

Entrenadoras – ¿Están listas?**> Metas de aprendizaje:**

- Explorar el concepto de mantener el equilibrio en nuestras vidas.
- Reconocer las partes de nuestra estrella donde podemos encontrar equilibrio.
- Practicar carrera con intervalo.

> Meta de destrezas para la vida:

- Competencia
- Confianza
- Cuidado

> Piénsalo:

- ¿Cómo encuentras el equilibrio en tu vida?
- ¿Cómo te aseguras de que tu estrella esté equilibrada?

> Materiales:

- **Hoja de actividades de Equilibrar nuestra estrella**
- **Carteles de Partes de nuestra estrella** (recortar)
- Conos
- **Tarjetas de identificación**
- Marcadores

Chicas – ¿Están listas?**> Conversación informal:**

Usa este tiempo para observar e investigar qué está pasando con las chicas en relación con la familia, la escuela, las amistades, etc., haciendo preguntas y participando en conversaciones. Este tiempo informal es una gran oportunidad para conectarse con las chicas de forma personal.

Introducción: Encontrar el equilibrio (10 min.)**> Preparar:**

- Materiales: Ninguno

> Cómo se hace:

1. Debate la META GOTR de la última práctica (*cuando empieces a decir enunciados negativos de diálogo interno, di la palabra/el sonido que elegimos y conviértelo en diálogo interno positivo*) con las chicas, y obtén comentarios sobre cómo resultó.
2. Di: "El tema de hoy es: **El equilibrio**. ¿Por qué crees que el equilibrio es importante?"
3. Haz que las chicas se pongan de pie y retrocedan dos pasos gigantes.
4. Explica la actividad:
 - Las chicas comenzarán parándose sobre un pie con los brazos abiertos a los lados, como una balanza/báscula.
 - Nombrarás diferentes hábitos insalubres relacionados con su salud física, espiritual y emocional. Cuando nombres el hábito insalubre, las chicas deberán desequilibrarse e inclinar la balanza hacia un lado. (No importa de qué lado).
 - Con el fin de devolver a todas a una posición de equilibrio, se le pedirá a una chica del equipo que nombre un hábito saludable. (Consulta la nota para la entrenadora).
 - Si una chica se cae, debería intentarlo nuevamente desde donde lo dejó.
5. Presenta la actividad para las chicas utilizando un ejemplo de la lista de hábitos insalubres en la página siguiente.
6. Nombra al menos cinco hábitos insalubres de la lista o tantos como lo permita el tiempo. (Consulta la nota para la entrenadora).

*Nota para la entrenadora***F**

Las chicas querrán darte lo opuesto al hábito insalubre. Por ejemplo, cuando dices "Come muchos caramelos y dulces", las chicas querrán decir: "No comas caramelos ni dulces". Aliéntalas a pensar más allá de solo lo contrario. Presenta modelos de alternativas saludables que las harán volver al equilibrio, como "Comer frutas y verduras".

*Nota para la entrenadora***P**

Puedes pedir ayuda a las chicas dándoles la oportunidad de mencionar otros hábitos insalubres.

> Hábitos insalubres

- Demasiado tiempo ante una pantalla (TV, teléfono, computadora, etc.)
- Uso de diálogo interno negativo
- Quedarse despierta hasta la 1:00 de la mañana
- Permitir que tu amigo(a) sufra intimidación
- Sentarse en un sofá todo el día
- Mantener tus emociones para ti misma
- Escuchar música a todo volumen
- Abandonar cuando no puedes resolver un problema
- Solo hacer las actividades que tus amigos(as) quieren hacer
- Comer muchos caramelos y dulces
- Pasar todo tu tiempo libre sola
- Salir con personas que nublen tu estrella
- Enfocarte solo en lo que no tienes
- Hacer algo a pesar de que sabes que no es correcto

> Procesamiento:

1. ¿Qué pensaste sobre la actividad?
2. ¿Por qué es importante equilibrar los hábitos insalubres con los saludables? (*Evita que tropecemos, hace que la vida sea mejor*).

Ejercicios de estiramiento y fuerza (3–4 min.)**> Cómo se hace:**

1. Usa la **hoja de actividades de acondicionamiento para correr** para guiar a las chicas en cuatro ejercicios de precalentamiento.
2. Usa la **hoja de actividades de acondicionamiento para correr** para guiar a las chicas en los ejercicios de acondicionamiento para correr: Circuito 1. (Consulta la nota para la entrenadora).

**Ejercicios de precalentamiento (elegir 4)
15 segundos cada uno**

- Marchas levantando en alto la rodilla
- Marchas levantando la rodilla hacia afuera
- Correr levantando las rodillas
- Correr levantando los talones
- Soldados de juguete
- Estocadas con la pierna hacia adelante

**Acondicionamiento físico para la
actividad de correr: Circuito 1**

- Sentadillas (15 repeticiones)
- Entradas y salidas (10 repeticiones)
- Mover los brazos como si uno corriera (30 segundos)

*Nota para la entrenadora***P**

Ahora que tus chicas están familiarizadas con la rutina de estiramiento y fuerza, puedes hacer que se turnen para dirigir los ejercicios.

Pre calentamiento: Equilibrar nuestra estrella (15–20 min.)**> Preparar:**

- Materiales: **Hoja de actividades de Equilibrar nuestra estrella, carteles de Partes de nuestra estrella**, marcadores
- Recorta los **carteles de Partes de nuestra estrella**.
- Coloca un cartel en cada cono y coloca los conos en un círculo con un diámetro de 30 pies.



> Cómo se hace:

Di: "En las últimas dos lecciones, hemos hablado sobre la estrella que está dentro de cada una de nosotras. En esta actividad, vamos a ver las diferentes partes de la vida que hacen que nuestra estrella sea completa".

1. Distribuye la **hoja de actividades de Partes de nuestra estrella** a cada chica.
2. Como grupo, repasa cada una de las partes de la estrella:
 - Salud física: esta parte de nuestra estrella representa todas las cosas que hacemos y que se relacionan con nuestro cuerpo, como comer frutas y verduras, hacer ejercicio o dormir lo suficiente.
 - Cerebro: esta parte de nuestra estrella representa las cosas que hacemos que hacen trabajar nuestro cerebro, como aprender nuestras tablas de multiplicar, tomar decisiones o ser creativas.
 - Actividades: esta parte de nuestra estrella representa todas las actividades que hacemos para activar nuestro Poder de estrellas, como salir con amigos, estar en un equipo deportivo u hornear galletas.
 - Gente: esta parte de nuestra estrella representa a las personas de nuestra vida que ayudan a activar nuestro Poder de estrellas, como miembros de la familia, maestros o amigos(as).
 - Emociones: Esta parte de nuestra estrella representa todos los sentimientos que tenemos que conforman nuestra salud emocional. Algunas emociones que podemos sentir en un día determinado son: feliz, triste, confundida, nerviosa o entusiasmada.
3. Explica el precalentamiento:
 - Las chicas correrán alrededor del círculo con su hoja de actividades y marcador en la mano.
 - Cuando grites: "¡Ya!", las chicas correrán hacia uno de los cinco conos. Tendrán 1 minuto para completar esa parte de la estrella con tantos ejemplos de su vida real como sea posible. Por ejemplo, si están en el cono de Gente, escribirán tantas personas importantes en su vida como sea posible en 1 minuto. (Consulta la nota para la entrenadora).
 - Cuando se acabe el minuto, grita "¡Tiempo!" y haz que las chicas comiencen a correr nuevamente por el espacio designado.
 - Este proceso continuará con las chicas yendo a un nuevo cono cada vez que grites "Ya".
4. Comienza la actividad.

Nota para la entrenadora

F

Asegúrate de que las chicas solo tengan 1 minuto en cada parte de su estrella. Dar más tiempo en algunas partes hará que automáticamente su estrella se desequilibre.

> Procesamiento:

1. Echa un vistazo a la estrella en tu hoja. ¿Están equilibradas todas las partes?
2. ¿Cómo crees que se ve tu estrella cuando todas estas partes están equilibradas? (*Completa, ocupada, animada, brillante.*) ¿Desequilibrada? (*Desactivada, ladeada, nublada.*) ¿Por qué?
3. Cuando tu estrella está desequilibrada, ¿qué puedes hacer para que vuelva a equilibrarse? (*Prestar más atención a las partes que no son tan fuertes, prestar más atención a esas partes de tu estrella.*)

Entrenamiento: Intervalos (35–45 min.)

(5 min. de instrucciones/25 min. de entrenamiento/5 min. de procesamiento y estiramiento)

> Preparar:

- Materiales: Ninguno
- Las chicas estarán en pares para este entrenamiento

> Cómo se hace:

Di: “Para el entrenamiento de hoy, nos enfocaremos en la parte de salud física de nuestra estrella. Una forma de mantener brillante esta parte de nuestra estrella es asegurarnos de equilibrar el trabajo arduo y el descanso”.

1. Coloca a las chicas en pares aleatorios. (Consulta la nota para la entrenadora).
2. Haz que las chicas decidan quién será la pareja 1 y quién será la pareja 2. Es posible que las entrenadoras deban participar para que cada chica tenga una compañera.
3. Explica el entrenamiento de hoy:
 - Los intervalos mezclan correr más rápido con un periodo de descanso.
 - Las parejas se turnarán para correr una vuelta rápida.
 - Mientras una compañera está corriendo, la otra compañera descansa. Alienta a las chicas a permanecer de pie y animar a su pareja mientras descansan.
 - Como solo corren una vuelta a la vez, animálas a correr un poco más rápido de lo normal y a correr todo el recorrido.
4. Haz que las chicas establezcan una meta de vueltas para hoy. (Consulta la nota para la entrenadora).
5. Haz que la pareja 1 comience el entrenamiento.

> Procesamiento:

Mientras guías a las chicas a lo largo de algunos estiramientos de enfriamiento (consulta la Introducción), haz a las chicas las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo fue correr más rápido, pero luego descansar? (*Fue divertido, corrí más rápido, corrí más en cada vuelta que de costumbre*).
2. ¿Qué les sucede a nuestros cuerpos si no descansamos lo suficiente? (*Nos cansamos, nos ponemos malhumoradas, no terminamos*).
3. ¿Cómo puedes asegurarte de descansar lo suficiente en tu vida diaria? (*Acostarme temprano, tomar una siesta, hacer menos actividades*).

*Nota para la entrenadora***R**

Ayuda a las chicas a fomentar nuevas relaciones formando parejas en forma estratégica. Juntarlas por el mes de cumpleaños y luego descontar es una estrategia que podrías utilizar hoy.

*Nota para la entrenadora***M**

Presta atención a las metas de vueltas que las chicas establecen durante la temporada. Puede haber momentos en que necesites dirigirles a pensar si su meta de vueltas coincide con la cantidad de tiempo y la actividad de ese día. Por ejemplo, en un día con un entrenamiento más corto o una actividad más complicada, deberás guiar a las chicas a ajustar su meta de vueltas en consecuencia.

Tarjeta de identificación y resumen (10–15 min.)**> Preparar:**

- Materiales: **Tarjetas de identificación**, marcadores
- Chicas sentadas en círculo.

> Cómo se hace:

1. Distribuye las **Tarjetas de identificación** a cada chica y pídeles que completen su tabla de vueltas.
2. Di: “En tu Tarjeta de identificación de hoy, **escribe o dibuja de tal manera que puedas mantener tu estrella equilibrada**”.
3. Permite que las chicas compartan.
4. META GOTR: Desde ahora y hasta la próxima vez que nos encontremos, practica lo que escribiste en tu Tarjeta de identificación hoy.
5. Distribuye PREMIOS POR LA ENERGÍA y finaliza con un CÁNTICO DE ALIENTO DE CIERRE.

Carteles de Partes de nuestra estrella



Salud física

¿Cómo cuidas a tu cuerpo?



Cerebro

¿Qué haces para fortalecer tu cerebro?



Actividades

¿Qué actividades disfrutas?



Personas

¿Quiénes son las personas importantes en tu vida?



Emociones

¿Cuáles son algunas de las emociones que has experimentado?

Equilibrar nuestra estrella

