Julio 2009 Todo Deportes

No sólo es importante que hagas tu mejor esfuerzo cuando pruebas nuevos deportes, también es importante que entiendas las reglas de ser "buen perdedor" sin importar cómo termine el juego. Jueguen fútbol, tenis o cualquier deporte. Aprendan sobre algún deporte que nunca hayan jugado. Tengan una competencia deportiva con otro pack Cub Scout en su área. Invite a atletas de una preparatoria local o universidad a ser oradores en su junta del den o del pack. Pídales que les enseñen acerca de su equipo. Aprendan un deporte que puedan jugar con su familia: golf, tenis, boliche, natación o patinaje. Organicen un día deportivo con el pack. Los Cub Scouts pueden crear una pista de obstáculos para que disfrute el pack mientras se ganan el lazo para el cinturón y broche distintivo Aptitud Física o cualquiera de los muchos Deportes Cub Scout.

Planificación del Pack

De principio a fin, este mes la junta del pack estará llena de acción. Designe los siguientes comités para ayudar con la junta del pack:

Comité del Local. Hace los arreglos necesarios para un local adecuado para jugar el deporte seleccionado. Un lugar con un pabellón cubierto puede ser lo mejor. Se asegura de que haya agua y botes para basura disponibles

Comité de Promoción. Proporciona información acerca del lugar, hora y equipo que las familias deben traer, tales como guantes de béisbol u otro equipo deportivo. Si el lugar está lejos del local normal de juntas, proporciona direcciones.

Comité de Decoraciones. Prepara letreros de bienvenida y señalamientos. Cuelga el equipo deportivo alrededor del área de junta.

Comité del Programa. Se encarga de la bandera de EE.UU. y el astabandera. Adquiere el equipo deportivo necesario. Coordina las demostraciones y actividades del den.

Comité de Refrigerios. Prepara los refrigerios.

Comité de Bienvenida. Da la bienvenida a las familias conforme van llegando. Crea etiquetas con nombres en forma de equipo deportivo. Proporciona materiales para la actividad de reunión.

Algunos de los propósitos de Cub Scouting desarrollados en el tema de este mes incluyen:

- **Espíritu deportivo.** Los niños aprenden la importancia de ser buenos perdedores. Asimismo, aprenden que estar en buena condición física mejora su habili dad de jugar cualquier tipo de deporte.
- **Civismo.** Jugar justamente, tomar turnos y echarle porras a los demás son cualidades de un buen ciudadano.
- **Este tema está diseñado para promover el desarrollo del carácter y enfatizar estos valores fundamentales:**
- **Perseverancia.** Aprender un nuevo deporte y mejorar las habilidades de uno mismo requiere paciencia y determinación.
- **Cooperación.** Muchos deportes les dan a los niños la práctica de trabajar en equipo.

Momento de Integración

Lleve a cabo una sesión deportiva o torneo en el parque de su vecindario para uno de los Deportes Cub Scout. Haga que los Cub Scouts inviten a miembros potenciales. Coloque carteles o folletos en lugares de la comunidad. Trabajen en los requisitos para el lazo para el cinturón o el broche distintivo. ¡No olvide traer suficientes solicitudes de membresía!

Junta del Pack

Antes de la Junta

Todos los comités llegan temprano para montar su parte de la junta del pack. Dado que puede que la junta del pack de este mes se haga en un lugar diferente, el comité de promoción habrá distribuido la información necesaria. El comité de decoraciones colgará señalamientos para guiar a los miembros del pack al lugar de la junta y carteles de bienvenida para asegurarse de que han encontrado la diversión.

Reunión

Los saludadores dan la bienvenida a las familias conforme llegan y le dan a todos una etiqueta con nombre. Dé las instrucciones para Pelota en la Bolsa y Rebote de Pelota (2 JUL).

Lleve la cuenta de los miembros del pack que asistan a la junta de hoy. La asistencia es necesaria para el Premio National Summertime Pack.

Parte Principal de la Junta

Apertura

Un Cub Scout preseleccionado da la ceremonia de apertura América (2 JUL). O elija una ceremonia alternativa de *Organizando Ceremonias de Den y de Pack.*

Oración

Un Cub Scout preseleccionado hace la oración Jugar Limpio (2 JUL).

Rompehielos

El Cubmaster asistente hace preguntas del Cuestionario Deportivo a la audiencia (2 JUL).

Bienvenida y Presentaciones

El Cubmaster, vestido como un atleta o un árbitro, dice: "Bienvenidos a nuestra junta del pack de verano. Bienvenidos sean todos los nuevos Cub Scouts, padres de familia e invitados especiales. Es hora de divertirnos un poco, así que ¡a jugar!"

Canción

El líder cancionero del pack dirige "My Favorite Sport" (3 JUL). Otras posibilidades pueden hallarse en el *Cancionero Cub Scout.* Considere una entusiasta versión de "Head and Shoulders, Knees and Toes" para que todos entren en calor para las actividades que siguen.

Demostraciones del Den

Los dens contribuyen canciones, representaciones o demostraciones de sus actividades este mes.

Juegos

Invite a las familias a jugar béisbol y otros deportes para los que se hayan preparado.

Reconocimiento

E Cubmaster y el Cubmaster asistente presentan los premios utilizando la ceremonia de avance Presentador de Deportes (3 JUL). Pueden encontrar otras ceremonias de reconocimiento en *Organizando Ceremonias de Den y de Pack.*

Avisos

Proporcione información acerca de los campamentos diurnos y otras oportunidades de acampada por venir. Asegúrese de que todos saben qué deben traer los niños y a qué hora se reunirán. Anuncie los planes del pack para cualquier proyecto de servicio próximo.

Cubmaster's Minute (El Minuto del Cubmaster)

El Cubmaster da el Cubmaster's Minute "Juega Limpio" (3 JUL).

Clausura

El Cubmaster pide a los niños que repitan el Código del Buen Espíritu Deportivo (3 JUL). Entregue a los niños los certificados Premio de Buen Espíritu Deportivo (3 JUL).

Refrigerios

Invite a las familias al área de refrigerios. El comité de refrigerios sirve Panquecitos Deportivos (3 JUL). Recuerde a todos poner los papelitos de los panquecitos y las servilletas en el bote de basura.

El Rincón del Cubmaster

Garantías Individuales de los Jóvenes Atletas

Repasen y consideren cada punto de las Garantías Individuales de los Jóvenes Atletas (se encuentra en la *Guía del Programa Académico y Deportivo Cub Scout)*

1. El derecho a participar en los deportes.
2. El derecho a participar en su propio nivel de habilidad y madurez.
3. El derecho a tener dirigentes adultos calificados.
4. El derecho a un entorno seguro y saludable.
5. El derecho a compartir el liderazgo y la toma de decisiones.
6. El derecho a jugar como niño y no como adulto.
7. El derecho a una preparación adecuada.
8. El derecho a una oportunidad equitativa de luchar por el éxito.
9. El derecho a ser tratado con dignidad.
10. El derecho a divertirse en los deportes.

¿Cómo integra los Deportes Cub Scout en su junta del pack? Tome pedacitos y añádalos a su programa. Para un juego de apertura, pida a los Cub Scouts que hagan actividades de estiramiento. Para una actividad a media junta, jueguen béisbol, kickball, fútbol o cualquier deporte. Para terminar, hablen sobre el buen espíritu deportivo y uno o más de los puntos de las Garantías Individuales de los Jóvenes Atletas.

Ceremonias, Juegos, Canciones, Trucos

Actividad de la Reunión: Pelota en la Bolsa

Materiales: Funda para almohada, pelotas deportivas variadas (pelota de golf, pelota de tenis, pelota de béisbol, etc.), cronómetro, papel, lápices

Llene la funda para almohada con varias pelotas deportivas. Utilizando el cronómetro, dé a cada persona 10 segundos para meter la mano y sentir lo que hay adentro. Cada persona escribe luego lo que piensa que hay en la bolsa. Recuerde a los jugadores que sean específicos: "pelota de golf, pelota de tenis". No deben compartir sus deducciones con otros jugadores. La persona con la mayor cantidad de artículos correctos en su lista, gana.

Actividad de la Reunión: Rebote de Pelota

Equipo: Cubos, pelotas de tenis

Los jugadores se paran a unos 6 a 8 pies de distancia del cubo. Los niños intentan hacer rebotar las pelotas en el cubo. Permita cinco tiros por cada jugador.

Ceremonia de Apertura: América

Equipo: Escriba las letras de la palabra AMÉRICA en un lado de la cartulina y del otro lado la oración que le corresponde a cada letra.

A *A es por los atletas que hacen su mejor esfuerzo.*

M *M es por los músculos que están creciendo, poniéndonos a prueba.*

E *E es por ejercicio, construyendo resistencia y fuerza física.*

R *R es por lo rápido que corremos, mira, ya no estamos.*

I *I es por los individuos que intentan conseguirlo.*

C *C es por el coraje de hacerlo y de creer en ello.*

A *A es por lo activos que estaremos.*

JEFE DEL DEN: Estamos orgullosos de vivir en América, la tierra de la libertad. Por favor, pónganse de pie y repitan el Pledge of Allegianc.

Ceremonia de Apertura: Equipo de Estrellas

Equipo: 10 estrellas con las letras para deletrear *ESFUÉRZATE*. Escriba detrás la oración que corresponda a la letra.

CUBMASTER ASISTENTE: Déjenme presentarles a algunos de los miembros de nuestro ¡equipo de estrellas! Ellos forman parte de este equipo gracias a su actitud y determinación, y porque practican el lema del Cub Scout. *(Cada niño pasa al frente por turnos, mostrando su letra mientras dice su parte.)*

E Estamos dispuestos a hacer cosas por los demás.

S Servicio y amor por los demás.

F Fraternidad entre todos los miembros.

U Un paso para hacer una buena acción.

E Estamos listos para aprender sobre nuestra gran tierra.

R Rápido respondemos cuando nos necesitan.

Z Zonas limpias es lo que queremos dejar.

A Ahínco en nuestras acciones.

T Todos somos hermanos.

E Ejemplo, el que ponemos al vivir bajo la promesa.

Oración: Juega Limpio

Ayúdanos a jugar siguiendo las reglas y a jugar limpio. Ayúdanos a ser buenos perdedores sin importar quién gane. Amén.

Rompehielos: Cuestionario Deportivo

1. ¿Qué famoso jugador de béisbol dijo: "Noventa por ciento de este juego es medio mental"? (Yogi Berra)
2. ¿En cuál de los siguientes deportes se usa un "disco"?
   a. Rugby
   b. Hockey
   c. Lacrosse
   (b. Hockey)
3. Verdadero o Falso: No hay líneas de gol en el tenis. (Verdadero)
4. Verdadero o Falso: Hay seis jugadores al mismo tiempo en una cancha de béisbol. (Falso)
5. ¿En qué deporte encontrarían una calle? (Golf)
6. Verdadero o Falso: Las bolas de boliche están hechas de madera. (Falso)
7. Un tiro libre se realiza en:
   a. Rugby
   b. Tenis
   c. Baloncesto
   (c. Baloncesto)
8. Cuando un oficial de fútbol americano eleva sus manos por encima de su cabeza, está indicando:
   a. Anotación
   b. Tiempo fuera
   c. Castigo
   (a. Anotación)

Canción: My Favorite Sport

Melodía: "Row, Row, Row Your Boat"

Swing, swing, swing the bat;
The ball flies out of the park.
Run the bases 'round the field:
Baseball isn't hard.
Bounce, bounce, bounce the ball,
Up and down the court.
Dribbling, dribbling, dribbling, dribbling:
Basketball's my sport.
Swim, swim, swim some laps,
In the swimming pool.
Breaststroke, backstroke, butterfly:
Swimming is so cool!

Ceremonia de Avance: Todas las Estrellas en Nuestro Pack

Personal: Cubmaster vestido de árbitro

Equipo: Premios sujetados a equipo deportivo (imágenes o pequeños juguetes)

Esta noche vamos a rendir homenaje a Todas las Estrellas del Pack. Estos niños han practicado muy duro y merecen reconocimiento por su excelencia, persistencia y logros.

Queremos llamar al frente a la Estrella *(nombre)* y a sus entrenadores, *(su familia).* Anotó un jonrón este mes y está recibiendo su *(premio). (Presente el premio sujetado a un bate de béisbol. Continúe con otros premios sujetos a equipo deportivo.*

- Este mes tocó base … *(pelota de béisbol)*
- Realmente le atinó a la canasta … *(pelota de baloncesto)*
- Se lanzó a la cancha y metió un gol … *(balón de fútbol)*
- Su desempeño no tuvo par. ¡Hizo un hoyo en uno! *(pelota de golf)*
- Se clavó en su desempeño … *(gafas protectoras para nadar)*
- Aceleró hasta la meta … *(zapatos tenis)*
- Hizo chuza … *(bola de boliche)*
- Tacleó mucho este mes … *(pelota de fútbol americano)*

Ceremonia de Avance: Presentador de Deportes

Personal: Cubmaster asistente como presentador de deportes; Cubmaster como reportero (ambos portan trajes)

Equipo: Micrófono, mesa; papeles en la mesa, como si fuera el guión del programa

PRESENTADOR DE DEPOR-TES *(sentado y con los papeles en la mesa):* Bienvenidos a nuestro noticiero. Ha sido un gran mes para los deportes. Nuestra noticia principal esta noche es el Premio Novato del Año. Incorporándose al equipo Bobcat recientemente está (*nombre*). Ahora enviamos nuestras cámaras a nuestro reportero, quien está en el lugar de los hechos.

REPORTERO (sostiene el micrófono): ¿Cómo se siente incorporarse al equipo bobcat durante tu primera temporada en el pack Cub Scout? *(Acerca el micrófono para que le respondan)* ¡Estamos seguros de que serás un valioso jugador en los años venideros! *(Presenta el premio, luego dice "Vamos de regreso a nuestros estudios.")*

La ceremonia continúa con cada Cub Scout que avance y el reportero realizando breves entrevistas antes de entregar los premios.

Premios:

(Nombre del galardonado) …

… lanzó un hit en el estadio *(rango).*
… hizo un hoyo en uno en el abierto de *(rango).*
… se llevó a casa el oro en el evento *(rango).*
… ganó la triple corona *(tres premios).*
… anotó una canasta de tres puntos en la cancha *(rango).*
… le dio al blanco en el torneo Arrow of Light.
… va al *(rango)* bol.

Preguntas Para la Entrevista:

- ¿Acaso te veremos pronto de regreso con otro premio?
- ¿Qué consejo le darías a quienes quieren alcanzar lo que tú has logrado?
- ¿Te será posible adaptarte a jugar en nuevo equipo?
- ¿Qué es lo más importante que has aprendido durante este año?
- ¿Cuál será tu próximo gran reto?
- ¿Quién ha sido determinante para ayudarte a obtener este premio?
- ¿Alguna vez pensaste en darte por vencido?

Cubmaster's Minute (El Minuto del Cubmaster): Juego Limpio

¿Qué significa tener buen espíritu deportivo? Quizás digan que es ser un buen perdedor, y es parte de eso. A nadie le gusta perder, pero si sucede, deben sonreír y aguatarse. No se quejen de la mala suerte o decisiones de los árbitros. Sólo decidan hacer un mayor esfuerzo la siguiente vez.

Pero el espíritu deportivo es más que ser un buen perdedor. También significa jugar limpio. Un buen deportista no hace trampa, juega de acuerdo a las reglas incluso si sabe que puede hacer trampa sin que nadie lo sepa. Nunca sabrán si son buenos en algo a menos que sigan las reglas.

Una persona con espíritu deportivo juega bien. Juega a ganar, pero a ganar de forma justa. Recuerden, ganen o pierdan en un evento, todos son ganadores en la vida.

Ceremonia de Clausura: Código del Buen Espíritu Deportivo

Repitan cada regla:

1. Obedezcan las reglas.
2. Nunca presuman cuando ganen.
3. No se den por vencidos si van perdiendo.
4. Tomen turnos.
5. Ayuden a los demás a disfrutar del juego.

Pregunte a los niños si pueden vivir bajo el Código del Buen Espíritu Deportivo. Presente a los niños certificados del Premio del Buen Espíritu Deportivo.

Ceremonia de Clausura: Espíritu Deportivo

Los Cub Scouts dan la señal del Cub Scout y repiten:

Prometemos que seremos parte del verdadero espíritu deportivo. Respetaremos y viviremos bajo las reglas

que gobiernan los deportes que juguemos, por la gloria del deporte y el honor de nuestro pack.

Refrigerios: Panquecitos Deportivos

Horneen panquecitos. Dejen enfriar. Decoren con glaseado del color adecuado. Utilizando pelotas a forma de guía, recreen los detalles con regaliz rojo y negro, o un tubito con glaseado rojo y negro.

Aplausos y Porras

Porra Vamos Equipo. Pónganse de pie y griten "¡Vamos equipo!"

Porra de Golf. Griten "¡Hoyo en uno!" y pretendan darle a una pelota con un palo de golf. Coloquen la mano sobre los ojos para ver a dónde cayó la pelota.

Porra de Jonrón. Pretendan batear y griten: "¡Corre, corre, corre, bárrete!"

Aplauso de la Pelota. Sostenga cualquier tipo de pelota en sus manos. Cuando esté sosteniendo la pelota, todos están callados. Cuando la pelota no esté en sus manos, todos aplauden. Intente hacer botar la pelota, lanzarla a otra persona y finja lanzarla.

Ocurrencias

CUB SCOUT 1: ¿Qué comen los futbolistas?

CUB SCOUT 2: ¡Tacos!

CUB SCOUT 1: ¿Por qué les va tan mal a los futbolistas?

CUB SCOUT 2: Porque viven de la patada.

Página del Programa del Pack Para Julio: Todo Deportes

Programa Académico y Deportivo

Temas Académicos Cub Scout

Coleccionista. Muchas personas coleccionan tarjetas de béisbol. Los niños pueden empezar o añadir su propia colección de tarjetas de béisbol y ganar el lazo para el cinturón y broche distintivo Coleccionista.

Deportes Cub Scout

Condición Física. Los niños aprenden que necesitan estar en buena condición física si es que van a participar en deportes y ser los mejores atletas que puedan ser. Los más fuertes atletas comen bien, no usan drogas ni alcohol y entrenan con regularidad. Este es un buen mes para que los niños obtengan su lazo para el cinturón y broche distintivo Condición Física.

Actividad Familiar

Las familias crean recuerdos inolvidables cuando juegan juntos. El *Libro de Actividades Familiares BSA Para Cub Scouting* está lleno de sugerencias para actividades.

¿Sabían qué?

Lineamientos para Cambiar la Letra a las Canciones Patrióticas

Ponerle otra letra a las canciones populares es parte de la diversión Cub Scouting. Sin embargo, los Scouts deben evitar cambiarle la letra a las canciones "America", "America the Beautiful", "God Bless America" y "The Star-Spangled Banner". Ayude a los niños de su pack a aprender la letra correcta a estas canciones patrióticas.

Good Turn for America

Haga los arreglos necesarios para que su pack desempeñe la ceremonia de honores a la bandera en una celebración del 4 de Julio.

Recurso BSA Destacado

"Adaptaciones para Individuos con Discapacidades,"*Guía del Programa Académico y Deportivo Cub Scout* (No. 34299); "Cub Scouts con Discapacidades," *Libro Para Líderes Cub Scout* ((No. 94-217). Los líderes Cub Scout quieren que los niños en su den y pack tengan una experiencia positiva en todos los aspectos de Cub Scouting. Puede que algunos Cub Scouts tengan dificultades para jugar algunos deportes, pero con modificaciones sencillas podrán participar y dar lo mejor de sí. Estos recursos le ayudarán a ayudarles.

Junta de Planificación de los Líderes del Pack

Los líderes del pack se reúnen una o dos semanas antes de la junta del pack de julio.

Los líderes del den entregan los registros de avance de aquellos niños que recibirán premios.

Determinen el deporte en equipo que jugarán durante la junta del pack. Asigne artículos del equipo que serán traídos por los individuos. Lo ideal es que esta junta se lleve a cabo al aire libre, pero tenga un plan B en caso de tiempo inclemente.

Repasen cualquier evento público en el cual el pack se vaya a involucrar ya sea participando o presentando una exhibición.

Empiece a preparar el tema del siguiente mes Diversión Bajo el Sol. Determine si el pack presentará un concurso de volar cometas, un derby Cubmobile, o una selección de juegos. Confirme el local y esté preparado para compartir los detalles en la junta del pack de este mes.

¿Qué hará el pack como proyecto de servicio? Finalice los detalles y esté preparado para invitar a los miembros del pack a participar.

El entrenador del pack lleva a cabo la Mejora del Liderazgo de la Unidad que mejor se adapte a las necesidades del pack. El *Libro Para Líderes Cub Scout,* capítulo 28 tiene varios temas por elegir. Elija un tema para el siguiente mes si es necesario.

Mirando Hacia Adelante

Considere llevar a cabo la conferencia de planificación anual del pack para el próximo año. Consulte el *Libro Para Líderes Cub Scout* para un resumen y sugerencias para hacer que esta junta sea productiva. Proporcione copias del calendario para que estén disponibles en los eventos de reclutamiento del otoño y para todas las familias nuevas.

Puntos Destacados de la Capacitación del Pack

Evalúe las necesidades de capacitación de los líderes del pack. Manténgalos informados sobre las actividades y eventos venideros sobre Entrenamiento Básico Para Líderes Cub Scout. Recuerde a los líderes que acudan a la mesa redonda de líder Cub Scout. Los líderes serán más propicios a acudir si pueden compartir automóvil y hablar entre todos de las muchas ideas presentadas.

Ideas de Convivencia con la Naturaleza Para Todos

Tiger Cubs. Los Tiger Cubs y sus compañeros adultos pueden ir de pesca.

Wolf Cub Scouts. Compitan en cualquiera de los muchos deportes de la lista en el Logro 20.

Bear Cub Scouts. Un juego de ultimate les da a los Bear Cub Scouts la oportunidad de trabajar en sus habilidades.

Webelos Scouts. Jueguen un partido de fútbol con banderas en el parque.

Todo Deportes: Juntas del Den Tiger Cub

Cada Tiger Cub y su compañero adulto deberán asistir a todas las juntas como equipo.
Los dens pueden reunirse en las noches o los fines de semana.

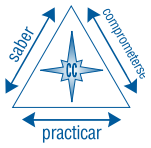
CUÁNDO	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
El líder del den Tiger Cub comparte el liderazgo con un compañero adulto Tiger Cub. Este equipo deberá revisar los planes antes de cada junta y revisar el equipo necesario.				
BEFORE THE MEETING	Reúna los materiales para el Nudo Para Pañuelos Deporte y Béisbol con Botella (6 JUL).	Tenga una bandera de EE.UU. lista, reúna los materiales para hacer las viseras parasol y el helado (6 JUL).	Llame al lugar donde será el recorrido Ve a Verlo para confirmar los preparativos, horarios, cuotas, etc.	El equipo anfitrión escribe una nota de agradecimiento al lugar que visitaron la semana pasada durante el recorrido Ve a Verlo
El líder del den puede recolectar las cuotas. El líder del den revisa los libros de los niños con respecto a los requisitos de avance completados y los registra en la Tabla de Avance del Den. Los niños registran su propio avance en su den doodle, si el den cuenta con uno.				
REUNIÓN	Diseñen su propio Nudo Para Pañuelo Deporte.	Hagan las viseras parasol y decórenlas (6 JUL).	Hagan un recorrido Ve a Verlo a un juego de béisbol *(Logro 3G)* *O BIEN* Hagan un recorrido Ve a Verlo a una piscina pública que tenga un salvavidas en turno y jueguen de manera segura en la piscina con su compañero adulto *(Electiva 40)*. Al final de la excursión, entable una discusión reflexiva con los niños y los compañeros adultos acerca de su salida. Se puede entregar una cuenta Tiger Cub de reconocimiento inmediato por la participación y terminación del *Logro 3G*.	Participen en la junta mensual del pack compartiendo las viseras parasol, el Nudo Para Pañuelos, e información acerca del recorrido Ve a Verlo del den. Los Tiger Cubs y sus compañeros adultos firman la nota de agradecimiento.
APERTURA	Reciten la Promesa de Espíritu Deportivo Tiger Cub (6 JUL) en formato repitan después de mí.	Digan el Pledge of Allegiance y el lema del Cub Scout.		
COMPARTIR	Pregunte a los Tiger Cubs quiénes son sus héroes deportivos y por qué, o pregúnteles cuál es su deporte favorito y por qué.	Haga que los niños compartan sus colecciones *(Electiva 16)*.		
DESCUBRIR	Hagan la Porra de Salida (digan, "En sus marcas, listos, ¡fuera!") y luego salgan a jugar Béisbol con Botella (6 JUL).	Mezclen los ingredientes para el helado. Jueguen Lanzamiento de Helado (6 JUL) y cómanse el helado al final del juego.		
BUSCAR	Sirvan bebidas deportivas o una rebanada de fruta y agua. Planifiquen el recorrido Ve a Verlo de este mes.	Finalicen los planes para el recorrido Ve a Verlo de la próxima semana. Si van a ir a nadar, hablen sobre la seguridad en el agua. Si van a ir a un juego de pelota, hablen acerca de la importancia de permanecer con el grupo. Repasen las reglas del juego *(Logro 3G). En cualquier caso, hablen* acerca del sol y de la importancia de usar filtro solar *(Electiva 29)*		
CLAUSURA	Pida a los niños que traigan una colección para compartir la siguiente semana. Digan la Promesa del Cub Scout *(Requisito 1 del Bobcat)*.	Hagan un Círculo Viviente y reciten la Promesa de Espíritu Deportivo Tiger Cub (6 JUL).		
El equipo de liderazgo compartido de esta semana repasa la junta. El líder del den deberá reunirse brevemente con el Tiger Cub y el compañero adulto que compartirán el liderazgo en la siguiente junta del den.				
DESPUÉS DE LA JUNTA	El líder del den remite una solicitud de permiso para excursión local en el centro de servicio del concilio para el recorrido Ve a Verlo.	Platique con el equipo de Tiger Cub encargado del siguiente mes. Ofrezca recursos o ideas según sea necesario.	El líder del den completa el Reporte de Avance para la junta de líderes del pack.	El líder del den envía la nota de agradecimiento.
EL COMPAÑERO ADULTO REGISTRA EN EL LIBRO DEL TIGER CUB LAS ACTIVIDADES DE AVANCE REALIZADAS DURANTE LA JUNTA DEL DEN.				

Actividades del Den Tiger Cub

Posibilidades de avance resaltadas en los planes para las juntas de este mes: Logro 3G; Electivas 16, 35.

¡Que comiencen los juegos! El tema de este mes, "Todo Deportes," es una gran oportunidad de hacer que los niños jueguen y practiquen cómo ser buenos perdedores y corteses ganadores. El Enlace del Carácter este mes es Perseverancia; a pesar de que algunas cosas puedan ser difíciles al principio para los Tiger Cubs, anímelos a seguir intentándolo y a hacer su mejor esfuerzo. Los niños harán la Promesa de Espíritu Deportivo Tiger Cub, luego jugarán Béisbol con Botellas *(Electiva 35)*. Harán un Nudo Para Pañuelo de su deporte favorito y compartirán su colección favorita *(Electiva 16)*. Ya sea que hagan un recorrido Ve a Verlo a un partido de béisbol *(Logro 3G)* o que vayan a nadar *(Electiva 40)*, no olviden el filtro solar, y recuerden beber suficiente agua o bebidas deportivas.

Enlace del Carácter: Perseverancia



La *Perseverancia* es empeñarse en algo y no rendirse, incluso si es difícil. Los deportes pueden ser difíciles; requiere práctica ser bueno en ellos. Ayude a los Tiger Cubs a darse cuenta que trabajar duro en algo y hacer su mejor esfuerzo es todo lo que les pedimos. Anímelos a no rendirse cuando algo parece difícil, sino a continuar hasta que hayan hecho su mejor esfuerzo.

Los puntos de discusión pueden incluir:

- ¿Qué cosas son difíciles de hacer para un Tiger Cub?
- ¿Qué se siente cuando se intenta una y otra vez hacer algo? Eso se llama perseverancia.
- ¿Acaso creen que las estrellas deportivas alguna vez se toparon con dificultades al jugar su deporte y quisieron rendirse?
- ¿En qué van a perseverar esta semana?

Juego: Béisbol con Botellas

(Electiva 35)

Materiales: Botella de refresco de dos litros vacía con tapa por cada niño, una pelota de goma espuma de 6 a 8 pulgadas de diámetro, tres piezas de cartón para las dos bases y plato

Colocación en el campo: Coloquen dos bases y el plato en un triángulo, a distancias iguales entre sí.

Un niño a la vez batea; los otros tienen una posición o juegan en el jardín. Después de que el bateador le pega y su carrera esté completa (por ejemplo, hizo un jonrón, es detenido en una base o está fuera), los niños se alternan. Rotación sugerida: el jardinero izquierdo al jardinero central, al jardinero derecho, al primera base, al segunda base, al catcher. Cuando el corredor recibe un out o hace un jonrón, entonces él va al jardín izquierdo.

El bateador lanza la bola en el aire y le pega con la botella de refresco en dirección del jardín. Una vez que la bola es golpeada, el bateador corre a primera base. El resto de los niños intentan atrapar la pelota y lanzarla al primera base con sus bates de botella. El corredor está fuera si le pegan con la bola cuando no está en una base o si alguien atrapa la bola que él bateó antes de que llegue al piso. Usen un soporte de bateo para sostener la bola después de que un Tiger Cub tenga uno o dos strikes. El corredor obtiene un punto si logra llegar a home sin que lo saquen.

Promesa de Espíritu Deportivo Tiger Cub

Como Tiger Cub, prometo tener buen espíritu deportivo,

Jugar conforme a las reglas,

Incluir a todos en los juegos, y

Ser un buen perdedor y un cortés ganador.

Viseras Parasol

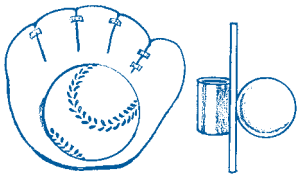
Materiales: Gomaespuma para manualidades (mientras más gruesa, mejor), perforadora, elástico de ½ pulgada, tijeras, bolígrafos

Antes de la junta, el líder del den corta las viseras, siguiendo la ilustración. Los niños dibujan ilustraciones en la gomaespuma (utilizando bolígrafos, no plumines). O tenga disponibles para ellos recortes de gomaespuma para que los peguen en la visera. Refuerce el área que será perforada con un pequeño círculo de gomaespuma; reducirá el desgarre cuando los niños jalen el elástico. Perforen los orificios en ambos extremos de la visera aproximadamente a media pulgada del extremo. Corten una pieza de elástico de unas 8 pulgadas de largo. ensarten el elástico a través de los orificios y aten un nudo en cada extremo. Ajusten los nudos para que la visera les quede bien a los niños y no se les caigan. Ahora, ¡salgan a disfrutar del sol!

Nudo Para Pañuelo Deporte

Materiales: Piezas de gomaespuma en forma redonda, de balón de fútbol o de guante; pelotas de poliestireno, de madera, de plástico, tees de golf, cascos en miniatura u otro equipo deportivo en miniatura; cuero, pintura, pinceles, marcadores, piezas de tubo PVC de ½ pulgada de largo, pegamento

Pinte las pelotas según sea necesario con anterioridad para que estén secas. Recorte las figuras con antelación o haga que un adulto les ayude a los niños, si es necesario. Los niños pueden usar marcadores, bolígrafos (para la gomaespuma), o pinturas para decorar las pelotas y la gomaespuma. Pegue una pieza de tubo de PVC a la parte de atrás.



Consejos: Rompa la punta del tee de golf e inserte el extremo roto en una pelota de gomaespuma para prevenir lesiones en caso de que los niños caigan sobre él. Insertar un palillo en la pelota de gomaespuma antes de pintarla hace que sea más fácil trabajar con ella; el otro extremo del palillo puede insertarse en una caja de poliestireno (como una caja vacía que se da en los restaurantes) para evitar que la pelota toque cualquier cosa conforme se seca.

Lanzamiento de Helado

Use la receta de "Helado en Bolsa" que viene en el Libro de Cómo Hacerlo Para Líderes Cub Scout para hacer el helado en bolsitas de plástico sellables. Tenga una bolsita por niño (y una por cada padre de familia que quiera una). Haga que los niños lancen las bolsas de helado unos a otros conforme el líder da las instrucciones de cómo lanzarlo: por arriba; por debajo; por detrás de la espalda; giren tres veces y luego lancen, etc. Tomará aproximadamente unos 10 minutos para que el helado se congele, y mientras más movimiento reciba, mejor quedará.

Para helado con sabor: Añada una cucharada de pudín instantáneo de su preferencia (¡a nosotros nos gusta el chocolate!) con la leche y congele conforme a la receta.

Alternativa para los Tiger Cubs con intolerancia a la leche: Usen jugo de frutas en lugar de leche para hacer un sabroso sorbete.

Todo Deportes: Juntas del Den Wolf

Los dens pueden reunirse después de la escuela, en las noches o los fines de semana.
Revise las páginas del tema antes de planificar las juntas del den.

CUÁNDO	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
El líder del den, el jefe del den y el denner repasan los planes antes de cada junta y revisan el equipo necesario.				
ANTES DE INICIAR LA JUNTA	Tenga cordel, cinta y bolsas de papel para las cometas *(Electiva 5b)*.	Tenga trozos de cuerda para cada niño para la ceremonia de apertura.	Llame al lugar de la excursión para confirmar los arreglos, horarios, cuotas, etc.	El denner escribe notas de agradecimiento a los padres que ayudaron la semana pasada. Revele o imprima las fotos tomadas en la excursión de la semana pasada. Tenga papel ilustración para montar fotos; tenga un balón de fútbol.
El líder del den recolecta las cuotas.				
MIENTRAS SE REÚNEN LOS CUB SCOUTS	El jefe del den dirige un juego de acondicionamiento físico de su elección *(Electiva 20o)*.	Recoja las boletas de permiso. El jefe del den repasa cómo atar un nudo de rizo *(Electiva 17a)*.	Recoja las boletas de permiso. Repasen las reglas de seguridad en bicicleta *(Logro 9e)*.	Los niños firman la nota o tarjeta de agradecimiento para los padres ayudantes. Los niños revisan las fotos que tomaron y seleccionan algunas para colocar en un cartel.
APERTURA	Hagan un Círculo Viviente. Los Cub Scouts se unen y dicen la Promesa del Cub Scout.	Usen la apertura Nudo de Rizo *(Organizando Ceremonias de Den y de Pack)*.		Canten "America the Beautiful" *(Cancionero Cub Scout)*.
El líder del den revisa los libros de los niños para verificar logros y electivas completados y los registra en la Tabla de Avance del Den. Los niños registran su propio avance en su den doodle, si el den cuenta con uno.				
ASUNTOS DEL DEN	Repasen el tema "Todo Deportes". Comparta con los Cub Scouts el lugar, fecha y hora de la junta del pack. Hablen acerca del papel que el den jugará en la junta del pack de este mes. Repasen las reglas para volar una cometa *(Electiva 5a)*.	Repasen la excursión de la siguiente semana. Pregunte a los niños qué objetos les gustarían traer para la excursión. Planifiquen comidas sencillas tales como hot dogs y ensalada de fruta.	Hagan un paseo en bicicleta al parque. Los Cub Scouts pueden volar cometas, tener un día de campo, jugar y tomar fotos. Traigan las cometas que hicieron hace dos semanas para volarlas *(Electiva 5b)*. Seleccione a un Cub Scout para que comparta una oración antes de empezar a comer en la excursión. Al final de la excursión, entable una discusión reflexiva con los niños acerca de su excursión.	Armen las fotos en el papel ilustración y los Cub Scouts añaden pies de página para describir su aventura en el parque. Jueguen otra actividad al aire libre *(Electiva 20o)*.
ACTIVIDAD	Hagan una Cometa con Bolsa de Papel *(Electiva 5b)*. El jefe del den muestra cómo tomar el pulso y cuál es el pulso ideal para cada niño.	Jueguen un partido de kickball o béisbol *(Electiva 20l)*. Hagan una segunda actividad de acondicionamiento físico al aire libre *(Electiva 20o)*.		Empiecen con ejercicios de estiramiento. Jueguen un partido de fútbol *(Electiva 20k)*. Haga hincapié en el espíritu deportivo.
CLAUSURA	Canten "Taps" (Cancionero Cub Scout). Mande a casa las boletas de permiso para la excursión de la TERCERA SEMANA.	Hagan el gran aullido (Organizando Ceremonias de Den y de Pack) para honrar al jefe del den por su ayuda. Recuerde a los padres del paseo en bicicleta al parque local y qué artículos deben traer los niños.		Use el Momento de Clausura del Líder del Den o el Pensamiento de Clausura: Fuertes y Saludables (8 JUL).
El denner supervisa que se guarde el equipo. El líder del den, el jefe del den y el denner repasan la junta y revisan los detalles para la próxima junta.				
DESPUÉS DE LA JUNTA	El líder del den remite una solicitud de permiso para excursión local en el centro de servicio del concilio para la excursión planeada para la TERCERA SEMANA.	Confirme que cada Cub Scout tenga una bicicleta y un casco para usar para el paseo en bicicleta de la próxima semana.	El líder del den completa el informe de avance del den para la junta de líderes del pack.	
ANIME A LAS FAMILIAS A REGISTRAR EN EL LIBRO DEL CUB SCOUT LAS ACTIVIDADES DE AVANCE REALIZADAS DURANTE LA JUNTA DEL DEN.				

Actividades del Den Wolf

Posibilidades de avance resaltadas en los planes para las juntas de este mes: Logro 9e; Electivas 5, 17, 20.

¡Vamos a dar un paseo en bicicleta y a un día de campo con mucha diversión! ¿Qué mejor cosa para un día de verano? Planifique comidas fácil de preparar tal como hot dogs con guarniciones de frutas y verduras. Planifique varias actividades deportivas tales como voleibol, bádminton, lanzamiento de pelotas, herraduras y ultimate. Vayan al aire libre y tengan actividades en abundancia para Cub Scouts activos. *La Guía del Programa Académico y Deportivo Cub Scout* puede proporcionarle grandes ideas para preparar a los niños para diferentes actividades deportivas. No olvide los ejercicios de estiramiento y el énfasis en el espíritu deportivo y la condición física.

Anime a las familias Cub Scout a trabajar en logros y electivas adicionales que respaldan este tema, tales como:

- *Logro 10c,* Diversión Familiar: Ve a un parque con tu familia. En el verano, las familias pueden sacar ventaja del tiempo cálido y de los días más largos.
- *Logro 6,* Comienza una Colección: Practica mostrar una colección a la familia antes de mostrar la colección al den.
- *Electiva 5,* Diversión: Repasa las reglas para volar cometas con la familia. Esta es buena información para compartir con los hermanos y hermanas.

Excursión al Parque Para el Den

Cosas para recordar:

- Traigan comida. Seleccionen un parque con asadores para asar a las brasas.
- Dé a todos los adultos la dirección del lugar.
- Asegúrese de que cada niño tiene una bicicleta para usar. Pida prestadas otras a los miembros del pack si es necesario.
- Todos los niños necesitan un casco.
- El parque seleccionado necesita un espacio abierto para volar las cometas sin cables eléctricos elevados. Consulte el *Libro de Cómo Hacerlo Para Líderes Cub Scout* para ideas y consejos para volar cometas.

Refrigerio: Salchichas Envueltas

Haga los hot dogs un poco diferentes. Use un alambre para brocheta o tenedores diseñados para usar en barbacoa. Inserte las salchichas en los palos. Envuélvalas con medio biscocho (del tipo enlatado). Cocinen sobre las brazas hasta que el pan esté dorado y la salchicha esté caliente.

Acondicionamiento al Aire Libre

El líder del den, el líder del den asistente y el jefe del den dirigen varias actividades de acondicionamiento físico este mes.

Fortalecimiento: Levantar pesas o botellas de dos litros llenas de agua

Correr: Correr durante un tiempo determinado

Estiramiento: Hacer actividades de estiramiento para calentar antes de las actividades más vigorosas

Practiquen eventos tales como lanzamiento de pelotas de softbol, abdominales u otras actividades. Estas pueden ser actividades a las que se hace referencia en partes del Consejo del Presidente Sobre Acondicionamiento Físico y Deportes.

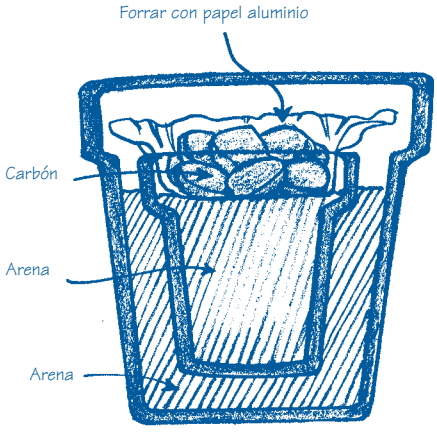
Cartel Para la Junta del Pack

(Electiva 12f)

Materiales: Papel cartulina en blanco, fotos, pegamento

Crea una "Estufa" Para Cocinar

Materiales: Macetas de barro de dos tamaños que quepan una dentro de la otra, papel aluminio, arena y carbón



Coloquen la maceta más pequeña dentro de la más grande. Coloquen arena en el espacio entre las dos. Forren por dentro la maceta pequeña con papel aluminio. Llenen tres cuartas partes con arena. Coloquen el carbón encima de la arena. Esto se convierte en un asador para hacer alambres, cenas cocinadas con papel aluminio o para hacer s'mores.

Oración de la Junta del Den

Señor, te damos las gracias por unirnos para jugar. Ayúdanos a jugar limpio en todo momento y a divertirnos. Amén.

Momento de Clausura del Líder del Den

Cub Scouts, hemos pasado mucho tiempo disfrutando de los deportes y actividades al aire libre este mes. Todos podemos sentirnos afortunados por la salud que disfrutamos y el apoyo que recibimos de nuestras familias y amigos cuando tenemos problemas de salud. Sabemos que deberíamos hacer nuestro mejor esfuerzo para estar saludables y en buena condición física como agradecimiento a Dios por todas esas bendiciones. Buenas noches Cub Scouts y consérvense sanos.

Pensamiento de Clausura: Fuertes y Sanos

Un Cub Scout se mantiene fuerte y sano, no sólo por su propio bien, sino también para que pueda ser un ciudadano más útil. Cuando tienen buena condición física, pueden ser más útiles para aquéllos que les rodean. Sigan por el buen camino, Cub Scouts.

Todo Deportes: Juntas del Den Bear

Los dens pueden reunirse después de la escuela, en las noches o los fines de semana.
Revise las páginas del tema antes de planificar las juntas del den.

CUÁNDO	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
El líder del den, el jefe del den y el denner repasan los planes antes de cada junta y revisan el equipo necesario.				
ANTES DE INICIAR LA JUNTA	Haga copias de las Garantías Individuales de los Jóvenes Atletas (2 JUL), discos voladores, música para "The Star-Spangled Banner," y un cronómetro; coloquen la pista de carreras de 50 yardas.	Reúna los objetos para hacer la pista de obstáculos (conos, cuerda, neumáticos, etc.). Tenga un cronómetro para cronometrar la pista de obstáculos.	Llame al lugar de la excursión para confirmar los arreglos, horarios, cuotas, etc.	El denner escribe una nota de agradecimiento al lugar que visitaron la semana pasada. Tenga una red y materiales para jugar dos juegos al aire libre.
El líder del den recolecta las cuotas.				
MIENTRAS SE REÚNEN LOS CUB SCOUTS	El jefe del den supervisa un partido de ultimate.	Recoja las boletas de permiso. Aprendan las reglas del deporte al que los niños acudirán la próxima semana *(Logro 23)*.	Recoja las boletas de permiso. Repasen las reglas del juego que estarán viendo. Recuérdeles a los niños sobre el sistema de compañeros y cómo funciona. Hablen acerca de dónde se reunirán en caso de que alguien se pierda.	Los niños firman la nota o tarjeta de agradecimiento. Jueguen un partido de voleibol *(Logro 15a)*.
APERTURA	Toque "The Star-Spangled Banner." Explique que así se inician la mayoría de los eventos deportivos.	Canten el coro de "Take Me Out to the Ball Game".		Dirijan una ceremonia de honores a la bandera al aire libre del libro Organizando Ceremonias de Den y de Pack *(Logro 3)*.
El líder del den revisa los libros de los niños para verificar logros y electivas completados y los registra en la Tabla de Avance del Den. Los niños registran su propio avance en su den doodle, si el den cuenta con uno.				
ASUNTOS DEL DEN	Repasen las Garantías Individuales de los Jóvenes Atletas con su den. Hablen acerca del espíritu deportivo. Haga que los niños seleccionen dos lazos para el cinturón Deportes en los que trabajarán durante el mes, un deporte individual y un deporte en equipo.	Monten un gimnasio en el jardín *(Electiva 18)*. Enliste la ayuda de los padres de familia del den. Vea el progreso de los niños en el lazo para el cinturón Acondicionamiento Físico. Pida a los niños que traigan un juego para que lo expliquen y jueguen en dos semanas.	Acudan a un evento deportivo de preparatoria, universidad o profesional, o a un evento juvenil local *(Logro 23e)* O BIEN Vayan a jugar boliche o a patinar con el den y las familias del den. Al final de la excursión, entable una discusión reflexiva con los niños acerca de su excursión.	Presente al orador invitado. Cuando este termine, hagan la representación Deportes Para Mí (10 JUL), que será utilizada en la junta del pack de este mes.
ACTIVIDAD	Repasen los requisitos para el lazo para el cinturón Acondicionamiento Físico. Cronometre la carrera de 50 yardas. Practiquen la representación Deportes Para Mí.	Haga que el den recorra el gimnasio de jardín *(Electiva 18)*. Repitan para ver si los niños pueden mejorar sus tiempos. Invite a otro den a participar.		Los niños que trajeron un juego, explican y dirigen el juego *(Logro 15)*. Los niños juegan un segundo juego utilizando una red *(Logro 15)*.
CLAUSURA	Dirija la Promesa del Cub Scout. Mande a casa las boletas de permiso para la excursión de la TERCERA SEMANA.	Haga que cada Cub Scout comparta el nombre de su héroe deportivo favorito.		Lleve a cabo la clausura Luz Cub Scout Light *(Organizando Ceremonias de Den y de Pack)*.
El denner supervisa que se guarde el equipo. El líder del den, el jefe del den y el denner repasan la junta y revisan los detalles para la próxima junta.				
DESPUÉS DE LA JUNTA	El líder del den remite una solicitud de permiso para excursión local en el centro de servicio del concilio para la excursión planeada para la TERCERA SEMANA. Verifique cualquier transportación adicional que sea necesaria para la excursión.	Recuerde a los niños acerca de la salida de la siguiente semana y verifique que se hayan hecho los arreglos necesarios para la transportación. Haga contacto para arreglar que un visitante de un equipo deportivo local venga a la junta del den de la CUARTA SEMANA.	El líder del den completa el informe de avance del den para la junta de líderes del pack.	El líder del den envía la nota de agradecimiento.
ANIME A LAS FAMILIAS A REGISTRAR EN EL LIBRO DEL CUB SCOUT LAS ACTIVIDADES DE AVANCE REALIZADAS DURANTE LA JUNTA DEL DEN.				

Actividades del Den Bear

Posibilidades de avance resaltadas en los planes para las juntas de este mes: Logros 15, 23.

Este tema presenta la oportunidad para los niños de probar nuevos y diferentes deportes así como continuar con aquéllos que les encantan y que ya conocen. También es una buena oportunidad de que las familias se involucren conforme intentan nuevas cosas y trabajan juntos en nuevas habilidades. Con tanta actividad y diversión por venir, ¿por qué no invitar a otro den de su pack a unírseles?

Anime a las familias Cub Scout a trabajar en logros y electivas adicionales que respaldan este tema, tales como:

- *Logro 3g,* ¿Qué Hace a los Estados Unidos de América Especial?: Exhiban la bandera el 4 de Julio como una de las tres veces.
- *Logro 23,* ¡Deportes, Deportes y más Deportes! Este logro es todo deportes, individuales y en equipo.
- *Electiva 20d Pista:* Contacten a una escuela o universidad local para usar sus instalaciones.
- *Electiva 20e,* Patinaje Sobre Ruedas: Puede ser regular o con patines en línea y pueden rentarse en una pista local.
- *Electiva 20f:* Ganen un nuevo broche distintivo Deportes Cub Scout.

Invitados Especiales

Invite a figuras locales deportivas, entrenadores o miembros de equipos universitarios o de preparatoria a la junta del den para que hablen de su deporte. Pueden hablar sobre las reglas por seguir, sobre el acondicionamiento que hacen y compartir la importancia del espíritu deportivo. Las demostraciones prácticas sobre cómo manejar la pelota y cualquier equipo deportivo utilizado beneficiarán a cada uno de los Cub Scouts.

Representación: Deportes Para Mí

Cada niño sostiene un objeto relacionado con el deporte al que hará referencia (por ejemplo, pelota, bate, raqueta). Cada uno pasa al frente y dice sus líneas, muestra la forma de agarrar y darle con la raqueta, bate, etc. Agregue deportes conforme sea necesario para que cada niño tenga una parte en la representación.

BÉISBOL: Me gusta el béisbol .Escuchen: *Whack* ¡Un jonrón, viva!

FÚTBOL: A mí me gusta el fútbol, una buena carrera por la cancha, una patada y ¡goooooooooool!

PATINAJE EN LÍNEA: Las ruedas en los patines dan vueltas y vueltas, alrededor de toda la ciudad con un casco *(énfasis en "casco").*

BALONCESTO: Bota, bota, esquiva y lanza, ¡tres puntos para mí!

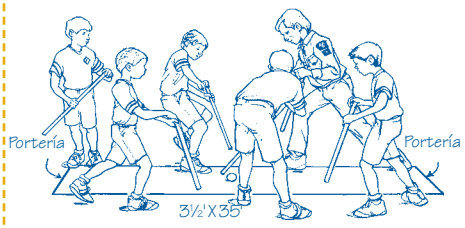
ÚLTIMO NIÑO: Pero lo más importante es tener Espíritu Deportivo, sin él no podemos disfrutar de los deportes que nos gustan

TODOS LOS NIÑOS *(repiten):* Espíritu Deportivo. *(Los niños le dan palmaditas al último niño por haber hecho un buen trabajo y lo ovacionan.)*

Juegos

Hockey en el Patio

Delimite una pista tal como se muestra, utilizando cinta en el césped o tiza en el cemento. Los palos son palos de escoba de 3 pies. El disco puede ser una pelota de tenis desinflada o una pelota para mascotas que



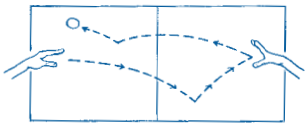
no rebote. Los jugadores se quedan fuera de la pista y defienden la portería a su derecha. Cuando el disco sale de los límites, hagan una jugada entre jugadores opuestos cerca del lugar.

Palo de escoba de tres pies

Pelota de tenis o de hule usada como disco

Tenis de Banqueta

La cancha es dos cuadros de la banqueta. La pelota es una pelota de tenis regular o una de hule. Las "raquetas" son las manos abiertas. La red es la raya entre los dos cuadrados. Los jugadores intentan pegarle a la pelota, en un solo rebote, en el cuadrado de su oponente. Cuenten los puntos como en el tenis o el tenis de mesa.

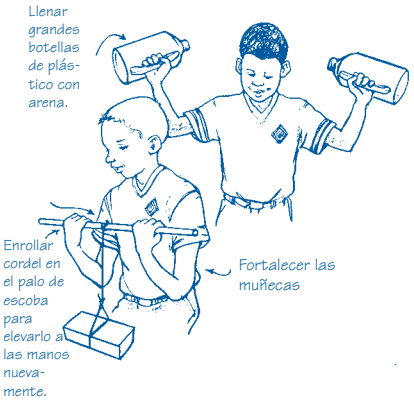


Lanzamiento de Pelota con los Tobillos

Intén- tenlo. El secreto está en la patada.

Equipo de Ejercicio Casero

Para estar fuertes para jugar deportes, los niños pueden elaborar equipo con objetos simples tal como se muestra.



Ejercicios

Tocarse los Dedos. Párense con las piernas separadas y las rodillas ligeramente dobladas. Flexionen y toquen sus dedos del pie izquierdo con la mano derecha, luego los dedos del pie derecho con la mano izquierda.

A través del Aro. Entrelacen las manos en frente de su cuerpo y pasen por el circulo que forman sus brazos. Luego den un paso hacia atrás a través del aro para regresar a su posición inicial.

Recoger la Toalla. Con los pies descalzos, recojan una toalla con los dedos y desplácenla a 4 pies de distancia sin dejarla caer.

Fortalecer las Muñecas. Aprieten una pelota de hule blanda cinco o seis veces con una mano, luego con la otra. Descansen y repitan.