

No. 62012

## Tarjetas de Ejercicio del Cuerpo Activo

Las Tarjetas de Ejercicio del Cuerpo Activo representan movimientos divertidos y saludables que ayudarán a desarrollar la motricidad gruesa de los niños. Las Tarjetas de Ejercicio del Cuerpo Activo son perfectas para dirigir una rutina de ejercicio de veinte minutos en el aula.

Las tarjetas están clasificadas en tres grupos: tarjetas con un borde verde representan movimientos de principiante; el borde amarillo representa movimientos intermedios; el borde rojo representa movimientos desafiantes. Haga rutinas de ejercicio al cambiar el orden de las tarjetas.

En el lado reverso de cada tarjeta hay instrucciones ilustradas. Los niños pueden crear de nuevo las posturas solos o en grupos pequeños. Consejo: Fotocopie y ate las instrucciones impresas al reverso de las tarjetas para referencia rápida.

Empiece su ejercicio de aula al respirar y estirarse.

Pida a los estudiantes que se pongan de pie mientras tienen una mano en el pecho y una mano en el estómago. Respire profundamente a través de la nariz mientras que se siente la subida del pecho y del estómago. Exhale a través de la boca. Consejo: Intente no alzar los hombros mientras aspira.

Como ejercicio intermedio, pida a los niños que se pongan de pie mientras ponen una mano en el estómago y la otra mano en el pecho. Pídales que empiecen a llenar el vientre con aire, y después el pecho. ¡Se requiere una respiración profunda!

Para que sea un ejercicio de respiración desafiante, pida a los niños que hagan tres respiraciones cortas a través de la nariz antes de exhalar a través de la boca. Empiece parándose con los brazos en los lados. En la primera aspiración, alce los brazos hacia adelante. En la primera exhalación, alce los brazos rectos hacia adelante al nivel de los hombros. En la segunda aspiración, mueva los brazos hacia afuera en cada lado. En la tercera aspiración, alce los brazos rectos hacia afuera por encima de la cabeza. En la exhalación, lentamente exhale a través de la boca mientras arquea los brazos hacia abajo para detenerse en cada lado del cuerpo.

Empiece y termine su sesión con unos movimientos de estiramiento para calentarse/enfriarse. Es un hábito de desarrollo maravilloso. El estirarse es una buena manera para crear disciplina en sus rutinas. Cuando una rutina ya está establecida, pida a los estudiantes que dirijan los estiramientos.

Para los estiramientos de principiante, pida a los estudiantes que se paren con la espalda recta y los pies al ancho de los hombros. Abra los brazos hacia afuera; manténgalos perpendicularmente al suelo. Relaje los brazos e incline la cabeza



hacia atrás. Incline la cabeza hacia adelante y manténgala en su lugar. Regrese la cabeza a su posición vertical y párese en puntillas. Repita a su gusto. Mantenga todos los estiramientos hasta contar doce.

Par los estiramientos intermedios, desempeñe los estiramientos anteriores y añada unos nuevos. Sujete las manos por encima de la cabeza. Doble la espalda y los hombros, pero no la cintura, hacia la derecha. Cuente hasta doce. Regresa a su postura vertical y después dóblese hacia la izquierda y cuente hasta doce.

Mantenga el brazo derecho al nivel del hombro apuntando hacia la izquierda. Ponga la mano izquierda por encima del codo derecho y lentamente jale el brazo hacia adelante. Mantenga esta posición hasta contar doce y repita lo mismo con el brazo izquierdo.

Para los estiramientos más desafiantes, desempeñe los estiramientos anteriores y añada un estiramiento de pierna. Agarre el borde del escritorio y póngase en cuclillas mientras que los talones se levantan del piso. Use el escritorio para mantener el equilibrio mientras se estira.

Actividades:

1. Pida a un estudiante que dirija el ejercicio. Anime al estudiante a clasificar las tarjetas y escoger las posturas para hacer una rutina. Escoja a un estudiante diferente cada semana para crear y dirigir sus propias rutinas.

2. Añada música a sus rutinas de ejercicio. Busque grabaciones de sonidos naturales como el mar o el bosque y escúchelos mientras hace las posturas. Escuche el sonido de las campanillas de viento durante las rutinas.

3. Cuando ya tiene dominio de todas las posturas, haga sus propias posturas. Escoja un tema como el clima, el estar debajo del agua, el espacio sideral o los tiempos de prehistoria. Los estudiantes pueden trabajar en grupos para crear posturas basadas en los temas. Una vez hecho, pida a cada grupo que dirija la clase en desempeñar sus rutinas.



Tarjetas Verdes/Nivel Principiante

**El Avión:**

Párese con los pies colocados al ancho de los hombros. Estire los brazos hacia afuera para estar paralelos al piso. Inclínese lentamente en la cintura hacia la izquierda y la derecha. Regrese a una postura vertical y repita cinco veces.



**Acariciar el Perrito:**

Párese con los pies colocados al ancho de los hombros. Inclínese hacia adelante y dóblese en la cintura con la espalda recta. Ponga una mano en la rodilla. Extienda la otra mano y acaricie el perrito imaginario. Regrese a la postura parada y repita esto usando la otra mano para acariciar el perro. Repita cinco veces.



**La Rana:**

Empiece con los pies colocados al ancho de los hombros y los dedos apuntados hacia afuera. Apriete las manos en puños y estire los brazos hacia atrás mientras dobla el codo. Doble las rodillas hasta ponerse casi en cuclillas. Salte hacia adelante. Si está haciendo ejercicios afuera o en el gimnasio, anime a los niños que salten en una línea recta. Si está haciendo ejercicios en el aula, salte hacia adelante, dé la vuelta y salte de regreso. Repita cinco veces.



**Subir las Escaleras:**

Empiece con los pies colocados al ancho de los hombros. Apriete las manos en puños y doble los codos. Alce una pierna, doblando la rodilla. Deténgase con un pie suspendido en el aire. Devuelva el pie al suelo y alce el otro pie. Repita cinco veces.



**Arriba, Arriba Y Fuera:**

Empiece con los pies juntos. Alce los brazos al nivel de los hombros. Alce un pie y dóblelo hacia atrás de la rodilla. Devuelva el pie hacia el suelo y baje los brazos. Álcelo otra vez levantando el otro pie. Repita cinco veces.



**Receptor de la Pelota:**

Párese con los pies al ancho de los hombros. Álcelos hacia afuera del cuerpo. Flexione las manos en la muñeca para que queden hacia afuera del cuerpo. Al contar hasta tres, empuje los brazos hacia afuera y enderece los codos como si estuviera tirando un balón de playa imaginario. Cuente al revés del tres al cero y coja el mismo balón al hacer la moción contraria. Repita diez veces.



Tarjetas Amarillas/Nivel Intermedio

**La Gomita:**

Empiece con los pies al ancho de los hombros y los brazos en los lados. Alce las manos hacia el cielo y párese en puntillas. Estírese lo más que pueda, después relájese en una postura normal. Repita diez veces.



**El Director de la Banda:**

Empiece con los pies al ancho de los hombros. Alce los brazos y doble los codos. Marche en el mismo lugar mientras balancea los brazos. Marche en el mismo lugar veinte veces.



**El Flamenco:**

Empiece con los pies al ancho de los hombros. Alce una pierna hacia atrás de la rodilla para que los muslos sigan paralelos. Flexione los brazos al apretar las manos en puños y balancéese de un lado hacia otro mientras mantiene el equilibrio con un pie. Alce y baje los antebrazos dos veces. Baje el pie y alce la otra pierna. Flexione los brazos nuevamente. Repita cinco veces. Consejo: Para que sea más desafiante, alce y baje los antebrazos cinco o diez veces.



**El Puente de Equilibrio:**

Empiece con los talones juntos y los dedos para afuera. Alce una pierna y ponga el talón en la rodilla. Alce los brazos hasta estar paralelos al suelo. Manténgase en su lugar hasta contar cinco. Baje las piernas y relaje los brazos. Repita con la otra pierna. Repita cinco veces más. Consejo: Para que sea más desafiante, manténgase así hasta contar diez.



**El Saltamontes:**

Empiece con sus pies al ancho de los hombros y sus dedos hacia afuera un poco. Doble las rodillas y la cintura hasta ponerse en cuclillas. Extienda las manos hasta tocar el suelo. Al contar tres, salte como un resorte. Consejo: Si está trabajando en un espacio abierto, salte hacia adelante. Si está trabajando en un espacio más pequeño, salte hacia arriba. Repita cinco veces.



Tarjetas Rojas/Nivel de Desafío

**El Puente Levadizo:**

Empiece con los pies juntos. Ponga las manos en las caderas. Mantenga rectas las piernas y dóblese en la cintura. Repita diez veces.



**Tiro de Futbol:**

Empiece con los pies juntos. Estire los brazos rectos hacia los lados. Retire el pie hacia atrás y doble la pierna en la rodilla. Clave el pie hacia adelante como si estuviera haciendo un tiro de una pelota de futbol imaginaria. Relaje los brazos. Repita el proceso usando el otro pie. Repita diez veces.



**La Rueda de Hámster:**

Corra en el mismo lugar por veinte segundos. Empiece al apretar las manos en puños y doble los codos e hinche los brazos. Trote en el mismo lugar. Consejo: Para que esto sea más desafiante, anime a los estudiantes a variar la velocidad al correr lo más rápido que puedan en el mismo lugar por cinco segundos y después al correr a cámara lenta por cinco segundos y repetir.



**La Bandeja:**

Doble las piernas de las rodillas y ponga el pie derecho adelante del pie izquierdo. Alce los brazos como si tuviera una pelota en las manos. Extienda los brazos hacia arriba y afuera mientras tira la pelota imaginaria hacia la canasta. Cambie la posición de los pies y tire de nuevo. Repita cinco veces.



**Salpicar y Chapotear:**

Extienda los brazos rectos hacia afuera en los lados. Alce una pierna de la rodilla. Mientras está parado en un solo pie, brinque lo más alto que pueda. Alterne las piernas y repita cinco veces.



Cuando sus estudiantes ya están familiarizados con los movimientos, usted puede hacer una rutina de ejercicio. Cada rutina debería durar entre diez y veinte minutos. Atención: Un buen tiempo para una sesión de ejercicio es temprano por la mañana, después del almuerzo y durante la media tarde. Use diez de las dieciséis tarjetas. Dedique entre uno a dos minutos de la actividad por tarjeta. Termine la sesión con un movimiento que se mantiene hasta contar diez. Esto ayudará a calmar a los niños después de una sesión de palpitations cardiacas. Intente estas rutinas:

**La Montaña Rusa**

1. El Avión
2. La Rana
3. Acariciar el Perrito
4. Subir las Escaleras
5. Arriba, Arriba Y Fuera
6. La Gomita
7. El Saltamontes
8. Receptor de la Pelota
9. El Flamenco
10. El Puente de Equilibrio

**Empezar a Tocar**

- El Director de la Banda
- Al Avión
- La Rana
- La Gomita
- El Flamenco
- El Puente Levadizo
- La Rueda de Hámster
- El Tiro de Futbol
- Salpicar y Chapotear
- Acariciar el Perrito

**Diversión de Deportes**

1. Subir las Escaleras
2. El Avión
3. Receptor de la Pelota
4. La Rana
5. El Puente de Equilibrio
6. El Tiro de Futbol
7. El Director de la Banda
8. La Bandeja
9. La Rueda de Hámster
10. El Puente Levadizo

**Amigos Animales**

- Acariciar el Perrito
- La Rana
- Arriba, Arriba Y Fuera
- La Gomita
- El Flamenco
- El Saltamontes
- El Avión
- Salpicar y Chapotear
- La Rueda de Hámster
- El Director de la Banda