



**SPORTY
& HEALTHY**

POKÉMON

Al igual que en el conocido videojuego y programa de televisión, los entrenadores intentan atrapar Pokémon y entrenarlos para las batallas.



Objetivos de la lección:

Tema: Desarrollo de la coordinación motora y fortalecimiento muscular.

General: Fortalecer músculos, equilibrio corporal, entrenamiento funcional.

Operacional (detallado): El niño:

- Fortalecer la fuerza muscular.
- Desarrollar la concentración.
- Coordinación mano-ojo.

Formas de Trabajo: En parejas.

Herramientas didácticas: pelotas de esponja, aros de hula, conos.

Duración: 30 minutos

Programa de lecciones:

Calentamiento - unos 10 minutos - "Entrenadores y clasificación de Pokémon"

La mitad de los niños serán seleccionados al azar como Pokémon y la otra mitad como entrenadores. Para diferenciarlos, estarán provistos de bandas de diferentes colores.

A cada entrenador se le entregará una pokebola, una bola de esponja, para que luego pueda buscar sus propios Pokémon. En el siguiente juego, los entrenadores intentarán atrapar a sus Pokémon. Para ello simplemente tendrán que golpear con la pelota al mismo niño, o mejor dicho al mismo Pokémon, tres veces. Los Pokémon pueden moverse libremente dentro del área marcada por conos. A medida que pase el tiempo, el área comenzará a reducirse hasta atrapar a todos los Pokémon. El ejercicio se puede repetir intercambiando roles.

Actividad principal: unos 15 minutos

"Pokemon Battle" Por cada dos entrenadores con sus respectivos Pokémon (4 niños en total), se designará un área restringida (2x2 metros). Dentro de esta zona, los dos Pokémon deben agacharse e intentar desequilibrar al otro empujándose las manos o saliendo del círculo. Simultáneamente, los dos entrenadores deben desafiarse continuamente entre sí a Piedra, Papel o Tijera para poder obtener 'acciones' para molestar al Pokémon contrario o aprovechar los suyos propios:

Manzana curativa: Una bola de diferente color, proporciona una vida extra si el Pokémon es derrotado la primera vez.

Bola de fuego: Una bola que puede usarse para molestar al Pokémon contrario. **Rayos de energía:** Cintas proporcionadas para hacer cosquillas y molestar al Pokémon contrario. **Golpe Cegador:** Al ganar este poder, el Pokémon contrario debe luchar con los ojos cerrados durante 10 segundos.

Luego, se pueden cambiar las parejas, alternando entre roles de Pokémon y entrenador.

Conclusión: Evolución Pokémon

Todos los niños competirán en Piedra, Papel y Tijera, y cada vez que ganen avanzarán en la evolución:

- Pokémon Bebé: Para esta etapa los niños deben permanecer agachados sobre los talones.
- Pokémon Básico: Para esta etapa los niños pueden agacharse ligeramente con las piernas ligeramente dobladas.
- Pokémon Etapa 1: Para esta etapa, los niños pueden ponerse de pie.
- Pokémon Etapa 2: Para esta etapa los niños deben pararse con los brazos en alto.

Para ganar, hay que pasar por todas estas etapas evolutivas, considerando que sólo pueden desafiar a aquellos que se encuentran en la misma etapa. Si ganan, suben de nivel; si pierden, bajan un nivel. Cada vez que un niño supera la etapa final, finalmente puede salir y estar a salvo.

