

10 Razones para moverse

10 razones para incorporar actividad física a la vida diaria de los niños.

1 *Desarrolla fuerza.*

El ejercicio ayuda a los niños a desarrollar huesos y músculos fuertes.

2 *Fortalece los músculos grandes.*

Al correr y saltar se usan los músculos grandes del cuerpo y se desarrolla coordinación.

3 *Es bueno para el corazón.*

Los movimientos rápidos hacen que el corazón de los niños bombée sangre más rápidamente. Esto fortalece el corazón, y un corazón fuerte implica ¡un cuerpo más sano!

4 *Fomenta el aprendizaje de otras cosas.*

Incorporar movimiento al aprendizaje, por ejemplo, motivar a los niños a crear patrones de movimiento con el cuerpo, los ayuda a comprender más fácilmente conceptos nuevos.

5 *Mejora destrezas sociales y emocionales.*

Al participar junto con otros niños en deportes organizados y otras actividades grupales, los niños desarrollan el espíritu de cooperación y destrezas de resolución de problemas y conflictos.

6 *Aumenta la confianza en sí mismo.*

Aprender nuevos tipos de movimientos ayuda a los niños a confiar en sus propias habilidades y los capacita para asumir otros desafíos.

7 *Calma el cuerpo y reduce el estrés.*

Ejercicios como el yoga y los estiramientos les dan a los niños una oportunidad de relajar su cuerpo y enfocar la mente.

8 *Canaliza la energía natural de los niños.*

Los niños tienen mucha energía. El ejercicio les permite liberar esa energía en forma saludable y divertida lo que les permite concentrarse mejor durante otros momentos del día.

9 *¡Gran sensación!*

El ejercicio logra que el cuerpo y la mente se sientan muy bien. De hecho, las investigaciones demuestran que mejora el estado de ánimo de los niños (¡y adultos!).

10 *Sienta las bases para una vida saludable y feliz.*

Hacer ejercicio diariamente desde una edad temprana prepara a los niños para una vida plena de hábitos saludables.



Todas estas son excelentes razones para que los adultos también se muevan, y recuerde: ¡los hábitos saludables empiezan con Ud.!

¡Elmo dice!

Use las tarjetas a continuación para fomentar destrezas de movimiento como saltar, brincar, estirarse, bailar, pisotear y menearse.

CÓMO JUGAR

Fotocopie o descargue e imprima las tarjetas, recórtelas y mézclelas en una bolsa. Túrnense para sacar una tarjeta de la bolsa y léanla juntos. ¿Qué dice la tarjeta que hagamos? ¡Diviértanse haciendo los movimientos juntos!

<p>¡SALTA! ¡TOCA LOS DEDOS DE TUS PIES!</p>  <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>¡MENÉATE COMO SLIMEY!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>¡TAMBALEA COMO UN PATO!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>¡HAZ EL BAILE GRACIOSO DEL MONO!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>
<p>¡VUELA COMO UN AVE!</p>  <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>PISA FUERTE, ¡FUERTE!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>¡SALTA ALTO! ¡DA UNA VOLTERETA!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>¡SACUDE, SACUDE, SACUDE TODO!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>
 <p>¡IMAGINA QUE JUEGAS TU DEPORTE FAVORITO!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>¡DA CINCO SALTOS DE SAPO!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>¡BAILA RÁPIDO!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>¡BRINCA COMO CONEJO!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>
 <p>¡BAILA COMO HABICHUELAS SALTARINAS!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>¡PATEA!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	 <p>¡ESTÍRATE ALTO HACIA ARRIBA... INTENTA TOCAR EL CIELO!</p> <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>	<p>CIERRA LOS OJOS Y RESPIRA PROFUNDO CINCO VECES.</p>  <p>TM/ © 2016 SESAME WORKSHOP</p>

¡A MOVERSE JUNTOS!



¡Mírame! ¡Mírate!

Mira lo que nuestro cuerpo puede hacer.

¡Baila! ¡Baila!

¡Corre! ¡Corre!

¡Mover nuestro cuerpo divertido es!

Podemos saltar. ¡Salta!

Podemos brincar. ¡Brinca!

Podemos sacudirnos. ¡Sacúdete!

Podemos parar. ¡Para!

Podemos girar. ¡Gira!

Podemos zapatear. ¡Zapatea!

Podemos marchar. ¡Marcha!

Podemos aplaudir. ¡Aplaude!

Y podemos sentarnos... siéntate (dígalo en voz baja)

Y podemos descansar... descansa

Y así sentirnos mejor que nunca.

Susurremos. Respiremos.

Sonriamos, y... luego,

imovámonos otra vez al ritmo de este juego!

¡A MOVERSE JUNTOS!



¡Mírame! ¡Mírate!

Mira lo que nuestro cuerpo puede hacer.

¡_____! ¡Baila!

¡Corre! ¡Corre!

¡Mover nuestro cuerpo divertido es!

Podemos _____. ¡_____!

Podemos _____. ¡_____!

Podemos _____. ¡_____!

Podemos _____. ¡_____!

Podemos _____. ¡_____!

Podemos _____. ¡_____!

Podemos _____. ¡_____!

Podemos _____. ¡_____!

Y podemos sentarnos... **siéntate** (dígalo en voz baja)

Y podemos descansar... **descansa**

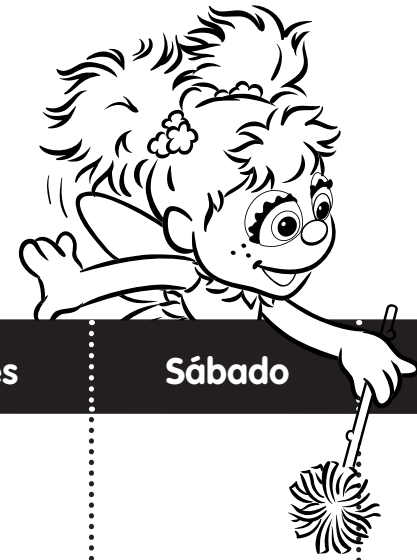
Y así sentirnos mejor que nunca.

Susurremos. Respiremos.

Sonriamos, y... luego,

imovámonos otra vez al ritmo de este juego!

Mi semana



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

