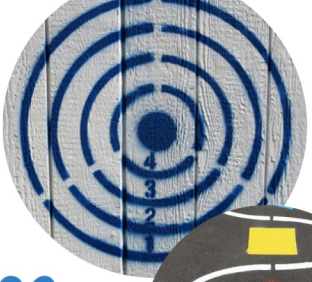


Zona de juegos dibujados durante el recreo

Una Guía
para Adultos

St. Joseph Health
St. Jude Medical Center

Orange County Department of Education

Center for Healthy Kids & Schools

Habilidades Básicas de Movimiento

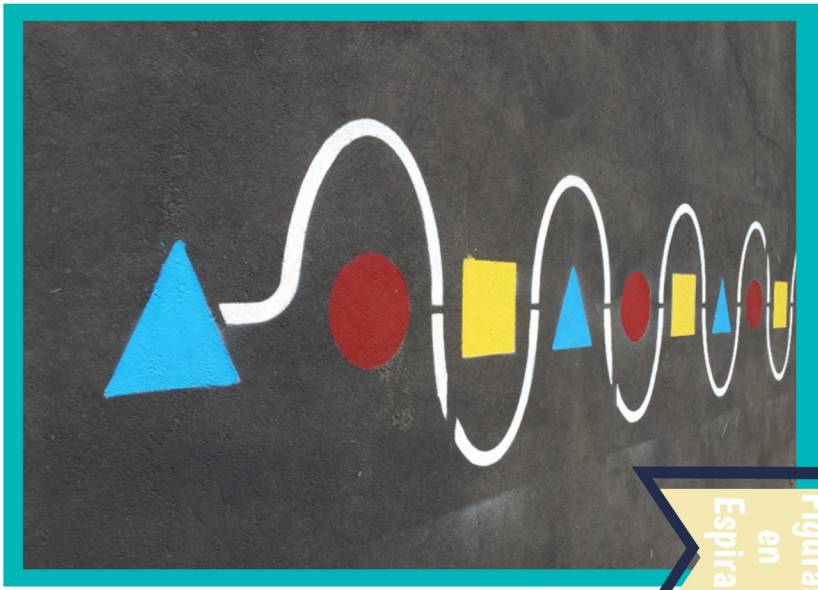
Las actividades de esta guía son para ayudar a los alumnos de edad preescolar a aprender habilidades de movimiento fundamentales y las habilidades motoras gruesas para un crecimiento y desarrollo saludable. Estas habilidades también son importantes para las actividades físicas y deportivas en el futuro.

Equilibrio
Agacharse
Aplaudir
Escalar
Saltar en un Pie
Brincar
Salto Largo
Marchar
Alcance
Correr
Sentarse
Patinar
Pararse
Estirarse
Sentadillas
Ladearse
Lanzar
Caminar de Puntitas
Tocar los dedos de los pies
Aventar
Voltearse
Girar
Caminar

Línea Zig Zag

Línea Zig Zag

Camina	Pon un pie en frente del otro y camina hacia adelante. Mantente sobre la línea. Intenta caminar hacia los lados en la línea zig zag. Usa ambos lados, el derecho y el izquierdo.
Camina de puntitas	Camina de puntitas sobre la línea zig zag. Mantente sobre la línea.
Brinca, Salta sobre un pie	Párate en un ángulo y brinca. Voltéate y brinca de nuevo. Después intenta saltar sobre un pie.
Avienta	Avienta una bolsita de frijoles para que caiga en la punta del ángulo. Hazlo a lo largo, de de manera horizontal.



Figuras en Espiral

Figura en Espiral

Camina	Camina sobre la linea en espiral de punta a punta.
Camina de puntitas	Camina de puntitas sobre la línea en espiral de punta a punta.
Marcha	Marcha sobre la línea en espiral de punta a punta (camina alzando las rodillas).
Avienta	Avienta las bolsitas de frijol en las figuras. Usa bolsitas de colores para que caigan en los mismos colores que los de las figuras.
Equilibrio	Párate sobre un pie y mantén el equilibrio sobre una figura.
Camina, Brinca, Salta sobre un pie	Camina, corre en tu lugar, marcha, brinca, salta sobre un pie, da un salto largo, camina de puntitas, toca los dedos de los pies, y haz una sentadilla sobre una figura.

Usa el espiral de manera horizontal. Haz que los niños tengan la figura de frente y que desarrollen habilidades como equilibrarse, dar un salto largo, o caminar de puntitas. Después combina dos habilidades como marchar en su lugar y aplaudir.

Figuras

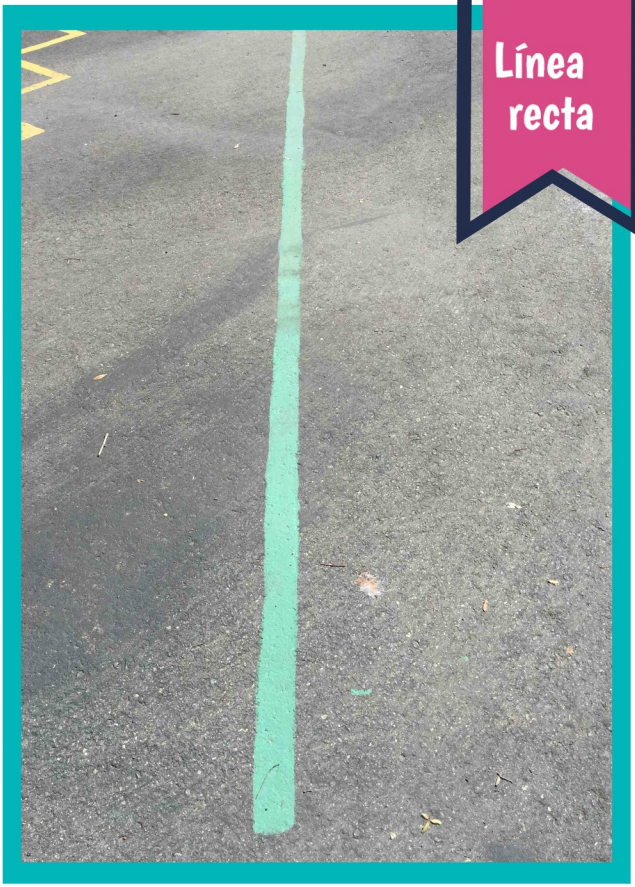
Figuras

Equilibrio
Brincar
Escalar
Caminar
Saltar sobre un pie
Correr
Sentarse
Sentadillas
Marchar
Caminar sobre puntitas
Tocar los dedos de los pies
Estirarse
Girar
Agacharse
Ladearse

Pregúntales a los niños en qué figura están parados y de qué color es.

Diles a los niños que se paren en una figura. Elige una habilidad y diles que la hagan sobre la figura.

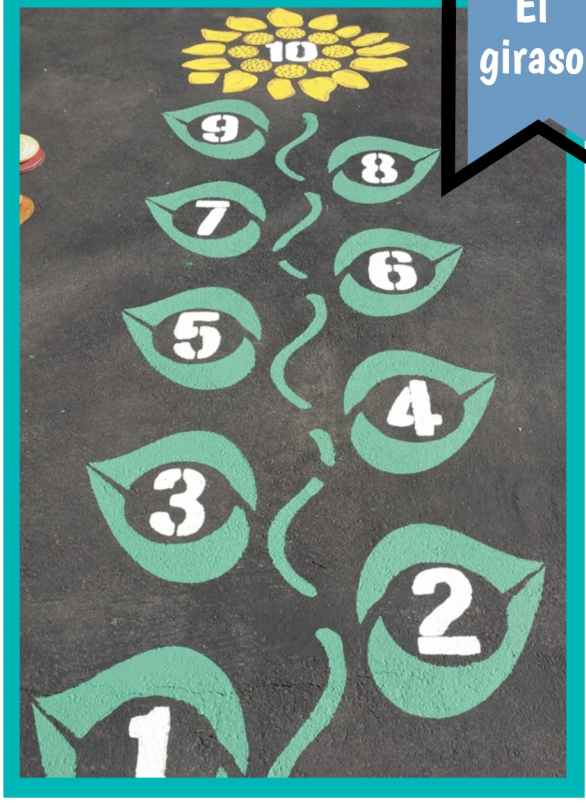
Diles a los niños que se muevan alrededor de las figuras y que encuentren otra figura en donde pararse. Elige una habilidad nueva. Repite.


Línea
recta

Línea Recta

Camina	Camina hacia adelante sobre la línea de punta a punta. Intenta hacerlo hacia atrás y hacia los lados. Mantente sobre la línea.
Marcha	Marcha sobre la línea de punta a punta.
Camina de puntitas	Camina de puntitas y mantente sobre la línea.
Brinca	Ponte en frente de la línea y brinca sobre ella.
Salta sobre un pie	Salta por encima de la línea.Salta sobre la línea.
Da un salto largo	Ponte en frente de la línea, brinca sobre ella y aterriza sobre un pie (2 pies a 1 pie). Da la vuelta y repite.

El girasol



El girasol

Tocar los dedos de los pies	Cada vez que el niño se pare en una hoja o pétalo, haz que se agache y que se toque los dedos de los pies el número de veces que aparece en la hoja.
Equilibrio	Párate en un pétalo y matén el equilibrio sobre un pie. Inténtalo con el otro pie.
Camina de puntitas	Camina de puntitas sobre el tallo. Camina de puntitas en cada pétalo.
Camina	Camina sobre el tallo y pon un pie frente al otro, del talón a la punta del pie.
Alcance	Ponte de pie en el #10. Toca cada uno de los círculos pequeños con ambas manos. Trata de alcanzar los pétalos exteriores utilizando ambas manos.
Avienta, Salta sobre un pie, brinca	Ponte de pie en la parte inferior del tallo. Avienta una bolsa de frijoles en un pétalo. Salta sobre un pie o los dos pies para recoger la bolsa de frijoles. Repite.
Patina	Muévete de una hoja a otra usando un pie a la vez (el pie izquierdo en 1,pie derecho en 2, el pie izquierdo en 3). Ve más rápido cuando sea más fácil.

Línea en espiral

Línea en espiral

Desafío : caminar hacia atrás o hacia los lados .

Camina	Camina sobre la línea en espiral poniendo un pie delante del otro.
Camina de puntitas	Camina de puntitas en la línea en espiral.
Salta, brinca sobre un pie	Párate en una curva y salta a la siguiente curva sin tocar la línea . Repite a lo largo del espiral.

Esto se puede hacer con un grupo de niños , cada uno de pie en una curva. Párate, salta o salta sobre un pie encima de la línea en espiral.

Tiro al blanco

Tiro al blanco

Lanza

Lanza las bolsas de frijoles en el centro cuando este pintado en el suelo.

Tira

Tira las toallas húmedas al blanco cuando esté pintado en una pared .

Salta y alcanza

Cuando el blanco esté en la pared, haz que el niño/a salte y estire los dedos hacia el centro del blanco. Trata de alcanzar con el brazo derecho, el brazo izquierdo o ambos brazos.

Humedece las puntas de los dedos con agua o usa tiza para que el niño pueda ver dónde ella / él tocó .

Rayuela

Rayuela

Lanza y agáchate

Lanza una bolsa de frijoles en un cuadrado. Salta en un pie a ese cuadrado. Agáchate, recoge la bolsa de frijoles y repite .

Salta sobre un pie

Utiliza dados. Tira los dados y salta sobre un pie a ese número de cuadrados. Por ejemplo, si sacas un 3, salta en un pie al cuadrado azul. Tira los dados de nuevo y repite .

Haga tarjetas de diferentes figuras. Elija una tarjeta y el estudiante debe saltar sobre un pie a esa figura. El estudiante elige de nuevo y repite. Substituya estas habilidades por saltos sobre un pie: salto, salto largo, correr, caminar.

Árbol del abecedario

Árbol del abecedario

Escalar	Finge subir por el tronco del árbol .
Caminar de puntitas	Camina de puntillas sobre las ramas. Encuentra una hoja y permanece inmóvil en ella .
Alcanzar	Ponte de pie en una hoja y alza las manos hasta el sol.
Ladearse	Ponte de pie sobre una hoja y ladeate como una hoja en el viento.
Caída	Caéte del árbol y vete con el viento .
Camina, Salta sobre un pie, Brinca	Haz que los niños caminen, brinquen, o salten en un pie de hoja a hoja en orden alfabético .

Haz tarjetas de las letras A- Z. Haz que cada niño escoja una tarjeta y vaya a esa letra. Hazlos que practiquen: el equilibrio, alcanzar los dedo del pie, sentadillas y más .

La serpiente del abecedario

La serpiente del abecedario

Caminar | **Caminar de puntitas** | **Brincar** | **Saltar sobre un pie** | **Agacharse** | **Lanzar**

Comienza en la letra " A" y camina de la "A " a la "Z ", pisando sólo las letras . Trata de caminar de puntitas, brincar, y saltar en un pie.

Comienza en letra "A ". Lanza una bolsa de frijoles y salta sobre un pie a la letra donde cae. Agáchate, recoge la bolsa de frijoles, y repite hasta que el niño llegue a la "Z " .

Trata de caminar de la "A " a la "Z " parándote en cualquier lado de las letras (extendiendo las piernas).

Párate en cualquier letra. Salta hacia arriba y cae con cada pie sobre una parte (saltos de tijera).Repite.

Haz tarjetas del abecedario si muchos niños están jugando. Hazlos elegir una tarjeta y encontrar su letra con diferentes habilidades .

Glosario

Equilibrio	Pararse sobre un pie
Agacharse	A la cintura
Aplaudir	Con las dos manos
Escalar	Rodillas arriba, brazos levantados
Saltar	En 1 pie
Brincar	En 2 pies
Salto largo	Salta de 2 pies a 1 pie
Marchar	Rodillas grandes bien alzadas y codos doblados
Patinar	Un paso a la derecha, luego un paso a la izquierda en una ligera línea diagonal
Sentadilla	Toca los dedos de los pies, dobla las rodillas, déjate caer
Ladearse	Las caderas y los brazos lado a lado
Oscilar	Los brazos hacia atrás y hacia adelante
Lanzar	Con la mano
Girar	Bajo la mano , la palma hacia arriba
Aventar	Girar a la cintura
Tocar los dedos de los pies	Las piernas estiradas, tocando los dedos de los pies

Agradecimientos

La guía de actividades zona de juegos dibujados durante el recreo fue creada para ayudar a los adultos a involucrar a niños/as de edad preescolar en juegos de patio. Los fondos para las tarjetas fueron proporcionados por St. Jude Medical Center, Fullerton, CA, Healthy Communities Initiative. Los socios colaboradores incluyen: Departamento de Educación del Condado de Orange (OCDE) Programa de Nutrición y Prevención de la Obesidad; OCDE muévase más y Preescolares Comiendo Sano; los Niños y Familias de la Comisión del Condado de Orange. Un agradecimiento especial al Child Signature Program 3 niños en edad de preescolar y maestros que inspiran nuestro trabajo .

Arlene Turner, MS, Content
Dareen Khatib, MPH, RD, MCHES Contributor
Alexa Frunzi, Creative content
April, 2016

CHAMPIONS for CHANGE™

Children & Families Commission of Orange County