

ACTIVIDADES COMUNIDAD DE CAMINANTES

ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS

#YOMEQUEDOENCASA



100 ECUADOR

100 AÑOS
VIVIENDO
LA PROMESA



SCOUTS
Ecuador

100

—0°0'0"— ECUADOR

100 AÑOS
VIVIENDO
LA PROMESA



SCOUTS®
Ecuador

Queridos (as) Caminantes

Es de conocimiento global que nos encontramos ante una situación compleja, lo cual nos obliga a mantener actividades dentro de nuestro hogar, a cuidarnos y proteger a nuestros seres queridos. Al ser un movimiento juvenil que se suma a tomar acción positiva ante las situaciones que nos rodean, te presentamos actividades muy interesantes, las cuales puedes realizar dentro de tu hogar. Invitamos a todos los jóvenes de Las Comunidades de Caminantes a marcar la diferencia y seguir construyendo un mundo mejor.



ACTIVIDAD 1

APRENDAMOS LENGUAJE DE SEÑAS

Para conocer el lenguaje de señas ecuatoriano, podemos empezar con el abecedario que ayuda a generar palabras sencillas y crear conciencia sobre aquellos lenguajes que nos permitan ser más inclusivos.

Puedes dedicar a esta actividad entre 1 a 2 horas al día y 2 días a la semana.

Toma en cuenta los siguientes materiales:

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- Lamina de apoyo.

Antes de empezar con la actividad te sugerimos repasar la lámina de apoyo con la que puedes ir practicando poco a poco cada una de las letras.

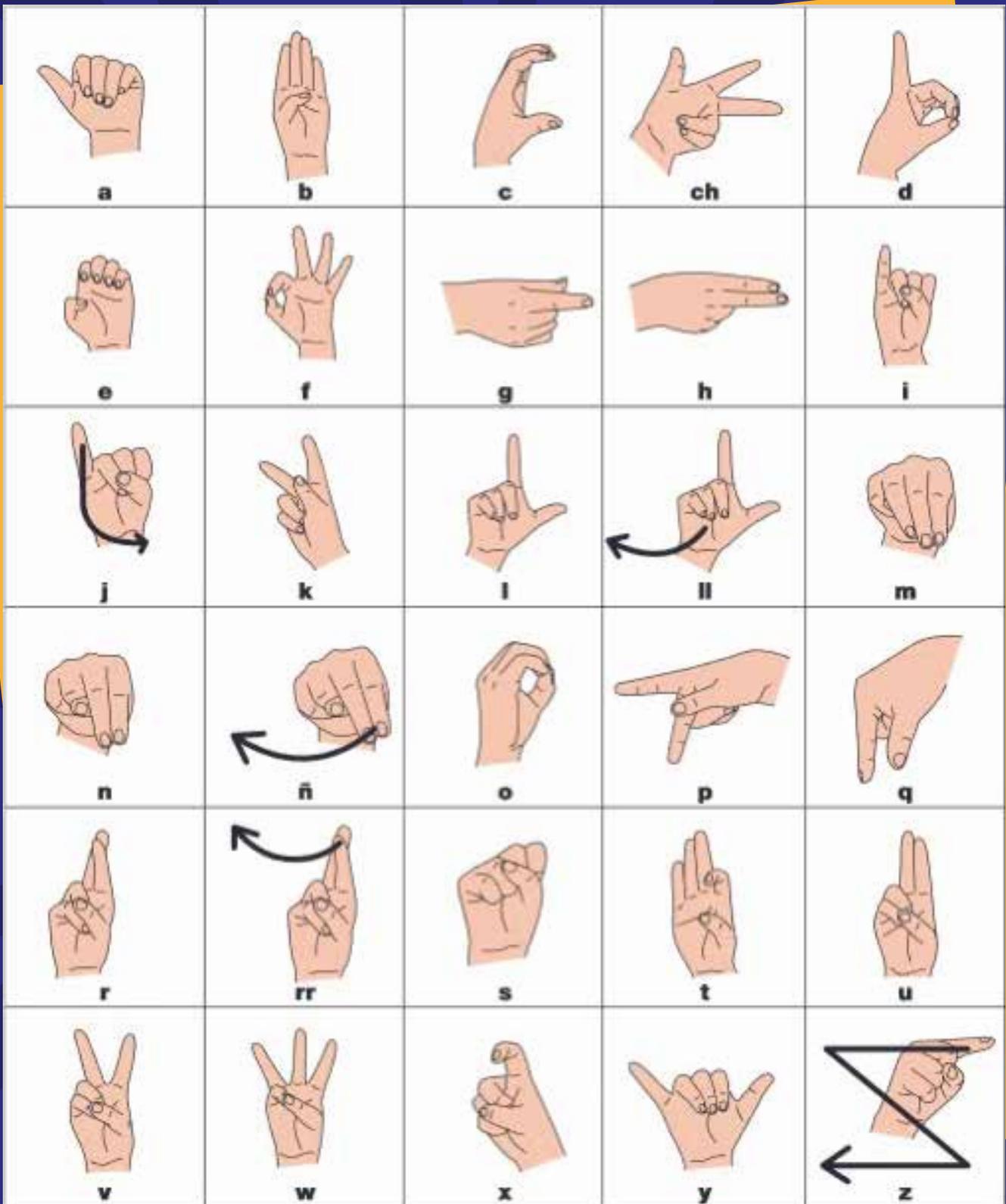
Puedes practicar de forma individual o también puedes organizar una video llamada con tu equipo de la Comunidad de Caminantes y repasar la lámina con cada una de las letras, luego pueden hacer palabras sencillas y entre todos poner a prueba sus nuevos conocimientos

Algunos tips que te pueden servir:

- Procura repasar y plantear actividades que implique el uso de los conocimientos aprendidos.
- Realiza proyectos personales y de comunidad donde puedas utilizar las habilidades adquiridas
- Busca videos en YouTube que te ayuden a ver la forma correcta de cada letra.
- Busca apoyo de scouts que dominen este tipo de habilidades y seguro progresas mucho con su ayuda.



Alfabeto



ACTIVIDAD 2

HISTORIAS Y RELATOS



Inspírate y escribe una historia, cuento o relato corto sobre un tema planteado por tu comunidad o de temática libre.

Luego se podrá hacer una lectura de los relatos y por medio de votación de la comunidad se plantea elegir las tres historias que a todos les haya gustado más

Toma en cuenta los siguientes materiales:

- Cuaderno
- Bolígrafo
- Laptop
- Celular

Algunos tips que te pueden servir:

- Antes de la actividad puedes hacer una asamblea on line para proponer temas de interés colectivo o fijar un tema que preocupe a la comunidad.
- Al momento de escribir tu relato procura disponer un tiempo fijo al día para poder avanzar en el relato, 20 min pueden ser suficientes para permitir que la creatividad fluya y te permita completar una historia completa.
- Genera metas diarias para completar y que te lleve a la terminación del relato.
- Anima a realizar una lectura de los relatos de tus compañeros para conocer y apoyar a su actividad.
- Lee relatos e historias en internet que incentiven tu creatividad y te ayuden a tener más claro sobre lo que quieres escribir.

ACTIVIDAD 3

HISTORIAS SCOUT EN LÍNEA

Prepara tu celular, colócate correctamente tu uniforme y pañoleta, luego elije un episodio de la historia scout que más te guste o una de tus experiencias más importantes en tu vida dentro del movimiento y graba un vídeo de 30 a 60 segundos, puedes contar la historia de los muchachos de mafeking, el primer campamento scout o tu primer día en los scouts o tu experiencia en algún evento. Al final del video pide a todos tus familiares y amigos que se queden en casa.

Luego lo puedes subir a tus redes sociales, las de tu grupo o distrito. No olvides compartirlo con los hashtags

#Yomequedoencasa

#ScoutsEcuador

Algunos tips que te pueden servir:

- Aprende y conoce bien la historia , busca apoyo de tu grupo para publicar en sus redes o las de tu distrito.
- Mira vídeos de otros scouts que utilicen YouTube o plataformas similares para que puedan ayudarte.
- Recuerda: Procurar vocalizar lo mejor posible y mirar a la cámara, así como manejar bien tu espacio.

**Sonríe y disfruta ...
eres una estrella no lo olvides**



ACTIVIDAD 4

¿ESTOY CUIDANDO MI SALUD?

Todos pasamos por un periodo de cambios en nuestro cuerpo y algunos inician antes y otros demoran un poco más, pero es algo que nos pasa a todos y todas. Nuestro cuerpo crece y cambia su forma.

Uno de esos cambios se da en nuestra estatura y en nuestro peso corporal para que podamos crecer saludablemente es tener un balance entre:

- Alimentación saludable
- Ejercicio y actividad física
- Suficiente descanso

Recuerda que una alimentación sana no significa comer menos sino comer saludablemente. Mientras más alto soy mi cuerpo es más pesado, eso es algo normal

¿Cómo puedo saber si mi peso es normal para mi edad y mi estatura?

Te invitamos a que resuelvas esa inquietud a través del cuadro que te presentamos a continuación :

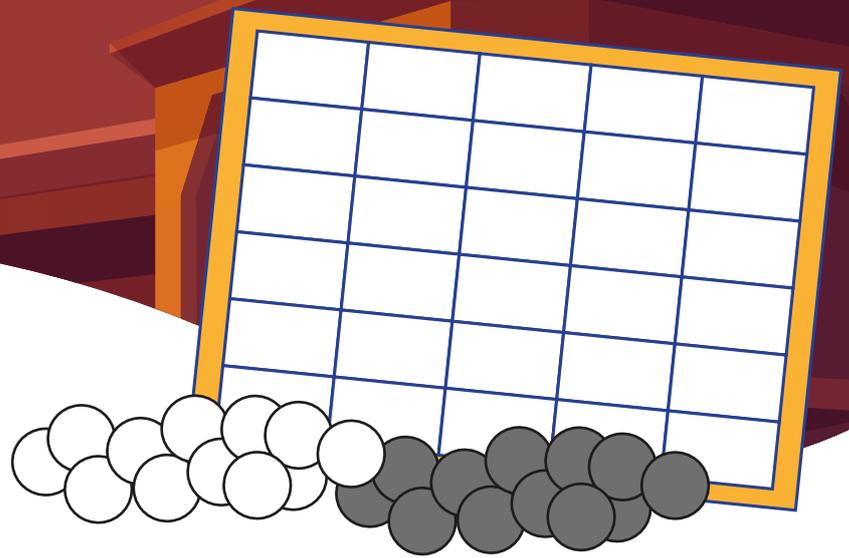
INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)				
como calcular el IMC	Ejemplo: Pablo tiene 14 años, tiene una estatura de 1,56m y pesa 50Kg			
	Paso 1: multiplica estatura x estatura ($1,56 \times 1,56 = 2,43$)			
	Paso 2: Divide el peso / valor obtenido en el paso 1 ($50 / 2,43 = 20,5$)			
	Paso 3: IMC = 20,5			
Paso 4: Pablo tiene un peso normal				
HOMBRES				
EDAD	PESO BAJO	PESO NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	<14,2	14,3 - 19,3	19,4 - 22,0	>22,1
11	<14,5	14,6 - 20,1	20,2 - 23,1	>23,2
12	<15,0	15,1 - 20,9	21,0 - 24,1	>24,2
13	<15,4	15,5 - 21,7	21,8 - 25,0	>25,1
14	<16,0	16,1 - 22,5	22,6 - 25,9	>26,0
15	<16,5	16,6 - 23,3	23,4 - 26,7	>26,8
16	<17,1	17,2 - 24,1	24,2 - 27,4	>27,5
17	<17,6	17,7 - 24,8	24,9 - 28,1	>28,2
18	<18,2	18,3 - 25,5	25,6 - 28,8	>28,9
19 >	<18,5	18,6 - 24,9	25,0 - 29,9	>30,0
MUJERES				
EDAD	PESO BAJO	PESO NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	<14	14,1 - 19,9	20,0 - 22,9	>23
11	<14,4	14,5 - 20,7	20,8 - 23,9	>24
12	<14,8	14,9 - 21,7	21,8 - 25,1	>25,2
13	<15,3	15,4 - 22,5	22,6 - 26,2	>26,3
14	<15,8	15,9 - 23,2	23,3 - 27,1	>27,2
15	<16,3	16,4 - 23,9	24,0 - 27,9	>28,0
16	<16,8	16,9 - 24,5	24,6 - 28,7	>28,8
17	<17,2	17,3 - 25,1	25,2 - 29,5	>29,6
18	<17,8	17,9 - 25,5	25,6 - 30,1	>30,2
19 >	<18,5	18,6 - 24,9	25,0 - 29,9	>30,0

Si tu peso es el corresponde a tu edad y estatura te invitamos a seguir así, de lo contrario coméntalo con tus padres para tomar una solución positiva.



ACTIVIDAD 5

EL WALI



En cierta ocasión la expedición de Lewis y Clark debió esperar un mes a que mejoraran las condiciones climáticas para retomar la marcha. ¿Se te hace familiar esta situación? Para entretenerse y acortar la espera, jugaban con los nativos de los lugares que exploraban al “base”, precursor del baseball y por las tardes alguien tocaba el violín mientras los demás cantaban y bailaban.

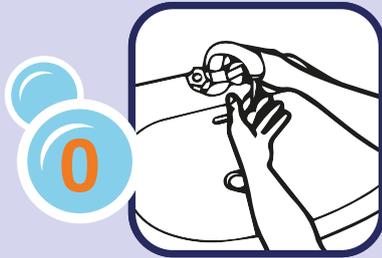
Es un juego africano para dos jugadores. Debes confeccionar un tablero de treinta casillas (6x5) y 24 fichas (12 blancas y 12 negras). Como fichas también puedes utilizar piedras o semillas de dos diferentes colores

El objetivo del juego es retirar las fichas del adversario, lo que ocurre cada vez que se arman líneas de tres fichas

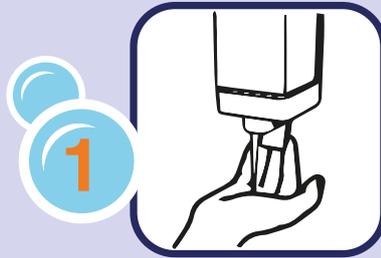
¿Cómo se juega ?

- Mueve un jugador por turno. Correspondiéndole a los suecos el primer movimiento. Todas las fichas se mueven, horizontal o verticalmente, el número de casillas que deseen.
- No se pueden saltar las casillas ocupadas. Los soldados pueden pasar por encima de la casilla del rey, si está libre, pero no la pueden ocupar. Se captura un soldado y se lo retira del juego cuando el adversario ocupa las dos casillas adyacentes en forma horizontal o vertical.
- El rey cae prisionero cuando las casillas ubicadas a sus cuatro lados, por las cuales podría moverse, están ocupadas por moscovitas o bien si, ubicado sobre una de estas cuatro casillas adyacentes al trono, está rodeado por tres moscovitas. Cuando esto sucede, el juego ha terminado y naturalmente han vencido los moscovitas.
- Cuando el rey tiene libre un camino hacia el perímetro, el jugador que representa a los suecos avisa a su adversario diciéndole “¡Raichi!”. Si el rey tiene libre dos caminos hacia el perímetro, entonces dice “¡Tuichi!” ya que será imposible para los moscovitas bloquear las dos direcciones en una sola jugada.
- Para este juego puedes utilizar los materiales que tengas a la mano como retazos de tela cosidos o pegados para formar el dibujo del tablero, también puedes construirlos con recortes de madera. Para las fichas puedes usar rodajas de palo de escoba, corchos, semillas, arcilla, piedras de colores, canicas o tapas de gaseosa.

FINALMENTE, NO OLVIDES LAVARTE BIEN LAS MANOS PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL COVID 19



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



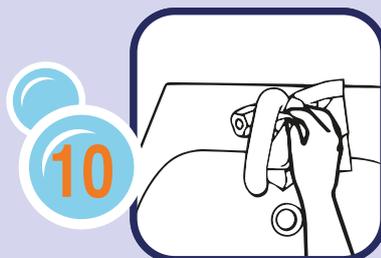
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



SCOUTS[®]
Ecuador