

# Actividad Física



Bloque de  
actividades  
*4 años*



**Proyecto e idea original:**

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

**Dirección:**

Isabel Carvajal Urquijo

**Coordinación:**

Carla Rodríguez Caballero y Xavier Òrrit Prat

**Especialistas de actividad física que han participado a lo largo del proyecto:**

Xavier Òrrit Prat, Domènec Haro Muñoz y Yolanda Sánchez Navarro.

**Producción editorial y animación:**

**Animation Loading, S.L.**

**Coordinación:**

José Luis Esquerdo

**Modelado, animación y postproducción:**

Quim Salrach Vellvehi

**Cuentos originales por:**

Laura Bohigas Vendrell

**Maquetación e ilustraciones:**

Xavier Vegas Vidal



# Actividad Física

A los niños y niñas les encanta moverse y jugar. **El movimiento favorece el mantenimiento de la salud del cuerpo**, en especial del corazón, y nos ayuda a sentirnos bien.

Los niños y niñas necesitan, al menos, **60 minutos de actividad física cada día**. Desde los centros educativos se puede asegurar que ese tiempo se cumple realizando juegos activos y rutinas de movimiento a lo largo de la jornada escolar.

El objetivo de este bloque de actividades es lograr que alumnado y familias entiendan que su **cuerpo necesita moverse para estar sano**, y que desarrollen una **actitud positiva hacia los juegos activos**.

En este bloque de actividades se ofrecen ideas sencillas y divertidas para transmitir los beneficios que el ejercicio físico tiene para el corazón.

## Contenidos:

- Localización del corazón y sus movimientos dependiendo de la intensidad de la actividad que se realiza.
- Conciencia corporal a través de juegos activos.
- El baile y los juegos activos como actividades saludables para el corazón.



L

M

**INICIAL 1. Cardiocuento.**

*Hola ¡Soy Cardio!* + Asamblea sobre conocimientos previos + Revisión (Guía de presentación del **Programa SI!**).

**DESARROLLO 1.**

Sentimos a Cardio

**DESARROLLO 2.**

Tum-Tum rápido/lento

**DESARROLLO 3.**

¡Bailamos por corazón!

**SÍNTESIS 1.**

Me gusta mi corazoncito,  
Elmo

**SÍNTESIS 2.**

El tambor del corazón,  
Epi y Blas

**SÍNTESIS 3.**

Bailamos juntos  
Coco y Rosita

**Manualidad de la semana.**

¿Cómo me muevo?

# Planificación

## Semana 1

X	J	V
de la Actividad en Familia		Revisión de aprendizajes
O 3. r el	<b>DESARROLLO 4.</b> Posturas divertidas y saludables	<b>FAMILIA.</b> Activos en todo momento y lugar
tos, a	<b>SÍNTESIS 4.</b> Mover el cuerpo ¡es genial!, Elmo y Enrieta	<b>SÍNTESIS 5.</b> Hacer ejercicio en compañía es divertido, Epi y Blas



¡Hola! Me llamo **Cardio** y quiero invitarte a conocer a mis buenos amigos **Nico** y **Olivia**.

En este **Cardiocuento** descubren dónde está su corazón y cómo cuidarlo.

¿Sabías que tú también tienes un corazón? ¿Quieres saber más cosas sobre él?

¡Pues te invito a escuchar este cuento con atención!



Lee o proyecta  
el Cardiocuento

# Hola ¡Soy Cardio!

## Inicial



### Los niños y niñas van a:

- Descubrir que tienen un corazón que hay que cuidar.
- Entender que, en función de cómo se muevan, el corazón irá más rápido o lento.

### Ver o leer:

Cardiocuento: *Hola ¡Soy Cardio!*.

### Después de ver o leer el cuento:

1. Anima a los niños y niñas a hablar acerca de su corazón y sobre las cosas que saben de él.
2. Habla de los juegos que les gusta practicar, si conocen diferentes formas de hacer ejercicio, y si en casa suelen hacer cosas que impliquen mover el cuerpo.

### ¡Recuerda!:

En la actividad **FAMILIA Presentación Programa SI!** les hemos pedido que pinten en casa un corazón y que le pongan un cordón para que puedan llevarlo colgado los días en los que trabajéis las actividades del Programa.



En esta actividad vas a descubrir **dónde está tu corazón** y vas a notar sus diferentes ritmos, jugando a unos juegos súper divertidos.

# Sentimos a Cardio

## Desarrollo 1



### Los niños y niñas van a:

- Sentir su corazón y el de otro compañero o compañera.
- Aprender que el ejercicio es una forma divertida de cuidar el corazón.
- Experimentar que, en función de la actividad que realizan, su corazón late más o menos rápido.

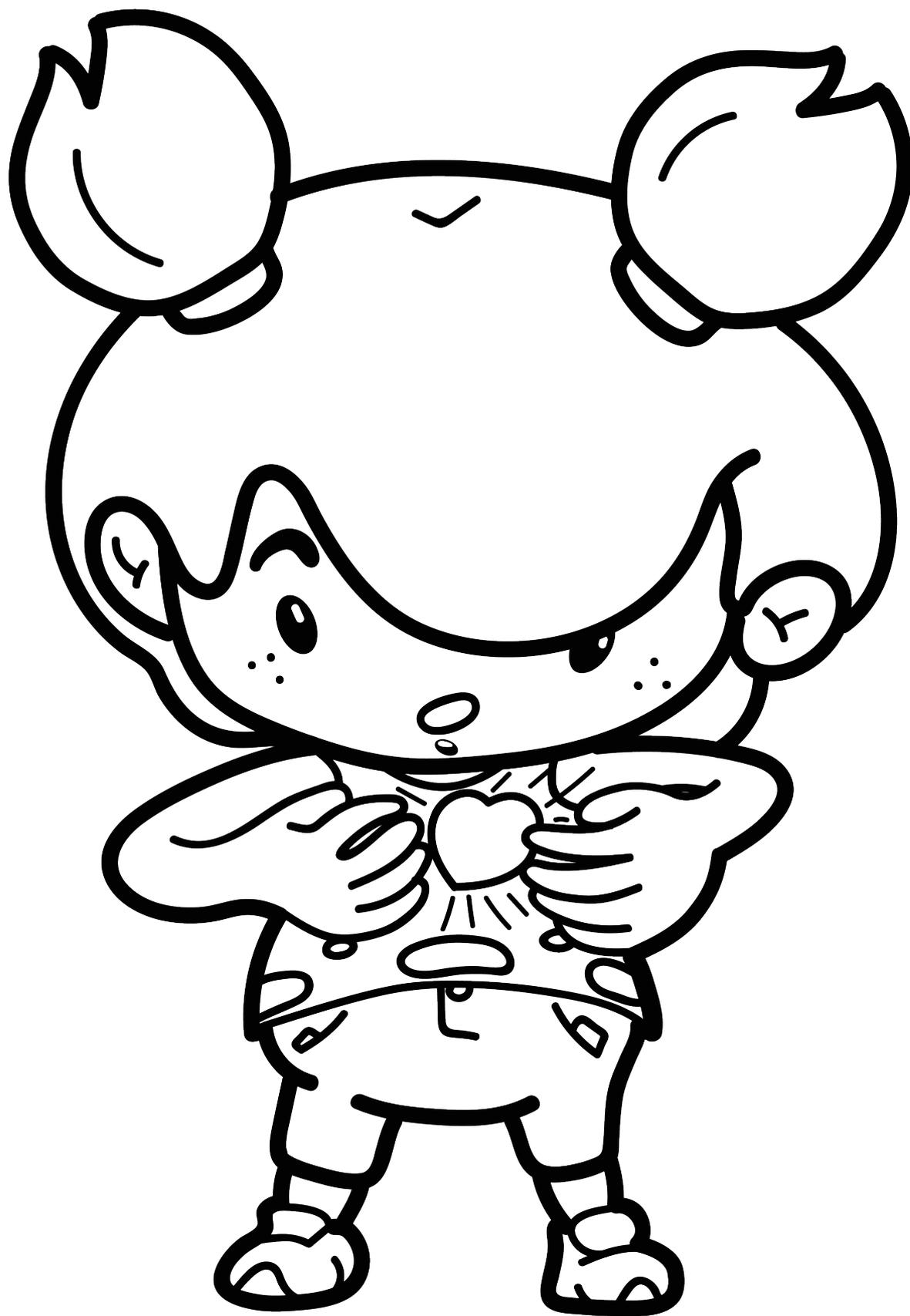
### Material:

Ficha *Sentimos a Cardio*.

### Actividad:

1. Anímalos a experimentar dónde y cómo sienten el corazón:
  - Encontramos el corazón propio y el de un compañero o compañera.
  - Saltamos y bailamos, e intentamos sentir nuestro corazón, y el de un compañero o compañera.
  - Nos relajamos e intentamos sentir nuestro corazón y el de un compañero o compañera.
  - Nos abrazamos a nosotros mismos y así abrazamos nuestro corazón.
  - Abrazamos a nuestros compañeros y compañeras y así abrazamos a sus corazones.
2. Pídeles que coloreen la ficha *Sentimos a Cardio* y que se dibujen en ella descubriendo su corazón. Puedes exponer las fichas en clase a modo de recordatorio de la actividad.

# Sentimos a Cardio



*Olivia*

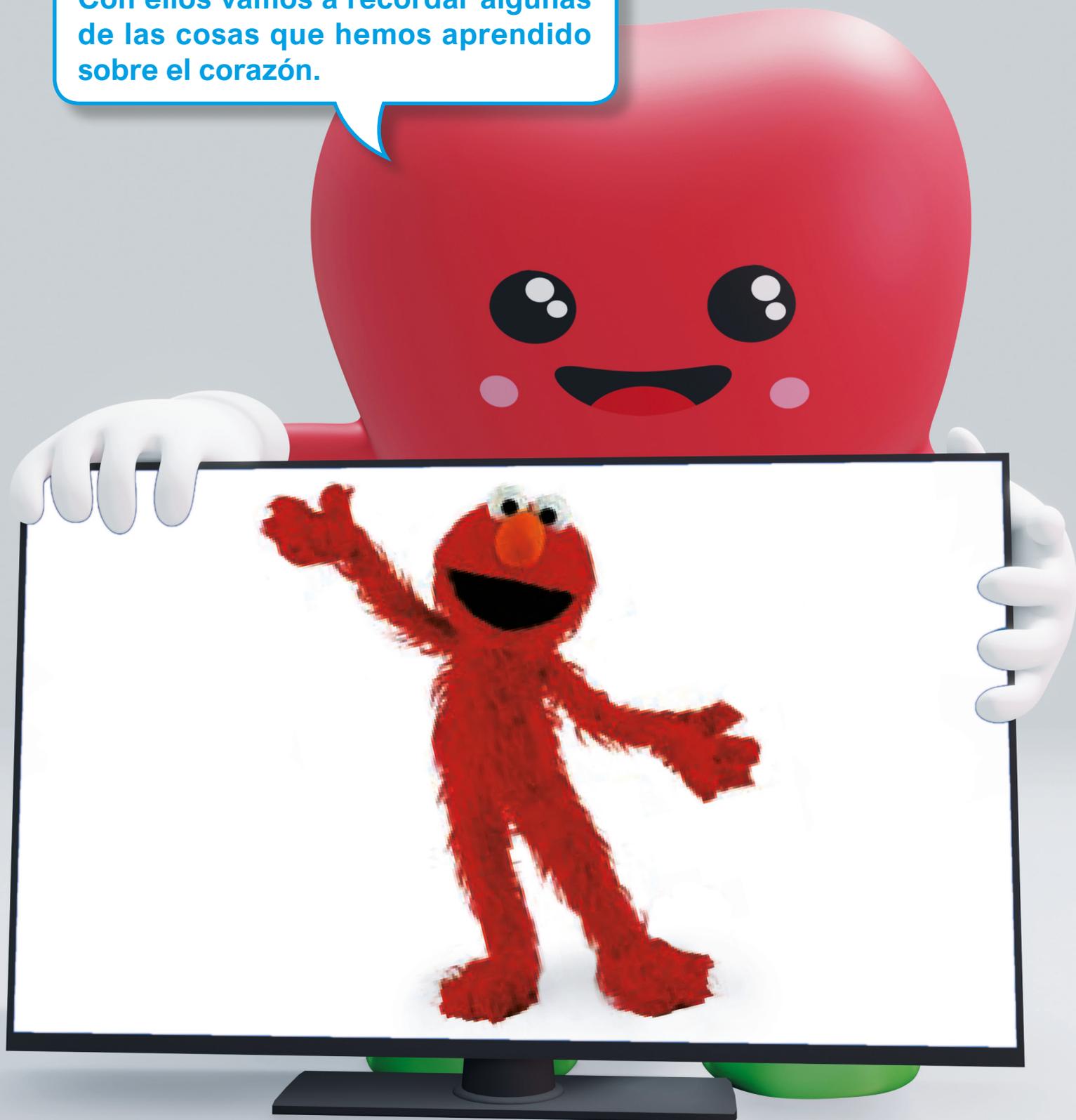
¡Olivia ha descubierto su corazón! Colorea a Olivia con los colores que más te gusten.

Tú

¿Y tú, has descubierto tu corazón? Píntate al lado de Olivia descubriendo tu corazón.

En este episodio vamos a conocer a mis amigos de **Sesame Workshop**.

Con ellos vamos a recordar algunas de las cosas que hemos aprendido sobre el corazón.



Proyecta  
el episodio

# Me gusta mi corazoncito

## Síntesis 1



### Los niños y niñas van a:

- Afianzar los aprendizajes adquiridos acerca del corazón.
- Reforzar el vínculo con su corazón, para que favorezca el desarrollo de una actitud positiva hacia su cuidado.

### Ver:

Episodio *Me gusta mi corazoncito*, Elmo.

### Después de ver el video:

1. Anímales a recordar los aprendizajes adquiridos a lo largo del día acerca del corazón.
2. Pregúntales qué cosas creen que son buenas para cuidar el corazón, ayudándoles a identificar el movimiento del cuerpo, la alimentación saludable y el manejo de las emociones, como algunos de los hábitos que tenemos que mantener para cuidarnos.

¿Sabías que **tu corazón se mueve rápido o lento** dependiendo de la actividad que estés haciendo?

¡En este juego vamos a descubrirlo juntos!



Practica con  
el interactivo

# Tum-Tum rápido / lento

## Desarrollo 2



### Los niños y niñas van a:

- Afianzar la comprensión de los ritmos del corazón en diferentes tipos de actividades.

### Materiales:

Ficha y juego interactivo *Tum-Tum rápido/lento*.

### Actividad:

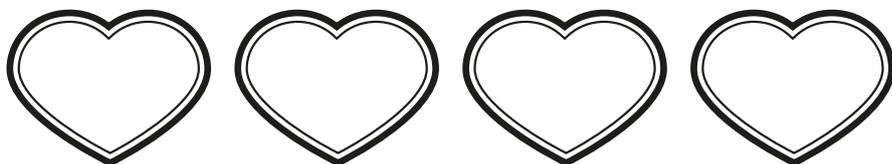
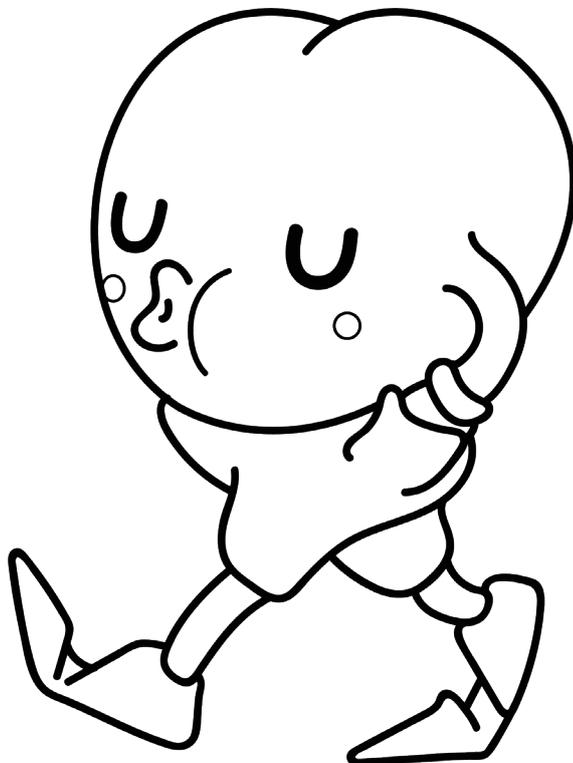
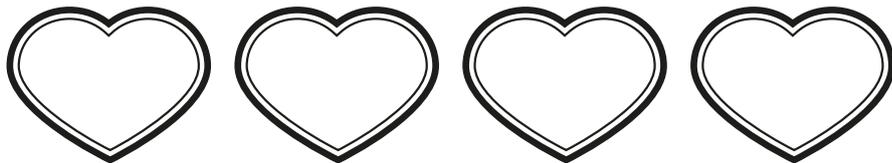
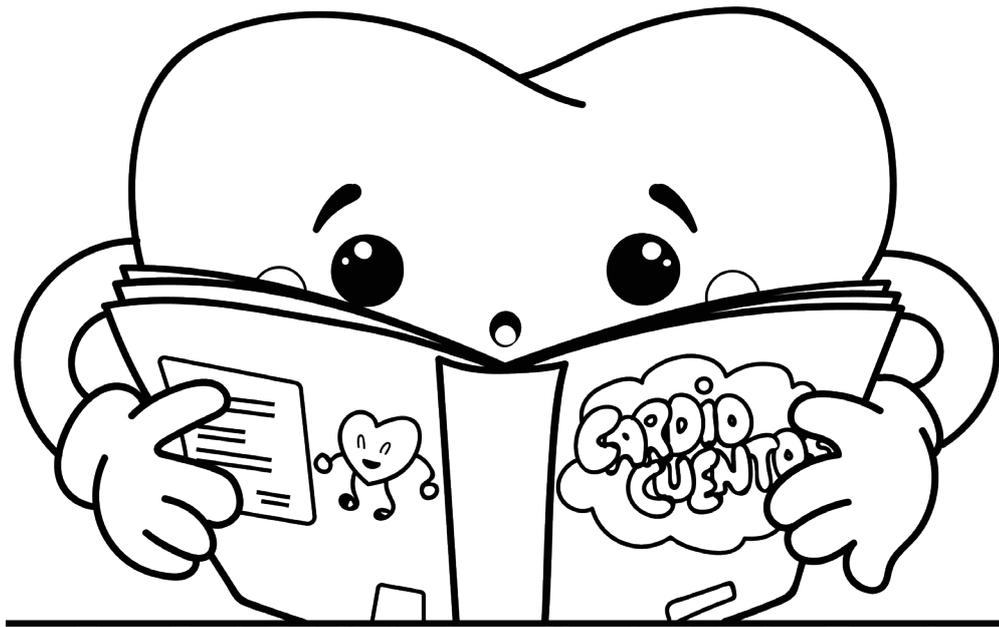
1. Entrégales la ficha *Tum-Tum rápido/lento* en la que aparecen cuatro acciones que implican diferente activación del corazón. Pídeles que pinten más corazones en las actividades que hacen que el corazón lata rápido, y menos en las que lata lento. Utiliza el juego interactivo *Tum-Tum rápido/lento* antes o después de la ficha en función de si quieres que sirva de activación o síntesis de conceptos.
2. Una vez tengan claro los ritmos en diferentes acciones, los experimentarán a través de un juego en el que emplearán sus manos y pies para representarlos. En el recuadro que aparece en la parte inferior de esta página tienes algunos ejemplos de situaciones que provocan ritmos lentos o rápidos del corazón. Empieza con las de ritmo lento y después las de rápido, y ves variando el ritmo de las palmadas y las patadas en el suelo.
3. Al final del juego pregúntales si han notado cambios en su corazón mientras jugaban.

### Ejemplos de situaciones:

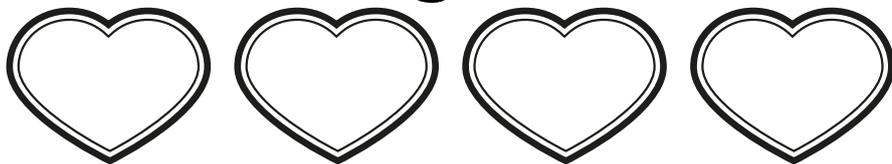
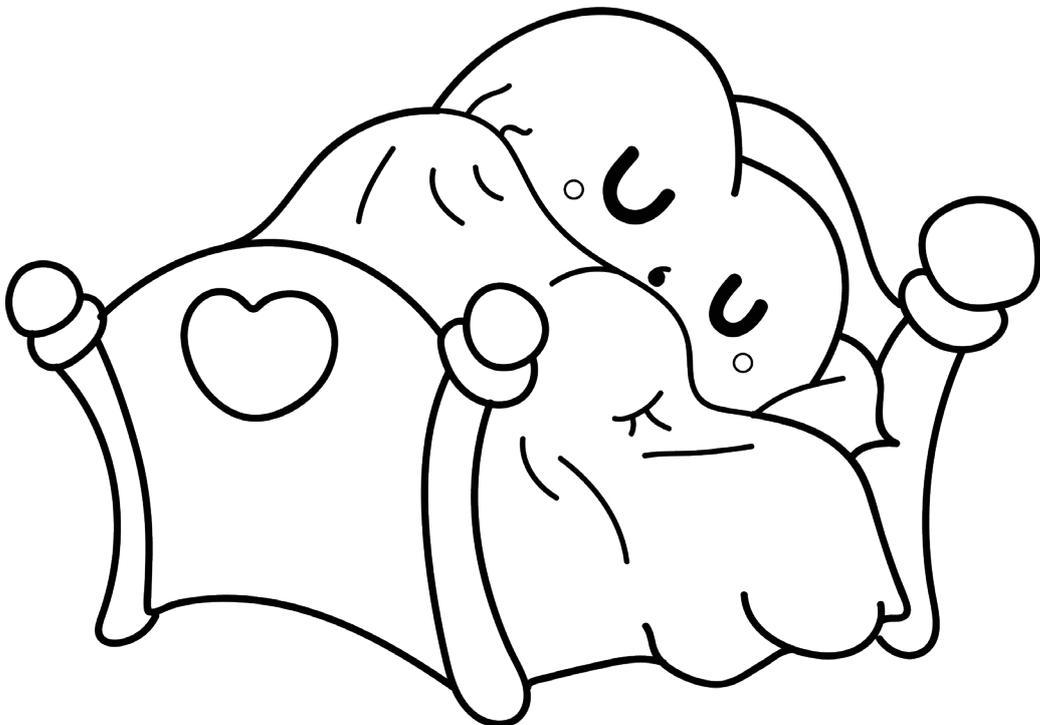
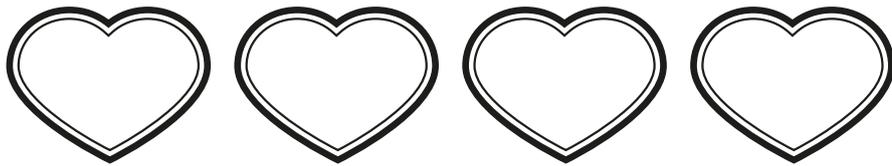
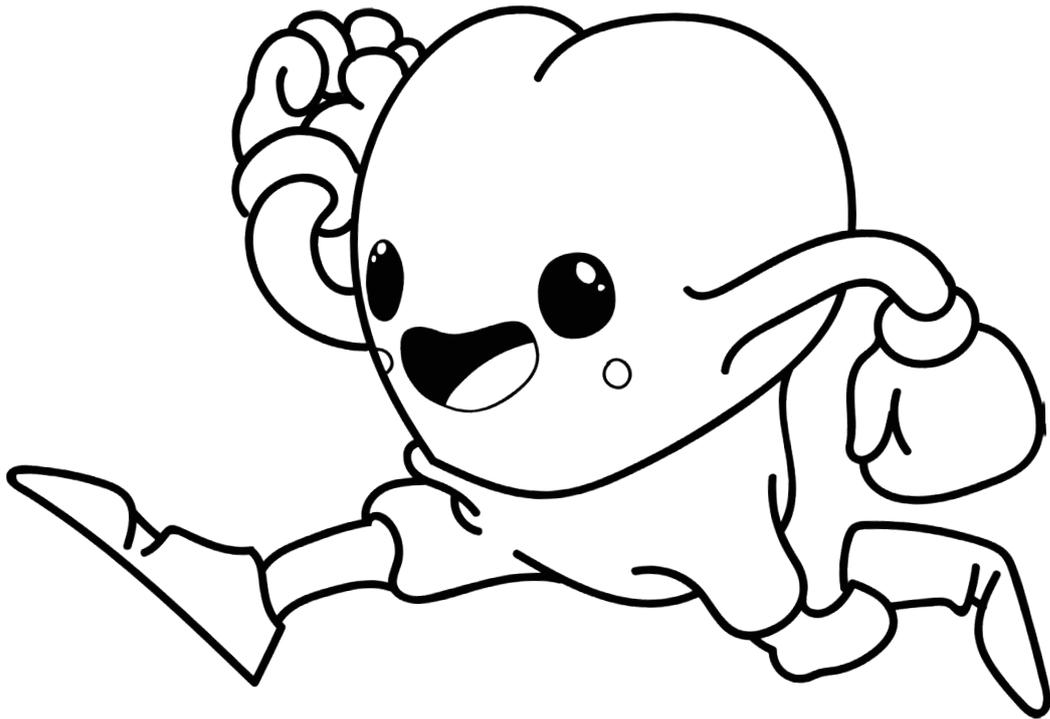
**Ritmo lento:** comer una manzana, escuchar un cuento, sentir calma o tristeza.

**Ritmo rápido:** jugar en los columpios, montar en bici o triciclo, sentir alegría o enfado.

# Tum-Tum rápido/lento



¿Cómo late el corazón de Cardio en estas viñetas? ¿Rápido o lento?



Pinta más corazones en las actividades que el corazón late rápido y menos en las que late lento.

Mis amigos de **Sesame Workshop** saben mucho de los **ritmos del corazón**, ¿Quieres que lo recordemos con ellos?



Proyecta  
el episodio

# El tambor del corazón

## Síntesis 2



### Los niños y niñas van a:

- Reforzar los aprendizajes adquiridos acerca de los diferentes ritmos del corazón en función de la intensidad de la actividad que se esté realizando.
- Reafirmar el vínculo con su corazón.

### Ver:

Episodio *El tambor del corazón*, Epi y Blas.

### Después de ver el vídeo:

1. Recordad los aprendizajes adquiridos a lo largo del día acerca de los movimientos del corazón.
2. Pregúntales para qué creen que el corazón realiza esos movimientos y cuál es su función (enviar la sangre a todas las partes del cuerpo).

Me encanta bailar sin parar... bailes lentos,  
rápidos, solo o acompañado.

¡Además de divertido me hace sentir muy bien!



# ¡Bailamos por el corazón!

## Desarrollo 3



### Los niños y niñas van a:

- Descubrir que bailar, además de hacer que su cuerpo y corazón se active, les hace disfrutar de momentos divertidos y alegres.
- Aprender otros hábitos saludables relacionados con la actividad física: estirar y encoger nuestros músculos y beber agua.

### Materiales:

Canciones de diferentes ritmos.

### Actividad:

1. Pon varias canciones de diferentes ritmos y animales a bailar.
2. Tras el baile toca pensar qué cosas necesita nuestro cuerpo, beber agua y estirar nuestros músculos pueden ser unas ideas estupendas. Para estirar los músculos, pídeles que elijan movimientos de animales y que los hagan muy muy grandes y despacio, de esta forma estarán trabajando la amplitud de movimientos y estirarán la musculatura mientras juegan y disfrutan.
3. Al finalizar los bailes haz una asamblea en la que habléis acerca de cómo se han sentido, no sólo a nivel físico, sino también emocional. Cómo han sentido su cuerpo y su corazón mientras bailaban, si el baile les ha hecho sentir alegría, y que piensen si tienen sed o hambre, si se sienten cansados o al revés con mucha energía.

**NOTA:** Animales a bailar siempre que puedan como forma de mantener su cuerpo y corazón activos y felices.

Bailar es una forma estupenda de mantenerme **fuerte y sano**, y si además lo hago en compañía, como mis amigos de **Sesame Workshop**, ¡es muy divertido!



Proyecta  
el episodio

# Bailamos juntos

## Síntesis 3



### Los niños y niñas van a:

- Conocer los efectos positivos del baile para la salud, las emociones y sus relaciones personales.

### Ver:

Episodio *Bailamos juntos*, Coco y Rosita.

### Después de ver el vídeo:

1. Hablad acerca de cómo se han sentido los personajes, si habrán disfrutado del baile, si se habrán cansado, y si estarían felices. ¿Qué creen que puede apetecerles a Coco y Rosita después de bailar? Seguramente descansar y beber agua.
2. Compartid en grupo lo bien que se sintieron en la actividad anterior cuando estaban bailando.

**NOTA:** Anímales a bailar siempre que puedan con sus familias y otros amigos y amigas dentro y fuera del cole.

A veces para mover mi cuerpo y pasármelo bien juego a poner **posturas graciosas**.

Me estiro, me doblo, levanto una pierna, o me agacho y luego salto... Es tan divertido que ¡no puedo parar de reír!



# Posturas divertidas y saludables

## Desarrollo 4

### Los niños y niñas van a:

- Descubrir diferentes formas de mover su cuerpo que, además de divertidas, son muy buenas para su salud.

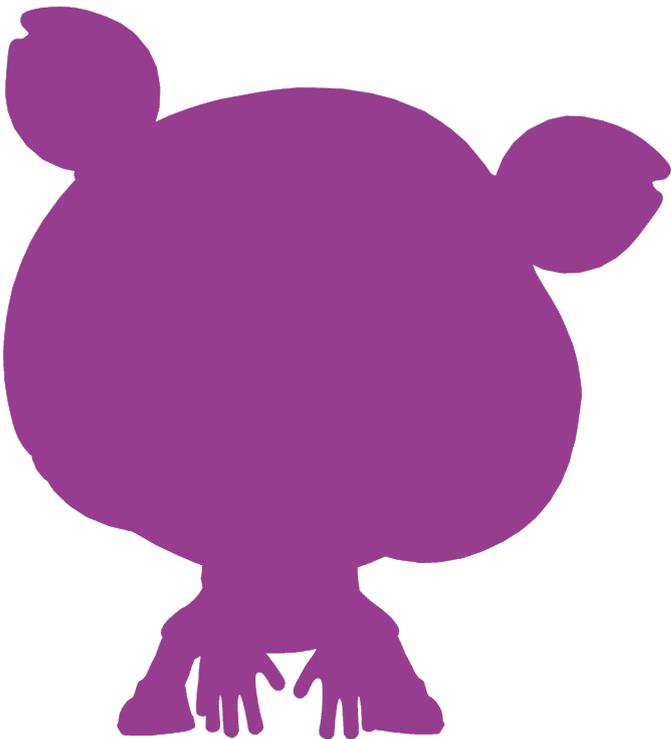
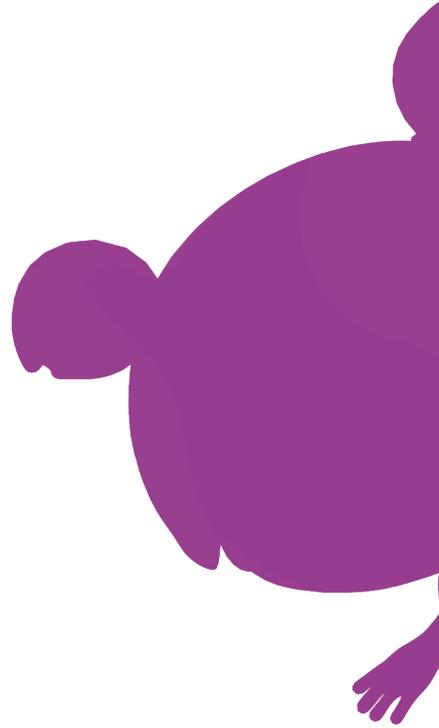
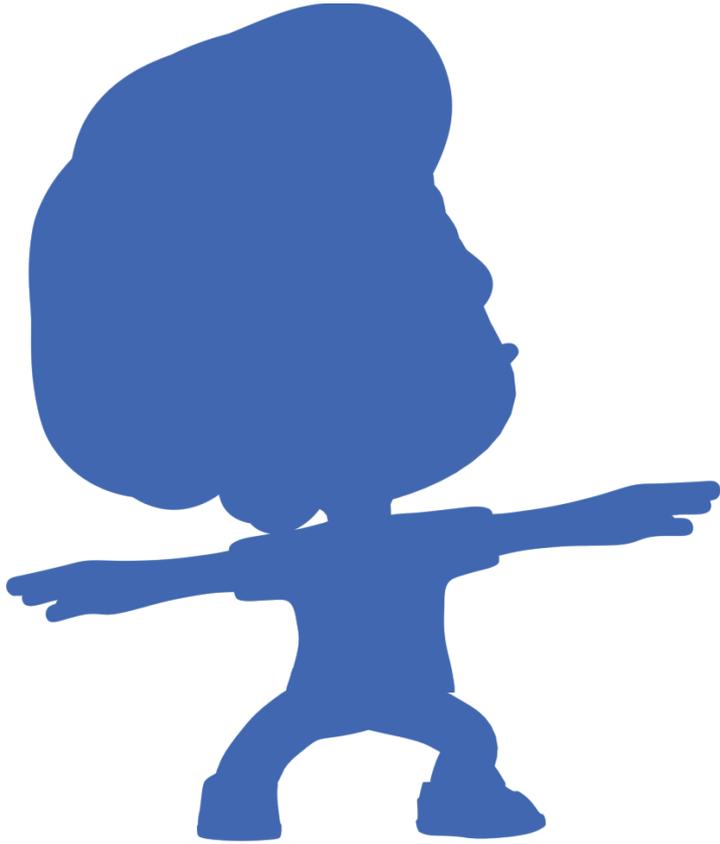
### Materiales:

Página para imprimir *Posturas divertidas y saludables*.

### Actividad:

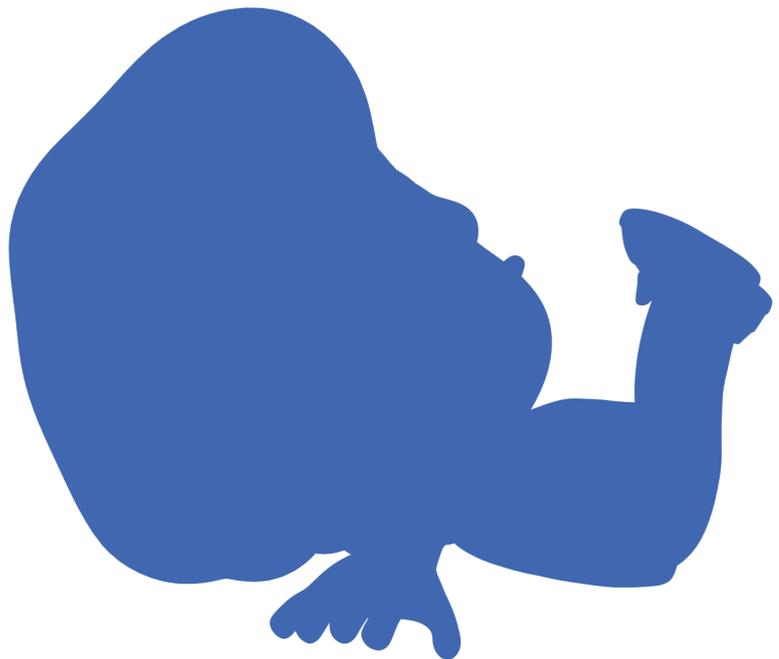
1. El juego empieza realizando los movimientos que le gustan a Cardio y sus amigos, que se muestran en la página siguiente.
2. Una vez realizados esos movimientos, os proponemos jugar a dos juegos de imitación. En primer lugar pide a los niños y niñas que se pongan de espaldas a ti, formando una línea horizontal a lo largo de la clase. Un niño o niña se separará del grupo y se colocará frente a ti, de forma que pueda imitar los movimientos que vayas haciendo (saltar y correr en el sitio, agacharse, ir a un lado, a otro, adelante, atrás, levantar una pierna, brazo, estirar los brazos, bajar el cuerpo, aletear los brazos, estirar la espalda,...).
3. Después se juega al juego de las estatuas. Pon música y deja que los niños y niñas se muevan libremente. Una vez se pare la música tendrán que quedarse quietos en la posición en la que se encuentren, como si se convirtieran en estatuas. Se escogerá la posición de baile más original y todos los niños y niñas deberán imitarla. Se puede hacer lo mismo por parejas, de forma que una mitad de la clase imite a la otra y después cambien los papeles.

# Posturas divertidas y



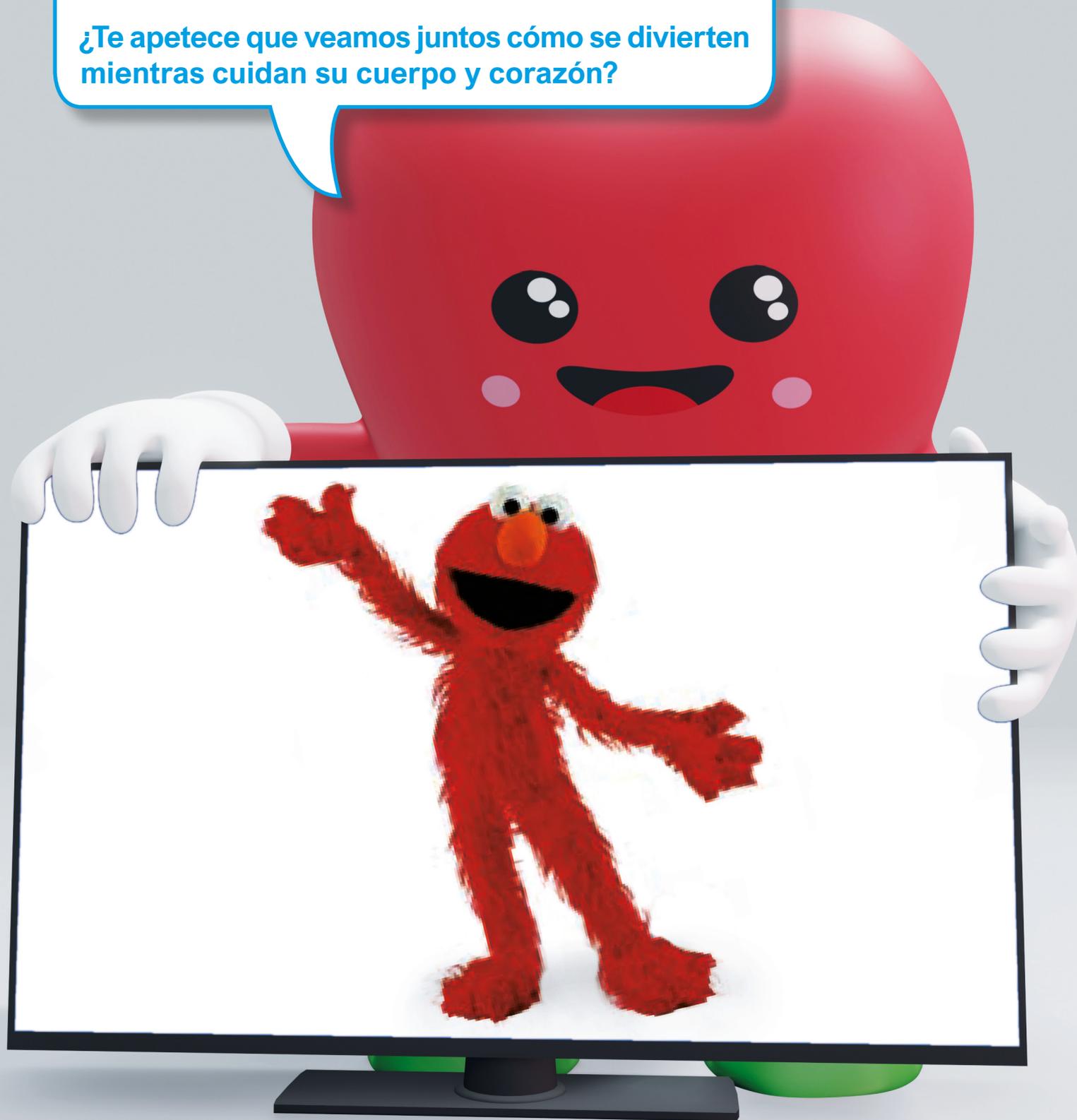
Hoja de movimientos de Cardio, Nico y Olivia para imitar.

saludables



Mis amigos de **Sesame Workshop** saben bien cómo cuidar su cuerpo moviéndolo de formas divertidas.

¿Te apetece que veamos juntos cómo se divierten mientras cuidan su cuerpo y corazón?



Proyecta  
el episodio

# Mover el cuerpo ¡es genial!

## Síntesis 4

### Los niños y niñas van a:

- Recordar lo divertido que es cuidar el cuerpo y el corazón mientras hacen movimientos y bailes graciosos y diferentes.

### Ver:

Episodio *Mover el cuerpo ¡es genial!*, Elmo y Enrieta.

### Después de ver el vídeo:

1. Mientras veis el episodio podéis imitar los movimientos de Elmo y Enrieta para disfrutarlo mucho más. ¡Podéis repetirlo todas las veces que queráis!
2. Al terminar, comentad cómo se han sentido y animales a elegir un movimiento divertido. Cuando lo hayan pensado podéis hacer una coreografía en la que cada uno haga su movimiento, a la vez o por turnos, con el único objetivo de cuidar el cuerpo mientras se divierten.

**Si!!**

**¿Quieres cuidar a  
tu amigo Cardio?**

**¡Juega, corre, salta  
y baila!**

**Tu corazón saltará  
de felicidad.**



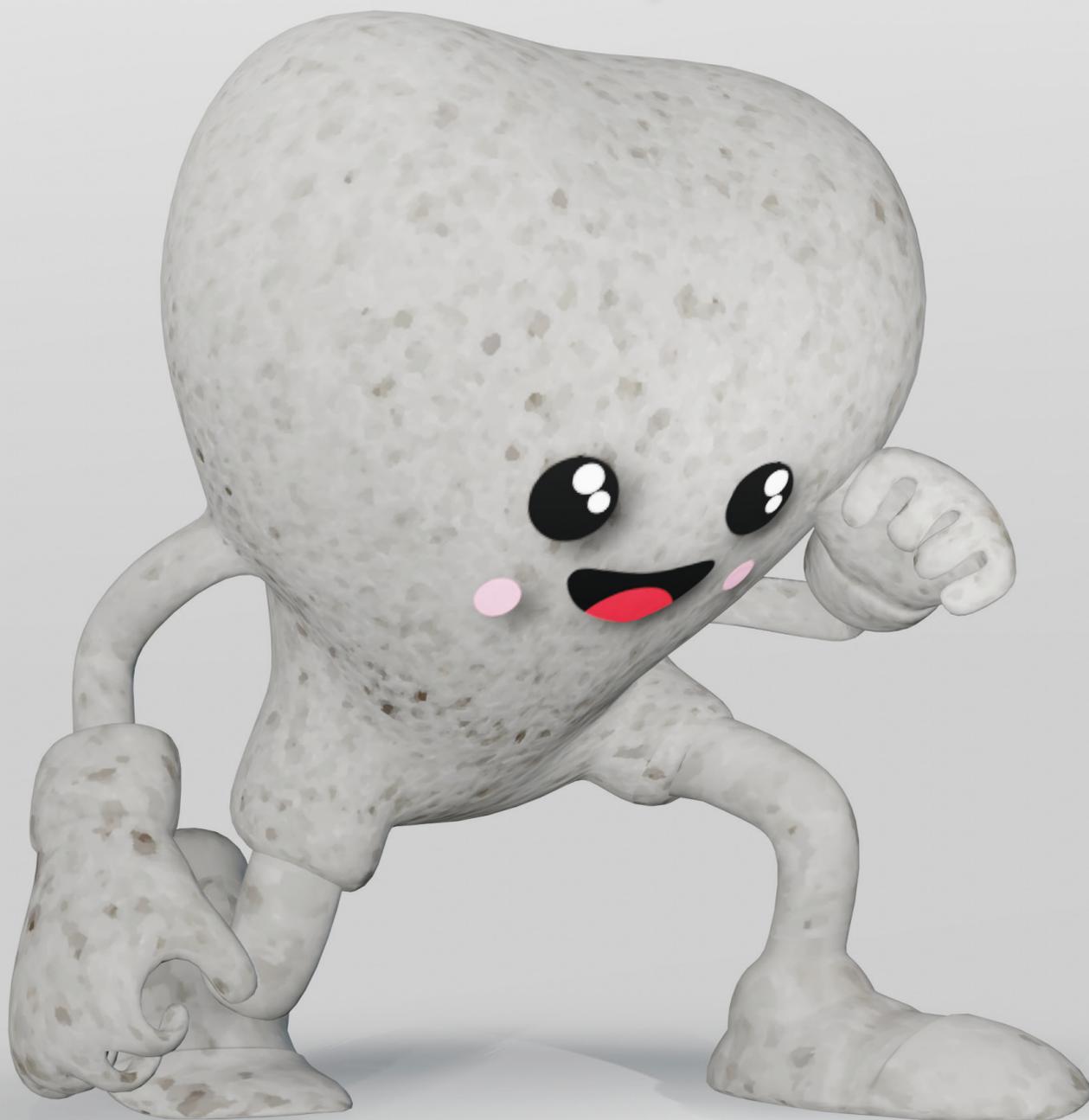
# Revisión de aprendizajes

En este bloque de actividades hemos aprendido la **importancia de ser activos a diario para cuidar nuestro cuerpo y corazón**, a la vez que disfrutamos haciendo ejercicio a través del juego, el baile y jugando a hacer posturas diferentes.

**Para ayudar a fijar estos aprendizajes, vamos a recordar lo que hemos aprendido. A continuación te proponemos algunas ideas que pueden servir de inicio en esta revisión de aprendizajes.**

1. ¿Todas las personas tenemos un corazón? ¿Dónde está? y ¿Cómo se llama el corazón en los vídeos y juegos que hemos hecho?
2. ¿El corazón se mueve siempre lento, o va a veces rápido? ¿Os acordáis de algún ejemplo de cuándo se mueve rápido y lento?
3. Vamos a recordar cosas que hacen que Cardio se sienta genial:
  - Mover el cuerpo jugando y practicando diferentes ejercicios o actividades con amigos y familia.
  - Bailar.
  - Practicar posturas y movimientos diferentes y divertidos que nos ayudan a estirar los músculos.
4. ¿Qué cosas suelen apetecernos después de hacer ejercicio que son muy buenas para el cuerpo? Ejemplo, descansar y beber agua.

¿Queréis que juguemos al **juego de las estatuas**?  
¡Stop música!



Regístrate en la web del **Programa SI!** y accede a nuestros recursos para familias: **Cardiocuentos**, episodios de **Sesame Workshop**, etc.

# Activos en todo momento y lugar

## Familia

La **actividad física** es uno de los **hábitos más beneficiosos para el corazón**. Puede realizarse casi en cualquier momento del día, y en la infancia se realiza principalmente a través del juego y el baile.

Tu hijo o hija ha trabajado en el colegio acerca del **conocimiento del corazón**, su localización y cómo su ritmo cambia en función de la intensidad de la actividad que se realiza. También ha trabajado sobre la **importancia de la práctica de actividad física diaria para tener un cuerpo y corazón sanos**. Para ello, han visto el Cardiocuento *Hola ¡Soy Cardio!*, y han aprendido cosas acerca del corazón a través de **juegos de actividad física, bailes y posturas divertidas**.

En el **Programa SI!** consideramos que la adquisición de hábitos de actividad física es clave para llevar un estilo de vida saludable en edades futuras, que favorezca una mayor calidad de vida.

Por ello, desde el **Programa SI!** te animamos a participar activamente a través de este *Juego de estatuas* al que han jugado en el aula y con el que han disfrutado moviendo su cuerpo.

### ACTIVIDAD: JUEGO DE ESTATUAS

1. Pasad un rato dedicado a realizar actividad física a través del juego de las estatuas, en el que podéis poner una música y moveros libremente por el espacio. En algún momento del juego, alguien parará la música y todos tendréis que parar como si os convirtierais en estatuas. Imitad la postura más divertida o difícil de cada ronda del juego. En cada turno podéis cambiar los papeles, unos seréis estatuas y otros tendréis que imitarlas.
2. Al terminar el juego comentar en familia cómo lo habéis pasado, si habéis notado que vuestro corazón (Cardio) se aceleraba mientras jugábais, y animar a vuestro hijo o hija a pensar qué va a contar en el cole acerca del juego en familia.
3. Os animamos a ver el Cardiocuento *Hola ¡Soy Cardio!* y continuar los aprendizajes que tu hijo o hija ha adquirido en el colegio.

Mis amigos de **Sesame Workshop** quieren recordarnos lo **divertido y saludable** que es saltar, andar, correr, jugar...

Mover el cuerpo es súper divertido, y cuando lo haces en compañía ¡Mucho mejor!



Proyecta  
el episodio

# Hacer ejercicio en compañía es divertido

## Síntesis 5

### Los niños y niñas van a:

- Afianzar los aprendizajes vistos a lo largo del bloque de actividades, poniendo especial atención a la importancia de disfrutar de la compañía cuando se juega y se hace actividad física.

### Ver:

Episodio *Hacer ejercicio en compañía es divertido*, Epi y Blas.

### Después de ver el vídeo:

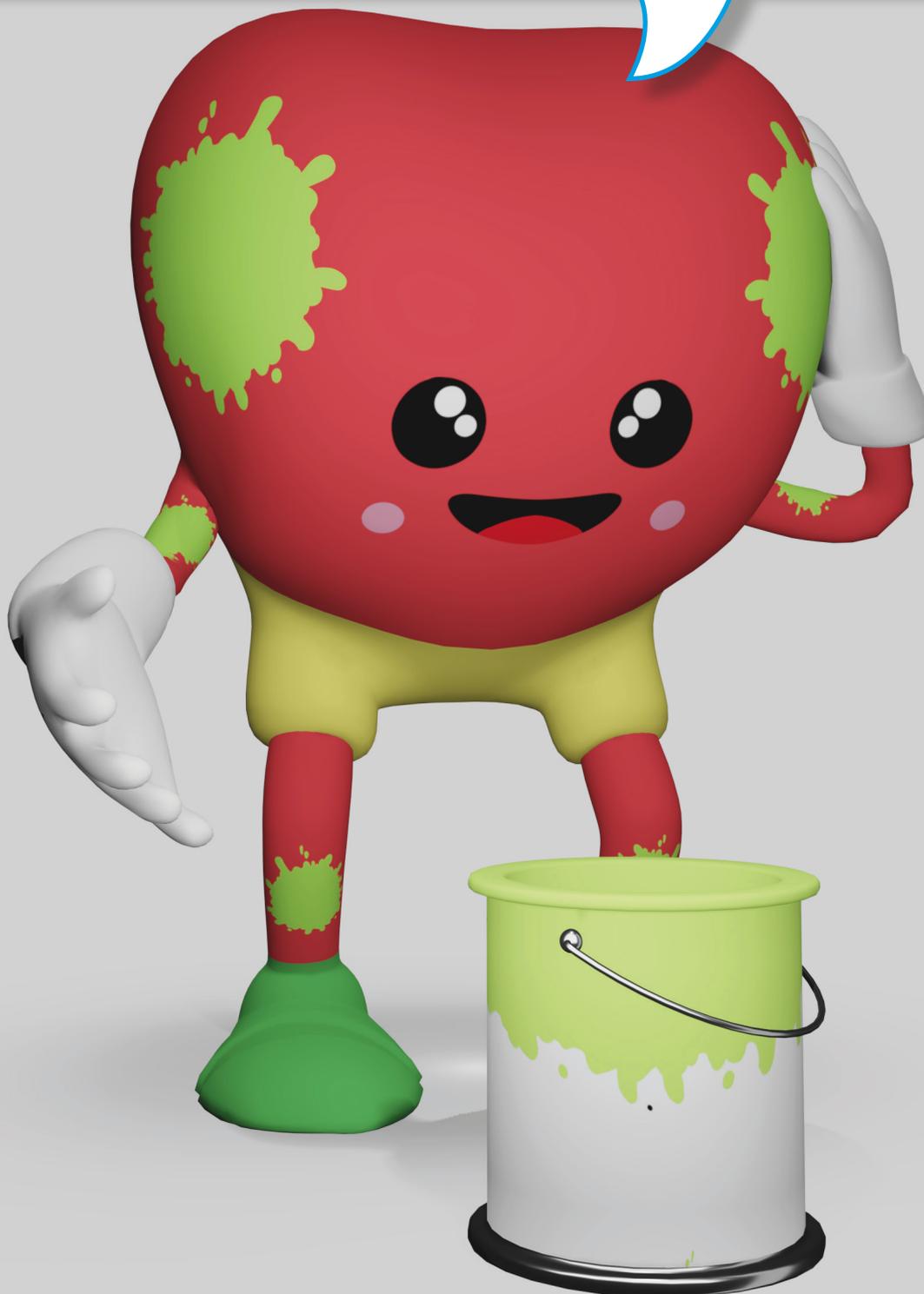
1. Tras el visionado del episodio pregúntales con quién les gusta jugar en el parque, en casa, en clase, en el patio... si tienen amigos y amigas diferentes en función del juego que quieren hacer.

**Anímales a elegir juegos activos en los que noten cómo su Cardio se pone contento, y especialmente para que sus familiares también se muevan por el corazón.**

Estos días vamos a aprender juntos cómo **cuidar nuestros corazones haciendo actividad física** de diferentes formas.

Cada día podemos **hacer un dibujo de lo que hemos aprendido**, y así cuando terminemos, tendremos un bonito recordatorio para la clase o para casa.

¿Te apetece que empecemos?



# ¿Cómo me muevo?

## Manualidad de la semana

### Los niños y niñas van a:

- Recordar las diferentes formas de hacer actividad física que han aprendido a lo largo del bloque de actividades.

### Materiales:

- Ficha *Cómo me muevo*.
- Colores.

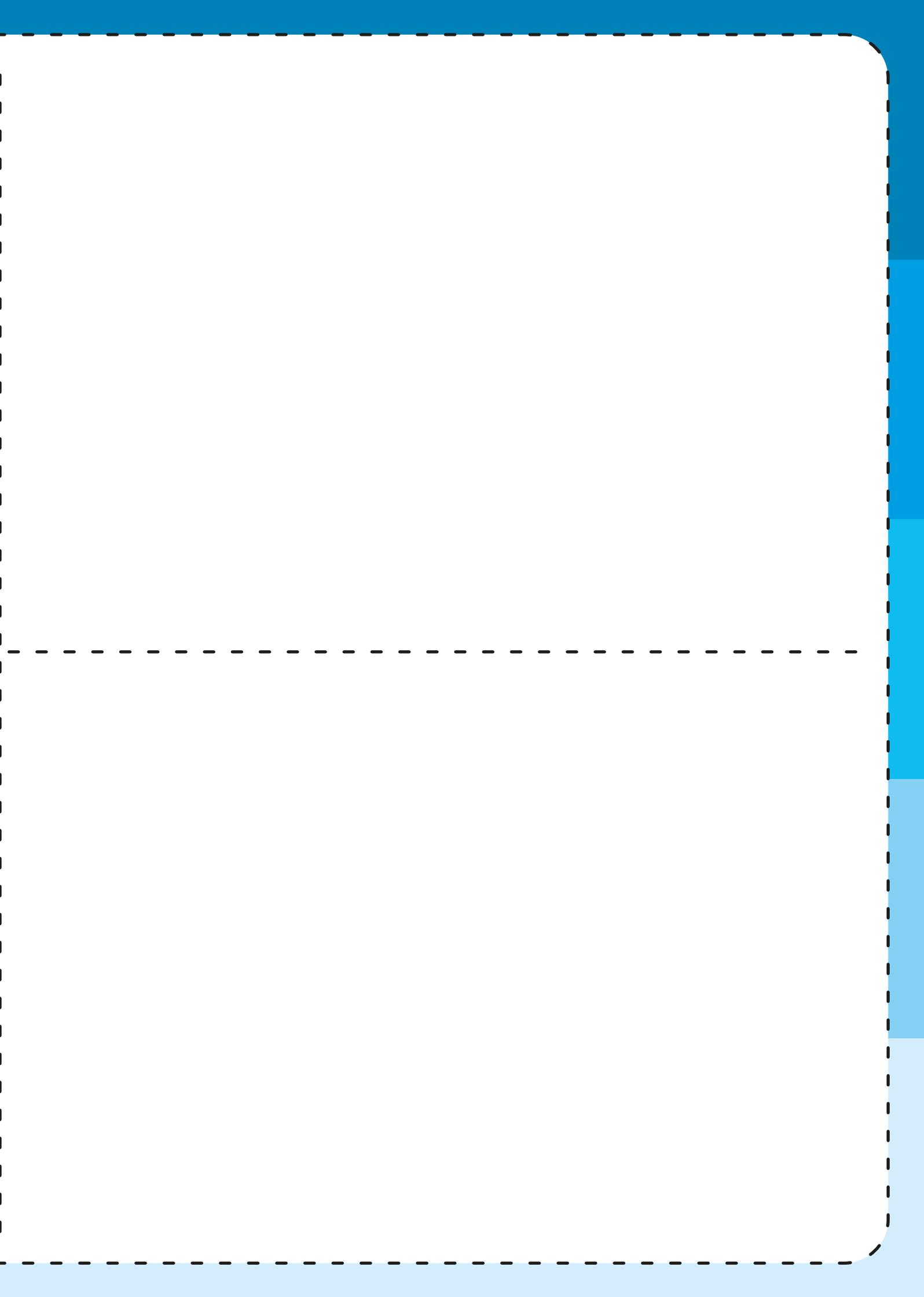
### Actividad:

1. Reparte a principios de semana una copia de la ficha *Cómo me muevo* para cada niño y niña. En la ficha aparecen 4 viñetas en blanco para que al terminar los juegos propuestos para cada día del bloque de actividades, se dibujen:
  - a. Escuchando a Cardio.
  - b. Representando el ritmo rápido y lento del corazón.
  - c. Bailando.
  - d. Poniendo posturas divertidas.
2. Una vez terminadas las fichas, se pueden colgar por la clase para que sirvan de recordatorio, o enviarlas junto con la Actividad en Familia al final de la semana.

**A través de los dibujos de los niños y niñas se espera que tengan su recuerdo de lo aprendido estos días.**

**Si queréis tener un recordatorio visual más realista del trabajo realizado, podéis sacar fotos de las actividades cada día y hacer un mural de aula.**

¿Cómo me muevo?





Foundation  
for Science, Health  
and Education  
**SI!** Salud  
Integral



Fundación "la Caixa"