

GUÍA PARA REALIZAR:  
RALLY + VIDA + SALUD



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

# ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## GUÍA PARA REALIZAR: RALLY + VIDA + SALUD



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





# **GUÍA PARA REALIZAR: RALLY + VIDA + SALUD**

# Anexo 3

## Guía para realizar: Rally + vida + salud

### INTRODUCCIÓN

La Estrategia de educación para la promoción de estilos de vida saludables que lleva a cabo la Subsecretaría de Educación Media Superior, en el contexto de la implementación del Marco Curricular Común de Educación Media Superior y la incorporación de los recursos socioemocionales como referentes necesarios para consolidar la educación integral, han sido la base en la conformación de esta “Guía para realizar el Rally+vida+salud”.

Al interior de este documento encontrarás las estaciones sugeridas para llevar a cabo un Rally, propuesto como herramienta para cerrar la estrategia a nivel nacional, ya que nos permite tener un espacio de integración a través de actividades que cuidan la salud y motivan nuevas formas de relacionarnos en las comunidades educativas, con actividades enfocadas a promover estilos de vida saludables.

Para realizar este Rally se sugiere utilizar objetos y materiales que se tengan al alcance de cada escuela. El espacio y actores responsables de las estaciones serán determinados por el personal directivo de cada plantel.

En cada estación participa distinto número de personas dependiendo la cantidad de estudiantes que se tengan por grupo, así como, los familiares y personas de la comunidad que asistan a la actividad. En este sentido, un evento de tal magnitud busca promover la integración de la comunidad a través de actividades sanas que generen otras formas de convivencia y construyan relaciones más saludables, pues la salud es una construcción social y comunitaria.

# Sobre la organización del Rally +vida+salud

## a. Fecha

El Rally se llevará a cabo en la fecha que se establezca para el cierre de la estrategia.

## b. Equipos

Se convocará a estudiantes, familias y actores de la comunidad para que participen en el Rally. Los equipos se conformarán según la logística y operación que decida el personal directivo de cada plantel.

Se buscará que en cada grupo se vaya rotando la participación de sus integrantes para cada estación.

## c. Estaciones

El Rally tendrá 10 estaciones con actividades distintas. Para pasar de una estación a otra es necesario cumplir la actividad.

El grupo que haya realizado exitosamente las actividades de las 10 estaciones y llegue primero a la meta será considerado el grupo ganador de primer lugar.

## d. Ganadores

El o la directora de cada plantel deberá tomar una fotografía de los tres primeros lugares y subirla a redes sociales utilizando el hashtag *#accionEMSporldasalud*.

# ESTACIÓN 1.

## CRUCIGRAMA

### Materiales:

Gises, pizarrón, hoja bond, plumones o impresión del crucigrama, bolsa o caja, letras impresas o escritas en hojas.

### Participantes:

En esta estación participan mínimo 2 y máximo 4 personas por equipo. Una o un participante será quien elabore el crucigrama, los restantes saltarán la cuerda.

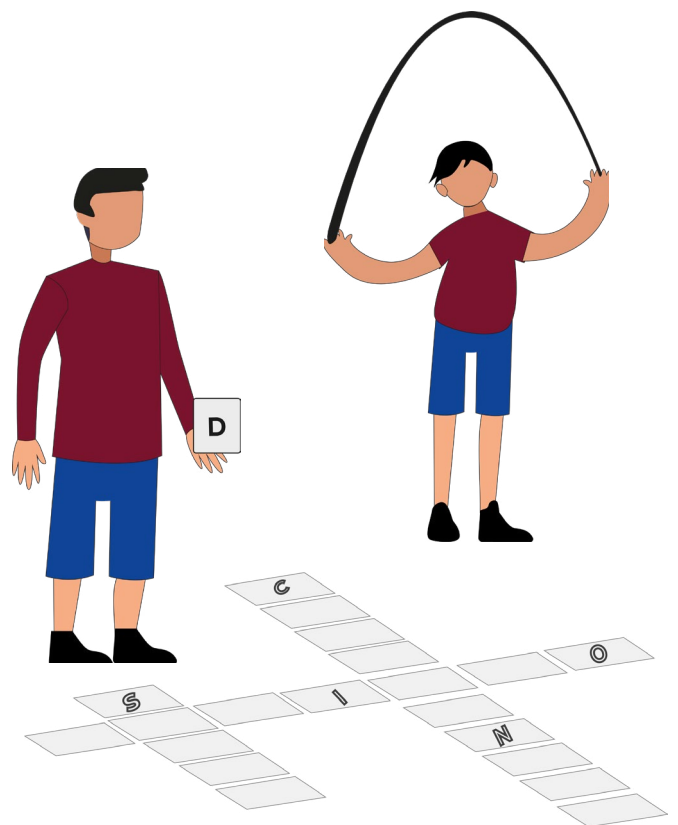
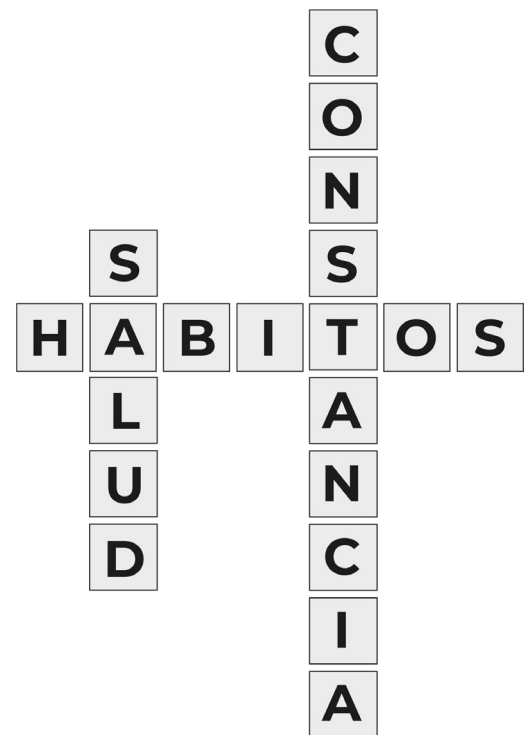
### Instrucciones:

El crucigrama podrá pintarse en el patio con gises, pintarlo en una hoja bond, pintarlo en un pizarrón o imprimirlo.

Al dar salida se contará que la o el primer estudiante que salte la cuerda lo hará durante 30 segundos, una vez que lo logra se le otorga una letra a la o el estudiante que elabora el crucigrama.

Por cada estudiante que salte durante 30 segundos se le otorgará una letra al equipo.

Una vez que se junten las 22 letras obtenidas en los retos, la o el estudiante encargado de elaborar el crucigrama deberá realizarlo, cuando termine su equipo podrá continuar a la estación 2.





## ESTACIÓN 2. **ESCALERA**

### **Materiales:**

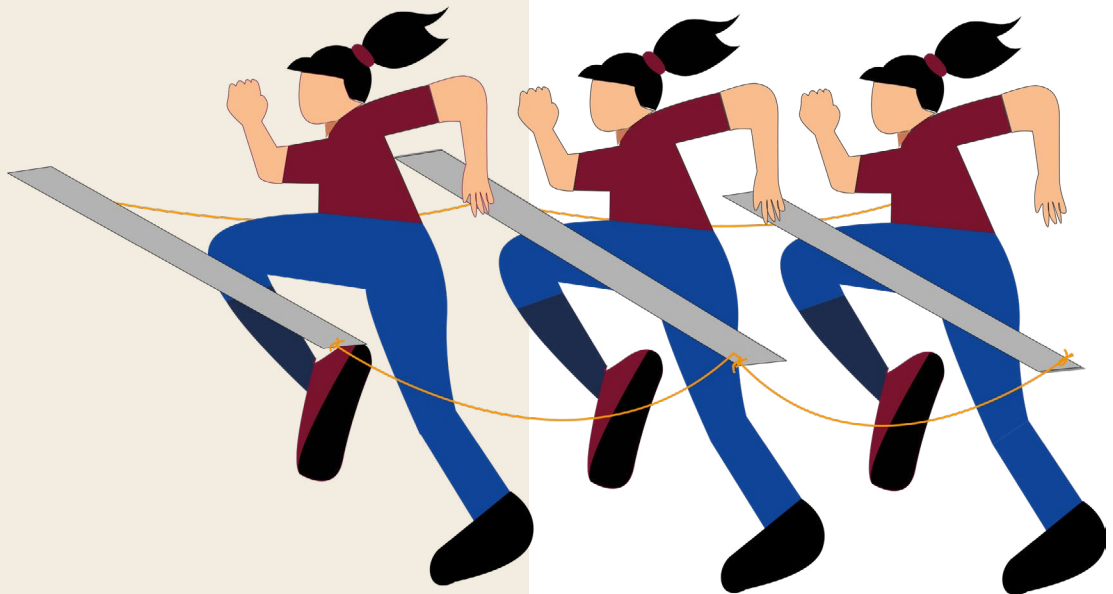
Cuerda, palos de madera.

### **Participantes:**

En esta estación participan 10 personas por equipo.

### **Instrucciones:**

Las personas participantes armarán con distintos materiales una escalera que les permita a otros estudiantes participar en la siguiente estación. Cuando tengan lista la escalera, su equipo podrá continuar a la estación 3.



# ESTACIÓN 3. PISTA DE OBSTÁCULOS

## **Materiales:**

Materiales que puedan funcionar como una pista de obstáculos.

## **Participantes:**

En esta estación participan 6 personas por equipo.

## **Instrucciones:**

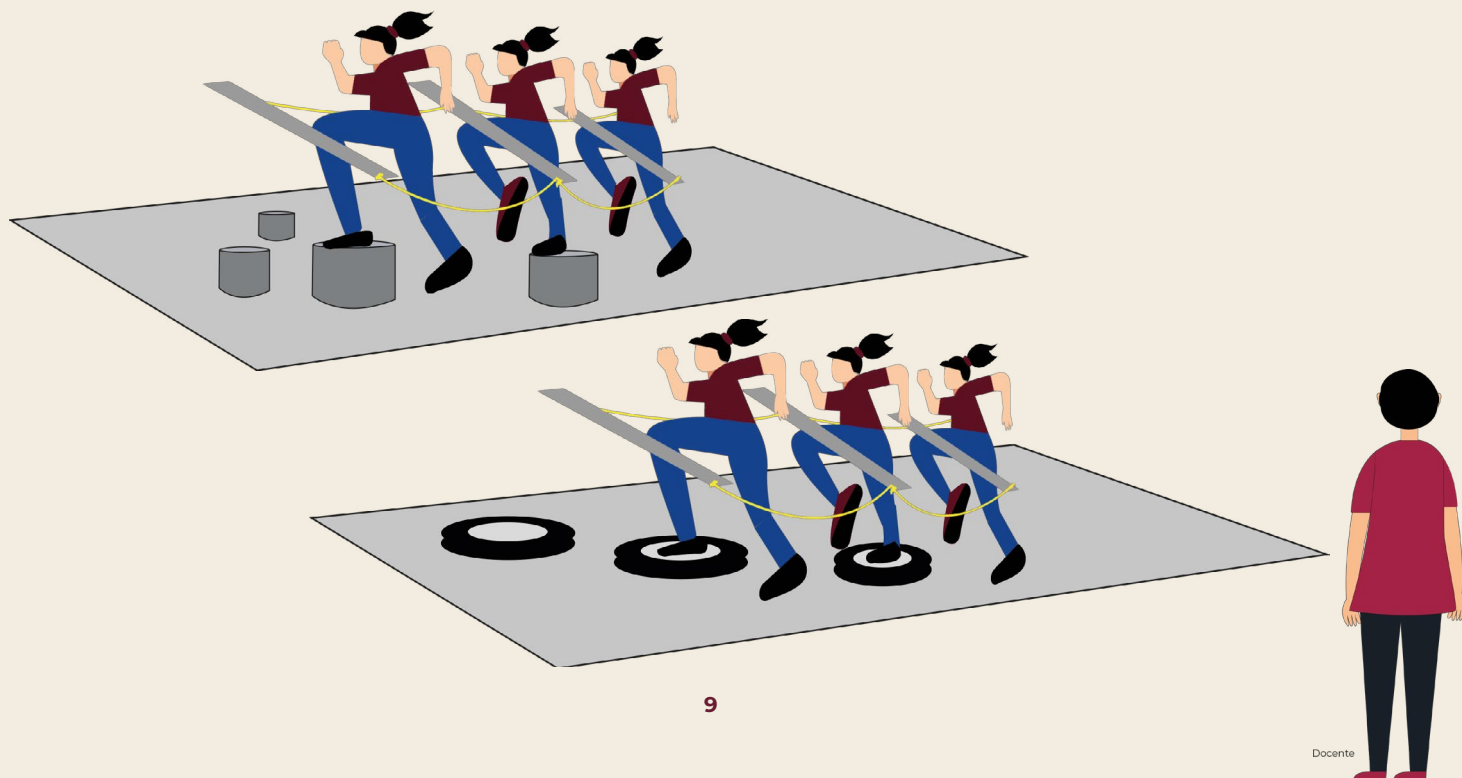
Las personas participantes deberán colocarse al interior de la escalera construida en la estación anterior y moverse juntos a través de diferentes obstáculos.

Los obstáculos pueden realizarse con mesas, sillas, redes, colchonetas o cualquier material que se tenga en la escuela.

Si la escalera se rompe deberán regresar a la estación 2 a arreglarla para poder continuar.

Si algún participante se sale de la escalera deberán regresarse al inicio de los obstáculos.

Una vez que todo el equipo supere los obstáculos juntos, el equipo podrá continuar a la estación 4.



# ESTACIÓN 4. CUESTIONARIO

## **Materiales:**

Lista de preguntas sobre los temas de vida saludable.

## **Participantes:**

En esta estación participan 5 personas por equipo.

## **Instrucciones:**

Las personas participantes deberán contestar 5 preguntas sobre los temas de vida saludable vistos en las 7 semanas anteriores.

Una vez que se contesten correctamente el equipo podrá avanzar a la estación 5.



## ESTACIÓN 5. ROMPECABEZAS

### **Materiales:**

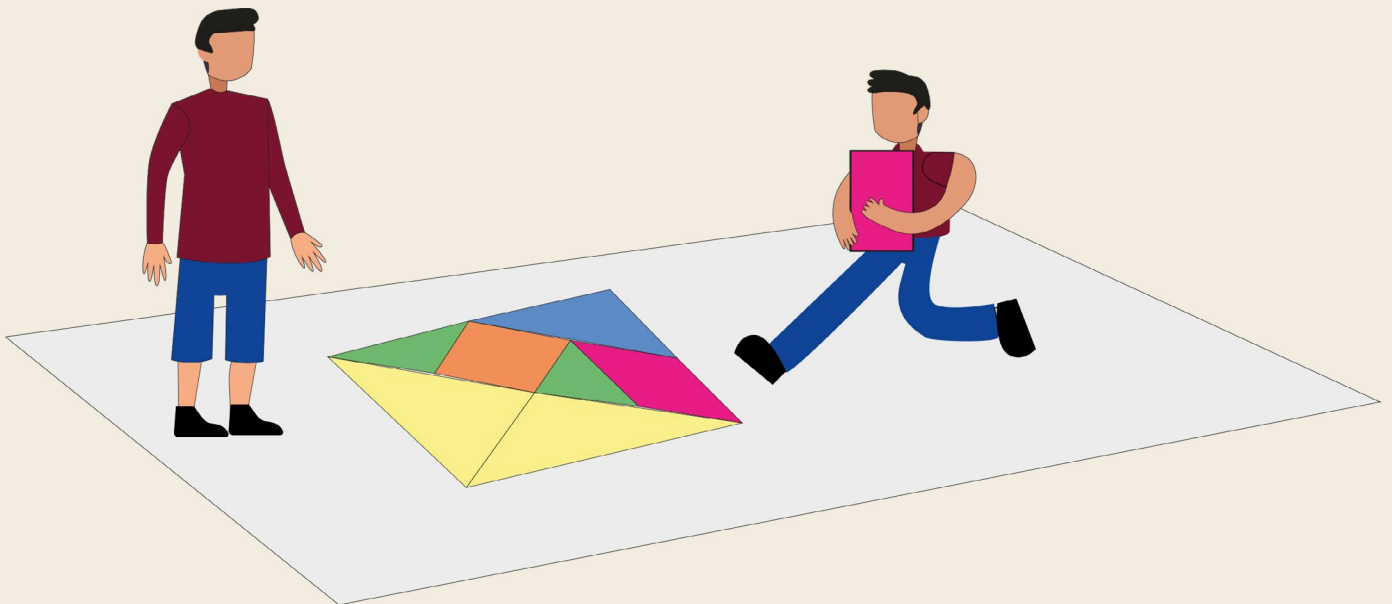
Rompecabezas.

### **Participantes:**

En esta estación participan 8 personas por equipo.

### **Instrucciones:**

Las personas participantes deberán armar un rompecabezas aproximadamente de 20 piezas. El rompecabezas es de libre elección, pero deberá ser el mismo para todos los equipos.



Las siguientes 5 estaciones serán sugeridas y realizadas por cada escuela de acuerdo con los insumos, personal y espacios con los que cuentan.

**ESTACIÓN 6.**

**ESTACIÓN LIBRE CON ALGÚN JUEGO COOPERATIVO**

**ESTACIÓN 7.**

**ESTACIÓN LIBRE CON ACTIVIDAD ARTÍSTICA**

**ESTACIÓN 8.**

**ESTACIÓN LIBRE CON JUEGO DE LÓGICA E INGENIO**

**ESTACIÓN 9.**

**ESTACIÓN LIBRE CON PRUEBA DE CONOCIMIENTOS  
SOBRE LA VIDA SALUDABLE**

**ESTACIÓN 10.**

**ESTACIÓN LIBRE CON JUEGO RECREATIVO**



***Guía para realizar:  
Rally + vida + salud***

forma parte de la

***Estrategia de Educación para la Promoción de  
Estilos de Vida Saludables***

realizada por la Subsecretaría de  
Educación Media Superior.