TALLER NUMERO 1

Introducción

La discapacidad cognitiva o intelectual afecta la manera en que una persona adquiere conocimientos, resuelve problemas y se adapta a su entorno. En este taller, exploraremos sus principales características, causas y estrategias para fomentar la inclusión y el apoyo efectivo en distintos ámbitos, como la educación, el trabajo y la vida cotidiana. A través de actividades y reflexiones, buscaremos comprender mejor las necesidades de las personas con discapacidad cognitiva, promoviendo un enfoque basado en el respeto, la empatía y la equidad. Juntos, aprenderemos cómo contribuir a una sociedad más accesible y acogedora para todos.

¿Que es discapacidad cognitiva o intelectual?

Es aquella en la que las personas tienen diferentes ritmos de aprender en el lenguaje, y en la motricidad debido a factores biológicos, sociales o culturales.

Se inicia con una bienvenida una canción como; Holas que vienen, holas que van, hola amigos como están.se presentan con el nombre y algo que les guste.

A través de un conversatorio se les cuenta a los participantes la agenda del día.

OBJETIVO: mejorar la capacidad de razonamiento lógico a la hora de ejecutar situaciones o a la solución de problemas para desarrollar las diferentes actividades propuestas.

Actividad 1: Buscando la pareja

Se puede hacer por grupos o en parejas

Se tendrán las imágenes de buscando la pareja puede ser de colores, personas entre otras, se les muestra cómo están organizadas para que se guíen. Luego se retiran y se les pide que las traten de organizar como estaban se les da cierto tiempo para que lo puedan hacer. El profesor coloca el tiempo para realizar esta actividad

Actividad 2: Sopa de letras, Tangram y Rompecabezas

Se puede hacer por grupos o en parejas

Se tendrá un listado de las palabras que hay en la sopa de letras para que se guíen.

Sopa de letras: cada participante debe de encontrar las palabras que hay en el listado en un tiempo determinado el profesor coloca el tiempo para realizar esta actividad

Tangram: es un juego de concentración para que los participantes lo puedan lograr armar se debe dejar armado y el profesor coloca el tiempo para lograr armarlo.

Rompecabezas: se debe dejar que los participantes lo observen y dejarles las imágenes armados, se debe de organizar en grupos para

Actividad 3: Acomodación de objetos

Se puede hacer individual

Colocar objetos de gran variedad como: grandes, medianos, pequeños entre otros de diferentes colores y a agruparlos por color, con un límite de tiempo puesto por el profesor

Actividad 4 Los cubos

Se puede hacer individual

Actividad de movimiento de cubos: cada participante debe observar cómo están puestos los cubos el orden y va a salir cada uno a intentar dejarlos como estaban se le dejara una imagen para que lo que se ayuden el profesor coloca el tiempo en que deben cumplir con esta actividad pueda hacer, el profesor debe colocar el tiempo.

Actividad 5: Evaluación

Actividad grupal

Al terminar la actividad se invita a los participantes a formar un circulo y se comenzara el juego tingo-tango para evaluar las actividades y cada uno exprese como se sintió, ¿cuál fue la actividad que le causo más dificultad, ¿cuál fue la actividad que más le gusto? Entre otros, sugerencias.

TALLER NÚMERO 2

Introducción

¡Bienvenidos a nuestro taller sobre actividades para personas con discapacidad cognitiva o intelectual! En este espacio, exploraremos juntos estrategias innovadoras y creativas para promover su desarrollo y aprendizaje. Descubriremos cómo adaptar actividades cotidianas y juegos para estimular sus habilidades cognitivas, sociales y emocionales.

A través de dinámicas interactivas y ejemplos prácticos, aprenderemos a crear un ambiente inclusivo y enriquecedor. Analizaremos la importancia de la individualización y la colaboración para potenciar sus capacidades al máximo. ¡Prepárense para un taller inspirador donde construiremos juntos un mundo más accesible e igualitario!

Se realiza una bienvenida, cada integrante se presenta y dice una cualidad

Con este taller se invita a niños desde los 5 en adelante a jugar gran variedad de juegos los cuales tienen sus normas establecidas

Actividad 1

ESTATUAS DE MARFIL

Reglas del juego. Los niños se colocan en círculo llevándose de las manos y giran cantando la canción. Al parar de cantar deben inmovilizarse como si fueran unas estatuas. El que se mueva pierde.



Actividad 2

GOLOSA

El juego comienza tirando una piedra pequeña (también llamada tejo) en el cuadrado número 1, intentando que la piedra caiga dentro del cuadrado sin tocar las rayas externas. Se comienza a recorrer la rayuela sin pisar las rayas, guardando el equilibrio hasta que se llega al cuarto piso donde hay dos casillas y podemos apoyar los dos pies (uno en el 4 y otro en el 5). Seguimos al número 6 a pata coja y nuevamente, apoyamos los dos pies, uno en el 7 y el otro en el 8. Ahora hay que volver al número 1, dando la media vuelta de un salto, (siempre sin pisar las rayas) y deshacer el mismo camino hasta el número 1 donde nos agacharemos a por la piedra sin apoyar el otro pie.

Si no hemos pisado raya continuamos el juego, ahora tirando la piedra en la casilla número 2 y repitiendo lo mismo. Si la piedra no cayera dentro de la casilla número 2 o tocara raya, pasaría el turno al siguiente jugador. El objetivo es tirar la piedra en todas las casillas sucesivamente. Quien acabe antes, gana



Actividad 3

JUEGOS CON AROS

Hacer rodar el aro: Los jugadores impulsan el aro con la mano o con palo para que gire y se desplace hacia adelante y seguirlo a la carrera y avanzar a la mayor velocidad como si fuera un vehículo que imita un carro.
Partida de resistencia. En esta partida el vencedor es el jugador que consigue mantener más tiempo en pie el aro dándole vueltas con el palo. Si era posible, esta prueba se realizaba en campo abierto resultando ganador el que llegase a mayor distancia sin que se le cayera el aro.
La pista. Se traza una pista circular en el patio o en el jardín. Resultará vencedor el que dé mayor número de vueltas a la misma en un tiempo dado o bien el que emplee menor número de minutos en dar un determinado número de vueltas en un tiempo previamente fijado.
El aro loco. Gana la partida el que consigue mantenerse más tiempo dentro de un círculo de dos metros de diámetro haciendo dar vueltas al aro sin que salga del mismo.

Carrera general. Todos los jugadores se ponen en paralelo y parten hacia una meta distante al menos cien metros. Será vencedor el que primero la alcance



PONCHADO

El juego consiste en que un jugador porta una pelota y tiene que impactar con la pelota a los demás jugadores mientras estos tienen que evadir los lanzamientos

en su contra, cuando la pelota toque a otro jugador este queda automáticamente eliminado. Gana quien quede de último por ponchar.



Actividad 4

EL JUEGO DE LA SILLA

El juego consiste en juntar sillas una detrás de la otra, según el número de participantes menos uno, así uno de los jugadores se quedará sin sillas. Todos los participantes girarán alrededor de las sillas al ritmo de una canción de moda hasta que de improviso se corte la música y todos los participantes se sientan y el que no alcance a sentarse sale del juego y se retira una silla y el juego continuo, hasta que quede el último será ganador.



Actividad 5

Juegos por parejas

Los juegos de las parejas son una excelente herramienta para trabajar la memoria, la motricidad fina y la capacidad de análisis de los niños y niñas. Brindándole a través de nuestros juegos de juntar parejas, un tiempo de diversión y aprendizaje garantizado.



Actividad grupal

Al terminar la actividad se invita a los participantes a formar un circulo y se comenzara el juego tingo-tango para evaluar las actividades y cada uno exprese como se

sintió, ¿cuál fue la actividad que le causo más dificultad, ¿cuál fue la actividad que más le gusto? Entre otros, sugerencias.

TALLER NÚMERO 3

¡Bienvenidos a nuestro taller! Para comenzar, nos sentaremos en círculo donde cada uno tendrá la oportunidad de compartir su nombre y contarnos sobre su videojuego favorito. Esta dinámica nos ayudará a conocernos mejor y crear un ambiente de confianza. Posteriormente, revisaremos juntos la agenda del día para que todos estén al tanto de las actividades que realizaremos. Iniciaremos con una sesión de calentamiento divertida que incluirá ejercicios físicos dinámicos para activar nuestro cuerpo y mente. Estos movimientos nos ayudarán a sentirnos más energizados y listos para aprovechar al máximo el taller.

Bienvenidos a nuestro taller! Nos vamos a sentar en círculo, primero, para que cada uno nos cuente su nombre y cuál es su videojuego favorito. Esta dinámica nos ayudará a conocernos un poco mejor y a crear un ambiente de confianza. Luego repasaremos la agenda del día con todos, para que tengan una visión de lo que haremos. Comenzaremos con un divertido entrenamiento dinámico que nos hará abrir el cuerpo y la mente, mediante ejercicios físicos. Estos movimientos nos ayudarán a sentirnos más energizados y listos para aprovechar al máximo el taller.

Juegos de competencia

Actividad 1

CARRERAS ENCOSTALADOS

Cada jugador/a se coloca dentro de un saco que les llegará hasta la cintura se les atará o ellos/as mismas se lo sujetarán con la mano. Estos se colocarán detrás de una línea que estará marcada en el suelo una persona que no participe será el encargado/a de dar la salida y los de los sacos deberán hacer un recorrido saltando hasta llegar a la meta que también estará debidamente marcada en el suelo, el que antes llegue a la meta sin hacer trampas será el que gane.



Actividad 2

Una víbora en la canaleta

Desarrollo: Dependiendo del número de niños, hacer que por lo menos tres niños o los maestros sean "víboras". Haga que las víboras formen una línea parándose al centro del salón, y que mantengan cierta distancia una de otra. Este grupo de víboras deberá colocarse mirando hacia el resto de los participantes, los cuales se mantendrán a una distancia prudente de éstas. El adulto a cargo del juego (o un niño) grita "¡Víboras en la canaleta!". Los niños deberán como grupo formar una estrategia para que todos logren correr a través de los espacios sin que los agarre

la víbora, y ver de qué forma no dejar abandonado a su compañero. Los niños que son atrapados se convierten en víboras y deben quedarse en la canaleta (fila). Aquellos que no son atrapados, pueden dar otra vuelta por la canaleta. Pero todos los que hayan sido atrapados deben ir donde están las víboras. Continúe con el juego hasta que todos hayan sido atrapados.

Al final de la actividad mencione al niño la importancia que tiene el estar unido a sus amigos para que juntos puedan derrotar a sus víboras o gigantes.



Actividad 3

La carrera del huevo en la cuchara

Es un juego tradicional y muy divertido para el que sólo necesitamos varias cucharas y huevos. Alineamos a los participantes en la salida, cada uno con una cuchara en la boca o en la mano (el juego admite variaciones) y un huevo encima de la cuchara, y soplamos un silbato para dar comienzo a la carrera. Cada participante debe hacer el recorrido hasta el punto señalado y volver, intentando que el huevo no se caiga. Se pueden usar huevos duros para que ensucien menos o incluso pequeñas pelotas de plástico o bolas de papel de aluminio. Una buena idea es premiar a los ganadores con chocolatinas o pequeños obsequios



Actividad 4

Atrápale la cola del dragón

Hacemos un grupo de ocho a doce jugadores formando una hilera. El primero representa la cabeza del dragón y el último su cola. El grupo empieza a caminar despacio, cogiéndose por los hombros del compañero de delante pero, ¡cuidado! cuando uno de los jugadores grite: ¡ya!, la cabeza del dragón tiene que intentar coger la cola. El resto de jugadores, sin soltarse, intentarán proteger la cola puesto que, si ésta es tocada, queda eliminada del juego. En el caso que los jugadores se suelten y la figura del dragón se rompa, el primer jugador tendrá que pasar a la cola del dragón y así el segundo de la fila pasará a ser el primero.



Actividad 5

JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO

Realizar desplazamientos al frente y atrás. Se forma a los niños en una fila, detrás de una línea marcada en el terreno, con el pie derecho adelantado. A la voz de mando del profesor, (al frente o atrás), los participantes realizarán los desplazamientos según sea el caso. Se cambiará de pierna adelantada y se repetirá el juego. Para ejecutar el desplazamiento se debe de comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos. Se realizarán cinco repeticiones por cada pierna adelantada.

Gana el niño que menos infracciones haya cometido



Actividad grupal

Al terminar la actividad se invita a los participantes a formar un circulo y se comenzara el juego tingo-tango para evaluar las actividades y cada uno exprese como se sintió, ¿cuál fue la actividad que le causo más dificultad, ¿cuál fue la actividad que más le gusto? Entre otros, sugerencias.

TALLER NUMERO 4

Actividad 1

Se realiza el saludo se invita a los participantes a realizar juegos de agilidad corporal, se les explica las reglas de cada juego

Carreras de obstáculos. Como en el deporte olímpico homónimo, se trata de correr a máxima velocidad mientras se salta o esquiva diversos obstáculos. Esto representa un intenso ejercicio de coordinación, resistencia y velocidad que incide directamente en la agilidad del participante

Actividad 2.

Ejercicios en una escalera. Subir y bajar una escalera a toda velocidad, pisando cada peldaño con un pie correspondiente y sin saltarse ninguno, permitirá potenciar la agilidad y la coordinación de los pies, a la par que tonifica los músculos.

Actividad 3

Ejercicios de persecución. Semejantes al juego infantil de “la mancha” o “la ere” o “el tocado”, es un ejercicio que requiere de al menos una pareja de deportistas, en la cual uno de ellos deberá perseguir y tocar al otro en alguna parte del cuerpo, y la tarea del otro es esquivar sus intentos y huir.

Actividad 4

Bailar**.** Aunque no lo parezca, danzar es una forma de ejercitar la agilidad muy amena y perfectamente incorporable a contextos sociales, en que enseñamos a nuestro cuerpo a seguir el ritmo impuesto por la música.

Actividad 5

JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO

Realizar desplazamientos al frente y atrás.Se forma a los niños en una fila, detrás de una línea marcada en el terreno, con el pie derecho

Adelantado. A la voz de mando del profesor, (al frente o atrás), los participantes realizarán los desplazamientos según sea el caso. Se cambiará de pierna adelantada y se repetirá el juego. Para ejecutar el desplazamiento se debe de comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos. Se realizarán cinco repeticiones por cada pierna adelantada.
Gana el niño que menos infracciones haya cometido

Actividad grupal

Al terminar la actividad se invita a los participantes a formar un circulo y se comenzara el juego tingo-tango para evaluar las actividades y cada uno exprese como se sintió, ¿cuál fue la actividad que le causo más dificultad, ¿cuál fue la actividad que más le gusto? Entre otros, sugerencias.

TALLER NÚMERO 5

HABILIDADES MOTORAS

Actividad 1

CAMINAR SOBRE UNA LÍNEA

CONTENIDO TEMÁTICO: Destrezas motoras

OBJETIVO GENERAL: Promover el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas mediante estrategias de actividad física y deportiva

DURACIÓN: 1 Hora
MEDIOS Y RECURSOS: La cancha de la institución, cinta gruesa, conos, aros, bloques.

DESARROLLO: Se coloca la cinta en el suelo formando una línea recta, conos, aros y bloques formando así un circuito de obstáculos, los cuales deberán pasar, asegurándose de que los niños observen las indicaciones que hace el maestro hasta terminar el recorrido. Se repite la actividad hasta que los niños guarden el equilibrio,

También deberán realizar el circuito caminando hacia atrás con un pie atrás de otro sin cruzarlos, y finalmente saltar de lado a lado de la cinta manteniendo los pies juntos.

EVALUACIÓN: Se evaluará la coordinación, el equilibrio, el paso de los obstáculos y la forma de como caminan los niños y las niñas realizando nuevamente el ejercicio dado en la cancha



Actividad 2

EJERCITANDO MI CUERPO
CONTENIDO TEMATICO: Destrezas Motoras

OBJETIVO GENERAL: Promover el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas mediante estrategias de actividad física y deportiva.

DURACION: 1 Hora
MEDIOS Y RECURSOS: La cancha, lazos de colores

DESARROLLO: Se realizaran unos ejercicios de calentamiento antes de iniciar la actividad; posteriormente se da inicio a la actividad indicando a todos los niños y las niñas elegir un lazo de colores y por medio de ejercicios dirigidos se desplazarán por toda la cancha realizando movimientos con sus brazos y piernas fortaleciendo así su motricidad gruesa

EVALUACION: Para realizar la evaluación con el apoyo del maestro, los niños y las niñas realizaran desplazamientos por toda la cancha mostrando sus habilidades con diferentes movimientos con sus brazos y piernas.



Actividad 3

EL JUEGO DE LA TELARAÑA
CONTENIDO TEMÁTICO: Destrezas Motoras
OBJETIVO GENERAL: fortalecer en los niños y las niñas su equilibrio, su capacidad de resolver problemas y su coordinación.
DURACIÓN: 1 Hora.

MEDIOS Y RECURSOS: Humanos, mallas, tripa de pollo.

DESARROLLO: Se invitan los niños al gimnasio infantil, se inicia con un calentamiento general, se procede a disponer de colchonetas por todo el espacio, y se indican una serie de ejercicio de rodada en ellas, aumentando el grado de dificultad, inician dando vueltas sencillas sobre la colchoneta de manera individual, luego se da la instrucción de que rueden en parejas tomados de las manos, se procede a dar vueltas canelas y finalmente la vuelta estrella, quienes realicen mejor los ejercicios reciben un incentivo deportivo**.**

EVALUACION: La maestra deberá observar el desempeño de los niños para elegir los ganadores



ACTIVIDAD 4

RUEDO RUEDO
CONTENIDO TEMATICO: Destrezas Motoras
OBJETIVO GENERAL: fortalecer en los niños y las niñas su equilibrio, su capacidad de resolver problemas y su coordinación.
DURACION: 1 Hora

MEDIOS Y RECURSOS: El gimnasio de la institución y colchonetas.

DESARROLLO: Se invitan los niños al gimnasio infantil, se inicia con un calentamiento general, se procede a disponer de colchonetas por todo el espacio, y se indican una serie de ejercicio de rodada en ellas, aumentando el grado de dificultad, inician dando vueltas sencillas sobre la colchoneta de manera individual, luego se da la instrucción de que rueden en parejas tomados de las manos, se procede a dar vueltas canelas y finalmente la vuelta estrella, quienes realicen mejor los ejercicios reciben un incentivo deportivo.

EVALUACION: La maestra deberá observar el desempeño de los niños para elegir los ganadores

Actividad grupal



Actividad grupal

Al terminar la actividad se invita a los participantes a formar un circulo y se comenzara el juego tingo-tango para evaluar las actividades y cada uno exprese como se sintió, ¿cuál fue la actividad que le causo más dificultad, ¿cuál fue la actividad que más le gusto? Entre otros, sugerencias.