

# ACTIVIDADES PARA LOS NIÑOS

Community Connection for Child Care – Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil  
Un Programa del Superintendente de Escuelas del Condado de Kern,  
Larry E. Reider, Superintendente  
Financiado en parte por la Comisión para Niños y Familias del Condado de Kern

Preparado por Jason Y. Krouse (661) 861-5210

Comisión para los Niños y las Familias  
del Condado de Kern

## **EL EJERCICIO FISICO PARA LOS NIÑOS DE EDAD PRE-ESCOLAR Y ESCOLAR**

Los adultos dan por sentado que los niños son naturalmente activos, y que por lo tanto no hay que preocuparse por eso. Sin embargo, la tendencia actual conlleva a la obesidad, lo cual tendrá un impacto negativo en la salud de los niños a lo largo de la vida. El incorporar regularmente el ejercicio físico en el estilo de vida del niño tendrá una influencia decisiva en qué tan activo será el niño de adulto.

### **Seis (6) Maneras de Incorporar el Ejercicio Físico en la Vida de su Niño:**

1. Concéntrese en las necesidades de la persona en general (tales como las necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales).
2. Preste oportunidades iguales de ejercicio físico para todas las edades y todas las habilidades.
3. Fomente una imagen positiva, el auto-estima y el control personal.
4. Fomente el ejercicio físico en cada etapa del desarrollo.
5. Preste una selección variada de actividades especiales.
6. Hágalo divertido y algo que no implique una amenaza.

### **Nombre de la Actividad /Juego: Perseguir la Sombra**

**Conceptos que se Enseñan:** Perseguir, escapar, y moverse en un espacio en general.

**Objeto de la Actividad:** Darle la oportunidad a los niños de explorar sus habilidades para perseguir y escapar.

**Nivel del Grado:** Pre Kinder

**Materiales que se Necesitan:** ¡Un día soleado!

### **Descripción de la Actividad**

¡Para esta actividad se necesita un lugar amplio y mucho sol! Haga que los niños tomen una pareja y luego busquen con su compañero(a) un lugar adecuado dentro del sitio de juego. Un niño será el que "camina" y el otro será el que "atrapa". Pídale a los niños

que busquen sus sombras. Al oír la palabra "Ya", el que "atrapa" trata de atrapar al que "camina" pisándole la sombra. Haga que los niños cambien de papel y continúen jugando.

### **Sugerencias para Enseñar este Juego:**

- ♦ Tendrá tal vez que explicarles a los niños la importancia de la honestidad y la confianza para hacer de este juego una actividad divertida llena de acción.
- ♦ Para evitar que los niños se toquen (y que se tumben unos a otros) el que "atrapa" debe gritar "Te atrapé" cuando le pise la sombra a su compañero.

### **Nombre de la Actividad /Juego: Cruzar el Río**

**Conceptos que se Enseñan:** Saltar y caer (aterrizar).

**Objeto de la Actividad:** El objeto de esta actividad es el de darle a los niños la oportunidad de practicar sus habilidades para saltar y caer (aterrizar) haciendo énfasis en el movimiento de los brazos al saltar.

**Sugerencia:** Mover los brazos hacia adelante y hacia atrás al saltar, aterrizar en una posición equilibrada sin tambalearse ni caerse.

**Nivel del Grado:** Pre Kinder (3-4-5 años)

**Materiales que se Necesitan:** Cosas sobre las cuales se pueda saltar (lazo para saltar, aro, líneas sobre el piso hechas con cinta adhesiva). Tener aunque sea un objeto por niño, sobre el cual cada uno pueda saltar.

### **Descripción de la Actividad**

Lleve a cabo esta actividad en un lugar amplio, ya sea adentro o afuera, pero que tenga los límites marcados para que los niños sepan en qué parte pueden o no pueden jugar. Antes de empezar, distribuya y coloque sobre el piso los lazos de saltar o aros por todo el lugar, de manera que queden planos contra el piso.

- ♦ Explíquelo a los niños que van a "dar un paseo por el bosque" y que van a tener que cruzar una quebrada o un río. Pídales que caminen por el lugar y que cuando encuentren un río (lazo, aro, o las rayas en el piso hechas con cinta adhesiva) salten sobre el río sin mojar los pies. Los niños deben jugar independientemente sin ayuda de sus compañeros.

- ♦ Para ayudar a los niños a aprender a saltar, las maestras deben primero indicarles que arranquen con los dos pies, y que muevan los brazos hacia adelante en el momento de saltar.
- ♦ Cuando aterricen, los niños deben caer sobre ambos pies abriéndolos un poco de manera que los pies queden alineados con los hombros, para tener una base de apoyo cuando caigan. Después de aterrizar los niños deben continuar saltando sobre el siguiente río.
- ♦ Se debe hacer énfasis en aterrizar sobre ambos pies al tiempo, sin tambalearse ni caerse.
- ♦ Déle a los niños tiempo suficiente para moverse por todo el lugar y saltar sobre todos los ríos.
- ♦ Por razones de seguridad, sugiérale a los niños que no se acerquen mucho a los otros y que deben dejar dos pasos bien grandes entre cada uno, especialmente cuando están moviendo los brazos al despegar y aterrizar.
- ♦ Después de 3 o 5 minutos de estar saltando, se les debe dar un descanso de unos 30 a 60 segundos antes de seguir jugando.

### **Variaciones:**

- ♦ Varíe el juego preguntándole a los niños qué tan alto pueden saltar cuando crucen un río. Haga énfasis en aterrizar equilibradamente, sin tambalearse ni caerse.
- ♦ Los niños que tengan más experiencia pueden tratar de saltar al tiempo que aplauden cuando estén en el aire, o dando la vuelta en el aire antes de aterrizar. Cualquiera que sea la variación, las maestras y los niños no deben perder la noción de que el objetivo es aterrizar sin tambalearse, ni caerse.
- ♦ Las maestros también pueden integrar esta actividad con la lectura de un libro acerca de los ríos y las diferentes maneras en que la gente viaja.
- ♦ Los niños con más experiencia pueden tratar de arrancar en un pié y aterrizar en ambos, o saltar en un pie y aterrizar también en un solo pié. Se debe mantener el enfoque en lo mismo -- mover los brazos hacia adelante cuando salten, y aterrizar sin tambalearse ni caerse.

### **Adaptaciones para los Niños Discapacitados:**

Los niños que tienen alguna discapacidad que no sea de carácter físico y no se les dificulte moverse, no tendrán ningún problema en

participar en esta actividad. Los niños que tengan alguna restricción de movimiento pueden participar. Dependiendo del tipo de discapacidad de cada niño, los maestros pueden ayudarles sosteniéndolos de la mano para ayudarles a aterrizar sobre los pies sin caerse. Los niños en sillas de ruedas, o que tengan alguna discapacidad física más grave no podrán participar en esta actividad.

### **Nombre de la Actividad /Juego: Perseguir la Sombra**

**Conceptos que se Enseñan:** Habilidades motoras y los conceptos de Encima, Debajo, Alrededor y A Través.

**Objeto de la Actividad:** Explorar la variedad de las habilidades de movimiento mientras que se les ayuda a los niños a entender los conceptos de encima, debajo, alrededor, y a través de los objetos.

**Sugerencias:** Mover el cuerpo despacio, manteniendo el control.

**Nivel del Grado:** Pre-Kinder

**Materiales que se Necesitan:** Una variedad de objetos diferentes como conos, cajas, túneles, asientos, botellas de soda de 2-litros desocupadas.

### **Descripción de la Actividad**

Distribuya los objetos por todo el lugar donde se va a llevar a cabo la actividad y pídale a los niños que busquen y exploren el mayor número de maneras de viajar alrededor, por encima, por debajo, o a través de los obstáculos. Dígales que piensen primero por cuáles objetos es mejor pasar por encima, por debajo, alrededor, o a través haciendo énfasis en que los niños "viajen" permaneciendo bajo control. También, pídale a los niños que piensen diferentes maneras de "viajar" o moverse a medida que pasan de un obstáculo a otro (por ejemplo: galopando, arrastrándose, gateando, saltando, etc.)

### **Variaciones:**

Para aquellas maestras que no tengan túneles, les sugerimos hacer uno colocando una sábana o una frazada sobre varios asientos.

### **Ideas para ver qué tanto entienden los niños el objeto de esta actividad:**

A medida que los niños se desplazan por el lugar con los obstáculos a su alrededor, pídeles que le indiquen cuáles objetos son mejor para pasarlos por debajo, alrededor, por encima, o a través. Prepare una

lista donde pueda marcar qué tanto entienden los niños estos conceptos.

### **Adaptaciones para los Niños Discapacitados:**

Esta actividad funciona bien para los niños con discapacidades si se le hacen unas pocas adaptaciones. Para los niños en silla de ruedas, coloque un palo de escoba sobre dos asientos para que hagan rodar las sillas por debajo del palo. Para los niños que tengan mayor movilidad, se pueden colocar unas colchonetas sobre el piso a los lados de los obstáculos.

### **Sugerencias para Enseñar este Juego:**

Los objetos se deben colocar por todo el lugar de juego, dejando espacio suficiente entre ellos para que haya sitio suficiente para moverse por entre los obstáculos y alrededor de ellos.

### **Nombre de la Actividad /Juego: Atrapar lo que Arroja la Plataforma de Lanzamiento**

**Concepto que se Enseña:** Atrapar.

**Objeto de la Actividad:** Darle la oportunidad a los niños pequeños de desarrollar las habilidades de atrapar.

**Nivel del Grado:** Pre-Kinder

**Materiales que se Necesitan:** Una tabla que sirva como plataforma de lanzamiento y una pelota pequeña, una bolsa llena de frijoles o una "kooshball" por cada niño.

### **Descripción de la Actividad**

Una manera especial de ayudarle a los niños a atrapar las cosas con éxito es utilizar una plataforma de lanzamiento. Cuando un niño pisa una punta de la tabla y se coloca una bolsa llena de frijoles en la otra punta, al pisar la tabla la bolsa de frijoles sale volando en el aire directamente frente al niño. Esto le da al niño una mejor oportunidad de atrapar el objeto.

**Instrucciones para darles a los Niños -** "Coloca la bolsa de frijoles en la punta de la tabla. Ve a la otra punta, pon las manos abiertas al frente listas para atrapar la bolsa, luego levanta un pie, y pisa duro sobre la punta de la tabla. Cuando la bolsa de frijoles vuela en el

aire enfrente tuyo, cierra las manos alrededor de la bolsa y atrápala. También puedes atrapar la bolsa agarrándola contra el cuerpo".

**Sugerencias para Enseñar este Juego:**

- ♦ Al principio, la mayoría de los niños tendrán un poco de dificultad coordinando la acción de levantar un pie y pisar fuerte sobre la tabla. Puede que pisen en el lugar equivocado, o que ni siquiera pisen la tabla. Se recomienda que practiquen esto sin poner ningún objeto sobre la otra punta de la tabla.
- ♦ ¡Esta actividad hace mucho ruido y por eso le aconsejamos que pegue un pedazo de paño de felpa en ambas puntas de la tabla o pedirle a sus maestras que usen tapa oídos!