

CUIDADO INFANTIL Y EDUCACIÓN TEMPRANA

Herramientas de actividad física para niños en edad preescolar





Índice

Cómo utilizar las herramientas de actividad física	1
Importancia del movimiento y de la actividad física en la niñez temprana	2
Recomendaciones de actividad física para niños en edad preescolar	3
Fundamentos de aprendizaje preescolar de California	4
Perfil de desarrollo de resultados deseados (DRDP)	7

Planificación y programación de actividad física 9

Planificación para la actividad física	10
Programación de la actividad física	11
Planificación con temas diarios	12
Pasos para el éxito	13
La importancia de una política de actividad física	14

Actividades de muestra 15

Transiciones activas	17
Actividades dirigidas por adultos	18
Actividades al aire libre	21

Tarjetas de habilidades 25

Tarjetas de habilidades locomotoras	27
Tarjetas de habilidades manipulativas	41
Tarjetas de habilidades de equilibrio	53

Referencias 57

Apéndices

A. Equipo de hágalo usted mismo	59
B. Tarjetas del verbo del día	61
C. Plantilla de la política de actividad física	65
D. Recursos de actividad física y libros infantiles relevantes	69
E. Recursos de actividad física gratuitos del Programa de Educación Nutricional y Prevención de la Obesidad	71



Cómo utilizar las herramientas de actividad física

Este recurso proporciona herramientas prácticas, incluidas actividades fáciles de usar, tarjetas de habilidades y sugerencias de planificación para utilizar con niños pequeños de 3 a 5 años de edad.

Las herramientas auxiliarán a los proveedores de cuidado infantil, maestros y ayudantes a integrar actividades físicas a lo largo de cada día y brindar programación que ayude a los niños a cumplir con las recomendaciones de actividad física para su nivel de edad. Incluye un enfoque en agregar pequeñas cantidades de actividad a lo largo del día para acumular minutos hacia las recomendaciones en áreas críticas. Estas áreas críticas incluyen actividad física dirigida por adultos y por niños, así como juegos al aire libre.

Para apoyar en la planificación, las herramientas incluyen actividades y recursos básicos, como se describe a continuación, para ayudar a construir actividad física adecuada para el desarrollo en los horarios diarios.

- Las medidas de los Fundamentos de aprendizaje preescolar (Preschool Learning Foundations, PLF) de California y del Perfil de desarrollo de resultados deseados (Desired Results Developmental Profile, DRDP) se identifican para cada tarjeta de habilidades de las herramientas.
- Las sugerencias de planificación y programación se proporcionan para ayudar a los proveedores de cuidado infantil, maestros y ayudantes a empezar.
- Las actividades de muestra contienen ideas para implementar actividad física y para utilizar las tarjetas de habilidades proporcionadas en las herramientas.
- Las tarjetas de habilidades se enfocan en habilidades locomotoras, manipulativas y de equilibrio específicas y proporcionan ejemplos para practicar cada una de ellas.

- Las ideas de las tarjetas de “verbo del día” se brindan para ayudar a facilitar las transiciones activas a lo largo de cada día.
- Una muestra, la plantilla personalizable de la política de actividad física para los centros preescolares y de cuidado infantil, describe y documenta cómo los cuidadores adultos brindan oportunidades de actividad física diaria a los niños a su cargo y cumplen con las recomendaciones de actividad física adecuadas para su edad.
- Se incluye una variedad de recursos adicionales como apéndices para apoyar la planificación e implementación de actividad física continua.

Importancia del movimiento y de la actividad física en la niñez temprana



Desarrollo motor

“Las habilidades de movimiento son una base para el aprendizaje y también son una base para las habilidades motoras más complejas que se requieren más adelante en la vida para las actividades de acondicionamiento físico”.¹



Desarrollo cerebral

“Los entornos ricos producen cerebros ricos, y un agente esencial en este proceso es la actividad de movimiento”.²



Alfabetización

“Existen muchos vínculos entre la alfabetización y el movimiento. Tanto el movimiento como el lenguaje son formas de comunicación y autoexpresión”.³



Salud

“El desarrollo físico y la actividad física juegan un papel importante en la salud a lo largo del ciclo de vida de un niño. Particularmente, estar activo físicamente lo protege contra las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad. También contribuye a la salud mental y el bienestar psicológico”.¹

Recomendaciones de actividad física para niños en edad preescolar^{4, 5}

TÉRMINOS	DESCRIPCIONES
<p>Total diario de actividad física <i>Total combinado de aprox. 120 min/día</i></p>	<p>El total combinado de actividades estructuradas (dirigidas por adultos) y no estructuradas (dirigidas por niños). Esto puede realizarse en interiores o al aire libre y debe incluir actividad física moderada o vigorosa (moderate to vigorous physical activity, MVPA) que aumente el ritmo cardiaco (por ejemplo, correr, escalar, bailar y saltar). La actividad física diaria total también debe incluir oportunidades para desarrollar y practicar una variedad de habilidades, que incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Locomotora¹: la capacidad de proyectar el cuerpo hacia o a través del espacio, de un lugar a otro (por ejemplo, correr, caminar). * Manipulativa¹: el uso de los brazos, manos, piernas o pies para darle fuerza a un objeto o para recibir y absorber la fuerza de un objeto (también conocido como control de objetos; por ejemplo, lanzar y atrapar). * De equilibrio: enfocada en mantener y adquirir equilibrio, mientras se está inmóvil y cuando se está en movimiento (por ejemplo, balancear).
<p>Estructurada (dirigida por adultos) <i>60+ min/día 2+ actividades/día</i></p>	<p>Una actividad planeada y dirigida intencionalmente por un adulto. Ejemplos de actividad física estructurada incluyen seguir al líder y sillas musicales.</p>
<p>No estructurada (dirigida por niños) <i>60+ min/día</i></p>	<p>Algunas veces llamadas “tiempo libre” o “juego libre” autoseleccionado, estas son actividades que los niños inician por sí mismos. Algunos ejemplos incluyen montar un juguete o bicicleta, jugar “las traes” o jugar en un patio de recreo.</p>
<p>Juegos al aire libre <i>60-90 min/día 2+ veces/día</i></p>	<p>Los niños deben tener tiempo para jugar al aire libre todos los días, como parte de actividades dirigidas por adultos y por niños. Deben utilizar ropa, zapatos y protección solar adecuados para jugar al aire libre en varias condiciones climáticas.</p>
<p>Tiempo sedentario <i><60 min/día</i></p>	<p>Límite de tiempo sedentario (tiempo mientras se esté despierto que se pase sentado o inactivo) a no más de 60 minutos por un día de 8 horas.</p>

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

Desarrollo físico ¹

Los Fundamentos de aprendizaje preescolar de California, desarrollados por el Departamento de Educación de California, describen el conocimiento y las habilidades que se espera que la mayoría de los niños en edad preescolar tengan o desempeñen. Los Fundamentos de aprendizaje preescolar (PLF) incluyen habilidades de movimiento fundamentales, habilidades motoras perceptivas, conceptos de

movimiento y habilidades de juego activo según se detallan a continuación para ayudar a crear una rutina de actividad física completa. La tabla a continuación únicamente es una captura instantánea. Los proveedores y maestros deben revisar el capítulo de desarrollo físico de los PLF para obtener ejemplos de cada medida (<http://www.cde.ca.gov>).

Habilidades de movimiento fundamentales

A APROXIMADAMENTE 48 MESES DE EDAD		A APROXIMADAMENTE 60 MESES DE EDAD	
1.0 Equilibrio			
1.1	Mantiene el equilibrio mientras permanece inmóvil; algunas veces podría necesitar ayuda.		Muestra cada vez más equilibrio y control cuando permanece inmóvil.
1.2	Mantiene el equilibrio mientras se encuentra en movimiento al trasladarse de una posición a otra o al cambiar de dirección, aunque el equilibrio puede no ser completamente estable.		Muestra un aumento en el control del equilibrio al moverse en diferentes direcciones y al pasar de un movimiento o posición a otro.
2.0 Habilidades locomotoras			
2.1	Camina con equilibrio, no siempre estable, movimientos de oposición con los brazos aún en desarrollo y una base de apoyo relativamente amplia (espacio entre los pies).		Camina con equilibrio, movimientos de oposición con los brazos y una base de apoyo relativamente estrecha (espacio entre los pies).
2.2	Corre con zancadas cortas y los pies separados del piso durante un periodo de tiempo corto. Puede mostrar oposición inconsistente de brazos y piernas.		Corre con una zancada más larga y cada pie separado del piso durante un periodo de tiempo más largo. La oposición de brazos y piernas es más consistente.
2.3	Salta para alcanzar altura (hacia arriba o hacia abajo) y para lograr distancia con capacidad básica.		Salta para alcanzar altura (hacia arriba o hacia abajo) y para lograr distancia con capacidad en aumento. Utiliza el balanceo de los brazos para ayudarse a saltar hacia adelante.
2.4	Comienza a demostrar una variedad de habilidades locomotoras, como galopar, deslizarse, brincar con un pie y saltar.		Demuestra un crecimiento en su habilidad y coordinación corporal para una variedad de habilidades locomotoras, como galopar, deslizarse, brincar y saltar.

3.0 Habilidades manipulativas	
3.1	Comienza a demostrar habilidades manipulativas motoras gruesas mediante el uso de brazos, manos y pies, como rodar una pelota o lanzar por debajo de la cintura, rebotar, atrapar, golpear, arrojar por debajo de la cintura y patear.
	Demuestra habilidades manipulativas motoras gruesas mediante el uso de brazos, manos y pies con una mayor coordinación, como rodar una pelota o lanzar por debajo de la cintura, rebotar, atrapar, golpear, arrojar por debajo de la cintura y patear.

Habilidades motoras perceptivas y conceptos de movimiento

A APROXIMADAMENTE 48 MESES DE EDAD		A APROXIMADAMENTE 60 MESES DE EDAD	
1.0 Conciencia corporal			
1.1	Demuestra conocimiento de los nombres de las partes del cuerpo.		Demuestra conocimiento de un número creciente de las partes del cuerpo.
2.0 Conciencia espacial			
2.1	Utiliza su propio cuerpo como punto de referencia al ubicar o relacionarse con otras personas u objetos en el espacio.		Utiliza su propio cuerpo, el espacio general y el espacio de otras personas al ubicar o relacionarse con otras personas u objetos en el espacio.
3.0 Conciencia direccional			
3.1	Distingue movimientos que sean hacia arriba, hacia abajo y hacia un lado del cuerpo (por ejemplo, entiende “usa este lado, ahora el otro lado”).		Comienza a entender y distinguir entre los lados del cuerpo.
3.2	Moverse hacia adelante o hacia atrás, o hacia arriba y abajo con facilidad.		Puede cambiar de dirección rápidamente y con precisión.
3.3	Puede colocar un objeto arriba o abajo de algo con cierta precisión.		Puede colocar un objeto o su propio cuerpo frente a, al lado o detrás de algo más con mayor precisión.
3.4	Usa dos partes indistintas del cuerpo al mismo tiempo.		Demuestra mayor precisión y eficiencia durante actividades motoras finas con dos manos.

Juego físico activo

A APROXIMADAMENTE 48 MESES DE EDAD		A APROXIMADAMENTE 60 MESES DE EDAD	
1.0 Participación activa			
1.1	Inicia o se involucra en actividades físicas simples durante un periodo de tiempo corto a moderado.		Inicia actividades físicas más complejas durante un periodo de tiempo prolongado.
2.0 Resistencia cardiovascular			
2.1	Se involucra en estallidos frecuentes de juego activo que involucran el corazón, los pulmones y el sistema vascular.		Se involucra en juego activo prolongado de intensidad creciente que involucra el corazón, los pulmones y el sistema vascular.
3.0 Fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad			
3.1	Se involucra en actividades de juego activo que mejoran la fuerza de los brazos y las piernas, la resistencia muscular y la flexibilidad.		Se involucra en cantidades crecientes de actividades de juego activo que mejoran la fuerza de los brazos y las piernas, la resistencia muscular y la flexibilidad.

Perfil de desarrollo de resultados deseados (DRDP)

Salud y desarrollo físico (PD-HLTH) ⁶

Desarrollado por el Departamento de Educación de California, el DRDP es una evaluación infantil que los maestros de preescolar completan dos veces al año para medir el progreso del niño en varias áreas, incluido el desarrollo físico. Los resultados se resumen y se comparten con los padres. Los maestros de preescolar también analizan

los resultados y los utilizan para planear una instrucción individual y grupal y para monitorear continuamente el progreso. Los proveedores y maestros deben revisar la sección de salud y desarrollo físico del DRDP para obtener ejemplos de cada medida (<http://www.cde.ca.gov>).

PD-HLTH 1:	Habilidades motoras perceptivas y conceptos de movimiento El niño mueve el cuerpo e interactúa con el entorno, demuestra un aumento en la conciencia de su propio esfuerzo físico, en la conciencia corporal, la conciencia espacial y la conciencia direccional.
PD-HLTH 2:	Habilidades de movimiento locomotoras gruesas El niño demuestra un aumento en la capacidad de sus habilidades locomotoras fundamentales (por ejemplo, rodar, gatear, desplazarse mientras se agarra a los muebles, caminar, correr, saltar y galopar).
PD-HLTH 3:	Habilidades manipulativas motoras gruesas El niño demuestra un aumento en la capacidad de sus habilidades manipulativas motoras gruesas (por ejemplo, alcanzar, patear, agarrar, lanzar y atrapar).
PD-HLTH 4:	Habilidades manipulativas motoras finas El niño demuestra un aumento en la precisión, fuerza, coordinación y eficiencia cuando usa los músculos de la mano para jugar y realizar tareas funcionales.
PD-HLTH 5:	Seguridad El niño muestra conciencia de la seguridad y demuestra un conocimiento cada vez mayor de las habilidades de seguridad cuando participa en actividades diarias.
PD-HLTH 9:	Juego físico activo El niño participa en actividades físicas con resistencia e intensidad en aumento.

Planificación y programación de actividad física



Planificación para la actividad física

Los proveedores y maestros deben enfocarse en maximizar la actividad al disminuir el tiempo que los niños esperan en fila para participar, minimizar la competencia entre los niños y hacer que todos los niños se muevan, independientemente de su capacidad física o mental. Para ayudar a que todos los niños se muevan y se mantengan en movimiento:⁸

- Haga que sea fácil moverse por el área de juegos al quitar muebles y equipo para crear espacios abiertos.
- Adapte las actividades y el equipo al consultar con padres y asesores de necesidades especiales, según se requiera.
- Enseñe a los niños cómo invitarse uno al otro respetuosamente e involucrar a sus compañeros con discapacidades para jugar.
- Brinde actividades para grupos pequeños que le den a cada niño una oportunidad para participar.

También es importante planear actividades que le brinden a los niños oportunidades para “cruzar la línea media” de sus cuerpos. Cruzar la línea media implica cruzar las líneas imaginarias del cuerpo por el centro (de la cabeza a los pies) y a través del centro (por la cintura) del cuerpo.⁹ Es la capacidad de alcanzar a través y debajo de la mitad del cuerpo con los brazos y las piernas cruzando al lado opuesto (por ejemplo, extender la mano y el brazo izquierdos a través del cuerpo al lado derecho mientras se gira la cintura, tocar el pie derecho con la mano izquierda). La habilidad de cruzar la línea media refleja el grado de organización ‘bilateral’ que tiene un niño. Las habilidades de organización bilateral ayudan a los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro a comunicarse y ayudar a ambos lados del cuerpo a coordinarse y realizar muchas tareas diarias, como leer, escribir, andar en bicicleta o ponerse zapatos y calcetines.

Aquí se mencionan los componentes comunes de un día de cuidado infantil o preescolar, con estrategias para agregar movimiento y actividad física.

- **Transiciones activas:** Añada movimiento a los tiempos de transición (por ejemplo, al hacer fila, moverse de una estación a otra, dándole a los niños un motivo para lavarse las manos). Ejemplos de agregar movimiento incluyen hacer que los niños salten como conejos, naden como peces o se balanceen como patos mientras hacen su transición.

- **Actividades dirigidas por adultos:** Integre música, baile y movimiento a las actividades grupales grandes en interiores o al aire libre. Esto puede incluir juegos como Simón dice, luz roja luz verde, seguir al líder y yoga. Esta también es una oportunidad para integrar actividades de matemáticas y de alfabetización. Lea libros que incluyan un tema de actividad física y luego actúelo con los niños, o anime a los niños a practicar estos temas durante el tiempo dirigido por los niños o de juego libre (ver Apéndice D). Demuestre y anime a que cuenten durante las actividades físicas (por ejemplo, el número de pasos o brincos, el número de vueltas alrededor de la pista, el número de aplausos durante una canción o baile).
- **Actividades al aire libre:** Use el tiempo al aire libre para actividades dirigidas tanto por adultos como por los niños (o juego libre). Introduzca nuevo equipo o juegos de actividad física y cámbielos con frecuencia para mantener las opciones emocionantes. Esto podría incluir pelotas, raquetas, cuerdas para saltar, aros, pelotas de semillas, conos u otro equipo.
- **Estaciones independientes:** Proporcione una estación de actividad física como una opción de estación independiente. Esta es una oportunidad excelente para practicar habilidades manipulativas como lanzar, aventar y atrapar. Las ideas de estaciones independientes se discuten con mayor profundidad en la sección de actividades de muestra en estas herramientas.
- **Actividades para grupos pequeños:** Estas ayudan a asegurar que cada niño tenga la oportunidad de participar. También son útiles cuando el equipo o el espacio son limitados. Considere tomar grupos pequeños de niños al aire libre para practicar habilidades manipulativas como patear y golpear objetos.
- **Reuniones y eventos para padres:** Considere una noche de ejercicio familiar donde los niños lleven a cabo una carrera de obstáculos o una rotación de estaciones y puedan hacer equipo en casa con sus familias. (Ver Apéndice A). Otra opción es agregar un segmento de actividad física a las reuniones regulares para padres.
- **Reuniones y capacitaciones para el personal:** Designe regularmente tiempo para la planificación de actividad física, las demostraciones y el intercambio de recursos en las reuniones y capacitaciones para el personal.

Programación de la actividad física

Agregar actividad a las rutinas diarias es especial para cumplir con las recomendaciones de actividad física diaria. Estas herramientas contienen las siguientes secciones para ayudarle a construir actividad en los componentes comunes de un día de cuidado infantil o preescolar.

1. Transiciones activas: Hay muchas transiciones (moverse de una actividad a otra) en un día de cuidado infantil o preescolar. Utilícelas como una oportunidad para añadir cinco minutos de movimiento al día. Elija un “verbo del día” para complementar las instrucciones de transición.
2. Actividades dirigidas por adultos: Estas son actividades grupales, dirigidas por adultos, que pueden utilizarse para practicar una variedad de habilidades como parte de los temas de los días de la semana. La mayoría son adecuadas para entornos tanto en interiores como al aire libre y se pueden llevar a cabo con grupos grandes o pequeños.
3. Actividades al aire libre: Regularmente, los niños juegan al aire libre durante el tiempo de juego libre, y hay cosas que los proveedores y maestros pueden hacer para invitar a los niños a que estén activos. Organice actividades con el uso de las muestras en estas herramientas (rayuela, rotación de estaciones, carreras de obstáculos).
4. Tarjetas de habilidades: Las tarjetas de habilidades se brindan para habilidades locomotoras, manipulativas y de equilibrio con actividades para acompañar cada habilidad. Las tarjetas pueden utilizarse para asistir a los proveedores y los maestros con su instrucción o con estaciones independientes y carreras de obstáculos.

Planificación con temas diarios

Al usar temas diarios, los proveedores y los maestros pueden garantizar un programa de actividad física completo. Los temas diarios hacen que sea fácil planificar el movimiento a lo largo del día, mientras garantizan que el niño aprenda una variedad de habilidades de movimiento. Aquí hay una lista de muestra de los tipos de habilidades que pueden incluirse en cada tema diario. Se anima a los proveedores y a los maestros a modificar los temas con la finalidad de cumplir sus necesidades y áreas de enfoque cada semana



LUNES

Habilidades manipulativas

- lanzar
- aventar
- agarrar el objeto
- patear
- golpear objetos
- mover objetos (con los pies)
- mover objetos (con las manos)

MARTES

Habilidades locomotoras

- caminar
- correr
- brincar
- brincar con un pie
- saltar
- resbalar
- galopar
- saltar
- marchar

MIÉRCOLES

Habilidades de equilibrio

- Estirarse
- jalar
- empujar
- inclinar
- voltear
- alcanzar
- levantar
- oscilar
- balancear
- girar
- hacer yoga

JUEVES

Actividad física moderada o vigorosa

- bailar
- girar
- perseguir
- escapar
- o cualquier actividad mencionada como una habilidad locomotora

VIERNES

Circuitos de acondicionamiento físico

- carrera de obstáculos
- rotaciones de estaciones
- practicar todas las habilidades mediante juegos como Simón dice, luz roja luz verde y seguir al líder

Pasos para el éxito

1. Elija una habilidad para complementar el tema diario (es decir, lanzar para el lunes, brincar con un pie para el martes).
2. Ubique la tarjeta de habilidad correspondiente (si aplica). Doble la tarjeta por la mitad y lámínela para usos repetidos (la foto de un lado, la descripción y las actividades del otro lado). Utilice la tarjeta de habilidad para:
 - » Demostrarles la habilidad a los niños antes de dirigir actividades.
 - » Identificar las medidas del perfil de desarrollo de resultados deseados y de los fundamentos de aprendizaje preescolar.
 - » Planear una actividad para una estación independiente.
3. Elija una actividad dirigida por un adulto para acompañar la habilidad seleccionada. Dirija esta actividad en grupos grandes o pequeños. Todas las actividades son adecuadas para juegos en interiores o al aire libre.
4. Elija un verbo del día para complementar el tema diario. Este verbo le ayudará a guiar las transiciones del día.
5. Elija una actividad al aire libre e introduzca la actividad durante el juego libre al aire libre.

Horario de muestra

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Transiciones activas (5 min)	Verbo del día Agitar	Verbo del día Volar	Verbo del día Gatear	Verbo del día Rebotar	Verbo del día Deslizar
Estaciones independientes (5 min)	*Lanzar	*Saltar	*Equilibrio	*Lanzar, saltar, equilibrio	*Lanzar, saltar, equilibrio
Actividad dirigida por adultos (10 min)	Baraja	Baile de congelados con saltos	Shape of Yoga (Posturas de yoga)	Seguir al líder	Rotación de estaciones
Actividad al aire libre (10 min)	*Lanzar	*Saltar	*Equilibrio	Búsqueda del tesoro	Carrera de obstáculos

* Use las tarjetas de habilidades contenidas en estas herramientas.

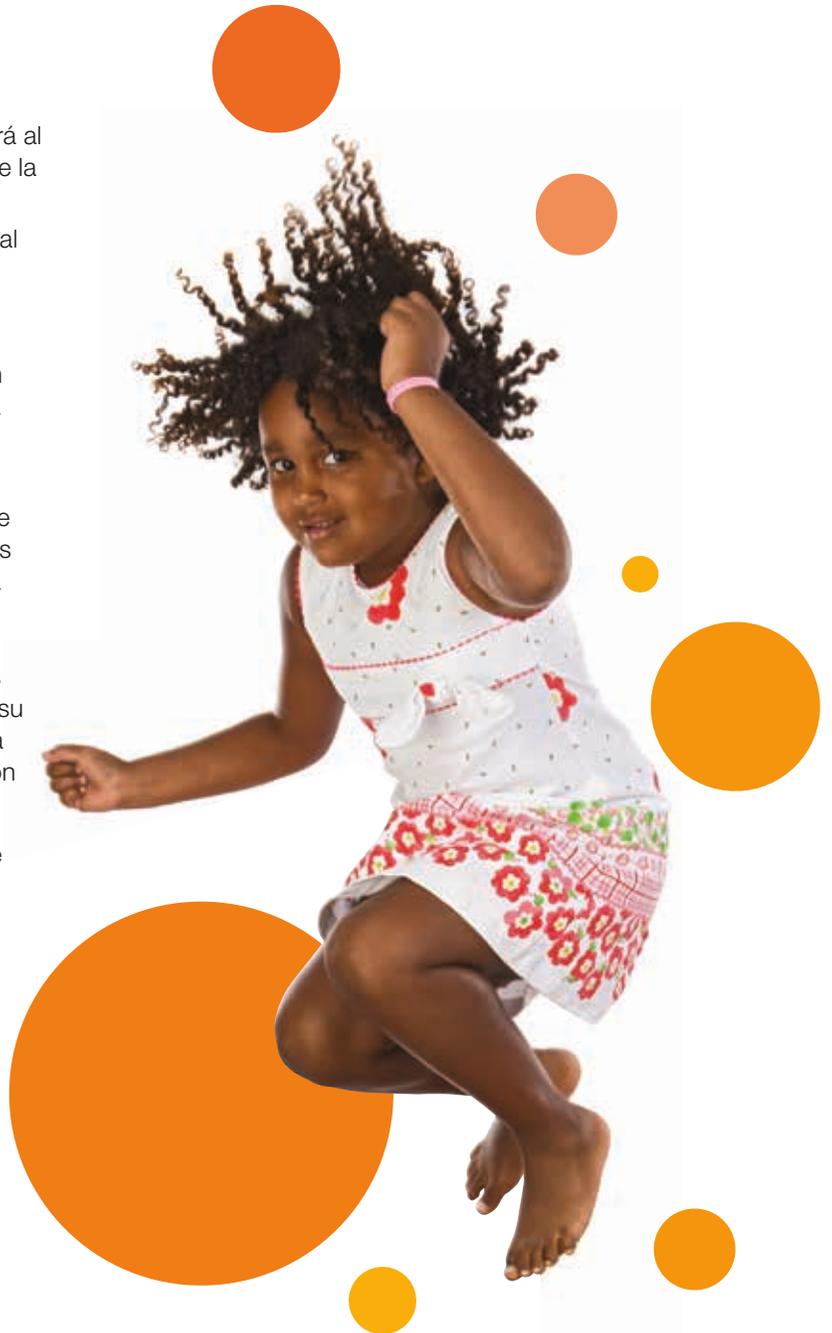
La importancia de una política de actividad física

Una política de actividad física es una declaración que:

- Aborda por qué es importante hacer que los niños se muevan.
- Describe cómo el centro de cuidado infantil o preescolar planea implementar exitosamente las recomendaciones y mejores prácticas de actividad física.
- Incluye información acerca de cómo se educará al personal y a los padres sobre la importancia de la actividad física.
- Puede ser parte del manual, anuncios y material para padres del centro de cuidado infantil o preescolar.
- Ofrece la oportunidad de que los proveedores y los maestros en varios entornos muestren un compromiso sólido para mantener y mejorar la salud de los niños a su cuidado.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), implementar dichas políticas puede promover un peso saludable para niños pequeños en entornos de cuidado infantil y preescolar. Por lo tanto, todos los centros de cuidado infantil y preescolar deben tener políticas de actividad física personalizadas que describan su enfoque para apoyar la actividad física diaria. Una vez adoptada, la política debe estar disponible con facilidad para todos.

Ver el Apéndice C para una plantilla de política de actividad física que puede modificarse con base en las prácticas del centro de cuidado infantil o preescolar.



Actividades de muestra



Actividades de muestra

1

Transiciones activas

- verbo del día



2

Actividades dirigidas por adultos

- baile de congelados
- baraja
- seguir al líder



3

Actividades al aire libre

- rayuela
- rotación de estaciones
- carrera de obstáculos



Verbo del día

El cielo es el límite con esta actividad. Elija una palabra de acción (verbo) y actúela a lo largo del día; mientras se mueve de una actividad a otra (transición), durante la hora del círculo, o como un estímulo rápido de energía.

Materiales

- Tarjetas del verbo del día (ver Apéndice B o cree las suyas)

Cómo jugar

- Esta actividad puede introducirse al inicio del día durante la hora del círculo.
- Coloque las tarjetas del “verbo del día” en un frasco y pida a uno de los niños que elija una tarjeta cada día. Esta palabra de acción será el “verbo del día”. Escríbalo en el pizarrón y agréguelo al calendario y a la instrucción del día de la semana.
- Mencione el verbo conforme los niños hagan la transición entre actividades a lo largo del día.
- Ejemplo: Si se eligió la tarjeta de patinar, pídeles a los niños que finjan patinar mientras se mueven para el juego libre al aire libre, antes de la hora del círculo o conforme entran a una zona determinada del salón de clases.

Instrucciones de ejemplo

- Diga a los niños, “los verbos son palabras que describen acciones”. Nombre algunos ejemplos para ellos, como correr, nadar o escalar.
- Diga a los niños, “el verbo del día es ‘volar’. ¿Pueden darme un ejemplo de algo que vuele?” (es decir, insectos, pájaros, aviones).

- Pregúnteles cómo se ve cuando uno finge volar y que hagan una demostración.
- Dígales, “cuando yo diga ‘enséñenme cómo vuelan’, ustedes agitarán sus alas como un pájaro y volarán a nuestra siguiente actividad”.

Variaciones posibles

- Comience añadiendo palabras descriptivas al “verbo del día” (felizmente, silenciosamente, pesadamente).
- Use el “verbo del día” durante el juego libre al aire libre al estimular maneras creativas de actuar la actividad.
- Lea y dramatice de un libro sobre el movimiento (ver Apéndice D).



Baile de Congelados

Esta actividad puede realizarse con el uso de cualquier música y cualquiera de las tarjetas de habilidades locomotoras.

Materiales

- Música, reproductor de CD o tambor
- Tarjetas de habilidades locomotoras

Cómo jugar

- Distribuya a los niños de manera segura alrededor del espacio.
- Antes de iniciar la música, demuestre una variedad de habilidades locomotoras (caminar, correr, saltar, brincar, dar saltos, galopar, deslizarse).
- Indique a los niños que, cuando la música empiece, ellos se moverán alrededor del espacio (o se quedarán en un lugar) realizando la habilidad que usted diga. Cuando la música se detenga, se congelarán como una estatua hasta que se diga una nueva acción y la música empiece de nuevo.

Instrucciones de ejemplo

- Con el uso de las tarjetas de habilidades locomotoras, haga una demostración de las actividades con los niños.
- Diga a los niños, “cuando empiece la música, me gustaría que ustedes _____ alrededor del salón y cuando la música se detenga, se congelarán como una estatua tan pronto como sea posible” (hasta que se diga una nueva acción y la música empiece de nuevo).
- Recuerde a los niños sobre el espacio general y personal y cómo moverse de manera segura.

Variaciones posibles

- Sea creativo con los movimientos. Por ejemplo, haga que los niños se muevan despacio, rápido, silenciosamente.
- En vez de congelarse como una estatua, haga que los niños realicen una habilidad de equilibrio o coordinación cuando la música se detenga, como balancearse en un pie, estirarse o hacer una postura de yoga.
- Haga que los niños cuenten sus brincos, saltos y deslizamientos conforme suena la música.



Baraja

Todo lo que se necesita es una baraja estándar de juego para crear oportunidades para el movimiento.

Materiales

- Una baraja estándar de juego sin las cartas con caras (reyes, reinas y jotas)
- Cualquier tarjeta de habilidades

Cómo jugar

- Distribuya a los niños de manera segura alrededor del espacio.
- Elija una tarjeta de habilidades y haga una demostración para los niños.
- Tome una carta de la baraja de juego. Esta carta determinará cuántas veces realizarán los niños la actividad (por ejemplo, lanzar y atrapar una bufanda 10 veces, brincar con un pie en su lugar 8 veces).

Instrucciones de ejemplo

- Después de sacar la carta de juego, pregunte a los niños qué número está en la carta y explique que ese es el número de veces o por cuánto tiempo realizarán la actividad.
- Diga a los niños, “cuando diga ahora, contaremos en voz alta mientras hacemos la habilidad juntos”. Por ejemplo, aplaudir por encima de la cabeza, zapatear, brincar con un pie, saltar tan alto como puedan 6 veces.

Variaciones posibles

- Sea creativo con los movimientos. Por ejemplo, haga que los niños se muevan despacio, rápido, silenciosamente.
- Utilice marcadores de sitio (pedazos de cinta, cuadros de alfombra, alfombrillas de ratón), haga que los niños realicen sus actividades sobre o alrededor del sitio. Por ejemplo, mantener el equilibrio o hacer sentadillas en el sitio o estirarse por encima de la cabeza.
- En vez de una baraja, utilice dados, tarjetas hechas a mano con números en ellas o una ruleta de un juego de mesa.
- En vez de tarjetas de habilidades, utilice las tarjetas de posturas de Shape of Yoga (Posturas de yoga) o de Power Up in 10 (Activarse en 10) (ver Apéndice E).

Seguir al líder

¡Esta actividad nunca pasa de moda! Con algo de diversión y creatividad, los niños pueden disfrutar de dominar las habilidades de movimiento y aumentar su ritmo cardíaco.

Materiales

- Tarjetas de habilidades locomotoras
- Opcional: bufandas o serpentinas

Cómo jugar

- Los niños forman una fila detrás del adulto y siguen las señales del adulto. De ser posible, coloque los líderes al frente, detrás y en medio de la línea para transmitir indicaciones.
- Con el uso de una variedad de habilidades locomotoras, practique moverse a lo largo de varios caminos (curvos, en zigzag, rectos) y velocidades (rápido, medio, lento).
- Sea creativo con los movimientos (conservar el equilibrio sobre una cuerda imaginaria, gatear como gato, andar silenciosamente de puntas, volar como un avión).
- Instruya a los niños para moverse sobre, debajo y alrededor de los objetos cuando esto sea posible.
- Si utiliza bufandas o serpentinas, los niños pueden utilizarlas como colas mientras simulan movimientos de animales o las pueden agitar sobre, por debajo, enfrente o detrás de su espalda.

Instrucciones de ejemplo

- Indique a los niños hacer una fila detrás del líder adulto. Explique a los niños que esta persona dirigirá la fila y demostrará el movimiento; los niños lo seguirán mientras imitan lo que el líder hace.
- Dígalos, “necesitarán utilizar sus oídos para escuchar porque les daré instrucciones conforme nos movamos. Si digo congelados, se detendrán en su lugar y esperarán la siguiente instrucción”.

Variaciones posibles

- Relacione las actividades al “libro del día” y actúelo. Por ejemplo, finja nadar a través de un arroyo, pisar sobre piedras o alcanzar la rama de un árbol (ver el Apéndice D para obtener ideas de libros).

Rayuela

La rayuela es una manera perfecta de añadir movimiento al juego libre al aire libre.

Nota: La capacidad de los niños para jugar rayuela varía, haga modificaciones para que cada niño pueda hacerlo exitosamente

Materiales

- Gis, cinta eléctrica o diseños de plantillas para el patio de recreo
- Tarjetas de habilidades locomotoras
- Opcional: marcadores de sitios, aros, música

Cómo jugar

- Esta actividad puede realizarse durante el juego libre o como una estación independiente.
- Con el uso de gis, cinta o plantillas para el patio de recreo, cree un camino de rayuela con una serie de números, letras, formas y colores.
- Demuestre cómo saltar, brincar y dar saltos en un solo pie de un espacio a otro.
- Los niños también pueden practicar al lanzar pelotas de semillas o bolas de papel a áreas del contorno de la rayuela.

Instrucciones de ejemplo

- Diga a los niños, “jugaremos rayuela hoy y vamos a practicar saltar, brincar y dar saltos en un solo pie”. Haga una demostración de rayuela para ellos, con el uso de las habilidades locomotoras seleccionadas.
- Diga a los niños, “cuando sea su turno, empiecen por el inicio y brinquen con un solo pie dentro de cada figura”.
- Haga preguntas a los niños como, “¿pueden llegar al final sin tocar las líneas?” y “¿pueden cambiar de pie?”.

Variaciones posibles

- Dibuje una ruta de figuras de colores (cuadrados, triángulos, círculos, óvalos, rectángulos, medias lunas, estrellas) o letras del alfabeto (de la A a la Z), haga que los niños salten por todo el camino en vez de un diseño de rayuela tradicional; pueden nombrar cada forma, color o letra conforme caen en ella.



Rotación de estaciones

Cree estaciones para que los niños practiquen habilidades locomotoras, manipulativas y de equilibrio.

Materiales

- Gis, conos
- Cualquier tarjeta de habilidades
- Artículos manipulativos (pelotas, raquetas, pelotas de semillas, aros, bufandas)
- Opcional: música o un tambor

Cómo jugar

- Establezca de 4 a 6 estaciones designadas con el uso de un cono o gis para identificar cada estación. Coloque una tarjeta de habilidades, junto con el equipo necesario, en cada estación y demuestre cada actividad.
- Incluya una variedad de habilidades entre las estaciones.
- Divida a los niños en grupos pares y mande a cada grupo a una estación.
- Permita que estén de 1 a 2 minutos en cada estación.
- El líder adulto deberá indicar en qué dirección deben moverse los niños para llegar a la siguiente estación.
- Las actividades de ejemplo incluyen: lanzar y atrapar, utilizar una raqueta y una pelota, patear, habilidades locomotoras, posturas de yoga, rayuela, mantener el equilibrio en caminos, trepar sobre, debajo, alrededor y a través de objetos.

Instrucciones de ejemplo

- Diga a los niños, “cuando diga ahora, pueden hacer la actividad en su estación durante 1 o 2 minutos”.
- Explique, “cuando diga alto, quiero que apunten a la siguiente estación a la que tienen que ir. Caminarán, brincarán o galoparán a la siguiente estación. Cuando diga empiecen de nuevo, harán la siguiente actividad”.

Variaciones posibles

- Permita a los niños crear las estaciones.
- Use gis y plantillas para el patio de recreo para crear rayuelas y caminos entre las estaciones.
- Deje las estaciones listas durante la hora de juego libre para actividades autoguiadas.

Carrera de obstáculos

Esta actividad puede realizarse con un grupo de cualquier tamaño y es una gran forma de activar a los niños y practicar una variedad de habilidades.

Materiales

- Tarjetas de habilidades
- Opcional: conos, aros, pelotas de semillas, gis, bufandas, túnel para gatear, tapetes, plantillas para el patio de recreo

Cómo jugar

- Establezca un circuito de carrera de obstáculos. Utilice una variedad de movimientos para complementar las tarjetas de habilidades.
- Asegúrese de que los niños estén conscientes de que no es una competencia y que deben moverse a lo largo del circuito de manera segura.
- Divida a los niños entre las actividades del circuito. Cada actividad será un punto de inicio. La carrera de obstáculos deberá ser un circuito que pueda repetirse.
- Piense en las habilidades que se enseñen y los recursos disponibles. Un ejemplo de carrera de obstáculos podría incluir las siguientes actividades:
 - » túnel para gatear
 - » rayuela
 - » lanzar 5 pelotas de semillas en un aro
 - » caminar de puntas a lo largo de un camino
 - » girar como troncos en un tapete o sobre el césped

Instrucciones de ejemplo

- Diga a los niños “cuando diga ahora, empezarán a moverse a través de la carrera de obstáculos”.
- Explique en qué dirección avanzarán los niños. Dígalos que no pueden rebasar, amontonarse o chocar con los demás.

Variaciones posibles

- Haga que los niños ayuden a crear el circuito con el uso de materiales al aire libre para el juego libre.
- Cree una carrera de obstáculos para las noches de actividad con los padres o la familia.

Tarjetas de habilidades



Tarjetas de habilidades

Tarjetas de habilidades locomotoras

- caminar
- correr
- saltar
- brincar con un pie
- brincar
- galopar
- resbalar



Tarjetas de habilidades manipulativas

- mover objetos con los pies
- lanzar por encima del hombro
- lanzar por debajo de la cintura
- golpear objetos
- patear
- atrapar

Tarjetas de habilidades de equilibrio

- estirarse
- postura de balance



Caminar

Cambiar el peso de un pie a otro al moverse a lo largo del piso. ¹



Actividades

- **Todas las formas de caminar:** haga que los niños elijan diferentes adjetivos y caminen de esa forma (*ridículo, contento, silencioso, ruidoso, pesado, rápido, lento, alto, bajo*).
- **Diversión animal:** haga que los niños caminen como un pato, una jirafa o pesado como oso.
- **Caminos:** haga que los niños sigan un camino y pretendan que están en una viga de equilibrio o cuerda floja. Haga que los niños cuenten los pasos a medida que avanzan (*en curva, zigzag o recto*).
- **Caminata en la naturaleza:** vaya con los niños a una caminata imaginaria en la naturaleza. Hágalos subir y bajar una colina o caminar bajo ramas o sobre piedras.

Perfil de desarrollo de resultados deseados
 PD-HLTH 1: motora perceptiva
 PD-HLTH 2: locomotora gruesa
 PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

- 2.1 Fundamental: locomotora
- 2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
- 3.2 Motora perceptiva: conciencia direccional
- 1.0 Juego físico activo: participación
- 2.0 Juego físico activo: cardiovascular

Correr

Similar a caminar, pero más rápido; con una fase en la que se vuela, ya que ambos pies están despegados del piso.¹



Actividades

- **Correr a diferentes velocidades:** haga que los niños corran en su lugar a diferentes velocidades (muy rápido, a velocidad media, muy lento).
- **Luz roja, luz verde:** forme una fila con los niños de frente a usted. Cuando usted diga "luz verde", ellos deberán correr hacia usted. Cuando usted diga "luz roja", ellos deberán detenerse. Repita esto cuantas veces lo desee. Para que haya variedad, incluya diferentes velocidades.
- **Carrera de colores:** haga que los niños corran a tocar 5 artículos de color azul y regresen a la base. Cambie el color y repita la actividad.
- **Correr por la pista:** haga que los niños corran varias veces alrededor de una pista o del perímetro del área de juego.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
 PD-HLTH 2: locomotora gruesa
 PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

2.2 Fundamental: locomotora
 2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
 3.2 Motora perceptiva: conciencia direccional
 1.0 Juego físico activo: participación
 2.0 Juego físico activo: cardiovascular

Saltar

Lanzar el cuerpo al aire utilizando la fuerza de los brazos y de uno o ambos pies para, finalmente, aterrizar en ambos pies.¹

Actividades

- **Saltar con números:** haga que los niños digan un número y salten en su lugar mientras cuentan hasta el número designado.
- **Salto de altura:** haga que los niños salten tan alto como puedan.
- **Salto de distancia:** trace con gis dos líneas juntas. Al principio, las líneas estarán juntas, pero conforme avance la actividad se irán separando. Haga que los niños salten diferentes distancias.
- **Pisar piedras:** coloque o dibuje puntos de referencia en el piso para que los niños salten de un punto a otro.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

- PD-HLTH 1: motora perceptiva
- PD-HLTH 2: locomotora gruesa
- PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

- 2.3 Fundamental: locomotora
- 2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
- 3.2 Motora perceptiva: conciencia direccional
- 1.0 Juego físico activo: participación
- 2.0 Juego físico activo: cardiovascular

Brincar con un pie

Lanzar el cuerpo hacia arriba al brincar y aterrizar con un pie.¹

Actividades

- **Brincar con un pie siguiendo el ritmo:** use un tambor, música o aplausos. Haga que los niños cuenten cada brinco.
- **Brincar con un pie y congelarse:** haga que los niños brinquen con un pie mientras escuchan la música. Cuando la música se detenga, los niños deberán congelarse y tratar de equilibrarse en un pie.
- **Cambiar de pies al brincar con un pie:** haga que los niños brinquen con el pie derecho. Después, haga que cambien de pie. Haga que los niños cuenten mientras brincan.
- **Superar su propio récord:** trace una línea en el piso. Pida a los niños que brinquen hacia adelante y hacia atrás y de un lado a otro de la línea. Haga que los niños cuenten mientras brincan.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
PD-HLTH 2: locomotora gruesa
PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

2.4 Fundamental: locomotora
2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
3.2 Motora perceptiva: conciencia direccional
1.0 Juego físico activo: participación
2.0 Juego físico activo: cardiovascular



Brincar

Correr y con un pie dar un paso largo para después aterrizar en el otro pie.¹



Actividades

- **Brincar sobre el río:** dibuje un río con gis en el piso y haga que los niños brinquen de un lado a otro sobre el río.
- **Saltar y contar:** coloque pequeños objetos sobre el piso para que los niños brinquen sobre ellos. Haga que los niños brinquen sobre un número determinado de objetos mientras cuentan.
- **Brincar de alegría:** haga que los niños brinquen por toda el área de juego. Pregúnteles si pueden brincar 3, 8 o 10 veces.
- **Salto de distancia:** trace con gis dos líneas juntas. En un extremo, trace las líneas juntas y, progresivamente, vaya separándolas. Haga que los niños comiencen en la parte en la que la distancia entre las líneas es menor y vayan avanzando hacia la sección donde la distancia es mayor.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
 PD-HLTH 2: locomotora gruesa
 PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

2.4 Fundamental: locomotora
 2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
 3.2 Motora perceptiva: conciencia direccional
 1.0 Juego físico activo: participación
 2.0 Juego físico activo: cardiovascular

Galopar

Dar un paso hacia adelante con un pie seguido de un salto con el otro pie.¹

Actividades

- **Galopar alrededor de su lugar:** marque puntos de referencia en el piso para cada niño y haga que galopen alrededor de su lugar. Después, haga que cambien de dirección y, si es posible, el pie con el que inician el movimiento del galope.
- **Hora de la cosecha:** coloque objetos en toda el área de juego. Haga que los niños galopen para recolectar los objetos y ponerlos dentro de la canasta. Pídales que imaginen que los objetos son frutas y verduras. Haga que los niños cuenten los objetos en la canasta.
- **Juego de caballos:** haga que los niños galopen alrededor del área general. Después, haga que cambien el pie con el que inicia el movimiento del galope. Pida a los niños que finjan ser un caballo.
- **Carrera de caballos:** haga que los niños galopen alrededor de la pista y simulen diferentes escenarios, como un rodeo o una estampida.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
PD-HLTH 2: locomotora gruesa
PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

2.4 Fundamental: locomotora
2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
3.2 Motora perceptiva: conciencia direccional
1.0 Juego físico activo: participación
2.0 Juego físico activo: cardiovascular



Resbalar

Una forma de galopar en la que el niño camina lateralmente de forma intencional.¹

Actividades

- **Resbalar o patinar en ambas direcciones:** haga que los niños patinen a lo largo de una línea. Una vez que lleguen al final de la línea, los niños deberán cambiar de dirección e ir de regreso.
- **Mezcla de pasos laterales:** coloque pelotas de semillas o trace puntos de referencia pequeños sobre el piso. Haga que los niños patinen en el área general mientras intentan tocar con los pies la mayor cantidad posible de pelotas de semillas o puntos de referencia. Asegúrese de que los niños cuenten el número de pelotas de semillas o puntos de referencia que toquen.
- **Deslizamiento en sentadilla:** haga que los niños patinen en el área general y, cuando usted diga "sentadilla", ellos deberán agacharse y hacer una mientras se resbalan.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
PD-HLTH 2: locomotora gruesa
PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

2.4 Fundamental: locomotora
2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
3.2 Motora perceptiva: conciencia direccional
1.0 Juego físico activo: participación
2.0 Juego físico activo: cardiovascular



Mover objetos con los pies

Maniobrar una pelota con un solo pie mientras la persona que realiza las maniobras se mueve en una dirección determinada.

Equipo

Pelota, balón de fútbol, pelota de playa, conos.

Actividades

- **Movimiento básico de objetos con los pies:** haga que los niños muevan objetos con los pies de un extremo al otro del área de juego.
- **No salirse de las líneas:** coloque cuerdas para saltar largas o conos o trace líneas con gis en el piso para que los niños muevan objetos con los pies de un lado a otro del área delimitada.
- **Mover objetos con los pies con luz roja y luz verde:** haga que los niños muevan una pelota con los pies cuando usted diga "luz verde". Cuando usted diga "luz roja", ellos deberán atrapar o detener la pelota con sus pies y congelarse.
- **Zigzaguear entre los conos:** coloque conos en una línea con una distancia de 5 pies entre cada uno de ellos. Haga que los niños muevan una pelota con los pies alrededor de los conos de ida y vuelta.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
PD-HLTH 3: manipulativa gruesa
PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

- 2.0 Fundamental: locomotora
- 3.1 Fundamental: manipulativa
- 2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
- 3.2 Motora perceptiva: conciencia direccional
- 1.0 Juego físico activo: participación

HABILIDAD MANIPULATIVA



Lanzar por encima del hombro

HABILIDAD MANIPULATIVA

Una habilidad motora básica que consiste en lanzar una pelota hacia adelante utilizando un movimiento del brazo por encima de la cabeza y dando un paso en dirección contraria (como un lanzamiento de béisbol).¹



Equipo

Cualquier pelota suave o esponjosa, calcetines, esponjas.

Actividades

- **Lanzamiento de distancia:** haga que los niños formen una fila frente a usted. Después, pídale que realicen lanzamientos de distancia. Finalmente, ordene a los niños que vayan por la pelota y repitan la actividad cambiando de manos.
- **Lanzamiento al blanco:** haga que los niños lancen un objeto suave a un blanco en la pared, barda o piso. Los blancos se pueden crear utilizando gis o pinceles de agua. Pida a los niños que cambien de mano.
- **Derribar:** haga que los niños derriben botellas de plástico o cajas de cereal vacías.
- **A través del aro:** cuelgue un aro en un árbol para que los niños practiquen el lanzamiento a través del aro. Haga que los niños cuenten sus lanzamientos.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
PD-HLTH 3: manipulativa gruesa
PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

3.1 Fundamental: manipulativa
2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
3.1 Motora perceptiva: conciencia direccional
1.0 Juego físico activo: participación

Lanzar por debajo de la cintura

Una habilidad motora básica que consiste en lanzar un objeto hacia adelante utilizando un movimiento del brazo por debajo de la cintura y dando un paso con el pie opuesto; el objeto se suelta a nivel de la cintura.¹



Equipo

Canasta, bufandas, pelotas de playa, pañuelos desechables, aros.

Actividades

- **Lanzar a la canasta:** haga que los niños lancen objetos a una canasta. Conforme mejoren sus habilidades, haga que se aparten más de la canasta.
- **Lanzar en parejas:** haga que los niños lancen una pelota a uno de sus compañeros.
- **Lanzar por números:** haga que los niños lancen un objeto ligero (pañuelo, bufanda) al aire y lo atrapen un cierto número de veces.
- **Lanzar a un blanco:** haga que los niños lancen pelotas de semillas a un blanco en el piso. Dibuje el blanco con gis o utilice un aro.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
 PD-HLTH 3: manipulativa gruesa
 PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

3.1 Fundamental: manipulativa
 2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
 3.1 Motora perceptiva: conciencia direccional
 1.0 Juego físico activo: participación

Golpear objetos

HABILIDAD MANIPULATIVA

Golpear un objeto deliberada y contundentemente con la mano u otro objeto.¹



Equipo

Tubos para alberca, platos de papel, pelotas wiffle, globos cubiertos por una media⁷, bolas de estambre, pelotas de playa y bolas de papel

Actividades

- **Juegos con raqueta:** usando un plato de papel como raqueta, haga que los niños golpeen, lancen al piso y le peguen por debajo de la cintura a una pelota ligera. Pídeles que recojan y repita la actividad.
- **Hockey de piso con el tubo de alberca:** con un tubo de alberca, haga que los niños golpeen una pelota de playa en dirección a un blanco.
- **Golpe de globo:** infle un globo dentro de una media para evitar el riesgo de asfixia. Haga un nudo a la media y use el extremo de esta como agarradera. Haga que los niños golpeen el globo hacia abajo, hacia arriba o sobre el hombro. Pida a los niños que cuenten los golpes.
- **Mantener el globo a flote:** con un globo inflado cubierto por una media, haga que los niños usen las manos o una raqueta para que el globo se mantenga a flote.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
PD-HLTH 3: manipulativa gruesa
PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

3.1 Fundamental: manipulativa
2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
3.0 Motora perceptiva: conciencia direccional
1.0 Juego físico activo: participación

Patear

Una habilidad motora básica que es una forma de golpear en la que un pie se usa para aplicar fuerza a una pelota. ¹



Equipo

Pelota, pelota de playa, globo dentro de una media.⁷

Actividades

- **Bolicho con los pies:** haga que los niños pateen una pelota para derribar botellas de plástico o cajas de cereal vacías.
- **Patada de seguridad:** infle un globo dentro de una media y haga un nudo. Utilizando el extremo de la media, cuelgue el globo de un tendedero o de la rama de un árbol de tal forma que toque el piso y los niños puedan patearlo.
- **Patear y perseguir:** haga que los niños formen una fila de frente a usted y pídale que pateen y recojan una pelota para, después, repetir la actividad.
- **Pase en parejas:** haga que los niños formen parejas y colóquelos frente a frente a 3 pies de distancia, después, ordéneles que pateen suavemente una pelota de un lado a otro.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
 PD-HLTH 3: manipulativa gruesa
 PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

3.1 Fundamental: manipulativa
 2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
 3.0 Motora perceptiva: conciencia direccional
 1.0 Juego físico activo: participación

Agarrar el objeto

Una habilidad motora básica que implica el uso de las manos para detener y agarrar un objeto que se lanza y vuela.¹



Equipo

Bufandas, pelotas de playa, pelotas de semillas y pañuelos desechables.

Actividades

- **Agarrar bufandas:** haga que los niños lancen bufandas o pañuelos desechables al aire y los agarren con distintas partes del cuerpo (brazos, pies, rodillas) mientras cuentan.
- **Agarrar pelotas:** haga que los niños reboten y agarren una pelota normal o de playa.
- **Agarrar pelotas de semillas:** proporcione a cada niño una pelota de semillas para que la aviente y la agarre.
- **Lanzar en parejas:** haga que los niños practiquen lanzar y agarrar una pelota normal o de playa con un compañero.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
 PD-HLTH 3: manipulativa gruesa
 PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

3.1 Fundamental: manipulativa
 2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
 3.0 Motora perceptiva: conciencia direccional
 1.0 Juego físico activo: participación

Estirarse

Estirar o flexionar alguna coyuntura del cuerpo para alargar temporalmente los músculos que se encuentran alrededor de esa coyuntura.



Equipo

El folleto de Shape of Yoga (Posturas de yoga) (ver Apéndice E) y pelotas.

Actividades

- **Alcáznalo:** plátique con los niños sobre cómo crecen las plantas y mencione varias frutas y verduras mientras los niños tratan de alcanzarlas moviéndose hacia arriba, hacia abajo o hacia los lados.
- **8 loco:** haga que los niños separen las piernas mientras permanecen de pie. Después, pídale que, con una pelota en la mano, se inclinen hacia adelante y hagan rodar la pelota en el piso, haciendo la figura del número 8 alrededor y entre sus pies.
- **Shape of Yoga:** descargue el folleto Shape of Yoga (Posturas de yoga) para practicar posturas (ver Apéndice E).
- **Figuras y letras con el cuerpo:** mencione varias formas y letras para que los niños intenten recrearlas con el cuerpo.

Perfil de desarrollo de resultados deseados

PD-HLTH 1: motora perceptiva
PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

- 1.1 Fundamental: equilibrio
- 2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
- 3.0 Motora perceptiva: conciencia direccional
- 1.0 Juego físico activo: participación
- 3.0 Juego físico activo: fuerza, resistencia, flexibilidad

Postura de balance

La capacidad de mantener el control del cuerpo mientras se está quieto o en movimiento. ¹



Equipo

El folleto de Shape of Yoga (Posturas de yoga) (ver Apéndice E) y pelotas de semillas.

Actividades

- **Equilibrio en un pie:** haga que los niños practiquen pararse en un pie durante un periodo de 3 a 5 segundos para después cambiar de pie.
- **Postura de gato:** haga que los niños se coloquen sobre sus manos y rodillas para que después practiquen levantar un brazo a la vez.
- **Viga de equilibrio:** haga que los niños practiquen dar pasos que vayan del talón a los dedos de los pies en una línea recta como si estuvieran sobre una viga de equilibrio.
- **Equilibrio de pelotas de semillas:** haga que los niños practiquen balancear una pelota de semillas en varias partes del cuerpo mientras van y vienen de un área designada.

Perfil de desarrollo de resultados deseados
 PD-HLTH 1: motora perceptiva
 PD-HLTH 9: juego físico activo

Fundamentos de aprendizaje preescolar de California

- 1.1 Fundamental: equilibrio
- 2.0 Motora perceptiva: conciencia espacial
- 3.0 Motora perceptiva: conciencia direccional
- 1.0 Juego físico activo: participación

Referencias

1. California Preschool Learning Foundations (Fundamentos de aprendizaje de preescolar de California) (Volume 2). Departamento de Educación de California (2010). <http://www.cde.ca.gov>
2. Optimizing Early Brain and Motor Development through Movement (Optimizar el desarrollo cerebral y motor temprano mediante el movimiento). Carl Gabbard, Ed.D., y Luis Rodrigues. Early Childhood NEWS - Article Reading Center (n.d.). <http://www.earlychildhoodnews.com>
3. Linking Literacy and Movement (Vincular la alfabetización y el movimiento). Rae Pica. Young Children (2010). <http://www.naeyc.org>
4. Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children From Birth to Age 5 (Inicio Activo: Una declaración de pautas para la actividad física desde el nacimiento hasta los 5 años de edad) (Second Edition). Society of Health and Physical Educators (SHAPE) (2009). <http://www.shapeamerica.org>
5. Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education Programs (Prevención de la obesidad infantil en los Programas de Cuidado Infantil y Educación Temprana) (Second Edition). American Academy of Pediatrics, American Public Health Association (Asociación Americana de Salud Pública) y National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education (2012). <http://nrckids.org>
6. Desired Results – A Developmental Continuum from Early Infancy to Kindergarten Entry (Resultados deseados: Un continuo del desarrollo de la niñez temprana a la entrada al jardín de niños). Departamento de Educación de California (2015). <http://www.cde.ca.gov>
7. ¡Juego activo!: Actividades físicas divertidas para niños pequeños. Diane H. Craft, PhD. y Craig L. Smith (2008). <http://activeplaybooks.com>
8. Including Children with Special Needs – Physical Education Plans (Incluir a niños con necesidades especiales: Planes de educación física). Sports Play Active Recreation for Kids (SPARK) (2016). <http://www.sparkpe.org>
9. Crossing Midline: Why It Is Important to Your Child's Development (Cruzar la línea media: Por qué es importante para el desarrollo de su hijo). Lauren Civiello, M.S., CCC-SLP. Spectrum Pediatrics (2013). <http://spectrumpediatrics.com>

Apéndice A

Equipo de hágalo usted mismo

No permita que la falta de equipo sea una barrera. Haga equipo con estas soluciones sencillas y de bajo costo.



Pelotas de estambre

Envuelva estambre 200 veces alrededor de un trozo de cartulina, jale el estambre y amárrelo o átelo en el medio, luego corte los extremos para crear una pelota de pompón. Utilícela para juegos que requieran pelotas con un peso ligero.



Globos para golpear

Infle un globo dentro de una media para evitar el riesgo de asfixia. Haga un nudo y use el extremo como agarradera. También, cuélguelo de un tendedero o de la rama de un árbol para practicar patear y golpear objetos.⁷



Serpentinas o listones

Asegure una serpentina de papel o un listón a un palo de paleta con cinta. Utilícelo para bailar o correr con él. Practique agitarlo por encima de la cabeza, pasarlo alrededor del cuerpo, arriba, abajo y cualquier otra cosa que se le ocurra.⁷



Pelota de papel

Aplaste papel usado en la forma de una pelota, asegúrelo con cinta. Juegue "a la limpieza" con varias pelotas y una canasta o practique lanzar y atrapar.



Marcadores de sitio

Pueden utilizarse cuadros de alfombra o alfombrillas de mouse para definir el espacio personal y como marcadores en una carrera de obstáculos.



Gis

Diseñe formas y caminos para crear una carrera de obstáculos o para marcar lugares.



Pinceles

Con un pincel viejo pero limpio y algo de agua, pinte formas y caminos para ayudarles a los niños a practicar sus habilidades locomotoras.

Otro equipo de bajo costo incluye utilizar cinta para pintores o cinta adhesiva para crear caminos, calcetines como pelotas, platos de papel como raquetas y tubos para alberca como bates, palos de hockey y más.

Apéndice B

Tarjetas del verbo del día

Volar

Nadar

**Caminar
balanceándose**

Patinar

**Brincar
con un pie**

Deslizarse

Galopar

Bailar

**Caminar
de puntas**

Aplaudir

Marchar

Saltar

Gatear

Rebotar

Zapatear

Resbalar

Girar

Ondear

**Caminar
como oso**

**Caminar
como
cangrejo**

Apéndice C

Plantilla de la política de actividad física

La información de esta plantilla se refiere a un día completo de cuidado y se puede modificar para adaptarse a programas de medio día. Para los niños en cuidado infantil durante 3 a 4 horas, en comparación con un día completo de 8 horas, reduzca los minutos recomendados de actividad física a la mitad.

[Inserte el nombre del programa o centro de cuidado infantil aquí]

Todos los niños necesitan suficiente tiempo de juego activo cada día para desarrollarse y practicar habilidades motoras gruesas y de movimiento adecuadas para su edad. El juego activo incluye actividades físicas moderadas o vigorosas, como rodar, arrastrarse, correr vigorosamente, correr, escalar, bailar, brincar, correr a galope, saltar y retozar. El personal debe dar ejemplos de comportamientos sanos y activos por medio de la participación en actividades físicas con los niños, tanto como sea posible.

Bebés (hasta 12 meses de edad)

El tiempo al aire libre es importante para nuestros bebés. El personal debe dar ejemplos de comportamiento que demuestren que pasar tiempo al aire libre es importante. Pasar tiempo al aire libre de manera constante puede ocasionar un aumento de la actividad física una vez que el bebé empieza a moverse más.

Durante cada día completo de cuidado, y mientras estén despiertos, los bebés que aún no gatean pasan varios periodos de tres a cinco minutos cada uno (o más si disfrutan la actividad) sobre la barriga interactuando con el personal y otros bebés. Mientras los cuidamos, los bebés pasarán todo el “tiempo sobre la barriga” que puedan tolerar.

No sentamos a los bebés por más de 15 minutos, excepto cuando comen, duermen o están colocados de manera segura en un asiento para coche cuando viajan en un vehículo.

Llevamos a los bebés al aire libre dos o tres veces al día. Estos son algunos ejemplos de juegos al aire libre:

- Juego en superficies seguras, como mantas grandes puestas en el suelo, con pelotas de tamaño adecuado u otros juguetes adecuados para su edad colocados apenas fuera de su alcance, con lo que se fomenta que se estiren y se muevan.
- Juego con juguetes diseñados para bebés mayores para que los usen para ponerse de pie de manera segura, gatear en un túnel de tubos y empujar juguetes en una superficie segura. Los bebés mayores pueden usar pelotas para empujarlas, colocarse sobre ellas o patearlas.
- Estar sobre un cochecito o una carriola, o en un columpio para niños seguro son actividades aceptables, aunque no sustituyen el juego de motricidad gruesa.

Tiempo de pantalla:

- Los bebés no pasarán tiempo frente a la pantalla.

Niños pequeños (de 12 meses a tres años de edad)

Todos los días, nuestros niños pequeños participan en al menos 30 minutos de actividad física estructurada (orientada por un maestro) y en al menos 60 minutos en total de actividad física no estructurada (juego libre).

Los niños pequeños no están sentados por más de 60 minutos mientras están despiertos.

Todos los días, les damos a nuestros niños el tiempo y la oportunidad suficientes para explorar y mejorar los movimientos corporales que les ayudarán a desarrollar habilidades fundamentales emergentes, incluidas las habilidades locomotrices como caminar, correr y saltar; habilidades para el control de objetos como lanzar, atrapar y patear, y habilidades de estabilidad como doblarse, girarse y rodar.

Usamos carriolas, sillas altas, sillas brincadoras y otro equipo similar con los niños pequeños solo cuando es necesario y por un tiempo breve.

Tiempo de pantalla:

- Los niños pequeños de uno a dos años de edad no pasarán tiempo frente a la pantalla; los niños pequeños de dos años o más no pasarán más de 30 minutos frente a la pantalla por semana mientras estén en el centro, y el tiempo que lo hagan será solo con fines educativos o de actividad física.
- No se permite que pasen tiempo frente a la pantalla durante la comida o mientras ingieren bocadillos.

Publicamos nuestro horario diario para que las familias sepan cuándo es hora del tiempo de juego activo diario de sus hijos.

Ofrecemos acceso libre a agua de autoconsumo durante el juego en interiores y al aire libre.

Niños en edad preescolar (de tres a cinco años de edad)

Todos los días, nuestros niños acumulan al menos 60 minutos de actividad física estructurada (orientada por un maestro).

Todos los días, los niños acumulan de 60 a 90 minutos, o más, de actividad física no estructurada (juego libre).

Todos los días, les damos a nuestros niños el tiempo y las oportunidades de desarrollar habilidades maduras fundamentales de movimiento, incluidas las habilidades locomotrices como correr, saltar y brincar; habilidades para el control de objetos como lanzar, atrapar y patear, y habilidades de estabilidad como estirarse, doblarse, girarse y rodar.

Todos los días, en la medida de lo posible, permitimos juego al aire libre y tomamos las medidas adecuadas para garantizar la seguridad al exponerse al sol.

Los niños no suelen pasar más de 30 minutos sentados.

Animamos a todos los niños a que intenten nuevas actividades y celebramos con ellos cuando participan, sin importar el nivel de habilidad. Nos enfocamos en autodesafíos y en encontrar una nueva meta para cada niño de acuerdo con su nivel de habilidad. Por ejemplo, decimos: “¡Buen esfuerzo! ¡Brincaste tres veces en un pie! ¿Puedes brincar cuatro veces?”.

Publicamos nuestro horario diario para que las familias sepan cuándo es hora del tiempo de juego activo diario de sus hijos.

Tiempo de pantalla:

- Los niños en edad preescolar no pasarán más de 30 minutos frente a la pantalla por semana mientras estén en el centro, y el tiempo que pasen será solo con fines educativos o de actividad física.
- No se permite que pasen tiempo frente a la pantalla durante la comida o mientras ingieren bocadillos.

Ofrecemos acceso libre a agua de autoconsumo durante la actividad en interiores y al aire libre.

Seguridad

Pedimos que los niños usen ropa adecuada para el clima, incluida la ropa y el calzado adecuados de la temporada, de manera que puedan participar por completo, moverse libremente y jugar de manera segura.

Para evitar las quemaduras solares y la sobreexposición, protegemos a los niños de la luz solar directa con persianas y trabajamos con los padres para que les den bloqueador solar, ropa protectora y gorras.

Brindamos áreas seguras en interiores y al aire libre que cumplen o superan las normas de seguridad recomendadas para realizar actividades de los músculos mayores.

Mantenemos las áreas de actividad y juego libres de objetos puntiagudos, basura y demás cosas que puedan lastimar a los niños.

Siempre supervisamos a los niños cuando usan el equipo del área de juego y durante el juego activo.

Educación para padres, capacitación al personal y expectativas

Al menos una vez al año, los padres de nuestros bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar reciben información de cómo fomentar la actividad física en el hogar y la importancia del juego activo en el crecimiento y el desarrollo de sus hijos.

Nuestro personal recibirá capacitación o información sobre la actividad física al menos dos veces al año.

El personal fomenta y da ejemplos de comportamientos para la actividad física con los grupos de todas las edades dirigiendo actividades físicas estructuradas.

El personal está activo durante el juego activo de los niños, y usan ropa y calzado protectores que permiten el movimiento fácil y seguro.

El personal fomenta actividades físicas adecuadas y seguras para los niños según el entorno (p. ej., fomentan correr en el área de juego cuando es seguro que corran).

El personal anima a los niños a que se hidraten durante los tiempos de juego.

Los administradores de los centros y los directores de las actividades de nuestra organización consultarán a un experto en actividad física en la infancia temprana al menos una vez al año para garantizar que nuestra programación e implementación de la actividad física sean adecuadas y cumplan todas las recomendaciones y pautas estatales y federales correspondientes.

Nombre en letra de molde del padre o miembro del personal:

Firma del padre o miembro del personal: _____

Fecha: _____

Nota: Esta plantilla se extrae del documento de Plantillas y políticas de actividad física y nutrición de cuidado infantil y educación temprana, de mayo de 2017. Departamento de Salud Pública de California, Programa de Educación Nutricional y Prevención de la Obesidad, 916-449-5400 | cdph_neopb_materials@cdph.ca.gov.

Apéndice D

Recursos de actividad física y libros infantiles relevantes

¡Juego activo! Actividades físicas divertidas para niños pequeños: este libro contiene 52 actividades físicas con muchas variantes. Incluye actividades para niños pequeños y niños en edad preescolar para jugar juntos y un DVD que muestra a niños haciendo 30 de las 52 actividades físicas del libro. <http://activeplaybooks.com>

Be an Active Family (Sea una familia activa): esta es una de las 10 hojas de consejos de la serie de educación nutricional de Choose “MyPlate” (MiPlato). Se enfoca en formas de ser una familia más activa físicamente. Podría utilizarse como un folleto para padres o para capacitaciones de personal. <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol> **(recurso gratuito)**

CATCH: Coordinated Approach to Child Health (Enfoque coordinado para la salud infantil) (CATCH) Niñez Temprana está diseñada para fomentar un amor por la actividad física, proporcionar una introducción a la jardinería y la nutrición basada en el salón de clases y como un estímulo para niños de 3 a 5 años de edad para comer de manera saludable. <http://catchusa.org>

Choosy Kids (Niños quisquillosos): las canciones de Choosy están diseñadas para elevar el ritmo cardíaco mientras aumentan el vocabulario de los niños sobre el movimiento, la nutrición y los hábitos saludables. Pueden ser efectivas para iniciar una discusión sobre conductas saludables, apoyar transiciones en el horario diario, o simplemente permitirles a los niños divertirse y estar activos. <http://www.choosykids.com>

Eat Well Play Hard in Child Care Settings (Comer bien, jugar intensamente en los contextos de cuidado infantil): este programa se enfoca en mejorar las conductas de nutrición y de actividad física de niños en edad preescolar, sus padres y proveedores mediante actividades, lecciones, modelos y refuerzo en el salón de clases. <http://centertrt.org> **(recurso gratuito)**

Calendario de actividades de Get Moving Today (A Moverse Hoy): este es un calendario descargable con actividades físicas diarias que puede realizarse en una variedad de entornos de niñez temprana, así como en el hogar con los miembros de la familia. <http://www.healthychildcare.org> **(recurso gratuito)**

Hip Hop to Health Junior (Saltar a la salud junior): este currículo para comer de manera saludable y de ejercicio se desarrolló para niños de 3 a 5 años de edad. Consiste de 14 actividades que duran aproximadamente 45 minutos cada una (realizadas tres veces a la semana). Cada actividad incluye un componente de nutrición y de actividad física. <http://www.promisingpractices.net>

Nutrition and Wellness Tips for Young Children: Provider Handbook for the Child and Adult Care Food Program (Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: manual de proveedor para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos): esta colección de hojas de consejos incluye cuatro enfocadas en el juego activo. Cada hoja de consejos describe un tema específico e incluye una sección de aplicación práctica para ayudar a los proveedores a aplicar los consejos como parte de su horario diario. <https://www.fns.usda.gov> **(recurso gratuito)**

Sesame Street Healthy Habits for Life, We Have the Moves! (Hábitos saludables para toda la vida de Plaza Sésamo, ¡Tenemos los movimientos!): este recurso se desarrolló para niños de 2 a 5 años de edad y brinda maneras divertidas de aumentar la actividad física de los niños. Incluye: actividades físicas que requieren tiempo y equipo mínimos; actividades tanto para espacios y grupos grandes como pequeños; maneras divertidas y sencillas de añadir más juego activo en las rutinas diarias, y maneras de vincular el movimiento a distintas áreas curriculares. <http://www.sesamestreet.org> **(recurso gratuito)**

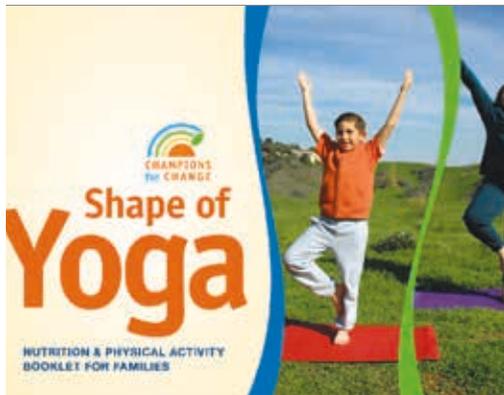
SPARK: Sports, Play, and Active Recreation for Kids (Deportes, juegos y recreación activa para niños) (SPARK) Niñez Temprana promueve actividades adecuadas para la edad que motivan y estimulan la actividad física diaria de niños en edad preescolar. <http://www.sparkpe.org>

Lista de muestra de libros para niños que apoyan los esfuerzos de actividad física (visite una biblioteca local o librería para encontrar otros):

1. Clifford's Field Day (El día de campo de Clifford) de Norma Bridwell
2. Curious George Rides a Bike (El curioso George anda en bicicleta) de H.A. Rey
3. Five Little Monkeys Jumping on the Bed (Cinco pequeños changos saltando en la cama) de Eileen Christelow
4. Froggy Plays Soccer (Rana juega futbol) de Jonathan London
5. From Head to Toe (De la cabeza a los pies) de Eric Carle
6. Get Up and Go! ¡Levántate y anda! de Nancy Carlson
7. Head, Shoulders, Knees, and Toes and Other Action Rhymes (Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies, y otras rimas de acción) de Zita Newcome
8. Hey! Wake Up! ¡Oye! ¡Despierta! de Sandra Boynton
9. Hop a Little, Jump a Little! (¡Brinca un poquito, salta un poquito!) de Annie Kubler
10. If You're Happy and You Know It! (¡Si estás contento y lo sabes!) de Jane Cabrera
11. Ladybug Girl Plays (La niña catarina juega) de Jacky Davis
12. Maisy Learns to Swim (Maisy aprende a nadar) de Lucy Cousins
13. Over, Under, Through (Por encima, por debajo, a través de) de Tana Hobson
14. Silly Sally (Boba Sally) de Audrey Wood
15. The Busy Body Book, A Kid's Guide to Fitness (El libro del cuerpo ocupado, una guía de acondicionamiento físico para niños) de Lizzy Rockwell

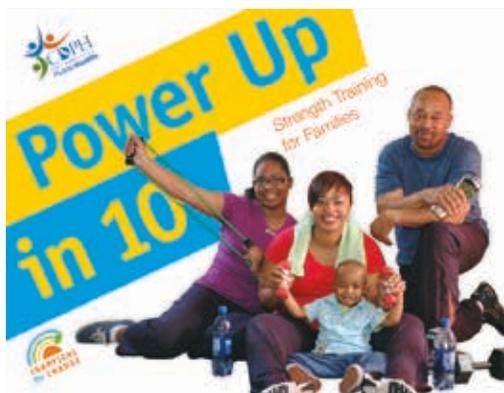
Apéndice E

Recursos de actividad física gratuitos del Programa de Educación Nutricional y Prevención de la Obesidad (NEOPB)



Shape of Yoga (Posturas de yoga) es un folleto bilingüe (inglés y español) de 10 posturas básicas de yoga que estimulan a las familias para ser activos juntos con el uso de yoga para ayudarles a crear fuerza y flexibilidad. Incluye técnicas simples para mostrarle cómo realizar movimientos básicos de yoga junto con consejos de nutrición a lo largo del folleto.

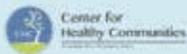
Correo electrónico:
cdph_neopb_materials@cdph.ca.gov



Power Up in 10 (Activarse en 10) es un folleto bilingüe (inglés y español) que incluye 10 ejercicios de fortalecimiento básicos para las familias. Se incluyen instrucciones paso a paso, fotografías a todo color y consejos de actividad física y nutrición para cada ejercicio.

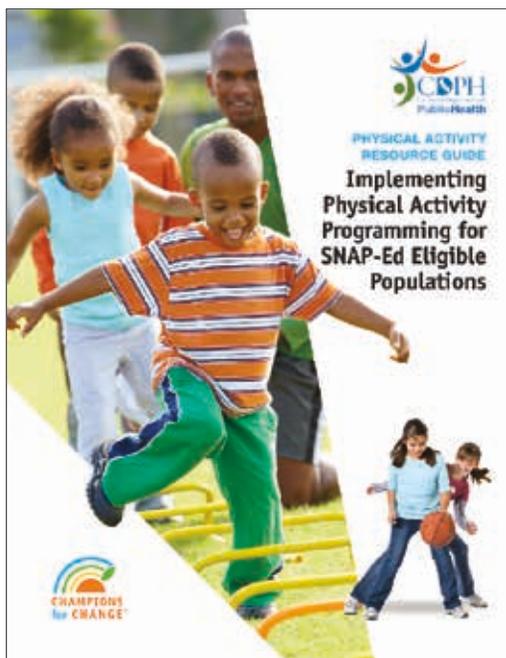
Correo electrónico:
cdph_neopb_materials@cdph.ca.gov

Painting Preschool Playgrounds for Movement



Disponible en español e inglés, la guía de Painting Preschool Playgrounds for Movement (Pintura de patios de recreo preescolares para el movimiento) aborda: recomendaciones de actividad física para preescolar, habilidades fundamentales de movimiento, elementos de pintura sugeridos y preparación e instrucciones para pintar los diseños.

Correo electrónico:
cdph_neopb_materials@cdph.ca.gov



La Physical Activity Resource Guide (Guía de recursos de actividad física) proporciona información práctica sobre “cómo” programar actividad física. Tiene como finalidad asistir a profesionales de la salud pública, líderes comunitarios, organizaciones comunitarias y similares a evaluar, planear, implementar y examinar la programación de educación física y actividad física basada en evidencias en los entornos de cuidado infantil y educación temprana, escuelas, parques y lugares de trabajo.

Correo electrónico:
cdph_neopb_materials@cdph.ca.gov

Este material fue producido por el Departamento de Salud Pública de California con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Para obtener información importante sobre nutrición, visite www.CaChampionsForChange.cdph.ca.gov

Autor principal: Michele Buran, M.A.
Center for Healthy Communities
California State University, Chico

Autor secundario: Monet Parham-Lee, M.P.H.
Programa de Educación Nutricional y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California



Center for
Healthy Communities
CALIFORNIA STATE UNIVERSITY, CHICO

