

RUTINAS DE ACTIVIDAD FÍSICA *Infantil*



Rutinas de actividad física infantil

Autoría:

Fundación SHE - Fundación "la Caixa",
por Dr. Valentín Fuster

Dirección:

Isabel Carvajal Urquijo

Creación y conceptualización:

Xavier Òrrit Prat

Isabel Rossignoli Fernández

Carla Rodríguez Caballero

Producción audiovisual y maquetación:

Animation Loading, S.L.

Coordinación:

José Luis Esquerdo

Metraje y fotografía:

Quim Salrach Vellvehi

Maquetación:

Xavier Vegas Vidal

Con especial agradecimiento a:

Las personas que forman parte del equipo por su continuo asesoramiento y apoyo:

Vanesa Carral Bielsa, Patricia Bodega Villanueva, Mercedes de Miguel Estévez, Amaya de Cos Gandoy, Gloria Santos Beneit, J. Rafael Badia Llach, Ester Pla Lozano, Pilar Altarriba Munné, Domènec Haro Muñoz, Anna Badia Rosas y Carles Peyra Fortuny.

Al colegio, alumnado, padres y madres de todos los niños y niñas que participaron.

A la profesora María Luisa Cortés Abad por ayudarnos a adaptar estas las rutinas a la realidad de los centros.

Al Ayuntamiento de Mataró por su colaboración en la realización de la grabación de las rutinas, y en especial a Teresa Torres Fernández por su compromiso e implicación en el Programa SI!



Ajuntament de Mataró

Las rutinas que se muestran en este material fueron diseñadas antes de la pandemia y su objetivo es que puedan seguir utilizándose cuando la normalidad se haya restablecido.

La sesión de grabación y fotos se realizó en el primer trimestre del curso 2020-2021 con un grupo burbuja de niños y niñas.

Recuerda mantener las recomendaciones de seguridad e higiene establecidas para prevenir contagios por Covid-19, y adapta las rutinas a la situación y características de tu clase y centro.

RUTINAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Infantil

INTRODUCCIÓN

La Fundación SHE ofrece al profesorado de Educación Infantil una serie de rutinas de actividad física como una herramienta útil con la que reforzar la salud del sistema cardiovascular a través de la práctica del componente *Vida Activa*.

Estas rutinas complementan la intervención propuesta por el Programa SI! de Educación Infantil con propuestas lúdicas, variadas, innovadoras y dinámicas, compensando otras actividades más estáticas que se realicen en el aula.

METODOLOGÍA DE APLICACIÓN

En total se ofrecen 6 *rutinas base*, para ser realizadas a lo largo del curso:

- Tres para el alumnado de 3 y 4 años (iguales para ambos niveles).
- Tres para el alumnado de 5 años.

En algunas *rutinas base* se ofrecen «progresiones», de forma que se puede aumentar la dificultad cada cierto tiempo introduciendo un nuevo ejercicio o variante en función de la habilidad del alumnado y el momento del curso.

Se recomienda repetir cada *rutina base* varias veces antes de incorporar nuevos ejercicios o juegos, para ir mejorando su ejecución.

El profesorado puede escoger ir alternando las tres rutinas cada trimestre, o hacer una rutina diferente por trimestre.

En cualquiera de las opciones, **se aconseja realizar estas rutinas y sus progresiones un mínimo de tres veces por semana para así asegurar la cantidad de actividad física mínima recomendada por la OMS para estas edades.**

Estas rutinas son independientes de la clase de psicomotricidad (educación física de base) y del tiempo de recreo. Su duración se ha estimado en 30 minutos cada una (incluyendo la logística de su preparación) adaptables en función del nivel del alumnado.

Se han diseñado rutinas sencillas que implican el menor material posible, aunque en algunos casos se recomienda, de forma opcional, el uso de material innovador o alternativo (material de atrezzo, discos deslizantes, skate vs patines, objetos cotidianos reciclados del mismo centro, etc.) Pueden ser impartidas tanto en espacios reducidos o cerrados (aula), como abiertos (patio).

Se ha buscado que los contenidos a trabajar se compongan de ejercicios diferentes a los habituales, y que impliquen cooperación, inclusión y coeducación, prestando atención al componente ecológico, y que haya una transferencia de estas rutinas a la familia.



Las rutinas se describen brevemente en este documento, por lo que se recomienda visionar los vídeos explicativos que las acompañan para una mejor explicación de las mismas.



Foundation
for Science, Health
and Education
SI! Salud
Integral



Fundación "la Caixa"

TIPOS DE RUTINAS

Cada rutina se centra en uno de los siguientes contenidos principales:

Rutina 1. Habilidades motrices básicas: se utilizan con el objetivo de trabajar los desplazamientos con saltos y giros, poniendo el foco en el acento cardiovascular.

Rutina 2. Capacidades perceptivo motrices (o cualidades coordinativas): se utilizan con el objetivo de trabajar la coordinación, propiocepción, lateralidad y equilibrio, siempre de forma dinámica.

Rutina 3. Expresión corporal: se utilizan con el objetivo de desarrollar la expresión corporal y de las emociones, la musicalidad, el ritmo y la amplitud de movimiento articular.

ÍNDICE

RUTINAS BASE 3-4 AÑOS	
NOMBRE	CONTENIDO PRINCIPAL
Rutina 1. La vuelta al patio <i>1.a. Transporte de objetos</i> <i>1.b. Medios de transporte</i> <i>1.c. Cambios de velocidad</i> <i>1.d. Añadimos atrezo</i>	Habilidades motrices básicas
Rutina 2. Las cosquillas <i>2.a. En cuclillas</i> <i>2.b. Taxis</i>	Capacidades perceptivo motrices (o cualidades coordinativas)
Rutina 3. Juegos musicales: <i>3.a. El baile ciego</i> <i>3.b. Como pez en el agua</i>	Capacidades perceptivo motrices (o cualidades coordinativas)

RUTINAS BASE 5 AÑOS	
NOMBRE	CONTENIDO PRINCIPAL
Rutina 1. Juegos motores: <i>1.a. El abrazo</i> <i>1.b. Las croquetas rodadoras</i> <i>1.c. Sillas musicales</i>	Habilidades motrices básicas
Rutina 2. Juegos de posiciones <i>2.a. El tren de la música</i> <i>2.b. Posiciones saludables</i>	Capacidades perceptivo motrices (o cualidades coordinativas)
Rutina 3. Nuestra canción de las emociones <i>3.a. De uno a tres</i> <i>3.b. Utilizamos objetos</i> <i>3.c. Cámara lenta, cámara rápida</i> <i>3.d. Partes del cuerpo</i>	Expresión corporal

RUTINA 1.

La vuelta al patio



Esta rutina consiste en dar una vuelta al patio empleando para ello la imitación del desplazamiento de diferentes animales.

Antes de empezar

Pregunta al alumnado si saben cómo se desplazan distintos animales. ¿Cómo se desplaza una rana? ¿un canguro? ¿un avestruz? ¿un elefante? ¿un caballo? ¿un pájaro?, etc. En este punto es importante que cada niño y niña interprete e imagine los movimientos del animal libremente.

Durante la rutina

Pídeles que den la vuelta al patio desplazándose como el animal que vayas diciendo.

Es importante alternar distintos animales para trabajar los distintos tipos de desplazamientos y dar tiempo suficiente para que hayan interiorizado y practicado el movimiento, sin que lleguen a aburrirse (1-2 min por animal puede ser tiempo suficiente).

Después de la rutina

Hablad de si han notado cambios en el ritmo de su corazón, y cómo se sienten después de haber movido el cuerpo como diferentes animales.

1.a. Transporte de objetos.

Pídeles que transporten objetos durante el desplazamiento, por ejemplo, pelotas, palos, conos, libros, estuches, etc. Puedes pedirles que elijan el objeto que quieren transportar o indicarlo tú en función de los objetivos, y pueden ser transportados individualmente o en parejas.

1.b. Medios de transporte.

Utiliza ejemplos de medios de transporte en lugar de animales, por ejemplo, nos desplazamos como coches, motos, trenes, aviones...



1.c. Cambios de velocidad.

Prueba a pedirles que cambien la velocidad, por ejemplo, nos desplazamos a cámara lenta o muy rápido. ¿Cómo cambia el ritmo del corazón en estos casos?

1.d. Añadimos atrezzo.

Probad a incluir en la rutina pequeños complementos como telas o material de psicomotricidad, para simular los animales y medios de transporte.

RUTINA 2.

Las cosquillas



Esta rutina consiste en conseguir que el compañero o compañera que se encuentra tumbado en el suelo, se dé la vuelta a base de hacerle cosquillas.

Antes de empezar

Pídeles que se organicen en parejas definidas por ti o a su elección, en función de tus objetivos.

Explícales que en cada pareja uno de sus miembros se tumbará en el suelo boca abajo como si fuera una tabla dura, y su pareja intentará que se dé la vuelta a base de hacerle cosquillas.

Durante la rutina

Vigila que las cosquillas no son excesivamente fuertes y que las parejas guardan suficiente espacio como para no chocar entre ellas.

Indícales que cuando en una pareja la persona que hace las cosquillas consigue el objetivo, deberán cambiar los roles y empezar de nuevo.

A medida que vayan terminando pueden quedarse a un lado para observar a las parejas que todavía no hayan terminado, o pueden sumarse al juego haciendo equipos de cosquillas.

Después de la rutina

Pregúntales si les ha gustado el juego, cómo se han sentido y si creen que a Cardio le gustan las cosquillas.

Anímales a jugar con sus familias en casa.

2.a. En cuclillas.

Pídeles que se coloquen en cuclillas e intenten desequilibrar a su pareja y conseguir que sus glúteos toquen el suelo haciéndole cosquillas. Evolución: mismo objetivo, pero dando pequeños toques en las rodillas de su pareja.



2.b. Taxis.

Cogidos de las manos, uno está de pie delante y acompaña a su pareja que está en cuclillas y se desplaza por el suelo dando indicaciones al que está de pie para que le transporte de un lugar a otro de la clase esquivando a los demás «taxis».



RUTINA 3.

Juegos musicales



Esta rutina consiste en trabajar la expresión corporal libre empleando para ello música variada.

Antes de empezar

Explícales que vais a jugar a un juego en el que lo que importa es mover el cuerpo mientras escuchan diferentes músicas, no se trata de bailar bien, sino de expresar lo que sienten en cada momento, por eso es importante que no se fijen en lo que hacen sus compañeros y compañeras, sino en lo que les apetece hacer en cada momento.

Durante la rutina

A medida que van entrando en el juego de expresión, puedes ir pidiéndoles que hagan pequeñas variaciones como cerrar los ojos, bailar despacio, aunque la música vaya rápido, o que se muevan rápido, aunque la música sea lenta.

Después de la rutina

Pregúntales cómo se han sentido, y qué cosas han notado en el cuerpo.

Anímales a jugar con sus familias a expresar lo que sienten a través de la música.

3.a. El baile ciego.

En grupos de ocho, agarrados de las manos, forman un círculo y dan vueltas al ritmo de una música alrededor de un niño o niña, el cual baila con los ojos cerrados. Si le tocan cambian de posición.

Progresiones

- Se va reduciendo el número de niños y niñas que forman cada círculo (cuanto más pequeño el círculo más difícil será no tocar al niño o niña que se encuentra en el centro).
- El niño o niña que está dentro del círculo debe intentar bailar al ritmo de músicas populares, evolucionando de más lentas (ej. chotis) a más rápidas (ej. muñeira). Esto no significa que deba conocer esos bailes, solo diferenciar entre lento y rápido.
- El grupo se mantiene en movimiento dando vueltas mientras la música suena, cuando ésta pare, deben intentar besar la mano de la persona que tengan a su lado, evitando al mismo tiempo ser besados, sin soltar las manos.



3.b. Como pez en el agua.

Cada niño y niña (pez) tiene un aro (pecera) donde estará a salvo. Mientras suena la música están dentro de su pecera bailando. Cuando pare la música deben correr a meterse en una pecera diferente antes de que comience de nuevo la música.

Progresiones

- Todos los peces tienen pecera (aro), menos un pez que está fuera del agua. Esta vez se moverán bailando por toda la clase (océano), sin pisar las peceras, y cuando pare la música correrán a meterse dentro de una pecera. El que no tenga pecera seguirá jugando, pero deberá bailar simulando que toca un instrumento (se puede pedir que dé palmadas, toques rítmicos en las rodillas o en la tripa, etc.). Se van eliminando peceras hasta que finalmente todos los peces toquen algún instrumento o haciendo un ritmo determinado con las manos.
- Mismo juego que el anterior pero los peces deben bailar en pareja y, al parar la música, cada pareja buscará su pecera.
- Mismo juego que el anterior, pero un miembro de la pareja es el bailarín y el otro le imita, a la palmada del profesor o profesora cambian posiciones.
- Las peceras se colocarán en círculo, y los peces bailan en un corro fuera del círculo agarrados por las manos. Se irán cambiando las instrucciones haciendo el juego más complejo: primero moverán las piernas alternativamente de un lado a otro, tratando de ir coordinados para llevar las piernas hacia el mismo lado; después bailarán agarrando la cadera de la persona que esté delante en el círculo y cada tres pasos o a la palmada cambiarán de sentido, bailarán mirando al centro del círculo con los hombros unidos sin despegarse, etc.



RUTINA 1.

Juegos motores



Esta rutina se compone de una serie de juegos en los que la planificación de acciones, la estrategia, y la coordinación de movimientos rápidos son la clave.

Se aconseja alternar las siguientes actividades:

1.a. El abrazo

Antes de empezar

Organiza al alumnado por parejas y prepara música de diferentes ritmos.

Durante la rutina

Pídeles que se desplacen libremente por el espacio al ritmo de la música. Explícales que cuando pare de sonar deberán correr al lugar que les hayas indicado para dar un abrazo a su pareja.

Después de la rutina

Pregúntales cómo se han sentido, y qué cosas han notado en el cuerpo.

Progresiones

- Cada miembro de varias parejas está en un extremo diferente de la clase, la sala o el patio, y quieren reunirse. El resto de compañeros y compañeras se encuentran en el centro del espacio con las manos en la espalda y tienen que evitar que las parejas se reúnan, empleando para ello el cuerpo y sin poder agarrarles.
- Las parejas corren para reunirse y el resto de la clase trata de impedirlo a cuatro patas.
- Las parejas corren para reunirse y el resto de la clase trata de impedirlo a la pata coja.



1.b. Las croquetas rodadoras

Antes de empezar

Pídeles que se tumben en el suelo repartidos por todo el espacio.

Explícales que tendrán que llegar a unos puntos concretos de la sala, que irás indicando y variando a lo largo del juego, moviéndose como «croquetas» que deben girar sobre el eje vertical (plano horizontal). Pregúntales si saben cómo se «mueven» las croquetas y pide a un alumno o alumna que realice un ejemplo para que el resto sepa el movimiento que tienen que realizar.

Durante la rutina

Indica el punto al que tienen que llegar desplazándose y cuando consideres que han avanzado suficiente, cambia de punto. Hazlo varias veces dejando algún momento de vuelta a la calma y comprobando si se marean o necesitan parar.

Después de la rutina

Pregúntales si alguna vez habían jugado a moverse de esa forma, si les ha gustado y qué sentían al moverse así, si se han mareado y si les resultaba sencillo ir en línea recta hasta su objetivo.

Progresiones

- Se colocan las croquetas en filas, creando 4 equipos. Deben rodar y llegar al otro extremo de la clase antes que el equipo contrario. Se puede realizar el mismo ejercicio, pero realizando volteretas hacia delante (eje horizontal, plano frontal).
- El juego anterior añadiendo que cuando lleguen al final de la clase, tendrán que ponerse de pie a la pata coja y mantener una postura en equilibrio.
- Manteniendo el juego por equipos, pídeles que avancen por la sala saltando a la pata coja y adoptando distintas posiciones al saltar indicadas por ti en cada ronda (ej. manos arriba; brazos cruzados, brazos en cruz; manos en las caderas; manos a la espalda; corriendo de espaldas).



1.c. Sillas musicales

Este juego tradicional servirá para trabajar la velocidad de reacción y toma de decisiones.

Antes de empezar

Explícales que van a jugar al juego tradicional de las sillas musicales en el que tendrán que levantarse de su silla cuando la música empiece a sonar, y sentándose cada vez en una silla diferente a la que estaban cuando la música pare de nuevo.

Durante la rutina

Pídeles que cuando empiece a sonar la música se levanten de su silla y se muevan al ritmo alrededor de las sillas. Ves variando el tiempo que dejas la música puesta antes de pararla para jugar con la sorpresa y trabajar su velocidad de respuesta.

Después de la rutina

Pregúntales si se lo han pasado bien, si han ido mejorando su capacidad de reaccionar cuando la música paraba y si notaban cómo Cardio se aceleraba cada vez que se iniciaba una ronda nueva.

Progresiones

- Cada ronda puedes ir quitando sillas de forma que en cada una un alumno o alumna se quede sin ella, hasta que queden dos participantes en la última ronda. Esta progresión implica que no todos los niños y niñas estén en actividad, por lo que se recomienda dejarla para cuando todo el grupo haya tenido su tiempo de movimiento, intentando que durante las rondas en las que sean descalificados sigan realizando algún tipo de actividad física, como bailar mientras animan a los compañeros y compañeras que siguen en el juego.
- Durante el momento musical en vez de moverse deberán organizar y guardar objetos de la clase. Se aconseja esta progresión en un momento que la clase este muy desorganizada, con objetos de juego por el suelo, etc.
- Se puede hacer lo mismo que la progresión anterior, pero en el patio.
- Utilizar aros en lugar de sillas.



RUTINA 2.

Juegos de posturas



Con estas rutinas se persigue que el alumnado mejore su conciencia corporal, lateralidad, los reflejos, la confianza en otras personas y el desarrollo de habilidades sensoriales.

Se aconseja alternar las dos actividades siguientes:

2.a. El tren de la música

Antes de la rutina

Organiza a la clase en grupos de 5 y pídeles que se coloquen en fila india agarrados por los hombros y con los ojos cerrados menos el niño o niña que vaya el último de la fila, que conducirá el tren.

Durante la rutina

El niño o niña que conduce el tren dará un toque en el hombro derecho del compañero o compañera que tenga delante, para indicar que gire a la derecha, un toque en el hombro izquierdo para que gire a la izquierda, un toque simultáneo en ambos hombros para avanzar, dos toques en cada hombro para parar, un toque en la cabeza para que se agachen, etc. (Podéis crear vuestro propio código).

Ves cambiando al niño o niña que hace de maquinista para que todos tenga la experiencia de dirigir y ser dirigidos. Para ello puedes pedirles que hagan varios trenes.

Después de la rutina

Pregúntales si les ha resultado sencillo ir con los ojos cerrados y confiar en las instrucciones que les iban llegando a través de los gestos, y si les ha costado mucho aprender el código.

Progresiones

- Introduce pequeños obstáculos por el espacio, por ejemplo, que tengan que subir y bajar colchonetas o esquivarlas.
- Haz que el tren tenga que pasar por dentro de un aro que sujeta un alumno o alumna como si de un túnel se tratara. Una vez haya pasado el tren la persona que sujetaba el aro pasa a ser maquinista, así hasta que hayan pasado todos por cada posición.



2.b. Posiciones saludables

Antes de la rutina

Explícales que vais a jugar a poner diferentes posturas y repásalas representándolas como ejemplo para asegurarte que entienden en qué consiste cada una.

Durante la rutina

Escoged cada día un par de posiciones para practicarlas varias veces en series de 15-25 segundos. Este ejercicio se puede hacer al inicio de la jornada, después de las horas de patio o al final de la jornada.

Después de la rutina

Pregúntales si les han resultado complicadas las posturas de ese día y si notan que su equilibrio va mejorando.

Fotos de las posturas

- 1. Niño extendido
- 2. Gato
- 3. Perro boca arriba
- 4. Perro boca abajo
- 5. Triángulo extendido
- 6. Árbol
- 7. Guerrero
- 8. Cañón
- 9. Guirnalda
- 10. Cuervo
- 11. Ángel
- 12. Abrazo de manos
- 13. Puente sobre los hombros

Nota: Si quieres ampliar esta actividad, puedes consultar los recursos *Posturas y movimientos de yoga para cuidar a Cardio* y *Liberamos energía con la respiración del león*.



RUTINA 3.

Nuestra canción de las emociones



Esta rutina está especialmente indicada para mejorar la expresión emocional espontánea, y también la conciencia emocional al identificar la emoción que le provoca cada canción.

Antes de la rutina

Despeja la clase, sala o patio de elementos que puedan interferir el movimiento libre, y asegúrate de que la música se escucha bien desde todo el espacio, y que se han elegido canciones que se adecúan a todas las emociones trabajadas.

Durante la rutina

Pon la música y anímales a bailar, moverse o simplemente expresar lo que cada canción les hace sentir. Puedes dedicar cada día a un registro concreto o varios diferentes (música tranquila, rápida, cantada, instrumental, alegre, triste, de suspense, etc.) Dependiendo del estado de ánimo que percibas en el alumnado, tu objetivo y del momento.

Después de la rutina

Anímales a poner nombre a las emociones que han ido sintiendo o expresando y a comentar si se sienten mejor o tienen ganas de compartir algo.

3.a. De uno a tres

Introduce variaciones con movimiento o baile individual, con parejas y tríos.

3.b. Utilizamos objetos

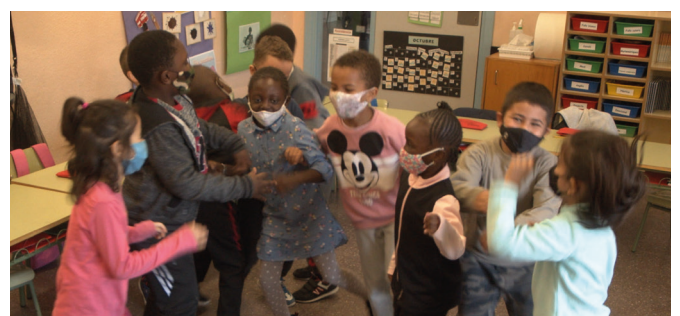
Anímales a utilizar diferentes objetos que dejes a su disposición en una mesa común, como folios, títeres, cartulinas, hilos, pequeños atrezos de teatro disponibles o material de psicomotricidad.

3.c. Cámara lenta, cámara rápida

A tu señal el alumnado se moverá a cámara lenta (trabajando así la amplitud articular) o a cámara rápida (trabajando la velocidad de movimiento), independientemente del ritmo que lleve la música.

3.d. Partes del cuerpo

Anímales a bailar con distintas partes del cuerpo que les irás indicando, por ejemplo, con las manos, con la cintura, con la cabeza, etc.





Foundation
for Science, Health
and Education
SI! Salud
Integral



Fundación "la Caixa"