
Juegos con paraguas.

Promoción de factores protectores frente a la exposición solar.
Prevención del cáncer de piel.

Búsqueda del tesoro con paraguas.

Juego elaborado en conjunto por docentes del Campus Municipal de Maldonado de la Dirección de Deportes de la Intendencia Departamental de Maldonado.

Participaron los Profesores de Educación Física Verónica García, Ximena Busquets, Alejandra Borba, Rafael Zubillaga y Daniel Alayón.

Propuesta realizada en el departamento de Maldonado en coordinación con la Movilizadora Comunitaria de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer Virginia de Vida.

Búsqueda del tesoro con paraguas.

Materiales:

8 paraguas.

64 tarjetas con íconos: sombrero, remera, lentes, protector, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.

1 sombrero de ala ancha, 1 remera negra, 1 par de lentes, 1 protector solar factor 30+, 1 botellita de agua, 1 fruta, 1 reloj, 1 par de calzado deportivo.

Objetivos:

- Sensibilizar e informar sobre la importancia del cuidado de la piel ante la exposición solar para la prevención del cáncer de piel.
- Tener en cuenta los elementos de protección a la hora de disfrutar de actividades al aire libre.
- Trabajar en equipo.

Mensaje final: al terminar el juego lograr “vestir” a una persona con todos los 8 elementos de protección.



Dinámica:

- Previo al desarrollo del juego, se realiza una pequeña intervención informativa sobre los cuidados de la piel ante la exposición solar enfatizando el uso de los elementos protectores y también sobre los beneficios de la alimentación saludable y la actividad física diaria.
- El juego se basa en las reglas de una Búsqueda del tesoro tradicional en el que cada equipo se guía por las pistas que ingeniosamente se colocan en diferentes lugares.
- Una condición fundamental es que la búsqueda debe hacerse debajo del paraguas sin que ningún integrante del equipo pueda salirse, o al menos no separarse. Esto aporta protección del sol y evita que se adelanten a las pistas.

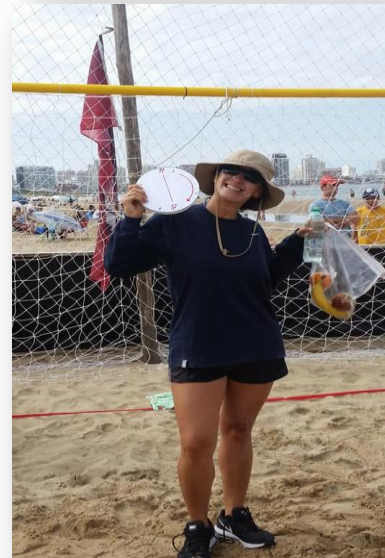


¡A jugar!

- A través de una dinámica de armado de grupos, se forman 8 equipos.
- Cada equipo se denomina con el nombre de un elemento:
equipo sombrero, remera, lentes, protector solar, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.
- El nombre se asigna al primer equipo que responda correctamente a una consigna por cada elemento. Por ejemplo ante la consigna "Él te cubre la cabeza, cara, orejas y cuello" quien responda "sombrero" lleva ese nombre y se le da una tarjeta con el icono de sombrero, y así con cada uno de los elementos hasta completar los 8 equipos con sus nombres.
- Las pistas los van a ir llevando a 8 estaciones diferentes, identificadas con números, donde cada equipo debe encontrar la ficha con el icono que lo identifica. por ej: el equipo SOMBRERO, debe encontrar en cada estación la tarjeta del sombrero y la cuelga en el paraguas.



- Cuando el equipo junta las 8 tarjetas por ejemplo del sombrero, se dirigen a la base de salida y se les entrega un SOMBRERO real. Esto se hace con cada uno de los equipos.
- Al finalizar la búsqueda, tendremos los 8 equipos, cada uno con el elemento que lo identifica a través de su nombre.
- Los equipos se sientan en semicírculo y al frente se coloca una persona “modelo” por ejemplo un docente o animador. Luego un integrante de cada equipo hará una breve explicación sobre la importancia del elemento de protección y al terminar se lo coloca al modelo. Cuando terminan de pasar los 8 equipos, el modelo muestra todos los elementos que se deben tener en cuenta a la hora de realizar actividades al aire libre.
- Cuando el integrante de cada equipo le coloca el elemento de protección al modelo, éste le entrega un cartel con una PALABRA. Luego de pasar los 8 equipos, todos juntos deben armar con las palabras una frase que les indicará dónde está el tesoro. El premio puede ser una fruta, jugo o sombrero u otro para cada uno de los niños y adolescentes que participaron.



Los amigos se trasladan de forma original.

Juego elaborado por el equipo de la Intendencia Municipal de Treinta y Tres compuesto por Profesores de Educación Física y Animadores de la Colonia de vacaciones. Propuestas realizada en el departamento de Treinta y Tres en coordinación con la Movilizadora Comunitaria de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer Lic. Lucía Vinay. Participaron en el testeo del juego: alumnos de la colonia de entre 6 a 12 años.

La posta con paraguas.

Juego elaborado por equipo de la Intendencia Municipal de Treinta y Tres compuesto por Profesores de Educación Física y Animadores de la Colonia de vacaciones. Propuestas realizada en el departamento de Treinta y Tres en coordinación con la Movilizadora Comunitaria de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer Lic. Lucía Vinay. Participaron en el testeo del juego: alumnos de la colonia de entre 6 a 12 años.

Decoramos los paraguas.

Propuesta desarrollada por Maestras de la Escuela n°73 Propuestas realizada en el departamento de Treinta y Tres en coordinación con la Movilizadora Comunitaria de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer Lic. Lucía Vinay. Participaron en el testeo de la propuesta: alumnos de esta escuela.

Los amigos se trasladan de forma original.

Se presenta la historia al grupo.

Un grupo de amigos se reunieron después de clases a la sombra de los hermosos árboles del patio. Querían ir a visitar a José, un compañero que había enfermado por no haberse cuidado del sol.

Estaba insolado ya que había salido a jugar sin los elementos de protección y en un horario poco adecuado. Tuvo que faltar a clases y por eso decidieron ir a verlo.

Pero había un problema, como los amigos no querían tener las mismas consecuencias que su compañero, necesitaban ir protegidos, pero sólo contaban con dos paraguas.

El docente/animador pregunta al grupo:

¿Cómo pueden hacer para ir todos hasta la casa de José sin exponerse al sol con tan sólo dos paraguas?

- Los niños deben plantear diferentes soluciones al problema o guiarlos hasta llegar a una idea.
- El plan es que dos amigos vayan con los paraguas y uno regresa con las dos sombrillas, vuelven a ir dos y otro regresa con las dos paraguas, así sucesivamente hasta llegar todos en la casa de José felices y sanos.



La posta con paraguas.

Materiales:

Dos paraguas por equipo.

Dinámica.

- A través de una propuesta para el armado de grupos, se forman equipos.
- Se determina un recorrido de ida y vuelta y se entregan dos paraguas por equipo.
- Los equipos se forman en fila. El primer integrante está bajo un paraguas y los demás se ubican bajo el otro. Quien está primero en la fila y tiene que hacer el recorrido corriendo siempre bajo el paraguas. Al llegar al destino se lo pasa al siguiente compañero y así sucesivamente hasta el último compañero.
- Gana el equipo que lo hace más rápido. No pueden correr sin ir debajo del paraguas, sino se queman con el sol y pierden.



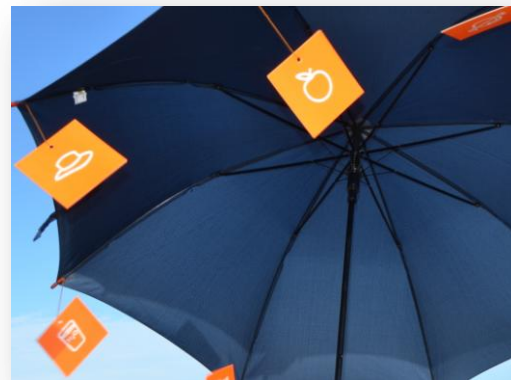
Decoramos los paraguas.

Materiales:

- Paraguas
- Tarjetas con íconos: sombrero, remera, lentes, protector, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.
- Pinturas

Dinámica.

- Primeramente se plantea una charla de sensibilización de la temática de protección ante la radiación ultravioleta (UV) solar y se informa especialmente sobre la importancia de los elementos a utilizar cuando se exponen en actividades al aire libre.
- Posteriormente se propone una actividad de intervención de los paraguas con las manos de los niños pintadas de diferentes colores.
- Además se colocan las tarjetas con los íconos alrededor de los paraguas, a la vez que se intercambia a modo de cierre sobre lo que representan las imágenes.



Limpiando el terreno.

Carrera de postas.

Búsqueda de tesoro.

El kiosco de Anita.

Carrera protegiéndonos del sol.

Juego de memoria.

La tarjeta que falta.

Juegos creados por Profesores de Educación Física en el departamento de Lavalleja en coordinación con la Movilizadora Comunitaria de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer Lic. Norma Rodríguez.

Limpiando el terreno.

- Dentro de la piscina hay flotadores en los cuales se han escrito palabras vinculadas a la protección solar tales como: gorro, lentes, ropa oscura, sombra, fruta, agua, protector solar, horario y control médico, junto a otras que no tienen relación con el tema como por ejemplo toalla, libro, etc.

- La actividad consiste en que los participantes deben retirar del agua los flotadores con palabras relativas al cuidado ante el sol.

Cuando los extraen del agua, según la instrucción, los colocan en un paraguas que está sobre el borde y que tiene las tarjetas con los elementos protectores.

- Este juego también se puede realizar fuera del agua con los elementos distribuidos en un patio.



Carrera de postas.

Materiales:

- Paraguas
- Tarjetas con íconos: sombrero, remera, lentes, protector, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.

Dinámica.

- Los participantes se dividen en grupos.
- Cada grupo bajo un paraguas tiene que entregar a sus compañeros los otros elementos de protección: gorro, lentes, filtro solar, ropa oscura, botellita de agua, reloj.
- El equipo que realice el juego en menor tiempo viste a uno de sus integrantes con ellos.



Búsqueda de tesoro.

Materiales:

- Paraguas
- Tarjetas con íconos: sombrero, remera, lentes, protector, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.

Dinámica.

- Los participantes se dividen en grupos. Cada uno tiene un paraguas que los protege del sol y deben buscar las tarjetas de los otros elementos de protección que estarán distribuidas en un predio delimitado.
- Las pistas de la ubicación se muestran en fotos de un lugar del predio en el que deben buscar.
- Una vez encontrada la pista se informa de la importancia de ese elemento de protección, dando luego la pista para encontrar la siguiente y así se continúa.



El kiosko de Anita.

Los participantes se colocan en ronda y al centro hay uno de ellos que dirige el juego. Esta persona lleva un paraguas como elemento de protección e informa que concurrió al "kiosko de Anita" y compró un gorro haciendo la mímica de colocárselo, diciendo lo bien que le queda y simulando sacarse una foto mientras va girando en la ronda. Todos los demás tienen que imitarlo. Se sigue con la mímica con los otros elementos como usar lentes, filtro solar, comer fruta, beber agua y así sucesivamente.

Corremos protegiéndonos del sol.

Materiales:

Paraguas.

Tarjetas con íconos: sombrero, remera, lentes, protector, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.

Dinámica.

Los participantes se dividen en equipos. A cada uno se les entrega las tarjetas con los elementos de protección ante la exposición solar. Luego se las retiran y deberán recordarlos. En una carrera de postas, protegidos por los paraguas llevan el nombre de cada elemento de protección y deben decirlo a los coordinadores de cada equipo, quién lo registrará.

Gana el equipo que diga más elementos sin repetirlos.

Juego de memoria

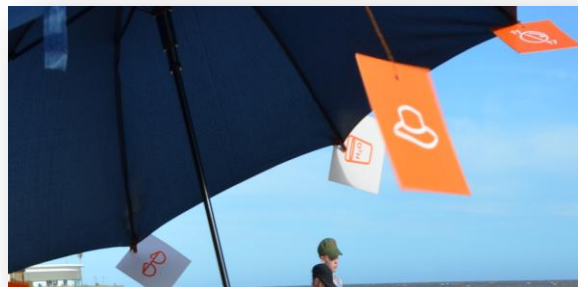
Materiales:

Paraguas.

Tarjetas con íconos: sombrero, remera, lentes, protector, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.

Dinámica.

Se presentan a los participantes las tarjetas con los elementos de protección y se las deja ver por unos segundos. Luego se tapan y en conjunto deben nombrar cada uno de los elementos. A medida que se nombran se va diciendo los beneficios de su uso. Luego de nombrarlos a todos se colocan las tarjetas en los extremos de los paraguas.



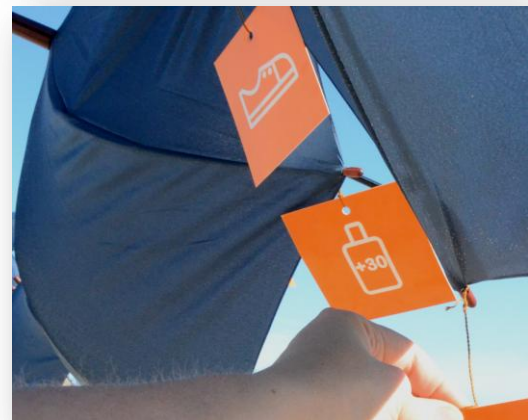
La tarjeta que falta.

Materiales:

- Paraguas
- Tarjetas con íconos: sombrero, remera, lentes, protector, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.

Dinámica.

- Se realiza un juego de memoria visual, presentando a los participantes tarjetas con los elementos que deben tener para protegerse al exponerse al sol como gorro, ropa oscura, lentes de sol, protector solar, reloj, agua y fruta.
- El desafío es recordar cuales son, por lo que se tapan las tarjetas y se retira una. Los presentes deben adivinar cuál es, al descubrirlo se intercambia información obre este elemento. Así sucesivamente se van retirando hasta sacarlas todas.
- Las tarjetas retiradas que fueron adivinadas se colocan en los extremos de los paraguas.



Posta con paraguas.

Juego sugerido por Profesora de de Educación Física de Artigas Tanya Parrella. Propuesta realizada en el departamento de Artigas en coordinación con la Movilizadora Comunitaria de la Comisión Contra el Cáncer Elena Meyer.

.

Estaciones con paraguas.

Juego sugerido por Profesora de Educación Física de Primaria de Artigas L. Ayala. Propuesta realizada en el departamento de Artigas en coordinación con la Movilizadora Comunitaria de la Comisión Contra el Cáncer Elena Meyer.

.

Juegos en el agua con paraguas.

Materiales

- Paraguas
- Tarjetas plastificadas con los iconos de protección solar: sombrero, remera oscura, lentes, protector, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.

Posta en piscina con niños grandes.

Dinámica

Se divide la clase en grupos y se hace una posta.

Atraviesan la piscina buscando las tarjetas con los implementos de protección del sol que se les va nombrando.

Cuando se llega de regreso con la tarjeta que se nombró, otro niño del grupo sale a buscar la siguiente tarjeta que se solicita y así sucesivamente.

Terminan llevando el paraguas nadando o caminando en el agua sobre una cuerda para culminar la posta.

Gana los del grupo que tienen todas las tarjetas y terminan primero.

Búsqueda con niños pequeños en una piscina chica:

Se da vuelta el paraguas abierto (protegiendo las puntas) y se coloca una manzana en el centro. En la piscina se distribuyen las tarjetas que quedan flotando en el agua.

Se van nombrando los diferentes elementos de las tarjetas y un niño por grupo debe llevar en el agua el paraguas con la manzana hasta encontrar la tarjeta.

Gana quien termina primero.

Variante: También con los pequeños, la propuesta es que busquen las tarjetas pares.

Se les entregan tarjetas diferentes a cada grupo y tienen que ir nadando a buscar la mayor cantidad de tarjetas iguales. Por ejemplo si tienen una con protector y del otro lado fruta, deben encontrar otras iguales. El grupo que junta más iguales gana.



Estaciones con paraguas.

Materiales:

-Paraguas

- Materiales o tarjetas con íconos de protección solar: sombrero, remera oscura, lentes, protector, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.

Dinámica:

Todos los participantes se colocan en la sombra y se dividen en grupos.

Luego se forman en fila y el primero tiene un paraguas abierto.

Se marcan estaciones en las que pueden estar las tarjetas o los propios artículos.

Se van pidiendo los elementos de protección del sol que está en las estaciones y quien tiene el paraguas debe correr a buscarlo, lo trae al grupo y cuando se nombre otro elemento sale el siguiente.

Gana el grupo que lleva más elementos de protección, se puede poner tiempo.



Cacería saludable.

Propuesta elaborada conjuntamente en Rocha por Guardavidas, Familias de Club del Mar, Maestra Ajita Turk y Florencia Maldonado trabajando en coordinación con la Movilizadora Comunitaria de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer Lic. Alicia Kuchán.

Posta saludable.

Juego elaborado conjuntamente en Rocha por Guardavidas, Familias de Club del Mar y Florencia Maldonado en coordinación con la Movilizadora Comunitaria de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer Lic. Alicia Kuchán.

Otra versión del mismo juego fue elaborado conjuntamente por la Directora de la Escuela n°109 Claudia Almeida, la Directora de la Escuela n°12 María Collazo y el Maestro de la Escuela de La Coronilla.

Transformando el paraguas

Propuesta conjunta realizada en Rocha por Familias de la Escuela del Mar en coordinación con la Movilizadora Comunitaria de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer Lic. Alicia Kuchán

Cacería saludable.

- Paraguas
- Tarjetas con íconos: sombrero, remera, lentes, protector, botellita de agua, fruta, reloj y calzado deportivo.

Consigna.

Cada subgrupo con sus paraguas tendrá que conseguir elementos protectores del sol como los que figuran en las tarjetas y sacarse la “foto saludable”.

Dinámica.

Se forman diferentes grupos.

Se entrega un paraguas a cada subgrupo. Estos van a recorrer la playa bajo su paraguas para conseguir los elementos protectores con familias, amigos y veraneantes a quienes se los pedirán en préstamo.

Tienen un tiempo pautado por el silvato del guardavidas.

AL terminar, se forman en ronda y se conversa sobre los elementos protectores y se saca una “foto saludable general”.



Trasformando paraguas.

Consigna.

A partir de los íconos de las tarjetas se pintan y decoran los paraguas.

Dinámica.

Se reparten 5 tarjetas a cada niño y se intercambia sobre el significado de los conceptos que transmiten las mismas. Luego eligen alguno para pintarlo en el paraguas y transformarlo en sombrilla.



Posta saludable. Consigna.

Protegidos con sombrilla cada integrante del grupo buscará una tarjeta, en carrera deostas.

Dinámica.

Los participantes se dividen en dos grupos y los más grandes acompañan a los más chicos.

Se realiza la posta en la cual deben recorrer un trayecto hasta donde se encuentran las tarjetas con los íconos de elementos protectores frente al sol.

Luego se verifica que cada grupo tenga todas las tarjetas y se comparte el significado de cada elemento.



Agradecemos a todos quienes se involucraron e hicieron posible desarrollar estas y otras tantas propuestas innovadoras dirigidas a colaborar con la prevención del cáncer de piel.

Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer.
Area de Educación Poblacional.
Brandzen 1961 – Montevideo – 2402 08 07 interno 117
areaeducacion@urucan.org.uy