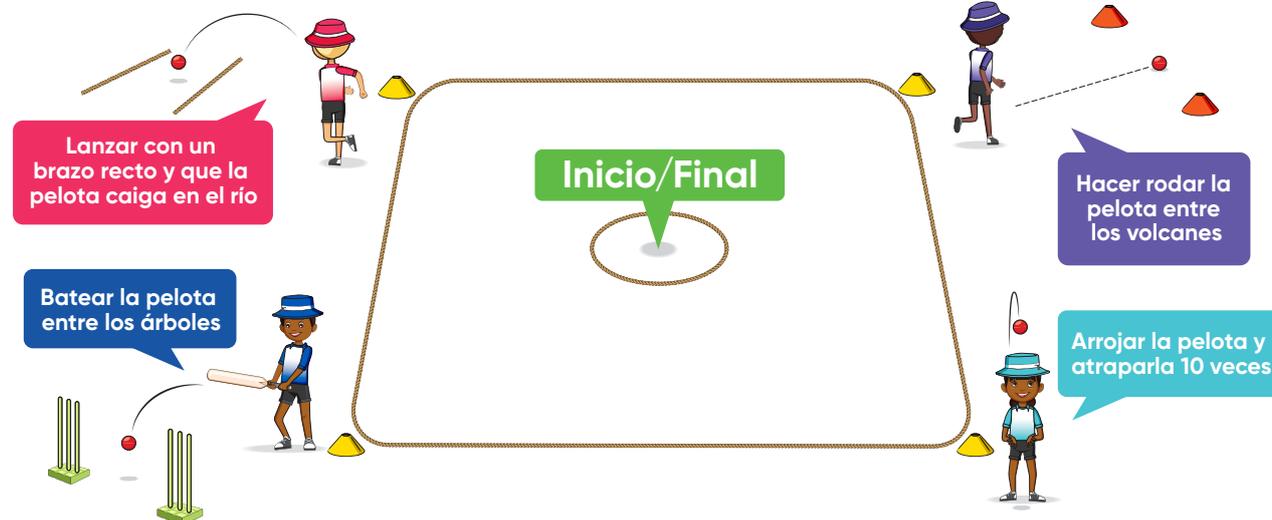
#### ! póngalo más difícil

- Usando una pelota más pequeña para arrojarla y atraparla
- Intentando lanzar en movimiento
- Haciendo que el lanzador lance más rápido o desde una distancia más corta antes de batear la pelota

### inicio no oficial

aventura de habilidades: circuito 2

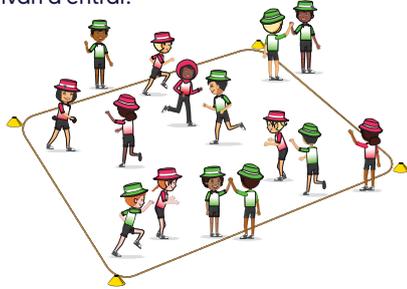
ORGANICE TODO PARA QUE ESTÉ LISTO CUANDO LLEGUEN LOS NIÑOS



## actividad de participación

### corazón saludable: juego de persecución con lanzamiento

- Elija a los niños que "la llevarán".
- Los niños deben intentar pillar a los demás sin usar cinturón.
- Si los tocan, deben levantar la mano.
- Les dan el OK con un lanzamiento para que vuelvan a entrar.



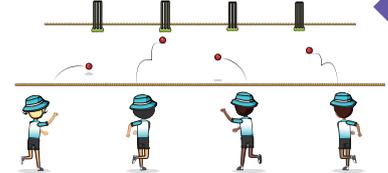
5 MINUTOS

## sesión de habilidades 1

### lanzamiento: arroyo de cocodrilos

- NIVEL 1** Lanzar la pelota desde una posición erguida y hacer que la pelota caiga dentro del arroyo 3 veces. Una vez conseguido, se intenta el Nivel 2.
- NIVEL 2** Lanzar la pelota mientras se camina o corre y hacer que la pelota caiga dentro del arroyo 5 veces.
- NIVEL 3** Lanzar la pelota mientras se camina o corre y hacer que la pelota caiga en el arroyo y de en los palos 5 veces.

Tal vez se tenga que modificar el lugar desde donde se lanza la pelota para tener más espacio.

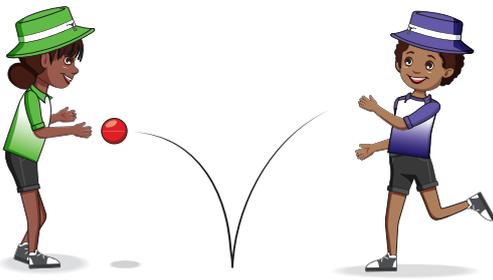


10 MINUTOS

## sesión de habilidades 2

### atrapar: un paso atrás

- NIVEL 1** Arrojar/atrapar la pelota haciéndola botar.
- NIVEL 2** Arrojar/atrapar la pelota por debajo del brazo.
- NIVEL 3** Arrojar/atrapar la pelota por encima del brazo.



10 MINUTOS

## sesión de habilidades 3

### batear: dar en los espacios

- NIVEL 1** Batear una pelota mientras está rodando con cualquier bate entre dos conos 10 veces.
- NIVEL 2** Batear una pelota con rebote con cualquier bate entre dos conos 10 veces.
- NIVEL 3** Batear una pelota lanzada con cualquier bate entre dos conos 10 veces.



10 MINUTOS

## juego de conexiones

### vuelta al mundo

- Después de batear la pelota lanzada, los 4 bateadores corren al siguiente grupo de palos (1 punto), mientras los defensores y los lanzadores tratan de sacarlos atrapando la pelota, dando en los palos o dando en los palos mientras el bateador corre entre ellos (5 puntos). La pelota se lanza continuamente. Los equipos cambian cada 5 minutos.
- Reglas avanzadas: Una mano un rebote, dar en el blanco y correr.



20 MINUTOS

## reflexión

- ¿Pudieron dar en un blanco con un lanzamiento?
- ¿Con qué bate les resultó más fácil o más difícil pegarle a la pelota a través de dos conos?
- Busquen 5 personas y díganles: "¡Estuvieron maravillosos hoy!"
- ¿Cómo movieron el cuerpo para ponerse en posición de batear una pelota?
- ¿Cuántas veces pudieron lanzar la pelota en el arroyo? ¿Qué nivel les resultó mejor?



5 MINUTOS

# sesión 5

## movimiento y control, control del bate

### objetivos de aprendizaje

Moverse de varias maneras mientras se arroja y atrapa un objeto.

Usar juegos en grupo reducido para mejorar la acción de batear.

### critérios de éxito

- Puedo moverme en la dirección de un objeto que viene hacia mí
- Puedo moverme mientras arrojó la pelota hacia un blanco
- Puedo controlar mi bate para pegarle a la pelota de 3 o más maneras diferentes
- Puedo **INSPIRAR** a los demás ayudándolos a divertirse

### equipo sugerido

- Serie de objetos que se pueden utilizar para arrojar:
  - › Pelotas de distintos tamaños: grandes, medianas, pequeñas
  - › Distintos artículos/juguetes blandos que se puedan arrojar, atrapar y batear
- Sogas o líneas en el suelo
- Bates – Tradicionales y versiones creativas: Papel de diario enrollado
- Palos – Tradicionales y hechos con lo que haya disponible. Por ejemplo: cestos de basura, árboles, bancos del parque, etc.
- Objetivos – Conos, Blancos manuales

### cámbielo

#### ! póngalo más fácil

- Usando pelotas más grandes para que sea más fácil atraparlas y batearlas
- Usando un bate más grande para tener mayor superficie de contacto
- Trabajando con un compañero que tenga un nivel de habilidad similar

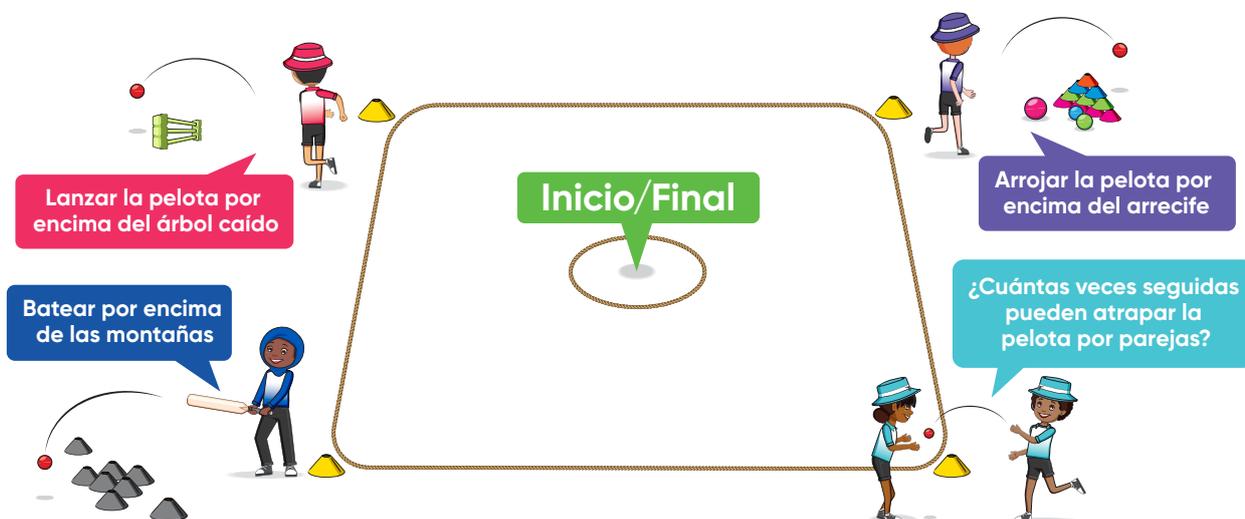
#### ! póngalo más difícil

- Usando una pelota más pequeña en la actividad de bateo
- Usando una pelota con rebote para cada una de las actividades de atrapar la pelota
- Trabajando con un compañero que tenga un lanzamiento mejor para poner a prueba la habilidad de atrapar y batear la pelota

### inicio no oficial

aventura de habilidades: circuito 3

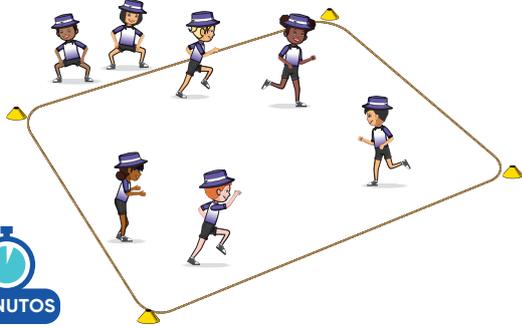
ORGANICE TODO PARA QUE ESTÉ LISTO CUANDO LLEGUEN LOS NIÑOS



## actividad de participación

corazón saludable: todos la llevan

- Todos "la llevan".
- Si los tocan, deben realizar una breve actividad física para poder volver a entrar en el juego (por ejemplo: 5 sentadillas, 2 flexiones de brazos en un lugar designado).



5 MINUTOS

## sesión de habilidades 1

atrapar: desafíos por parejas

- NIVEL 1** El compañero atrapa la pelota 30 veces (contando en voz alta). Se dice "HOWZAT" al terminar.
- NIVEL 2** Mientras se camina con un compañero, se arroja y se atrapa la pelota 50 veces (contando en voz alta). Se dice "HOWZAT" al terminar.
- NIVEL 3** Mientras se camina con un compañero, se arroja y se atrapa la pelota 70 veces (contando en voz alta). Se dice "HOWZAT" al terminar.



10 MINUTOS

## sesión de habilidades 2

arrojar: pelota al blanco

- NIVEL 1** Usar una pelota para darle a un blanco/objeto grande en un minuto lanzando por debajo o por encima del brazo.
- NIVEL 2** Usar dos pelotas para darle a dos blancos/objetos en un minuto lanzando por encima del brazo.
- NIVEL 3** Usar tres pelotas para darle a tres blancos/objetos a una distancia que resulte difícil en un minuto lanzando por encima del brazo y moviéndose hacia los lados.



10 MINUTOS

## sesión de habilidades 3

áreas de bateo: puntos donde atrapar la pelota

- Crear un círculo alrededor del bateador de entre 5 y 20 metros de ancho.
- NIVEL 1** Batear un objeto fuera del área.
- NIVEL 2** Batear un objeto fuera del área y hacer que toque el suelo.
- NIVEL 3** Batear un objeto de manera que quede dentro de un área pequeña cerca del bateador.

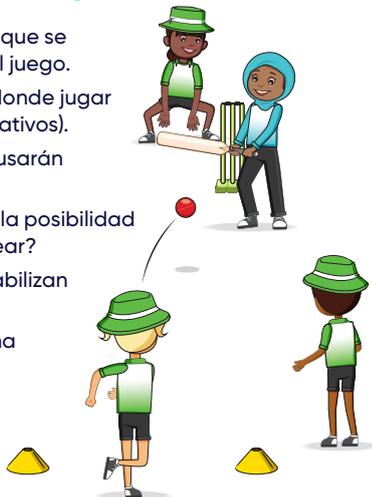


10 MINUTOS

## juego de conexiones

críquet en cualquier lugar

- Elegir el equipo que se necesita para el juego.
- Elegir un lugar donde jugar (siendo muy creativos).
- ¿Qué reglas se usarán en el juego?
- ¿Tendrán todos la posibilidad de lanzar y batear?
- ¿Cómo se contabilizan las carreras?
- ¿Cuándo termina el juego?



20 MINUTOS

## reflexión

- ¿Cómo hicieron para atrapar más objetos?
- ¿Cuántos puntos obtuvieron en Áreas de bateo?
- ¿Ayudaron a los demás a que se divirtieran hoy?
- Busquen 5 personas y díganles: "¡Estuvieron maravillosos hoy!"
- ¿Cuán creativos estuvieron? Den un ejemplo de creatividad que hayan demostrado en su actividad o juego.



5 MINUTOS

# sesión 6

## movimiento y control, control del bate y del lanzamiento

### objetivos de aprendizaje

Moverse de varias maneras mientras se arroja y atrapa un objeto.

Usar juegos en grupo reducido para mejorar la acción de batear y de lanzar.

### criterios de éxito

- Puedo moverme en la dirección de un objeto que viene hacia mí
- Puedo moverme mientras arrojó la pelota a un blanco
- Puedo controlar mi bate para pegarle a la pelota de 3 o más maneras diferentes
- Puedo lanzar la pelota hacia un blanco
- Puedo **UNIR** a los demás ayudándolos a sentirse bienvenidos

### equipo sugerido

- Serie de objetos que se pueden utilizar para arrojar:
  - > Pelotas de distintos tamaños: grandes, medianas, pequeñas
  - > Distintos artículos/juguetes blandos que se puedan arrojar, atrapar y batear
- Sogas o líneas en el suelo
- Bates – Tradicionales y versiones creativas: Papel de diario enrollado
- Palos – Tradicionales y hechos con lo que haya disponible. Por ejemplo: cestos de basura, árboles, bancos del parque, etc.
- Objetivos – Conos, Blancos manuales

### cámbielo

#### ! póngalo más fácil

- Agregando un jugador con más experiencia en cada grupo
- Reduciendo la velocidad
- Indicando dónde jugará este grupo

#### ! póngalo más difícil

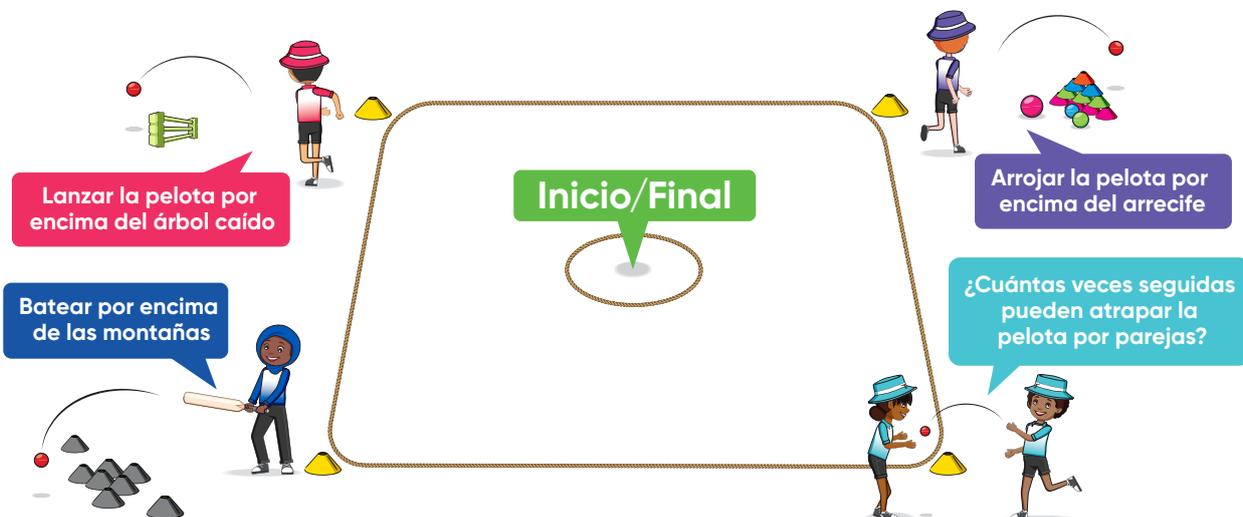
- Seleccionando otro gradiente para que los lanzadores lancen
- Jugando en áreas donde haya árboles
- Aumentando las oportunidades de obtener carreras de premio

### inicio no oficial

aventura de habilidades: circuito 3



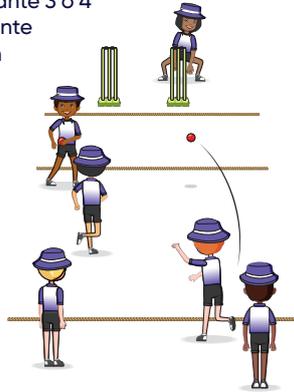
ORGANICE TODO PARA QUE ESTÉ LISTO CUANDO LLEGUEN LOS NIÑOS



## actividad de participación

corazón saludable: carrera de lanzamiento en el río

- De 3 a 4 participantes por equipo. El participante 1 es el lanzador. El participante 2 es el guardameta. El participante 3 o 4 espera para ser el siguiente lanzador. Todos rotan un lugar una vez que se lanza la pelota.
- La pelota cae en el río = 5 puntos. La pelota cae en el río y da en los palos = 10 puntos.



5 MINUTOS

## sesión de habilidades 1

atrapar: desafíos personales

- NIVEL 1** Arrojar un objeto al aire, dar una palmada y volver a atraparlo. ¿Cuál es el récord?
- NIVEL 2** Arrojar un objeto al aire, dar una palmada y volver a atraparlo con una mano. ¿Cuál es el récord?
- NIVEL 3** Arrojar la pelota hacia arriba, dejar que rebote, levantar una pequeña piedra o palo y luego atrapar la pelota.

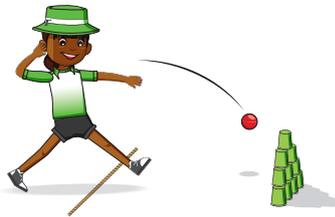


10 MINUTOS

## sesión de habilidades 2

arrojar: apilamiento de vasos y bateo

- NIVEL 1** Apilar 10 vasos, luego volver corriendo a una línea y arrojar la pelota para derribar la pila 5 veces.
- NIVEL 2** Apilar 6 vasos, luego volver corriendo a una línea y arrojar la pelota para derribar la pila 5 veces.
- NIVEL 3** Apilar 3 vasos, luego volver corriendo a una línea y arrojar la pelota para derribar la pila 5 veces.



10 MINUTOS

## sesión de habilidades 3

lanzador contra bateador

- Grupos de 4. Lanzador y defensor contra pareja de bateadores.
- La pareja de bateadores tiene 10 pelotas (5 cada uno). El lanzador y el defensor intercambian posiciones después de 5 tiros (lanzamientos).
- Cada vez que se lanzó una pelota... ¿quién ganó la batalla? ¿Fue el lanzador o el bateador? Un punto para el equipo que gane la batalla.

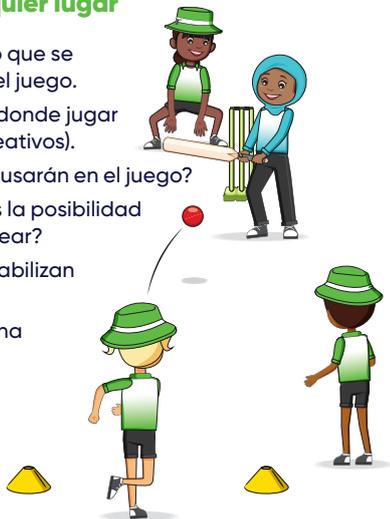


10 MINUTOS

## juego de conexiones

críquet en cualquier lugar

- Elegir el equipo que se necesita para el juego.
- Elegir un lugar donde jugar (siendo muy creativos).
- ¿Qué reglas se usarán en el juego?
- ¿Tendrán todos la posibilidad de lanzar y batear?
- ¿Cómo se contabilizan las carreras?
- ¿Cuándo termina el juego?



20 MINUTOS

## reflexión

- ¿Pudieron dar en el blanco mientras corrían hacia atrás?
- ¿Cómo usaron el trabajo en equipo hoy?
- ¿Hablaron con personas con las que normalmente no socializan? Busquen a esas personas y díganles: "¡Estuvieron maravillosos hoy!"



5 MINUTOS

# sesión 7

## desarrollo de un juego

### objetivos de aprendizaje

Usar múltiples habilidades cuando se participa en juegos en grupo reducido.

Estimular al equipo y ayudarlos a entender el juego.

### criterios de éxito

- Puedo **INSPIRAR** a las personas usando lenguaje positivo para ayudar y estimular a los demás miembros de mi equipo
- Puedo **UNIR** a las personas si les explico a otros cómo se practica nuestro juego
- Puedo demostrar **EMPODERAMIENTO** utilizando distintas herramientas para agregar valor a mi equipo

### equipo sugerido

- Serie de objetos que se pueden utilizar para arrojar:
  - Pelotas de distintos tamaños: grandes, medianas, pequeñas
  - Distintos artículos/juguetes blandos que se puedan arrojar, atrapar y batear
- Sogas o líneas en el suelo
- Bates – Tradicionales y versiones creativas: Papel de diario enrollado
- Palos – Tradicionales y hechos con lo que haya disponible. Por ejemplo: cestos de basura, árboles, bancos del parque, etc.
- Objetivos – Conos, Blancos manuales

### cámbielo

#### ! póngalo más fácil

- Reduciendo las reglas permitidas
- Incluyendo un jugador con más experiencia en cada grupo
- Usando equipos más adaptados para los alumnos

#### ! póngalo más difícil

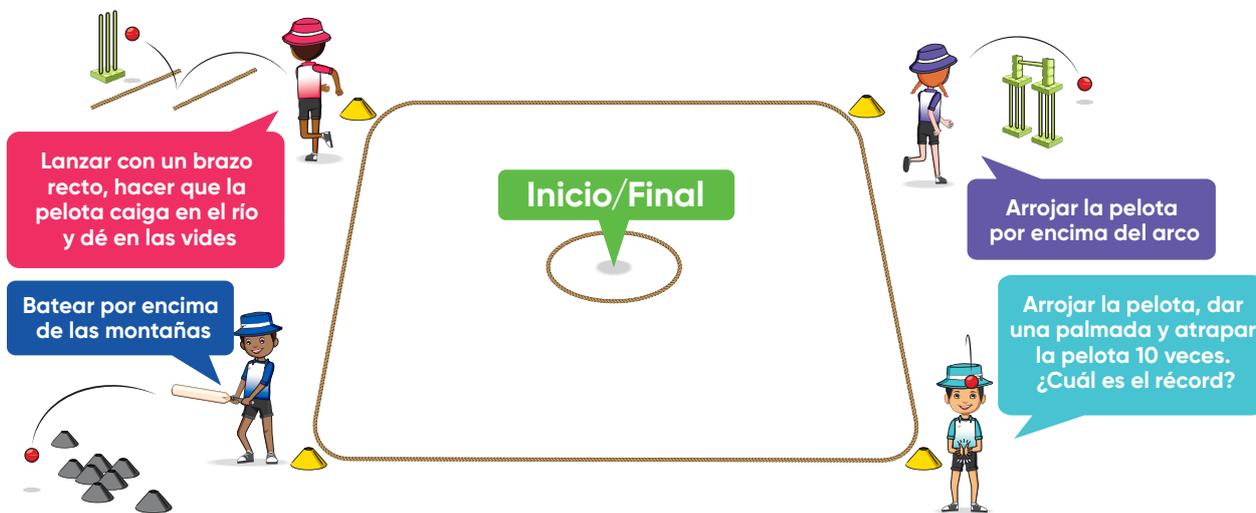
- Limitando los equipos a elementos que no sean de críquet
- Cambiando el tamaño de la cancha
- Cambiando el tamaño del campo

### inicio no oficial

aventura de habilidades: circuito 4



ORGANICE TODO PARA QUE ESTÉ LISTO CUANDO LLEGUEN LOS NIÑOS



## actividad de participación

### corazón saludable: opuestos

Los grupos se mueven por el área de juego siguiendo estas instrucciones:

- NIVEL 1** Caminar/Parar
- NIVEL 2** Saltar/Dar una palmada
- NIVEL 3** Trotar/Hacer sonido de gallina
- NIVEL 4** ¡Caminar significa parar!
- NIVEL 5** ¡Dar una palmada significa saltar!
- NIVEL 6** ¡Hacer sonido de gallina significa trotar!



## etapa 1

### desarrollo de un juego

**UN JUEGO:** en grupos de 6

- Elegir 5 reglas con las que se jugará.
- Elegir 5 elementos del equipo con los que se jugará.
- Ahora a crear un juego.



## etapa 2

### ajuste del juego

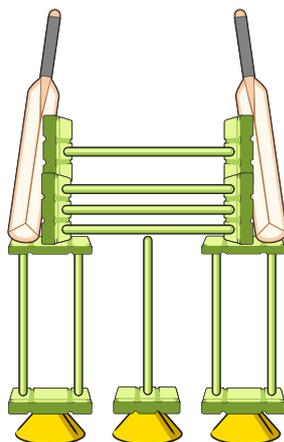
- Los bateadores eligen con qué bate quieren jugar.
- Los lanzadores eligen la pelota que quieren lanzar.
- Los bateadores y los lanzadores eligen los objetos que usarán para batear o lanzar.



## etapa 3

### desafío de guardado de equipos: construir la torre más alta

- Cada equipo debe tener 10 elementos de su bolso.
- Cuando el maestro indique "ahora", tendrán 5 minutos para construir la torre más alta.



## reflexión

- ¿Cómo trabajaron en equipo?
- ¿Usaron lenguaje positivo? Si es así, ¿nos pueden contar?
- Busquen 5 personas y díganles: "¡Estuvieron maravillosos hoy!"



# sesión 8

## críquet en cualquier lugar

### objetivos de aprendizaje

Usar múltiples habilidades cuando se participa en juegos en grupo reducido.

Estimular al equipo y ayudarlos a entender el juego.

### critérios de éxito

- Puedo **INSPIRAR** a las personas usando lenguaje positivo para ayudar y estimular a otros miembros de mi equipo
- Puedo **UNIR** a las personas si les explico a otros cómo se practica nuestro juego
- Puedo demostrar **EMPODERAMIENTO** utilizando distintas herramientas para agregar valor a mi equipo

### equipo sugerido

- Serie de objetos que se pueden utilizar para arrojar:
  - › Pelotas de distintos tamaños: grandes, medianas, pequeñas
  - › Distintos artículos/juguetes blandos que se puedan arrojar, atrapar y batear
- Sogas o líneas en el suelo
- Bates – Tradicionales y versiones creativas: Papel de diario enrollado
- Palos – Tradicionales y hechos con lo que haya disponible. Por ejemplo: cestos de basura, árboles, bancos del parque, etc.
- Objetivos – Conos, Blancos manuales

### cámbielo

#### ! póngalo más fácil

- Agregando un jugador con más experiencia en cada grupo
- Reduciendo la velocidad
- Indicando dónde jugará este grupo

#### ! póngalo más difícil

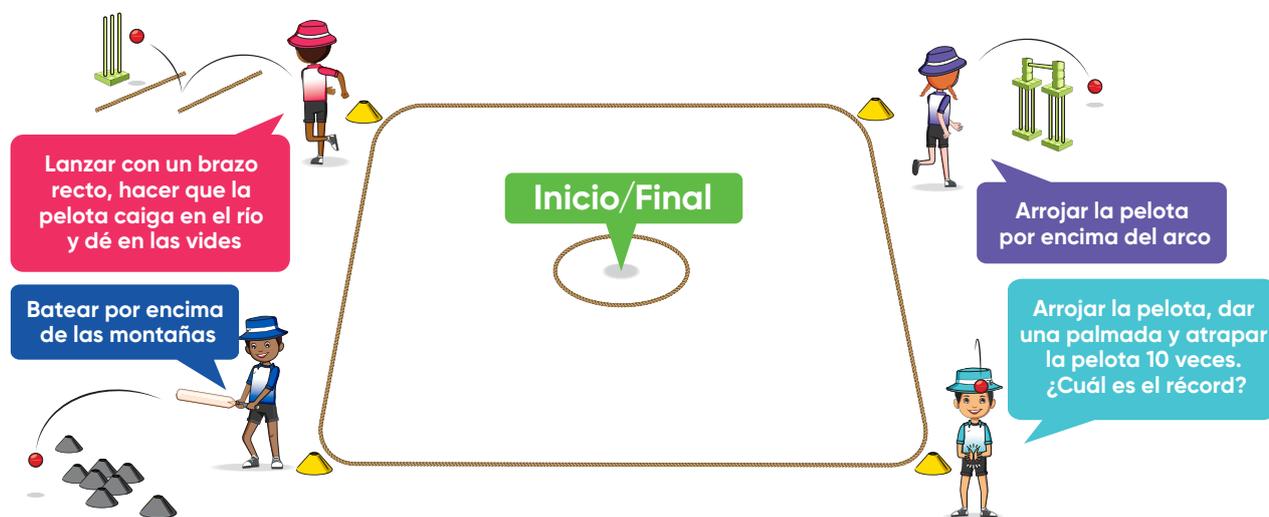
- Seleccionando otro gradiente para que los lanzadores lancen
- Jugando en áreas donde haya árboles
- Aumentando las oportunidades de obtener carreras de premio

### inicio no oficial

aventura de habilidades: circuito 4



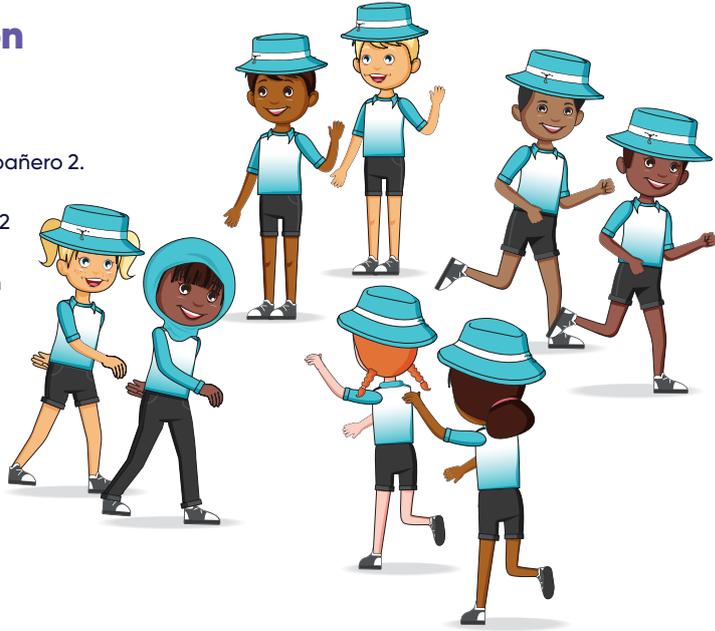
ORGANICE TODO PARA QUE ESTÉ LISTO CUANDO LLEGUEN LOS NIÑOS



## actividad de participación

### corazón saludable: sombras

- Actividad por parejas.
- Decidir quién es el compañero 1 y el compañero 2.
- Al comenzar, el compañero 1 se mueve alrededor del espacio con el compañero 2 siguiéndolo como si fuera una sombra.
- Cuando suena el silbato, se intercambian los papeles.



## juego

### críquet en cualquier lugar

- **Cualquiera**  
Dividir el grupo reducido en dos equipos.
- **En cualquier lugar**  
¿Dónde van a jugar?
- **En cualquier momento**  
¿Cómo van a contar los puntos?
- **Con cualquier cosa**  
¿Con qué van a jugar?
- **Jugar al juego**  
Ahora a divertirse...



## reflexión

- ¿Cómo trabajaron en equipo?
- ¿Usaron lenguaje positivo? Si fue así, ¿pueden contarnos?
- Busquen 5 personas y díganles: "¡Estuvieron maravillosos hoy!"





**criiio**  
play : create > share

brought to you by:

