

Rutinas de ejercicio físico

Nivel de Educación Preprimaria

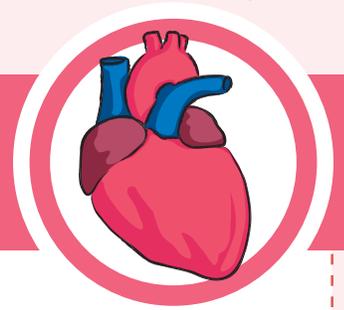
Las rutinas de ejercicio físico facilitan el reconocimiento del esquema corporal y desarrollan habilidades percepto motrices, de orientación espacial, de percepción temporal, de equilibrio motor y de coordinación. Se incluye una rutina para cada una de las unidades de aprendizaje que se desarrollan en el Nivel de Educación Preprimaria en las diferentes etapas. Cada rutina incluye por lo menos un ejercicio para cada una de las habilidades. Es importante tener en cuenta que el rendimiento de los niños será de acuerdo con las posibilidades de su edad, desarrollo y condición física.

Recomendaciones para el familiar que acompaña al niño o niña en su rutina de ejercicio físico:

- Seleccione diferentes ejercicios de la unidad para realizar diariamente en cada semana.
- Incluya la cantidad de ejercicios posibles de realizar en un lapso de 5 a 10 minutos.
- Repita varias veces cada ejercicio físico.
- Asegúrese de incluir los ejercicios de respiración y relajamiento antes y después de realizar cada rutina.
- Incluya la hidratación antes, durante y después de la actividad física.
- Brinde indicaciones verbales y modele los ejercicios para que los niños los realicen apropiadamente.
- Motive y ayude a los niños a realizar los ejercicios se les dificultan o que no desean realizar.
- Propicie un ambiente agradable para que el niño o niña disfrute su rutina de ejercicio físico.
- Puede acompañar las rutinas con música instrumental o canciones para niños.
- Adapte las actividades a las capacidades y posibilidades de los niños, principalmente si tienen una condición de discapacidad. Por ejemplo: aquellos ejercicios que no se puedan realizar con los pies, proponga realizarlos con las manos, cabeza, entre otros; las actividades que requieran la audición pueden adaptarse para que se realicen con la vista o las que requieran la vista, pueden adaptarse para realizarse con la audición, según sea la discapacidad del niño.



Unidad del cuerpo humano



1. Inhala aire por la nariz y exhala aire por la boca, lentamente.
2. Nombra y señala las partes de su cuerpo (cabeza, cuello, tronco, extremidades).
3. Sigue con la vista el trayecto de un objeto en movimiento.
4. Sube y baja las manos.
5. Separa y aproxima brazos y piernas.
6. Camina sobre una línea recta dibujada en el suelo.
7. Recoge del suelo objetos pequeños colocados intencionalmente para el ejercicio.
8. Reproduce con su cuerpo la forma de los objetos.
9. Mueve su cuerpo libremente mientras escucha un sonido y lo deja en reposo cuando deja de escucharlo.
10. Esquiva obstáculos al caminar.
11. Se desplaza (gateando y caminando) hacia diferentes direcciones, a diferentes ritmos (muy lento, lento, rápido, muy rápido).
12. Se coloca de pie en puntillas y sube los brazos y las manos, luego se agacha hasta el suelo (mientras hace el ejercicio dice: *soy un gigante, gigante, gigante y cada día crezco más, poco a poquito me vuelvo chiquito, chiquito, chiquito hasta el suelo llegar*).
13. Juega a desplazarse con diferentes apoyos, simulando diferentes etapas de la vida (infancia, niñez, juventud, vejez) de las personas. La familia proporciona accesorios que ayudan a caracterizar los personajes y participan en el juego.
14. Inhala aire por la nariz y exhala aire por la boca, lentamente.



Unidad del universo



1. Inhala aire por la nariz y exhala aire por la boca, lentamente.
2. Nombra y señala las partes del cuerpo en otros (cabeza, cuello, tronco, extremidades).
3. Flexiona y extiende brazos y piernas.
4. Camina aplaudiendo.
5. Esquiva objetos en movimiento (blandos).
6. Tensa y relaja diferentes partes del cuerpo.
7. Coloca objetos arriba y debajo.
8. Camina en línea recta cargando una, dos, tres y cuatro cajas de zapatos vacías.
9. Trota y esquiva obstáculos.
10. Forma diferentes figuras con su cuerpo.
11. Lanza pelotas de plástico u otros objetos pequeños a una caja de cartón desde diferentes distancias.
12. Gira sobre sí mismo sin y con desplazamiento (mientras hace el ejercicio dice: *soy un planeta girando estoy, brillan estrellas alrededor*).
13. Imagina que es el planeta Tierra: gira sobre su propio eje (sobre sí mismo) simulando la rotación del planeta Tierra y el cumplimiento de los días y se desplaza siguiendo una órbita alrededor de un objeto esférico (puede ser una pelota u otro objeto) simulando el viaje de la Tierra alrededor del Sol y el cumplimiento de los años. La familia realiza los movimientos que el niño o niña imagina.
14. Inhala aire por la nariz y exhala aire por la boca, lentamente.



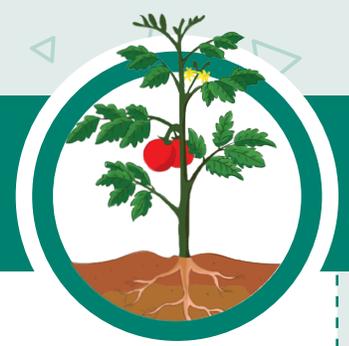
Unidad de los animales



1. Respira profundo por la nariz, sostiene el aire y luego exhala por la boca, lentamente.
2. Nombra y señala las partes del cuerpo en figuras del cuerpo humano (cabeza, cuello, tronco, extremidades).
3. Se ubica delante y detrás de un objeto.
4. Atrapa objetos lanzados sin desplazamiento (blandos).
5. Apila cajas vacías de diferentes tamaños.
6. Presiona objetos pequeños con las manos.
7. Expresa tamaños utilizando su cuerpo.
8. Se desplaza saltando sobre círculos dibujados en el suelo.
9. Acostado realiza movimiento de pedaleo con los pies.
10. Corre en la dirección indicada (al frente, izquierda, derecha).
11. Corre saltando obstáculos.
12. Camina de cuclillas (mientras hace el ejercicio dice: *las hormigas vienen, las hormigas van, las hormigas tienen fuerza de titán*).
13. Imita los movimientos y la carrera de una tortuga, una gallina, un caballo, un elefante, un leopardo y otros animales. La familia participa en el juego siguiendo los movimientos que el niño o niña propone.
14. Respira profundo por la nariz, sostiene el aire y luego exhala por la boca, lentamente.



Unidad de las plantas



1. Respira profundo por la nariz, sostiene el aire y luego exhala por la boca, lentamente.
2. Se desplaza aplaudiendo a diferentes ritmos (muy lento, lento, rápido, muy rápido).
3. Coloca objetos a diferentes distancias (cerca, lejos).
4. Lanza globos a una caja de cartón a diferentes distancias.
5. Intercepta objetos lanzados (blandos).
6. Sube y baja, entra y sale, camina sobre y alrededor de llantas de carro o camión.
7. Presiona objetos pequeños con los pies.
8. Representa formas geométricas utilizando su cuerpo.
9. Sube y baja gradas.
10. Salta con los pies juntos, con un pie, con otro pie, con uno y otro pie.
11. Sostiene objetos en diferentes posiciones y superficies sin perder el equilibrio.
12. Estira los músculos del cuerpo hacia arriba y realiza movimientos suaves hacia adelante, atrás, hacia un lado y otro (mientras hace el ejercicio dice lo siguiente: *sopla el viento, sopla el viento, soy una planta en movimiento*).
13. Imagina que es un girasol, una milpa, maleza, etc., y realiza movimientos provocados por el viento. La familia sugiere la dirección del viento e imita los movimientos que el niño o niña realiza.
14. Respira profundo por la nariz, sostiene el aire y luego exhala por la boca, lentamente.



Unidad de la familia



1. Inhala aire por la nariz mientras sube los brazos y exhala aire por la boca mientras baja los brazos, lentamente.
2. Sopla objetos livianos con la intención de moverlos y darles dirección.
3. Produce sonidos con su cuerpo (zapatear, aplaudir, chasquear, silbar, golpear muslos y pecho con las palmas de las manos, etc.)
4. Mueve la cabeza en diferentes direcciones.
5. Gira su cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda.
6. Coloca objetos dentro y fuera de recipientes.
7. Presiona objetos pequeños con diferentes partes del cuerpo.
8. Imita movimientos corporales de integrantes de su familia.
9. Mantiene el equilibrio acostado boca abajo sobre bases móviles.
10. Lanza objetos con las manos y con los pies (hacia un punto determinado).
11. Atrapa objetos con las manos y con los pies.
12. Salta la cuerda con ayuda de su familia (mientras salta dice: *salto que salto, salto muy alto, salto muy alto, salto que salto*).
13. Juega pelota con su familia: Se pasan la pelota con las manos y los pies, se lanzan y atrapan pelotas, golpean la pelota (plástica o de material blando) con la cabeza, realizan tiros de precisión.
14. Inhala aire por la nariz mientras sube los brazos y exhala aire por la boca mientras baja los brazos, lentamente.



Unidad de la comunidad



1. Inhala aire por la nariz mientras sube los brazos y exhala aire por la boca mientras baja los brazos, lentamente.
2. Se agacha y se levanta.
3. Rota la cintura hacia la derecha y hacia la izquierda con las manos detrás del cuello.
4. Presiona objetos con la cabeza y el hombro.
5. Imita movimientos y gestos (juego del espejo).
6. Junta y separa objetos.
7. Infla globos.
8. Golpea globos que flotan en el aire para que no caigan al suelo.
9. Realiza acciones motrices al compás de diferentes ritmos sin desplazamiento.
10. Mantiene el equilibrio sentado sobre bases móviles (con o sin apoyo).
11. Camina en línea recta y cruza al lado que se le indique (izquierdo o derecho).
12. Se desplaza coordinando movimientos de brazos y piernas (caminata y marcha) sobre una línea vertical, horizontal y diagonal (mientras camina o marcha dice: *avanza, avanza, avanza el pelotón, camina, camina hacia una dirección*).
13. Juega a desplazarse como lo hacen las personas de la comunidad en las calles, los parques, los mercados, etc., coordinando movimientos de brazos y piernas, en diferentes direcciones. La familia dibuja en el suelo las calles y banquetas de la comunidad y participa en los desplazamientos.
14. Inhala aire por la nariz mientras sube los brazos y exhala aire por la boca mientras baja los brazos, lentamente.



Unidad de los medios de transporte



1. Camina inhalando y exhalando.
2. Flexiona y extiende brazos y piernas.
3. Rota hombros, brazos, muñecas, cintura y tobillos.
4. Presiona objetos con las piernas a la altura de las rodillas mientras se desplaza.
5. Representa diferentes emociones mediante gestos.
6. Se coloca de primero y de último.
7. Realiza acciones motrices al compás de diferentes ritmos con desplazamiento.
8. Roda o empuja objetos con una o ambas manos y con los pies.
9. Camina sobre una línea dibujada en el suelo (recta, en zigzag y ondulada).
10. Desplaza objetos de un punto a otro a diferentes velocidades (muy lento, lento, rápido, muy rápido).
11. Desplaza objetos hacia el lado que se le indique (izquierdo o derecho).
12. Se desplaza lento y rápido sobre lazos, llantas, troncos, etc. (mientras se desplaza dice: *voy caminar para llegar a un lugar, si tengo cuidado puedo avanzar*).
13. Juega a desplazar objetos simulando medios de transporte de aire, mar y tierra hacia diferentes direcciones y distintas velocidades. La familia ayuda a crear entornos para el desplazamiento de los transportes y participa en el juego.
14. Camina inhalando y exhalando.

