



# Guía de Activación Física

## Educación Preescolar



# Guía de Activación Física

## Educación Preescolar



La *Guía de Activación Física. Educación Preescolar* fue elaborada por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública a través del Programa Escuela y Salud.

Agradecemos la valiosa colaboración de las personas e instituciones que participaron para la realización de esta Guía: Autoridades Educativas Estatales, Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud y a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

#### **Contenidos**

Luis Felipe Brito Soto

#### **Revisión técnica**

María Catalina González Pérez

Cristina Rivera Ávila

María Lucía Carrillo Silva

Hilda Gómez Gerardo

#### **Coordinación General**

Ernesto Adolfo Ponce Rodríguez

Gilda de León Guzmán

#### **Coordinación editorial**

María Teresa Calderón López

#### **Diseño**

Mariana Cruz Santiago

#### **Formación e ilustración**

Denice Flores Caballero

#### **Corrección de pruebas**

Ana Lilia Ruiz Arrollo

Primera edición: 2010

D.R. © Secretaría de Educación Pública  
Argentina 28, Colonia Centro Histórico,

C.P. 06020, México, D.F.

ISBN: 978-607-8017-01-0

Impreso en México

*Este programa está financiado con recursos públicos. Está prohibido su uso con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos.*

Distribución gratuita - Prohibida su venta

# Índice

<b>Presentación</b>	<b>5</b>
<b>Introducción</b>	<b>6</b>
<b>Propósitos de la guía</b>	<b>10</b>
<b>Orientaciones didácticas y recomendaciones</b>	<b>11</b>

<b>Se abre la cajita y...</b>	13
Actívate con la familia	14
Posturas	19
La caja de estimulación plantar	20
Hagamos retos y retos	21
1, 2, 3, coronita es...	22
A cantar y moverse	23
¿Sabemos movernos rápido y lento?	24
En cámara lenta	25
Hagamos pasitos y pasos largos	26
Somos muñecos	27
¿Cómo se mueven? 1	28

¿Cómo se mueven?	29	<b>Ejercicios contraindicados</b>	57
Vamos a hacer caminos	30	<b>y mitos en torno a la actividad física</b>	
Hagamos figuras	32	Falsas creencias en torno al ejercicio físico	59
Pintando con mis pies	33	<b>Se debe evitar</b>	60
Estoy observando	34	Realizar los patitos y las sentadillas	61
Siguiendo un cuento	35	La hiperflexión del tronco al frente y los molinos	62
Creando movimientos	37	Los ejercicios mixtos como los puentes	63
Vamos al circo	39		
1, 2, 3, arriba es...	40		
Jugamos a...	41		
Controlando la pelota	42		
Controlando los bastidores de bordado	43		
Me oriento y lo llevo	44		
Dominando un globo	45		
La podrás detener	46		
Vamos a bailar	47		
<b>Secuencias motrices</b>	48		
Rutina motriz 1	51		
Rutina motriz 2	53		
Rutina motriz 3	55		
	57		

## Presentación

Como lo establece nuestra Constitución, el Estado Mexicano tiene como propósitos centrales procurar, mediante la educación, el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano, así como proveer lo necesario para que las niñas, los niños y adolescentes ejerzan plenamente sus derechos, entre ellos, la satisfacción de las necesidades de salud para su desarrollo integral.

Este compromiso no es exclusivo de nuestro país. En septiembre de 2000, México suscribió junto con otros 189 países, la *Declaración del Milenio*, documento de la Organización de las Naciones Unidas que, entre sus ocho compromisos —conocidos como los *Objetivos de Desarrollo del Milenio*—, incluye lograr la educación universal e incrementar la salud, con énfasis en la reducción de la mortalidad infantil.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT), reporta que 12.7% de menores de cinco años presentan desnutrición crónica (baja talla y bajo peso) y 1.2 millones presentan anemia crónica; señalando un importante número de niños que ingresan al hospital por causas asociadas a deficiencias nutricionales. Por otro lado, la Encuesta Nacional de Coberturas del IMSS 2006, alerta sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños —entre los cinco y los 11 años—, pues la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se presenta en uno de cada cuatro niños (26%), mientras que uno de cada tres adolescentes la padecen (31%), lo que ha llevado a nuestro país a ocupar el primer lugar en obesidad infantil. Lo anterior es una señal de alarma por los riesgos que implica: enfermedades degenerativas,

hipertensión arterial, diabetes, lo que lleva en algunos casos a la deserción escolar y, por tanto, a enfrentar mayores dificultades al insertarse en el mercado de trabajo y ejercer la ciudadanía de manera comprometida y responsable.

Una condición indispensable para que los ciudadanos alcancen el desarrollo pleno de todas sus facultades mediante la educación, es que tengan oportunidades para una vida saludable. Y que al mismo tiempo obtengan un conocimiento suficiente para actuar conforme una cultura de la salud y tener una mejor calidad de vida.

Una condición indispensable para que los ciudadanos alcancen el desarrollo pleno de todas sus facultades mediante la educación, es que tengan oportunidades para una vida saludable. Y que al mismo

tiempo obtengan un conocimiento suficiente para actuar conforme una cultura de la salud y tener una mejor calidad de vida.

Está suficientemente comprobado que el rendimiento escolar se relaciona con dos determinantes de la salud: la sana alimentación y la práctica cotidiana de actividad física; ambas inciden de manera importante en el desarrollo intelectual, físico y socio-afectivo de los estudiantes. Por ello, tanto las autoridades educativas como las comunidades escolares, estamos empeñados en generar las condiciones propicias para el desarrollo presente y futuro de nuestra niñez y juventud.

Para contribuir con esos propósitos, la Secretaría de Educación Pública, con la valiosa asesoría de la Secretaría de Salud y de la Comisión Nacional

para la Cultura Física y el Deporte, en el marco del Programa Escuela y Salud, pone estas *Guías de Activación Física* en manos de los docentes de educación básica en todos sus niveles. Las docentes podrán encontrar en estas Guías sugerencias para una activación física lúdica, a la vez que prevenciones sobre ejercicios que podrían poner en riesgo la integridad de sus alumnos. El propósito central del material es apoyar a la planeación escolar para incluir recursos y procesos de actividad física y recreativa que construyan una escuela saludable y segura, que prolongue hacia la comunidad sus actividades y beneficios.

Para lograrlo, es crucial la colaboración de todos, ya que es responsabilidad compartida el fomento a la práctica de la actividad física. Asimismo, es fundamental la vinculación que pueda

realizarse con las acciones que en esta materia promuevan otros programas o iniciativas de alcance nacional, estatal o local, por lo que es necesario enfatizar que de ningún modo el propósito de las Guías es sustituir el trabajo de la educación física, sino fortalecerlo.

La Secretaría de Educación Pública confía en que las actividades aquí planteadas y las que ya ponen en práctica los docentes, brindarán oportunidades para que las niñas, niños y adolescentes de educación básica, disfruten el presente y accedan de mejor manera a un futuro promisorio, mediante el ejercicio de sus derechos a la salud y a la educación de calidad.

## Introducción

*Se abre la cajita y...* es un recurso didáctico que pretende reforzar —en las niñas y niños del nivel preescolar— la estructura corporal, al tiempo que se disfruta, de manera lúdica, la realización de acciones motrices. La intención de esta guía es intervenir en el determinante de la salud que se refiere a la actividad física.<sup>1</sup> La idea central es desarrollar competencias hacia una nueva cultura de la salud, que les permita efectuar con su cuerpo distintas actividades a desarrollar con sus familiares en el hogar y con sus compañeros y maestros en la escuela.

Asimismo, tiene el propósito de apoyar a las educadoras y docentes de Educación Física, en su intervención didáctica, sumándose a la “propuesta formativa de educación preescolar que ofrece múltiples posibilidades de trabajo con los temas y actividades sugeridas relativas al cuidado y promoción de la salud de los niños, las familias y la comunidad, así como para el cuidado y mejoramiento del entorno”.<sup>2</sup>

Las tres actividades con que inicia esta guía tienen como finalidad hacer partícipes a los padres de familia en el apoyo a este programa. Es oportuno que conozcan todas y cada una de las recomendaciones para que trabajen con sus hijos y asuman, en conjunto, un estilo de vida activo. Las actividades incluidas son una propuesta que bien se pueden modificar sobre la base de las necesidades y preferencias elegidas por parte de los padres de familia y docentes, en relación directa a las directrices presentadas en el *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud, Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud*, en la siguiente pirámide.

<sup>1</sup> Se consideran seis determinantes de la salud: Alimentación, actividad física, higiene personal, sexualidad responsable y protegida; prevención de accidentes y factores psicosociales; prevención de adicciones y prevención de violencia. *Cfr. Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud.* (Programa Escuela y Salud México: SEP).

<sup>2</sup> *Ibid.*



## ¡Actívate! Escoge lo que más te gusta

¡Tu cuerpo cuenta contigo! Fortalece tus huesos, corazón y desarrolla tus músculos.

¿Cuánta actividad física necesitan los niños?

Por lo menos 60 minutos al día de actividad moderada o 30 minutos de actividad más dinámica (caminar rápido) al día durante la semana.

¿Qué necesitan para realizar actividad física?

Un entorno físico adecuado y seguro, alimentación balanceada y el peso óptimo para la edad y estructura corporal. Si alguno de estos parámetros no es el adecuado, consultar al médico para seguir un plan que mejore la salud sin ponerla en riesgo.



Procura seguir estas recomendaciones:

**1. Menos de 2 horas al día**

Ver televisión, jugar videojuegos y utilizar la computadora.

**2. Dos a tres veces por semana**

Realizar suficientes ejercicios que te ayuden a mantener firmes tus músculos.

**3. Tres a cinco veces por semana**

Realizar alguna actividad intensa como un deporte (mínimo 20 minutos).

**4. Cada día**

Camina, pasea a tu mascota, sube y baja escaleras, ayuda con las tareas de la casa, juega al aire libre y recoge tus juguetes.

**5. Aliméntate sanamente.**

Los padres de familia deberán elegir al menos tres actividades físicas a realizar con sus hijos y considerar con qué frecuencia semanal podrán cumplir, de manera sistemática y verdadera, este propósito. En este sentido, se recomienda realizar reuniones de retroalimentación y seguimiento para que, en colectivo, se comenten las dificultades, los avances logrados y se den orientaciones. Y con ello elaborar una bitácora personal de seguimiento que asegure que se cumpla al menos con tres actividades.

Esta guía cuenta con tres secciones centrales agrupadas a manera de una cajita de herramientas donde se pueden elegir cometidos y tareas motrices que activen físicamente a los niños. Toda la cajita tiene un carácter lúdico; es decir, se plantean acciones muy fáciles de realizar para canalizar el deseo y el gusto por jugar e incidir en la activación del organismo. El principio pedagógico de esta organización didáctica responde al hecho de que el cuerpo no sólo se fortalece con ejercicios específicos, sino con juegos y actividades que vigoricen, de manera general y amplia, todo el organismo. Entonces el juego y las actividades motrices cumplen muy bien dicho planteamiento.

La primera sección de la cajita la componen 31 juegos y actividades que se podrán duplicar gracias a la creatividad de las educadoras y docentes de Educación Física. Además, se presume que las propuestas siempre oportunas de parte de los niños proporcionarán más ideas para complementar la cajita de activación física.

En la segunda sección se han incluido tres secuencias motrices con acciones muy similares a la activación física que se ha venido trabajando de manera regular dentro del programa de activación. Se han retomado las más significativas y las que están en sintonía con la etapa de crecimiento y madurez de los pequeños pertenecientes a este nivel educativo.

La tercera sección presenta tres ejercicios contraindicados; es decir, tres acciones que los niños de educación básica han de evitar, pues está comprobado que producen efectos negativos en la estructura ósea, muscular y articular del cuerpo. Estas tres actividades se han presentado dentro de la guía con dos finalidades: la primera, hacerlas del conocimiento de los docentes de

nivel preescolar para no realizarlas con los niños. Y la segunda, para acrecentar el acervo profesional docente con el cual se oriente a la población y comunidad escolar tanto dentro como fuera de la escuela. En este sentido, la guía busca fortalecer el desarrollo de competencias, para una nueva cultura de la salud, impulsadas por el Programa Escuela y Salud.

Las actividades incluidas en esta guía se pueden realizar de manera aleatoria y no requieren de un calentamiento específico, de ahí la posibilidad de su aplicabilidad inmediata. Se recomienda trabajar 15 minutos al día y preparar con anticipación la sesión, pues algunas actividades proponen utilizar recursos como: material deportivo, música grabada, realización de dibujos, etcétera. Es importante, que los niños conozcan y comprendan previamente de manera oportuna lo que han de realizar.

En apoyo al desarrollo y fortalecimiento de competencias para modificar los determinantes de la salud, el Programa Escuela y Salud presenta esta Guía de Activación Física para la educación preescolar, buscando lograr los siguientes propósitos formativos:

- ★ *Atender las necesidades relacionadas con la salud de los integrantes de la comunidad educativa:* tomar acuerdos y decidir horarios destinados a la activación física como una forma de responder a las expectativas de formación de los escolares.
- ★ *Recurrir a formas de trabajo con carácter formativo:* las actividades de la guía no sólo responden a la activación física, sino que se puede aprovechar el trabajo con otros contenidos y experiencias formativas de los alumnos. Implican también involucrar a toda la comunidad escolar en el conocimiento, manejo y realización de las actividades.
- ★ *Planear las actividades y elegir los materiales:* con las propuestas de trabajo de la guía se podrán apoyar otras acciones encaminadas a la formación de competencias para el conocimiento, uso y manejo del cuerpo.

## Propósitos de la guía

La presente guía, en calidad de apoyo didáctico para promover la activación física entre los alumnos, tiene los siguientes propósitos:

- ★ Incentivar la activación física de los alumnos mediante la realización de acciones lúdicas que acerquen a los menores a comprender la importancia de adquirir hábitos saludables para lograr un estilo activo de vida.
- ★ Contribuir y promover la salud entre los estudiantes por medio de una activación física constante.
- ★ Promover el conocimiento y cuidado del cuerpo.
- ★ Fomentar el conocimiento de la actividad física y su aportación para la salud personal.
- ★ Explicar cómo con el juego físico, sumado a una disciplina saludable, se obtiene un hábito sano.



## Orientaciones didácticas y recomendaciones

### Orientaciones didácticas

- ★ Proponga y acompañe a los alumnos en la realización de las acciones. Los niños de preescolar gustan mucho de imitar a los adultos en sus acciones y eso los anima a trabajar en un ambiente mucho más cordial.
- ★ Algunas de las actividades y juegos que se presentan en la guía, tienen cierta similitud con las que se realizan en la sesión de educación física; sin embargo, no las sustituyen, por lo que es recomendable compartirlas con el especialista de esa asignatura para complementar y hacer propuestas más variadas.
- ★ Por las características del programa de activación física, las tareas propuestas en la guía no deben rebasar 15 minutos, aunque se podrán realizar dos momentos para completar 30 minutos al día. Será la educadora, conjuntamente con el grupo, quienes determinen el tiempo dedicado a

la activación física de acuerdo a la situación didáctica que se esté llevando a cabo.

- ★ Con el fin de que los alumnos asuman un estilo de vida activo, se les puede solicitar a los escolares que practiquen la misma actividad en sus casas durante 15 minutos extras, incluso más. La meta es lograr 60 minutos diarios de actividad física.
- ★ Las acciones que presenta esta guía se podrían practicar con uniforme deportivo e incluso con el uniforme escolar. Es recomendable utilizar siempre ropa cómoda y calzado suave (tenis).
- ★ Iniciar con una rutina de reflexión: “me quiero sentir bien”, “nos queremos sentir bien y estar sanos”, “compartimos”, etc.
- ★ Las actividades cobran más interés cuando se encauzan las propuestas de los alumnos, de ahí conviene que en el segundo

momento de la práctica de un mismo día, se tomen en cuenta dichos intereses. El punto es promover una activación física encaminada a formar hábitos por lo que, al dar cabida a las sugerencias de los alumnos, estaremos logrando ese cometido.

- ★ Dado que muchas propuestas de la guía requieren implementos, es conveniente avisar a los niños un día antes en qué consiste el trabajo que realizarán, para que preparen el material correspondiente.
- ★ Es muy oportuno invitar a padres de familia a participar en las sesiones de activación, así estarán enterados del programa y podrán realizarlo en casa con sus hijos. La decisión es de los docentes que buscarán el mejor momento para hacerlo.
- ★ Evitar consumir alimentos durante la actividad física.

## Recomendaciones:

- ★ Al terminar las actividades, es importante que las niñas y niños se laven las manos y beban, al menos dos vasos de agua.
- ★ Evitar realizar ejercicios contraindicados. Éstos se presentan en los apartados correspondientes y se acompañan de este logo:



**Se debe evitar**

- ★ Las actividades no requieren de un momento de calentamiento, por lo que se podrán realizar de forma directa, cuidando siempre la integridad física de los alumnos.





Se abre la cajita y...



## Actívate con la familia:

### Dinámica

Solicite a los padres de familia que apoyen a los niños en el proceso de transformación de una cultura sedentaria y consumista, por una cultura saludable y segura, donde se fomenten en la familia tres actividades físicas centrales:

- ★ Paseos en triciclo o bicicleta.
- ★ Caminatas vigorosas.
- ★ Ayuda diaria en las labores de la casa.

A continuación se presenta la bitácora de seguimiento de *Actívate con la familia*. Cada alumno tendrá su ejemplar y al realizar y completar la actividad física diaria, deberá colorear la casilla correspondiente con un tono diferente para cada semana. Al terminar el mes volverá a iniciar otra bitácora. En las casillas de *Ayudar en las labores de casa*, el padre de familia deberá escribir la acción realizada.






## Bitácora de seguimiento

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Actividades	Días							Días							Días							Días						
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
 Un paseo en triciclo o bicicleta con ruedas de protección																												
 Hacer diario una caminata vigorosa																												
 Ayudar diario en las labores de casa																												

## Actívate con la familia:

### Dinámica

Acompañar a la niña o niño en un paseo de 15 minutos en triciclo o bicicleta con ruedas de protección (puede sustituir el triciclo con otro implemento: pelota, canicas, papalote, etc).



★ ★ ★  
Un paseo en triciclo o bicicleta  
con ruedas de protección.

Es importante establecer medidas de seguridad tales como:

- ★ Evitar avenidas y lugares muy transitados.
- ★ No dejar a los niños solos al realizar la actividad.
- ★ De preferencia utilizar un casco de protección.
- ★ Hacer el paseo a velocidad moderada y placentera, siempre al ritmo de los niños.
- ★ Estar atentos por si se declara una contingencia ambiental, en cuyo caso no se deben realizar actividades al aire libre.

### Orientaciones:

- ★ No forzar a los niños a determinados ritmos de desplazamiento.
- ★ Evitar competencias con otros paseantes.
- ★ Fomentar el gusto por la actividad física.
- ★ Al finalizar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

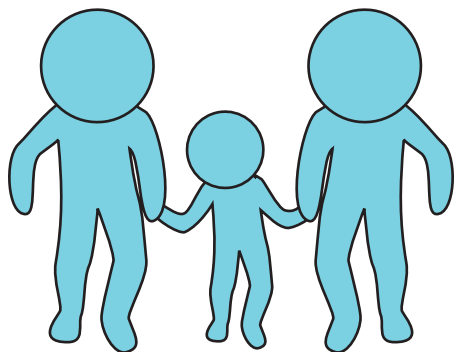
## Actívate con la familia:

### Dinámica

Acompañar a los hijos durante una caminata de 15 minutos, donde se aproveche para platicar en torno a los beneficios de caminar y activar el cuerpo.

Es importante establecer medidas de seguridad tales como:

- ★ No dejar a los niños solos al realizar la actividad.
- ★ Evitar exponerse a los rayos del sol directamente.
- ★ Estar atentos por si se declara contingencia ambiental, sanitaria, climatológica, etcétera. De ser así la actividad no se deberá realizar al aire libre.
- ★ Hacer la caminata a velocidad moderada y placentera, siempre al ritmo de los niños.



### Orientaciones:

- ★ Evitar avenidas y lugares muy transitados.
- ★ Evitar temperaturas ambientales extremas.
- ★ Al finalizar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

 Hacer diario una caminata vigorosa.

## Actívate con la familia:

### Dinámica

Fomentar la formación de hábitos y actitudes, encaminados a la activación física dentro del hogar, con acciones como:

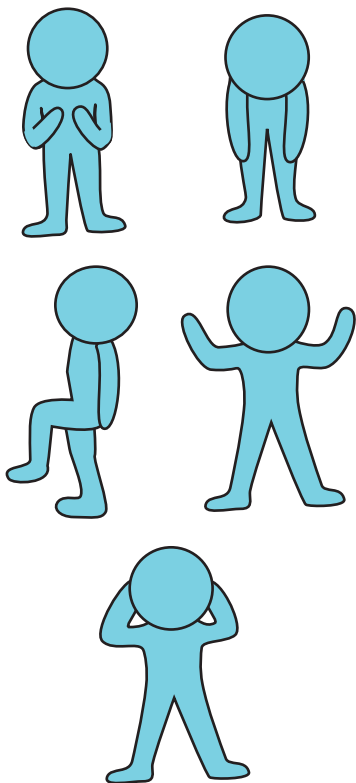
- ★ Barrer.
- ★ Limpiar los muebles.
- ★ Tender la cama.
- ★ Levantar los juguetes.
- ★ Acomodar las cosas personales.

### Orientaciones:

- ★ Platicar y comentar con las o los niños sobre los lugares potencialmente peligrosos.
- ★ Evitar que realicen esfuerzos intensos, como levantar objetos pesados o manejo de herramientas.
- ★ Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.



 Ayudar diario en las labores de casa.



Adoptar diferentes posturas.

## Posturas

### Dinámica

Jugar a *Las estatuas de marfil*.

“A las estatuas de marfil, una, dos y tres, así. El que se mueve baila un *twist*”.

- ★ Jugar a ritmos lentos y rápidos con la idea de adoptar posturas en varias cadencias de movimiento.
- ★ Hacer percusiones en distintas partes del cuerpo mientras se canta.
- ★ Jugar con un costalito relleno de alpiste de  $\frac{1}{2}$  kilo; o con un globo o un listón, llevándolos sobre distintas partes del cuerpo: la cabeza, en un hombro o en la palma de la mano con el brazo extendido. Al momento de quedar inmóviles, colocarlo sobre la rodilla de la pierna que está levantada e inventar otras formas de quedarse quietos.

### Orientaciones:

- ★ Encauzar las propuestas que puedan hacer los niños.
- ★ La actividad no irá más allá de 15 minutos.
- ★ Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

## La caja de estimulación plantar

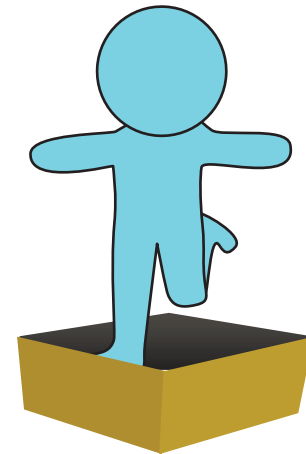
### Dinámica

Se requieren una caja o cajón con arena para desarrollar las siguientes actividades:

- ★ *Juego de las estatuas:* Los niños se mueven libremente dentro de su caja y a una señal se quedan quietos. La idea es estimular las posturas en equilibrio dinámico y estático. Variaciones: sobre la punta de los pies, sobre los talones, sobre la pierna derecha, sobre la izquierda.
- ★ *Jugar canicas con los dedos de los pies:* recogerlas, enterrarlas y volverlas a buscar. Hacer giros de derecha a izquierda con la punta del pie.
- ★ *Saltando sobre los pies:* separando los brazos, haciendo palmadas al frente, arriba, a un lado y al otro. Se podrá utilizar música para ambientar.
- ★ *Juego del inspector:* un niño sin caja es el juez o inspector, y supervisa que los niños en el juego no se muevan. Si se mueven tendrá que intercambiar su lugar para ser el nuevo inspector.
- ★ *El carrusel:* Las cajas se colocan en círculo y los niños van avanzando por las distintas cajas.

### Orientaciones:

- ★ Explicar a los niños que al trabajar descalzos se pueden apreciar mejor la sensibilidad de sus pies y distinguir las distintas superficies que pisan.
- ★ Las actividades deben ser lentas para que los alumnos disfruten y tomen conciencia de la movilidad de sus pies.
- ★ Que los niños hagan propuestas de movimientos.
- ★ Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.



★ Fortalecer músculos del arco plantar y de las piernas.

## Hagamos retos y retos

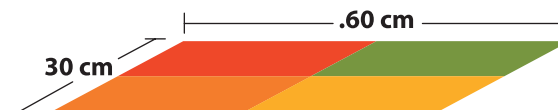
### Dinámica

La educadora o docente de educación física va indicando en qué color de la cuadrícula han de colocar los participantes alguna parte del cuerpo. Las acciones se van haciendo una por una. Tras haber completado la primera, los niños cambian de posición.

Las instrucciones son como las siguientes:

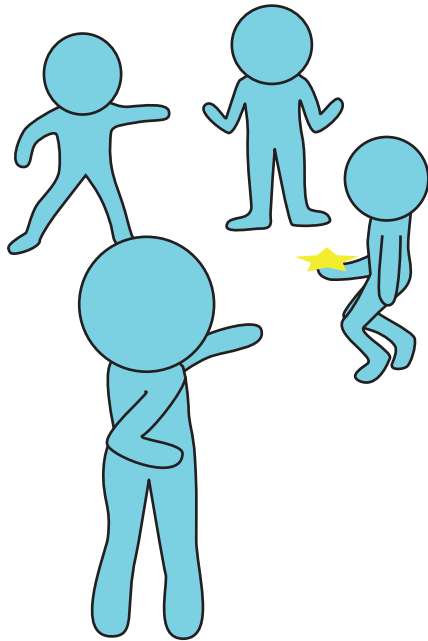
- ★ ¡Cabeza en el rojo!
- ★ ¡Una rodilla en naranja!
- ★ ¡La espalda en verde!
- ★ ¡Una rodilla en rojo y la otra en amarillo!
- ★ ¡Una mano en naranja y una rodilla en verde!

★  
★  
★  
Trazar para cada niño una cuadrícula de la siguiente forma:



### Orientaciones:

- ★ Un alumno puede dirigir la actividad.
- ★ Cuidar que no se presenten posiciones incómodas.
- ★ La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- ★ Para la próxima sesión, se invita a los niños a proponer acciones e ideas.
- ★ Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.



## 1, 2, 3, coronita es...

### Dinámica

- ★ Un niño se coloca al frente del grupo a una distancia de cinco metros y se voltea, dando la espalda al grupo. El niño, sin voltear a mirar a sus compañeros, dice en voz alta: *1, 2, 3, coronita es...*
- ★ Mientras lo dice, el grupo avanza y se acerca a él. Antes que termine la frase se puede voltear y si sorprende a alguno moviéndose, le pide que retroceda hasta el lugar donde inició.
- ★ El juego continúa, pero si el líder –que está gritando la consigna– es tocado por alguno antes de darse vuelta, le pasa el mando a quien lo tocó, y así sucesivamente.

### Orientaciones:

- ★ Dar oportunidad a que varios niños tengan el mando.
- ★ Al momento en que el líder se voltea, todos deben procurar quedarse quietos.
- ★ Al quedarse inmóviles, solicitarles que hagan posturas distintas: manos en la cabeza, una mano en la cabeza y la otra en la cintura, etc.
- ★ Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.



## A cantar y moverse

### Dinámica

La actividad se lleva a cabo con alguna canción que los alumnos ya conocen, Ejemplo:

“La viborita, la viborita con su cascabel,  
ya se lo pone, ya se lo quita, para jugar con él.”

- ★ Al momento de cantar se van moviendo por el espacio y al terminar se quedan quietos, adoptando una postura particular, hasta el momento en que reinicia nuevamente la música.

### Orientaciones:

- ★ Hacer cambios al ritmo y velocidad de las canciones.
- ★ Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

★ Responder a estímulos sonoros rápidos y lentos hasta quedarse quietos.

Otras melodías que ayudan para este ejercicio, son:

En otoño las hojitas  
de los árboles se caen,  
llega el viento las levanta  
y se ponen a... (señalar  
una instrucción).

Mi muñeco de cuerda  
no se quiere mover, es  
un poco perezoso pero lo  
tendrá que hacer  
le doy cras, cras, cras,  
le doy cras, cras, cras.

La negra Simona y el negro  
Simón, andaban por la calle de  
gran conversación.

La negra le dijo,  
cómprame un peinetón, el  
negro se dio la vuelta, y le dijo:  
¡No!

Clova Magenta  
Shetua le le taca  
maguegue le le  
gua gua  
maguegue le le  
gua gua

*El gran jefe indio dice:*

*How* (momento en el que el docente levanta su brazo derecho).

*Indio* (el docente levanta ahora su brazo izquierdo y junto con el derecho los mantiene levantados).

*Águila blanca* (el brazo derecho lo coloca flexionado al frente como si estuviera saludando a la bandera).

*Toro sentado* (el brazo izquierdo lo flexiona al frente y cierra la posición de indio) *el gran jefe dice que todos...* (momento en que señala a los niños que han de realizar la consigna que ha dicho)

• *Saluden al compañero de la derecha*

Cuando el docente considera que los niños se han saludado vuelve a hacer la arenga.

*How* (momento que ahora sirve para llamar y concentrar la atención de los niños, vuelve a levantar su brazo derecho y sigue nuevamente la secuencia).

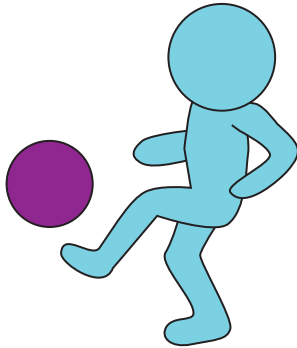
*Indio, Águila blanca, toro sentado, el gran jefe dice que todos...*

• *Brinquen lo más alto que puedan*

Se continúa de esta dinámica hasta que los niños han realizado varias secuencias de movimiento. En las rondas subsecuentes conviene designar el turno como jefe indio a un niño (a) para darle variedad a la actividad.

## ¿Sabemos movernos rápido y lento?

### Dinámica



★ Realizar una acción a partir de escuchar una frase falsa o verdadera.

Las instrucciones serán como las siguientes:

- ★ La educadora dirige la actividad, los niños se colocan mirándola.
- ★ La maestra dice una frase que implica una acción motriz, por ejemplo: “El carpintero sierra la madera”.
- ★ Si la frase es verdadera todos imitan los movimientos aludidos en ella; si es falsa, nadie deberá moverse.

Posibles frases:

El beisbolista patea la pelota (falso).

La pelota la domina un futbolista (verdadero).

En el fútbol hay que patear la pelota (verdadero).

El jardinero cura a los pacientes (falso).

El jardinero corta las plantas con tijeras (verdadero).

Se pueden ir complicando las acciones implicadas en las frases.

### Orientaciones:

- ★ Decir la frase de manera lenta para que los niños evoquen las acciones que hace el personaje en cuestión. Luego los mismos movimientos se van modulando a rápidos y lentos.
- ★ Al decir una frase falsa, solicitar a los niños la frase correcta y que imiten los movimientos.
- ★ Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.



★ Realizar una acción a velocidad normal y luego repetirla en cámara rápida y luego en cámara lenta.

## En cámara lenta

### Dinámica

La educadora docente o un alumno, pueden dirigir la actividad.

- ★ El grupo se coloca al fondo del salón. Cuando el que dirige da la señal: ¡ya!, los niños empiezan a avanzar, lo más lento que puedan, hacia la pared del otro extremo del salón, simulando que van corriendo a gran velocidad,.
- ★ El conductor vigila que ningún jugador se quede quieto; si es el caso, lo regresa a iniciar la acción.
- ★ El líder les dice cuando acelerar su carrera.

Otras acciones:

- ★ Avanzar botando una pelota.
- ★ Simular andar en la bicicleta.
- ★ Simular que están barriendo.
- ★ Simular que están nadando.
- ★ Imitar los movimientos de algunos animales: mariposas, aves, elefantes, etc.

### Orientaciones:

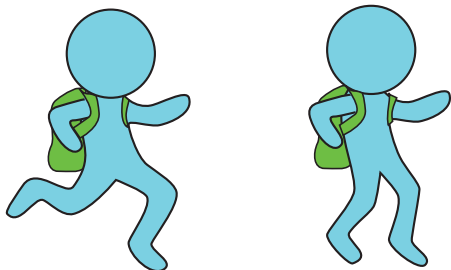
- ★ Antes de dar la señal para iniciar, explicar la acción a realizar.
- ★ Solicitar que lo hagan rápido o lento.
- ★ Indicar que cuando se camina lento hay que exagerar los movimientos.
- ★ Al terminar, es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

## Hagamos pasitos y pasos largos

### Dinámica

Marcar una zona dentro del salón, la cual los alumnos recorrerán haciendo pasos largos y pasos cortos.

- ★ ¿Cuántos pasitos son necesarios para llegar hasta el otro lado?
- ★ Si hacemos pasotes, ¿cuántos calculamos hacer?
- ★ Vamos a combinar pasos cortos y pasos largos.
- ★ Ahora en lateral derecha.
- ★ Ahora en lateral izquierda.
- ★ Cuando hacemos pasitos hay que hacer ruido y pisadas fuertes.
- ★ Cuando hacemos pasos largos debe ser en silencio.
- ★ ¿Cómo movemos nuestros brazos en los pasitos cortos y cómo en los pasos largos?



★ Caminar haciendo ruidos con los zapatos y luego caminar sigilosamente.

### Orientaciones:

- ★ Promover la iniciativa de los niños al momento en que calculan sus pasos.
- ★ Permitir recorridos previos para que los niños se percaten de sus posibilidades.
- ★ Combinar la forma de respirar al momento de hacer los pasos. Se recomienda fomentar que los niños inhalen y exhalen por la nariz.
- ★ Todos los movimientos se hacen en cámara lenta.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

## Somos muñecos

### Dinámica

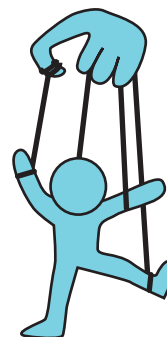
Se puede iniciar desde que los niños están sentados:

- ★ Los niños, como si fueran muñecos, se van levantando lentamente hasta ponerse de pie.
- ★ Bailan algún ritmo. Cuando se detiene la música, los muñecos nuevamente se van a sentar lentamente, como si se estuvieran derritiendo:
  - ★ Primero aflojan la cabeza.
  - ★ Luego los hombros.
  - ★ Ahora los brazos.
  - ★ Después la cadera.
  - ★ Quedan sentados.
- ★ Se podrán empezar las secuencias desde las siguientes posiciones:
  - ★ Acostados boca arriba.
  - ★ Acostados boca abajo.
  - ★ Acostados de costado.
  - ★ En cuadrupedia.

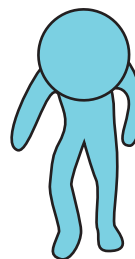
### Orientaciones:

- ★ Antes de dar la señal para iniciar, explicar la acción a realizar.
- ★ Solicitar que lo hagan rápido o lento.
- ★ Indicar que cuando se camina lento hay que exagerar los movimientos.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

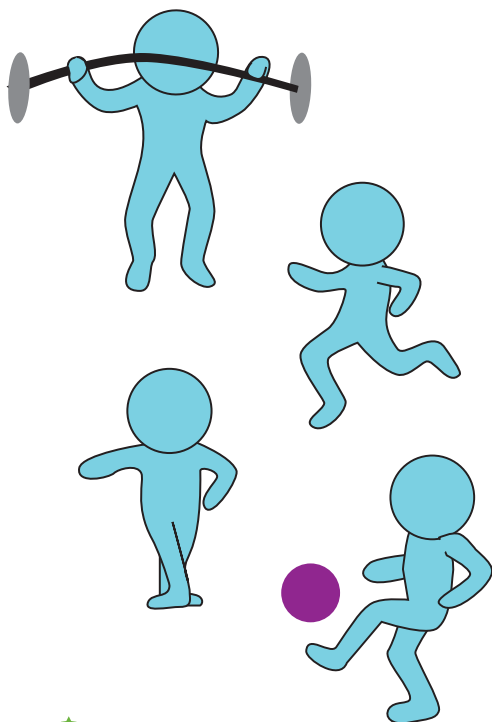
- ★
- ★ Jugar a moverse como muñecos de trapo o de alambre.



- ★
- ★ Los muñecos se derriten como si fueran helados.







★ *Mostrar a los niños un collage de distintas acciones motrices que hacemos las personas para que las puedan imitar.*

## ¿Cómo se mueven? 2

### Dinámica

Las figuras se van presentando, una por una, mientras se hacen preguntas:

- ★ ¿A qué está jugando este personaje?
- ★ ¿De qué trata ese juego?

Se le pide al alumno que imite el movimiento del personaje.

Al mostrar una segunda figura, se sugiere preguntar:

- ★ Este otro personaje, ¿qué está haciendo?
- ★ ¿Qué diferencia tiene con el anterior?
- ★ ¿Cómo son sus movimientos?

Se le pide al alumno que imite el movimiento de este otro personaje.

Mostrar dos figuras al mismo tiempo y hacer contrastes de sus movimientos.

### Orientaciones:

- ★ Cuestionar a los niños sobre qué actividades les gustan más, cuáles han practicado y qué les gustaría practicar.
- ★ Procurar no hacer distinciones de actividades con respecto al género.
- ★ Será conveniente hacer juegos con las actividades que más llamen la atención y encauzar los intereses manifestados.
- ★ Atender medidas de seguridad como: no aventar a los compañeros y no chocar.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

## Vamos a hacer caminos

### Dinámica

Con un gis cada participante traza un recorrido y comenta cómo serán sus movimientos: caminando lento o rápido, saltando con los dos pies o con uno, alternando, paso a pasito, sobre las puntas de los pies, sobre los talones, etc.

- ★ Una vez trazado el recorrido, lo ejecuta de acuerdo a su explicación previa. También puede intercambiar los recorridos.

Se sugiere preguntar al alumno:

- ★ ¿Qué movimientos hay en los distintos recorridos?, ¿Cuál fue más fácil?, ¿Dónde hubo algunos problemas?, ¿Cómo se resolvieron?

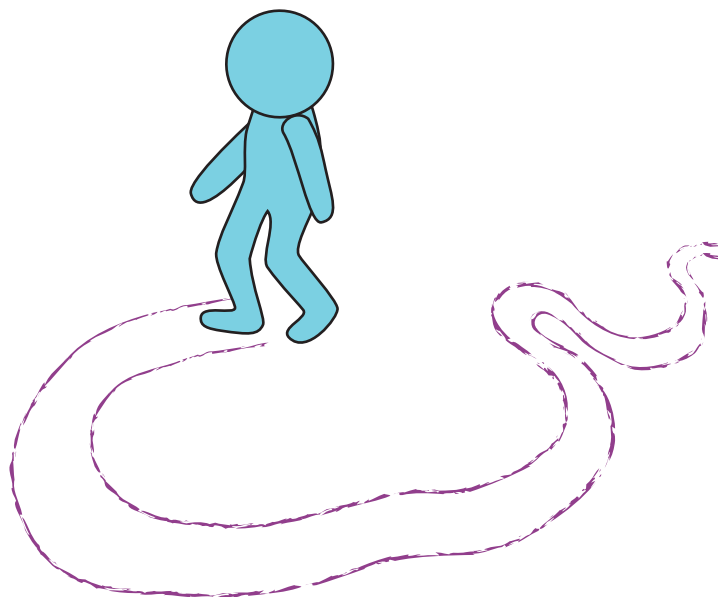
Al finalizar se puede jugar a las corcholatas o los carritos:

- ★ Cada niño coloca una corcholata, taparrosca o algún carrito en la línea de salida. Con su dedo intenta, tres veces continuas, avanzar el máximo recorrido sin salirse del circuito. Luego otro niño hace sus tres toques de avance.
- ★ Si después de avanzar, el objeto queda dentro del circuito, se deja donde está; si salió de la pista, se retrocede al punto donde partió y espera turno.
- ★ El circuito puede tener algunos obstáculos: piedras, pasar por algún puente elaborado con cajita de cartón, pasar por vías de tren, etc.
- ★ El primero en llegar a la meta será el ganador.



## Orientaciones:

- ★ La educadora o docente de educación física hace una demostración previa de cómo es el recorrido.
- ★ Solicita que los niños primero expliquen verbalmente su recorrido y luego lo realicen.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

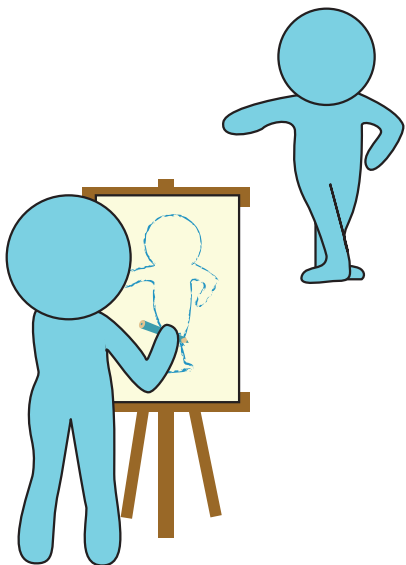


★ ★ Dibujar caminos y recorrerlos realizando distintos movimientos.

## Hagamos figuras

### Dinámica

El juego de las estatuas es adecuado para trabajar en parejas:



- ★ Un integrante de la pareja se queda quieto, el otro compañero aprovecha para hacer un dibujo de la estatua. Después, intercambian los papeles.
- ★ También puede ser en grupo de tres o cuatro compañeros que son los dibujantes del que posa como estatua.
- ★ A partir de los dibujos se pueden observar y comentar las distintas posturas del cuerpo y valorar su expresividad.
- ★ Se puede cantar alguna canción alusiva para que las estatuas asuman su papel.
- ★ Más adelante se podrá utilizar plastilina o arcilla para modelar algunas estatuas de los compañeros.

### Orientaciones:

- ★ Destacar las distintas posiciones de las estatuas para comentar en torno a los músculos y articulaciones.
- ★ Hablar sobre los gestos y expresiones de las estatuas.
- ★ Aprovechar para citar las posturas que adopta el cuerpo.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

★ Realizar por parejas modelaje corporal. Uno de los niños se queda quieto, mientras que el otro dibuja a su compañero.

## Pintando con mis pies

### Dinámica

El grupo se reúne, ya sea en un círculo o en una hilera:



- ★ Se les dice que hay una hoja imaginaria en el piso y que tienen un lápiz entre los dedos de los pies.
- ★ Con el pie que escojan, deben dibujar renglones, líneas curvas, círculos, etcétera. Pueden cambiar de pie.
- ★ Luego, suponen que las líneas son gruesas y otras muy delgadas, ¿con qué parte del pie las podemos trazar? Con la punta, con el talón, con el empeine, con la planta, con el borde externo, con las uñas.
- ★ Colocan el supuesto lápiz en otras partes del cuerpo: en un codo, en una rodilla, en la mano, en un solo dedo, en la espalda. Y seguimos trazando líneas.

La actividad se puede acompañar con alguna canción y, siguiendo la música, ir trazando las líneas.

### Orientaciones:

- ★ Los movimientos deben ser libres.
- ★ Asegurar que la superficie esté limpia y sin riesgos.
- ★ Cuestionar a los niños sobre las líneas que van a trazar y luego pedir que lo hagan.
- ★ Preguntarles qué movimientos han sido más fáciles, cuáles les resultan difíciles y cuántas posibilidades de movimiento tenemos en cada parte de nuestro cuerpo.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

★ Los niños imaginan que tienen un lápiz entre los dedos de los pies y trazan líneas rectas, curvas y con cambios de dirección. Luego se imaginan hacerlas más gruesas o más finas. También las hacen con otras partes del cuerpo.



★ Nombrar a diferentes personajes que se van sacando de la cajita: un futbolista, un músico, una bailarina, un torero, un nadador, etc.

## Estoy observando

### Dinámica

Dentro de una caja se colocan muchas estampas, tarjetas o ilustraciones, de personas realizando alguna acción motriz: deportistas, músicos, bailarines, cirqueros, etc.

- ★ Un alumno designado saca de la caja una estampa, y dice: *estoy observando a...*, menciona de quién se trata y mira a sus compañeros que han de hacer los movimientos de ese personaje.
- ★ El mismo líder vigila las acciones y felicita a los niños que realizan los movimientos del personaje en cuestión.
- ★ Cada uno de los compañeros sacará una nueva tarjeta y hará lo mismo que el anterior.

Otros temas para las tarjetas:

- ★ Robots, monstruos, personajes de circo. (el hombre más fuerte del mundo, el equilibrista, los payasos, la orquesta).
- ★ Muñecos que expresan sensaciones como miedo o alegría.
- ★ Deportes y medios de transporte (bicicleta, patines, carros, aviones, barcos).

### Orientaciones:

- ★ Quien saca la tarjeta no cede el turno hasta que sus compañeros realizan las acciones y los felicita.
- ★ El que lleva el mando puede solicitar otros movimientos, siempre y cuando correspondan al personaje de la tarjeta.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

## Siguiendo un cuento

### Dinámica

Contar una historia a los niños para que imaginen y realicen los movimientos de los personajes. Preguntar: ¿Cómo era su cara?, ¿Cómo se movía? o ¿Cómo caminaba? También se pretende fomentar la convivencia y desarrollar la imaginación.

Desarrollo del cuento. La historia se comienza con todos los niños sentados en círculo.	Acción motriz y observaciones
<p><i>Cuentan las lenguas sabias, que hace mucho, mucho tiempo, existía en un país no muy lejano, una tribu muy especial llamada Kutumba.</i></p> <p><i>Kutumba, como cualquier otra tribu, se dedicaba a cazar, a recolectar los frutos del campo, a tejer, etc.</i></p> <p><i>Pero había algo que a los habitantes de Kutumba les hacía diferentes: ¿Quieren saber qué era? (Dejar que los niños respondan).</i></p>	<p>Hacen las acciones de recolectar frutos y tejer.</p>
<p><i>Mi abuelo me contó que a su vez su abuelo le contó a él, que esta tribu era especial porque en el mes de —citar el mes actual—, durante un largo día, la gente de Kutumba se pintaba las caras y realizaba diferentes juegos en los que todos los habitantes de esta tribu participaban e invitaban a otras tribus.</i></p> <p><i>Durante estos juegos no existían peleas entre ellos y todos eran muy amigos.</i></p>	<p>Existe la posibilidad que los niños se pinten la cara con pintura especial, caminen por el espacio y se vayan saludando.</p>
<p><i>Los juegos que realizaban eran, sobre todo, juegos de malabares, para demostrar su técnica sobre el manejo de los diferentes instrumentos de caza.</i></p>	<p>Se reparten pelotas de esponja del tamaño de una naranja.</p>

<p>★ <i>Malabar lanzu, lanzu</i>: Lanzar y atrapar.</p> <p>★ <i>Malabar una mané</i>: Lanzar con una mano y atrapar con la otra.</p> <p>★ <i>Malabar las palms</i>: Lanzar, dar una palmada y atrapar.</p>	
<p><i>Después de realizar estos ejercicios, toda la tribu se reunía para comentar sus vivencias sobre esos maravillosos malabares que hacían. Además, ahora llegaba el momento más difícil de esta exhibición, porque se realizaba con pelotas de cristal y no se podían caer al piso.</i></p>	<p>Los niños nuevamente estarán sentados en círculo y tomarán las pelotas.</p>
<p><i>¡Kutumba!</i>: Por parejas, un niño golpea con la mano derecha la pelota sin que toque el suelo y, si se le cae, la tiene que pasar al compañero. Después golpeará con la mano izquierda.</p>	
<p><i>Pasé</i>: Por parejas, lanzará la pelota al compañero y luego la recibirá.</p>	
<p><i>Giratú</i>: Carrera de relevos en la que hay que llegar a una zona determinada, lanzando la pelota hacia arriba sin que se les caiga al atraparla y regresar para ceder el turno a su compañero.</p>	
<p><i>Para finalizar el día, estos habitantes realizaban una danza para conmemorar el gran día que habían pasado.</i></p>	<p>Poner una música tribal y que los niños dancen al son de la música, dejándoles las pelotas para que jueguen con ellas.</p>
<p>Para cerrar, comentar las experiencias y recoger el material.</p>	


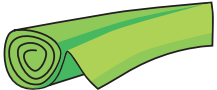


## Orientaciones:

- ★ Practicar previamente el cuento y explicar a los niños en qué consiste.
- ★ Motivarlos a que imaginen y realicen las acciones motrices del cuento.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

## Creando movimientos

### Dinámica

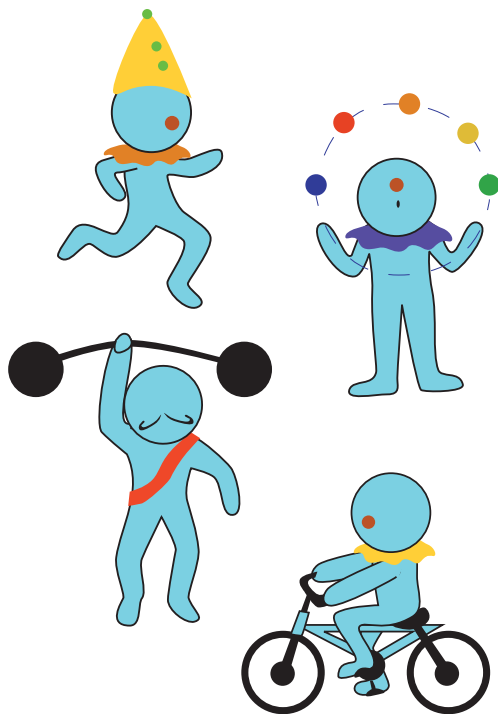
Presentar una tabla con distintos objetos, luego imaginar y realizar las posibilidades de movimiento, a partir del manejo de dichos implementos.

Objetos	Movimientos o imágenes asociadas
 <p data-bbox="350 582 440 605">Elásticos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Extender el resorte y caminar.</li> <li>★ Detener el elástico con los pies desde un extremo, mientras que por el otro lo extienden hasta pasarlo por arriba de la cabeza.</li> <li>★ Entrar y salir a través del resorte.</li> <li>★ Hacer flexiones del tronco hacia uno y otro lado, con los brazos extendidos y el resorte alrededor del cuerpo.</li> <li>★ Al ritmo de la música, bailar, imaginar y realizar acciones con el resorte.</li> </ul>
 <p data-bbox="298 764 491 787">Tela amplia y ligera</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Alas de mariposa.</li> <li>★ Capas de superhéroes, insectos.</li> <li>★ Velas de barco.</li> <li>★ Toreros.</li> </ul>
 <p data-bbox="304 876 481 899">Pequeños bancos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Subir y bajar de ellos</li> <li>★ Usarlos como pedestales de estatuas.</li> </ul>
 <p data-bbox="358 1020 430 1044">Globos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ El globo equilibrista: lograr movimientos de energía controlada.</li> <li>★ Mancha globo sin que toque el suelo. Contrastar entre rápido y lento.</li> <li>★ El globo amaestrado: se queda posado donde se decida. Focalizar la atención, vivenciar la liviandad del objeto y la suspensión en el aire.</li> </ul>

## Orientaciones:

- ★ Observar con atención los objetos y luego proponer las acciones motrices.
- ★ Ligar secuencias de movimientos.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.






 Imitar e imaginar movimientos.

## Vamos al circo

### Dinámica

Imitar e imaginar los movimientos que se hacen en el circo:

- ★ Primero deben calentar el cuerpo, como lo hacen los artistas: moviendo la cabeza suavemente hacia un lado y al otro, elevando un brazo y luego el otro, levantando una pierna y luego la otra.
- ★ Hay que inclinar el tronco al frente y lo subimos para luego inclinar el tronco hacia los lados.
- ★ Hacer movimientos como los monos, luego como los elefantes y como los leones. Imitar al hombre fuerte, a los malabaristas, a los equilibristas, etc.

Para concluir, han de imitar a los músicos de la orquesta: al violinista, al guitarrista o al que toca los tambores.

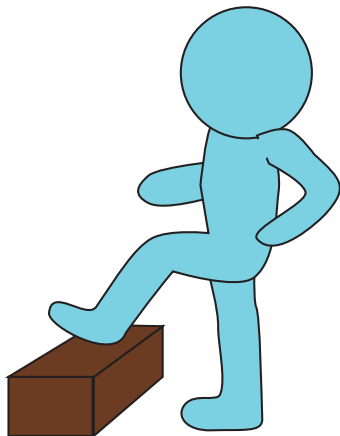
### Orientaciones:

- ★ Invitar a los niños a nombrar las partes del cuerpo que van movilizándolo.
- ★ Hacer las acciones rápida y lentamente.
- ★ Ligar dos acciones motrices o más; por ejemplo, como lo hacen los malabaristas.
- ★ Se puede utilizar una música alegre para realizar las acciones.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

## 1,2, 3 arriba es...

### Dinámica

Cada niño tendrá un pequeño ladrillo de madera. Para realizar las actividades, se recomienda utilizar melodías alegres como fondo musical.



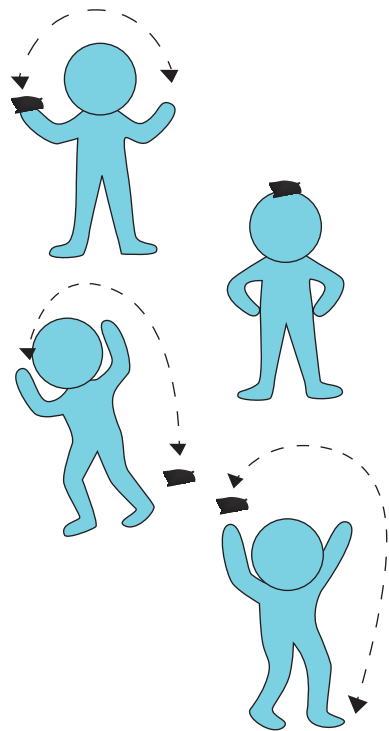
- ★ Subir un pie al ladrillo y luego bajarlo. Alternar movimientos dando 16 tiempos para cada pie.
- ★ Arriba del ladrillo, bajar y subir un pie, alternar 16 tiempos con cada pie.
- ★ Arriba del ladrillo, marchar 16 tiempos.
- ★ Al momento de marchar, girar hacia la derecha y luego a la izquierda, 16 tiempos.
- ★ Marchar alrededor del ladrillo, primero hacia la derecha y luego a la izquierda.

Quedarse quietos como una estatua después de cada ejercicio.

### Orientaciones:

- ★ Las actividades hay que hacerlas como se indica.
- ★ Evitar secuencias que puedan cansar a los niños.
- ★ La altura del ladrillo no debe ser mayor a cinco centímetros.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

★ Subir y bajar un pequeño ladrillo de madera.




 Con costalitos personales.

## Jugamos a...

### Dinámica

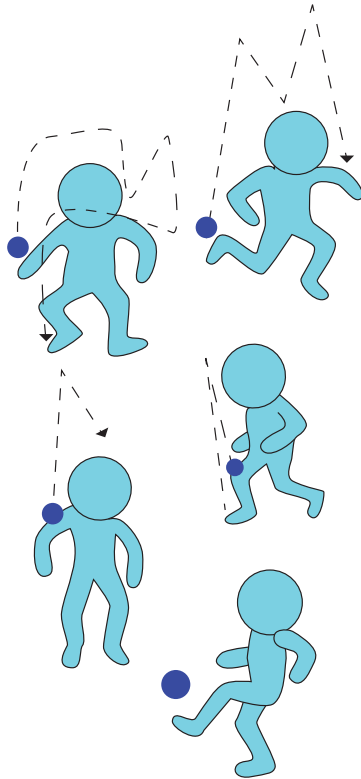
Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón. Cada niño contará con un costalito de no más de  $\frac{1}{2}$  kilo de peso. El relleno puede ser de semillas.

Acciones:

- ★ Lanzar el costalito y atraparlo con una y otra mano.
- ★ Caminar con el costalito en la cabeza, dar giros y pequeños saltos.
- ★ Lanzarlo y detenerlo en el pie.
- ★ Lanzarlo y golpearlo con la cadera, a uno y otro lado.
- ★ Controlarlo con una rodilla, luego con la otra.
- ★ Correr alrededor del costalito.
- ★ Acostados boca arriba extender las piernas y hacer bicicletas y colocar el costalito de manera libre.
- ★ Acostados boca abajo, hacer movimientos como peces o como gatos; meterse a una cueva colocando el costalito de manera libre.
- ★ La educadora o docente de Educación Física, propone ligar varias acciones al ritmo de percusiones o palmadas, para marcar el acento. Al momento de las percusiones, el costalito debe estar en la parte del cuerpo que se indique.

### Orientaciones:

- ★ Cuidar que el costalito no exceda el kilo.
- ★ Asegurar que la superficie esté limpia y sin riesgos.
- ★ Motivar a los niños y niñas a que presenten propuestas.
- ★ Ligar dos o tres acciones.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.



★ Los niños juegan con pelotitas rellenas con semillas.

## Controlando la pelota

### Dinámica

Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón.

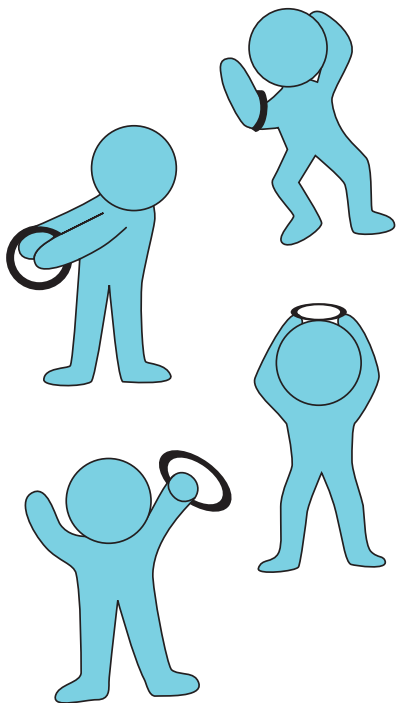
Cada menor portará una pelotita de semillas del tamaño de una naranja.

Acciones:

- ★ Apretar la pelota varias veces con una mano y luego con la otra.
- ★ Lanzar la pelota hacia arriba y atraparla, colocarla por delante y luego por atrás.
- ★ Acostados boca arriba, colocar la pelota encima de cada niño, debajo, a un lado y al otro.
- ★ De pie hacer un túnel para que la pelota pase, de mano en mano, por entre las piernas.
- ★ Sostenerla con el dorso de la mano, lanzarla y detenerla con la otra mano, y viceversa.
- ★ Lanzarla y detenerla con la cabeza.
- ★ Lanzarla y detenerla con una rodilla, luego con la otra.
- ★ Ponerla en un pie y lanzarla hacia arriba. Atraparla con una mano, luego con el otro pie.
- ★ Tratar de golpearla varias veces con un hombro, luego con el otro.
- ★ Hacer una secuencia que integre mano, rodilla y pie.
- ★ Que los niños inventen otras secuencias.

### Orientaciones:

- ★ Cada niño debe tener su propia pelotita de semillas.
- ★ Asegurar que la superficie esté limpia y sin riesgos.
- ★ Motivar al grupo para que proponga acciones y ligar dos o tres de ella en el juego.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.



- ★ Lanzar y atrapar un bastidor.
- ★ Control general de las acciones motrices de todo el cuerpo.

## Controlando los aros

### Dinámica

Las actividades pueden realizarse dentro o fuera del salón. Cada niño deberá contar con un aro.

Acciones:

- ★ Colocar el aro sobre la cabeza. Hacer giros y pequeñas inclinaciones del tronco al frente, sin que se les caiga.
- ★ Mover el tronco en lateral sin que se caiga.
- ★ Girarlo en una mano y luego en la otra.
- ★ Tomar el aro con las dos manos a la altura de las rodillas. Llevar el aro por el frente hasta colocarlo por detrás de la nuca, con un ritmo lento y extendiendo los brazos.
- ★ Llevar el aro de regreso hasta tocar nuevamente las rodillas.
- ★ Colocarlo en una rodilla que se ha elevado, luego en la otra.
- ★ Lanzar el aro hacia uno de los dos pies y lo ensartan. Luego en el otro.
- ★ Hacer respiraciones profundas.
- ★ La educadora o docente de Educación Física, propone ligar tres o más acciones y marcar las actividades con palmadas o algún tambor.

### Orientaciones:

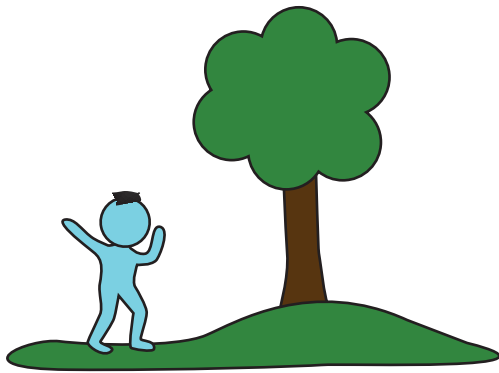
- ★ Hacer movimientos lentos y rápidos.
- ★ Que los niños mencionen las partes del cuerpo que van utilizando.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

## Me oriento y lo llevo

### Dinámica

Llevar y transportar objetos: llantas, aros o pelotas, a ciertos lugares de la escuela, a partir de un pequeño mapa elaborado por la educadora.

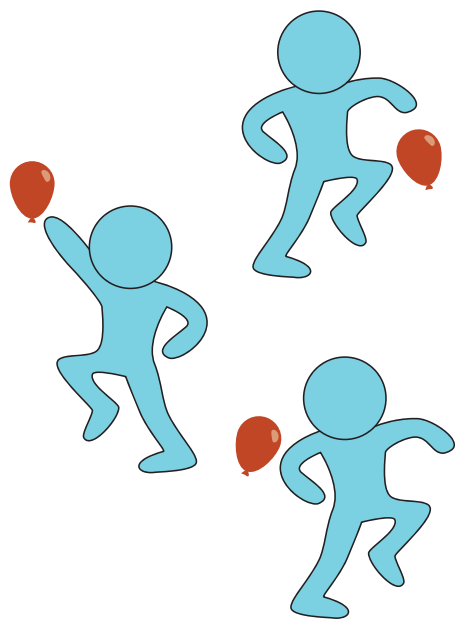
- ★ Se reúnen los niños con sus objetos en una zona específica.
- ★ La educadora o docente de Educación Física, o un alumno designado, indicará qué implemento llevar hasta cierto lugar y con qué condiciones. Por ejemplo: llevar botando la pelota hasta el árbol o transportar el costalito en la cabeza hasta las macetas, etc.
- ★ Los niños llegan al lugar citado, dejan los objetos y regresan a la base inicial para escuchar y efectuar otra acción.
- ★ Para evitar empujones, las consignas se pueden dividir por equipos. Por ejemplo: los de playera blanca llevarán las pelotas, los de otro color transportarán los costalitos.



★ Adaptación de un juego de orientación dentro de la escuela.

### Orientaciones:

- ★ Implementar medidas de seguridad y evitar lugares de riesgo.
- ★ Llevar un objeto a la vez.
- ★ Las consignas pueden ser no llevar, sino traer. Por ejemplo: traer las pelotas que están junto al árbol.
- ★ Al manejar llantas, cuidar que no tengan alambres expuestos.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.



## Dominando un globo

### Dinámica

Cada alumno tiene un globo del número siete. Lo infla y lo amarra para que no se desinfla. Se recomienda escuchar música tranquila.

Se practican las siguientes actividades:

- ★ Lanzar el globo hacia arriba y golpearlo sólo con los brazos, dedos, mano, antebrazo, codo, hombros.
- ★ Dominarlo sólo con los muslos, pies, palmas, cabeza, pecho.
- ★ Dominarlo con todo el cuerpo.
- ★ Por parejas, explorar más formas de manejo: yo lo golpeo con el dedo y tú también.
- ★ Lo toco y me siento. La idea es sentarse antes que el globo toque el piso.
- ★ Se encauzan las propuestas de los niños.

### Orientaciones:

- ★ Cada alumno tiene su propio globo. Hay que tener repuestos.
- ★ Existe libertad para dominar el globo a partir de las posibilidades de cada alumno.
- ★ Motivar a los niños para manipular y controlar su propio globo.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

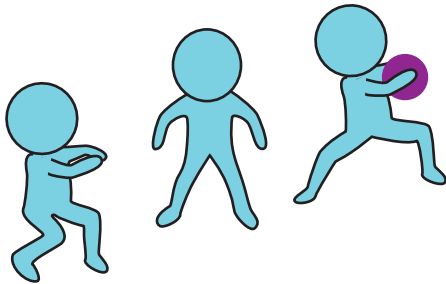
## La podrás detener

### Dinámica

Trabajar en grupos de tres. Dos compañeros se envían la pelota entre sí y el tercero trata de atraparla. Si lo consigue pasa al lugar de quien le envió el pase.

Variantes:

- ★ Lanzar la pelota a una mano del compañero.
- ★ Patear la pelota.
- ★ Hacer que bote una vez antes de que la atrape el compañero.
- ★ Lanzar la pelota rodándola por el suelo.
- ★ Golpearla con la cabeza.
- ★ Golpearla con un brazo.
- ★ Inventar otras formas de jugar con la pelota.



★ ★ Jugar a robar la pelota por tercias.

### Orientaciones:

- ★ Establecer medidas de seguridad y cuidar no golpear al compañero del centro.
- ★ Motivar a los niños para que propongan formas de enviar la pelota al compañero.
- ★ Encauzar las propuestas que presenten los niños.
- ★ Las pelotas deberán ser ligeras. Se recomiendan las del número cinco.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.





★ \* Bailar cada día una pieza.

## Vamos a bailar

### Dinámica

Al inicio de las actividades, se puede hacer un baile dentro del salón:

- ★ Se invita a los niños a inventar pasos al tiempo que escuchan cada día una canción diferente.
- ★ Encauzar las propuestas de los niños y escuchar sus canciones preferidas.
- ★ Combinar los pasos con palmadas o percusiones sobre los muslos.
- ★ Chasquear con los dedos.
- ★ Patear suavemente el piso.

Se podrán bailar muchas canciones. La recomendación es una al día.

### Orientaciones:

- ★ Dar libertad para los movimientos.
- ★ Ocasionalmente se podrán organizar bailes por parejas, tercias y grupos más grandes.
- ★ Pedir a los niños investigar o inventar más pasos para la siguiente sesión.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

The page features several decorative elements: a large pink star on the left, a green star above it, a small blue star to its right, and a large light green star behind the text. There are also several smaller light green stars and two green circles scattered across the white background.

# Secuencias Motrices

## Secuencias motrices

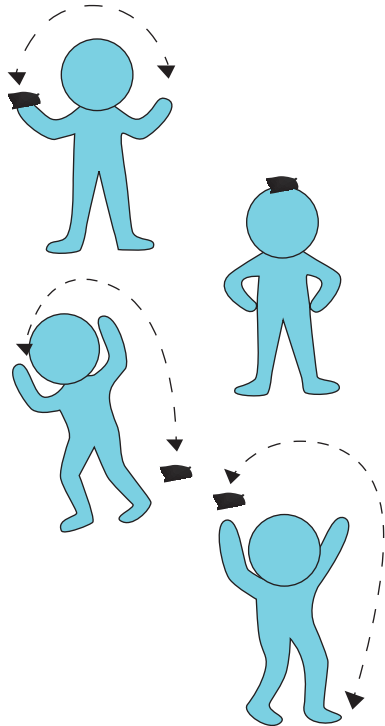
Las secuencias motrices son actividades a realizarse al aire libre y están encaminadas a que los niños aprendan y practiquen una serie de rutinas que les permitan activar y ejercitar diferentes partes del cuerpo de manera liberada.

Por ello, es conveniente que la educadora o profesor de Educación Física, comente a los niños cuáles son las acciones indicadas para vigorizar y activar al cuerpo, los que sirven para fortalecer las piernas, los brazos, etc. Es muy oportuno y motivante acompañar estas secuencias con música, para que los niños cuenten y sigan el ritmo.

Las secuencias requieren de un monitor, es decir, que la educadora o docente de Educación Física, se coloque que al frente del grupo para motivar y mostrar los ejercicios a los alumnos. Las secuencias se caracterizan por su carácter vigoroso y su fácil ejecución. Su propósito es que incidan en la estructura orgánica de los niños y, por tanto, en una activación física general.

Las principales metas de las secuencias motrices son:

- ★ Activar la incorporación de oxígeno al organismo mediante el trabajo y seguimiento de movimientos.
- ★ Provocar el aumento de reflejos y de la capacidad de coordinación motriz.
- ★ Incrementar el control de los segmentos corporales.
- ★ Favorecer la flexibilidad y movilidad articular.
- ★ Incorporar a los alumnos en actividades dinámicas que favorezcan la activación física.
- ★ Promover la participación vigorosa de los alumnos.
- ★ Motivar a los alumnos para que asuman un estilo de vida activo.



## Orientaciones didácticas y recomendaciones

### Observaciones y sugerencias:

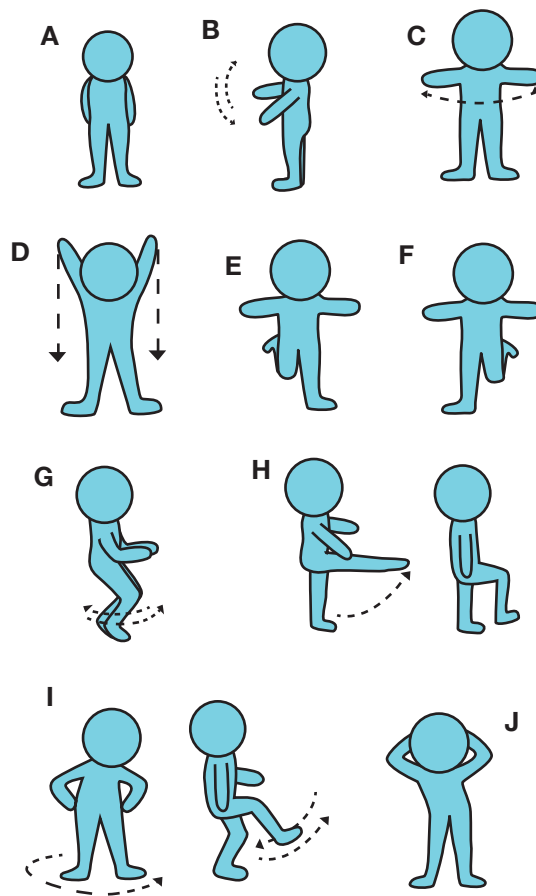
- ★ Hay que evitar que los alumnos porten relojes, aretes o pulseras, en el momento de la activación física. En caso de que deban portar lentes, se les pedirá que los aten con un elástico.
- ★ La duración de las rutinas motrices no debe rebasar 15 minutos.
- ★ La educadora o docente de educación física deberá dirigir las secuencias.
- ★ Hay que marcar momentos de respiración.
- ★ Cuando los alumnos han terminado, se les invita a lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

## Rutina motriz 1

### Dinámica

Al momento de llegar a la escuela, los grupos se forman en hileras para realizar los movimientos de la siguiente rutina:

- ★ *Trabajo de los hombros:* 16 tiempos subiendo y bajando los hombros al mismo tiempo; 16 tiempos haciendo círculos y 16 tiempos un hombro hacia arriba y el otro hacia abajo.
- ★ *Trabajo de los brazos:* 16 tiempos subiendo y bajando los brazos extendidos; 16 tiempos haciendo círculos con los brazos extendidos y 16 con los brazos arriba, luego un brazo hace círculos en un sentido y el otro brazo en sentido contrario. Igualmente, cumplir con 16 tiempos tocando los hombros y extendiendo los brazos al frente. Los ejercicios se pueden alternar.
- ★ *Brazos y piernas:* Hacer 16 tiempos de salto, mientras se extienden los brazos en lateral; 16 tiempos saltando y extendiendo los brazos, apoyándose en una y otra pierna, alternándose.



- ★ *Saltos y palmadas*: 16 tiempos saltando y aplaudiendo, hacia delante, atrás, derecha e izquierda.
- ★ *Trabajo de piernas*: Durante 16 tiempos, llevando las manos a la cintura, subir y bajar una y otra pierna. En 16 tiempos, elevar un muslo y mover la pierna, después alternar la otra pierna.
- ★ *Trabajo de la cintura y tronco*: En 16 tiempos, hacer flexiones con el tronco en lateral y con las manos en la cintura. Al terminar, salto hacia un lado, elevar una y otra pierna de manera alternada por 16 tiempos. Manos en la nuca, flexionar suavemente el tronco hacia la derecha e izquierda, por 16 tiempos.

## Orientaciones:

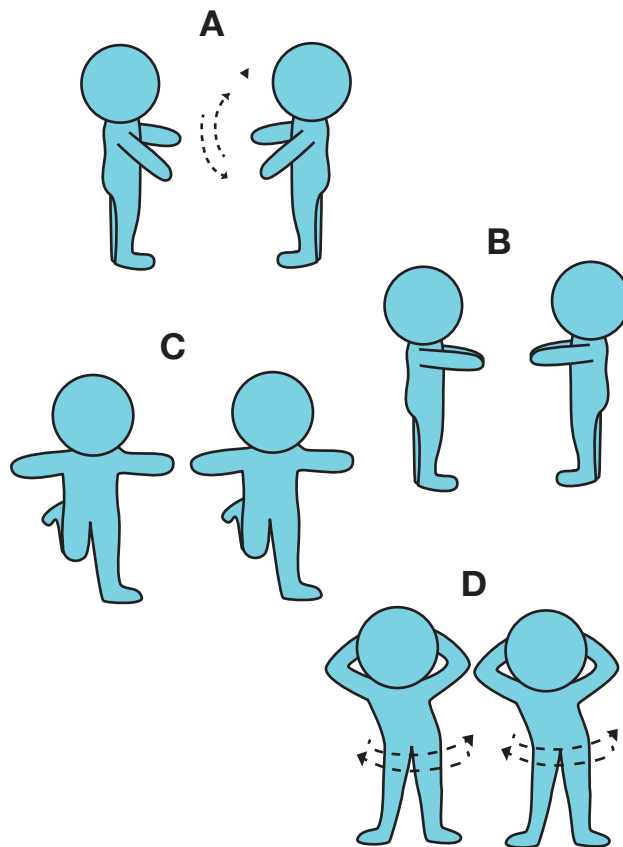
- ★ No rebasar 15 minutos de actividad.
- ★ Solicitar dibujos a los niños de las acciones realizadas.
- ★ Al terminar se recomienda que los niños se laven las manos y beban agua.

## Rutina motriz 2

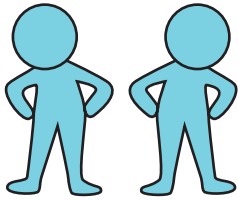
### Dinámica

Una vez iniciadas las clases, los grupos se forman en hileras. En parejas, frente a frente, realizarán los movimientos como si estuvieran mirándose en un espejo.

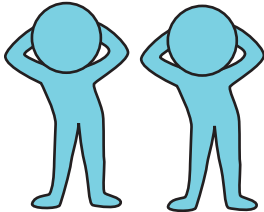
- ★ *Trabajo de brazos y hombros:* Por 16 tiempos subir y bajar los hombros, los dos al mismo tiempo; luego uno arriba y otro abajo; después otros 16 tiempos haciendo círculos. 16 tiempos con los brazos extendidos al frente, tomándose las manos; acercar las manos al pecho y luego extender. Llevarlos por arriba de la cabeza.
- ★ *Brazos y piernas:* Durante 16 tiempos, saltar y extender los brazos, apoyándose en la otra pierna.
- ★ *Trabajo de la cintura y tronco:* En 16 tiempos llevar las manos a la nuca, flexionar suavemente el tronco hacia la derecha e izquierda. Este movimiento se hará en contrario, es decir, un niño inicia hacia la derecha y su compañero a la izquierda. Durante 16 tiempos, hacer círculos con la cintura con las manos en la nuca.



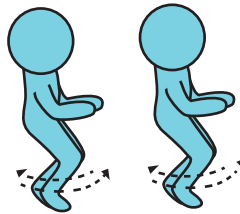
E



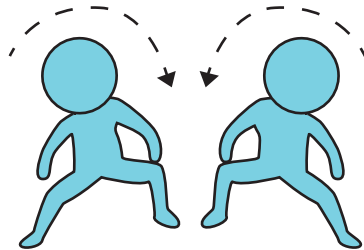
G



F



H



- ★ *Salto y palmadas:* 16 tiempos saltando y aplaudiendo, hacia delante, atrás, derecha e izquierda. La pareja lo ha de realizar de manera coordinada.
- ★ *Desplantes:* 16 tiempos, un niño inicia hacia la derecha y el otro a la izquierda.

### Orientaciones:

- ★ Los niños trabajarán con el compañero que gusten.
- ★ No forzar la extensión de articulaciones, ligamentos y músculos.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

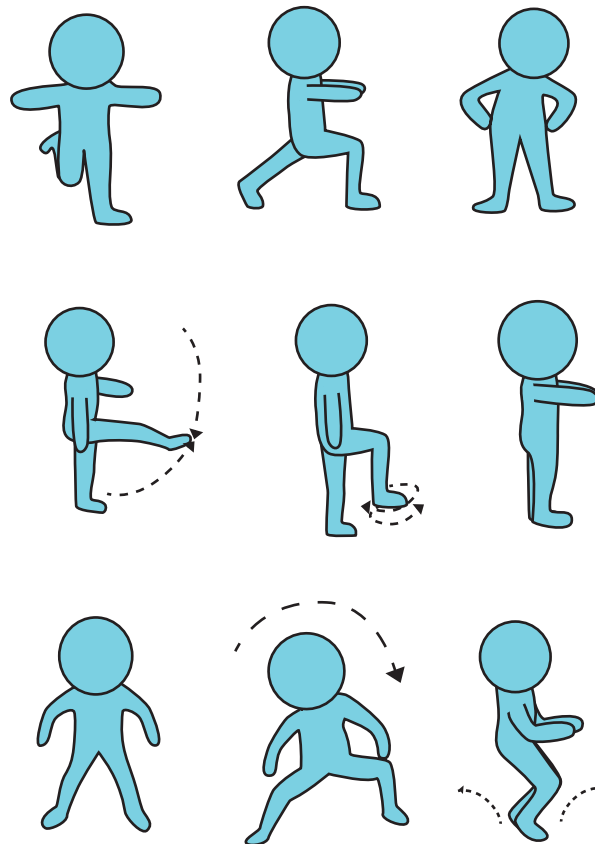


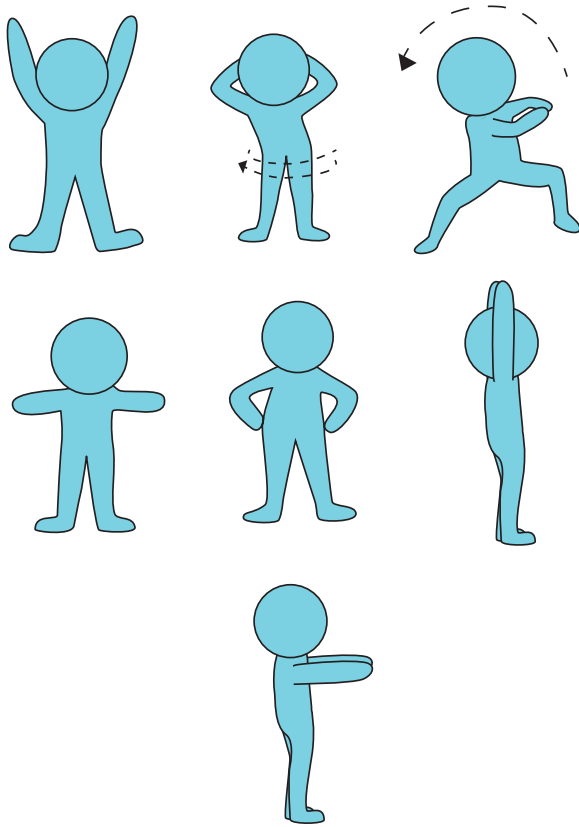
## Rutina motriz 3

### Dinámica

Secuencias libres:

- ★ Después de algunas secuencias dirigidas por las educadoras, cada alumno, al escuchar la música, deberá realizar movimientos libres, con la condición de iniciar con movimientos de arriba hacia abajo. Se sugiere comenzar por los hombros, luego ejercitar brazos, tronco, cintura, rodillas y pies.
- ★ Los grupos se forman en hileras, decidiendo si trabajarán de manera individual o por parejas, incluso en grupos más grandes.
- ★ A los alumnos, en una cartulina, se les podrán mostrar los posibles movimientos de acciones.
- ★ Cada movimiento se realiza en 16 tiempos. Los alumnos podrán hacer distintas combinaciones.
- ★ Se anima al grupo a iniciar su secuencia con alguna canción o ritmo.





- ★ Insistir en la adecuada respiración y en la relajación del cuerpo al finalizar.

### Orientaciones:

- ★ No forzar la extensión de articulaciones, ligamentos y músculos.
- ★ Pueden integrarse los padres de familia a las distintas secuencias y apoyar a sus hijos.
- ★ Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua.

The slide features a decorative background with several stars and circles in various colors (pink, green, blue, yellow) scattered around the central text. The text is in a bold, yellow font with a purple outline and a blue drop shadow.

# Ejercicios contraindicados y mitos en torno a la actividad física



**Se debe evitar**

La investigación actual en torno a la realización de ejercicios a temprana edad —en este caso niños en nivel preescolar—, ha develado que ciertas actividades más que producir un beneficio, pueden provocar lesiones en la estructura ósea y muscular de los niños. Estas lesiones no se presentan de inmediato, de ahí la creencia de que, al no producir malestar al momento de su ejecución, no son dañinos. Para prevenir un problema posterior en la salud de los menores, esta guía recoge algunos de los ejercicios contraindicados para informar a los docentes, alumnos y padres de familia, de los posibles riesgos que conlleva su realización.

También es importante citar algunas falsas creencias en torno a la activación física que los alumnos pueden escuchar fuera de la escuela: en los deportivos cercanos al lugar donde viven o al entrenar con personas no especializadas. En tal sentido, se enlistan seis de esas falsas creencias, con el objetivo de orientar a los alumnos y padres de familia, para posibilitar el desarrollo de competencias hacia una nueva cultura de la salud.

## Falsas creencias en torno al ejercicio físico

Actividad física para...	Mitos y creencias	Argumentos correctos
Perder peso	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ <i>Correr cuando está haciendo demasiado calor, así quemarás más grasa.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Correr cuando hay alta temperatura ambiental puede provocar una deshidratación súbita. Lo mejor es activarnos a temperaturas templadas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ <i>Trata de sudar cuando realices alguna actividad física. Usa fajas o un plástico alrededor de la cintura.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ El uso de trajes plásticos o chamarras, no impide la sudoración. Lo que ocasiona es una aguda elevación de la temperatura bajo esas condiciones el organismo es ineficiente para realizar actividad física.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ <i>No tomes agua al término de la actividad física ya que los kilos que perdiste los vuelves a recuperar. Es mejor dejar pasar una hora.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ La aparente baja de peso provocada por la actividad física, se debe a la pérdida de líquidos. Para bajar de peso se debe complementar la activación con una dieta específica recomendada por un especialista en nutrición.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ <i>Comprar pastillas, tomar dos antes de hacer actividad física y a la semana empezarás a bajar de peso.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Por ningún motivo debemos automedicarnos. Para regular el peso corporal, lo más indicado es combinar una dieta balanceada y actividad física.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ <i>Para que bajes la panza, haz más de 200 abdominales diarias.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ El exceso de grasa corporal se disminuye con una dieta especial. Falso que con abdominales se corrige el abdomen abultado.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ <i>Si quieres bajar la lonja, tendrás que hacer 300 giros y 200 flexiones de cintura.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ El exceso de grasa corporal es perjudicial para la salud. Es síntoma del sedentarismo. Con una dieta especial y actividad física se puede llegar a contrarrestar. Falso que sea por medio de flexiones y torsiones del tronco.</li> </ul>

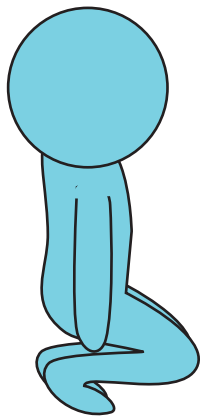


**Se debe evitar**

## Realizar los patitos y las sentadillas

### Posibles efectos

Son de los primeros ejercicios que no aconsejan los traumatólogos.



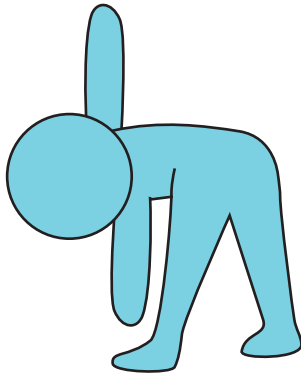
- ★ Al realizar una hiperflexión sobre la rodilla, se hace una presión muy grande sobre el menisco y puede suceder que se rasgue el cartílago articular.
- ★ Las hiperflexiones de este tipo también involucran cierta desalineación entre el tobillo y la propia rodilla.
- ★ Estas actividades son inadecuadas para la rodilla, los cartílagos, ligamentos y meniscos.
- ★ La postura que se adopta en una sentadilla profunda, debilita los ligamentos y hace que las rodillas sean más vulnerables. Esto se debe al estiramiento excesivo de los ligamentos que, además, han de soportar el peso del cuerpo, pudiendo ocasionar daños degenerativos crónicos.
- ★ Hay que evitar un juego conocido como: *Lucha de gallitos*, en el cual hay dos participantes que se enfrentan sentados en cuclillas para tratar de derribar al otro mediante empujones.

★ Ejercicios consistentes en ponerse en cuclillas, con las piernas flexionadas.

## La hiperflexión del tronco al frente y los *molinos*

### Posibles efectos

Este es un ejercicio muy popular; sin embargo, tiene posibles efectos negativos en la estructura ósea y ligamentosa de la columna vertebral.



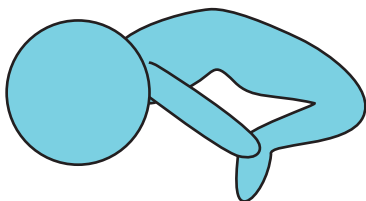
- ★ Excesiva tensión en los anillos fibrosos intervertebrales y ligamentos costovertebrales, lo que puede desembocar en una lesión espinal como, por ejemplo: lumbalgia o ciática.
- ★ Mucha presión intradiscal —por la rotación del tronco con los brazos flexionados— es potencialmente peligrosa, ya que provoca una gran presión en los discos intervertebrales.

★  
★ Pretender tocar el piso con las manos, estando con las piernas separadas, al tiempo que se gira el tronco.



## Ejercicios mixtos como los *puentes*

### Posibles efectos



- ★ Hiperextensión coxofemoral y lumbar, con una consecuente sobrecarga en la columna lumbar, al comprimir los discos intervertebrales y aumentar la presión intradiscal.
- ★ Este ejercicio integra potenciales efectos nocivos sobre distintas estructuras articulares: en la rodilla, por hiperflexión; y en la columna lumbar y columna cervical por hiperextensión.

★  
★ Arqueo de la columna vertebral en sentido opuesto a su movimiento natural.