




Ejercicios de Desplazamiento

Recordamos la importancia de realizar actividad física, en especial por el contexto que vivimos a nivel mundial. Ya son conocidos los múltiples beneficios que entrega la actividad física y el deporte tanto en lo físico como en lo mental, es por esto que es fundamental acompañar e incentivar a sus hijos a realizar las actividades enviadas para compartir un momento de diversidad y unión familiar, quebrando esquemas, saliendo de la rutina, controlando la ansiedad, a través de algo tan integral como es el ejercicio.

Las actividades que se muestran a continuación deben ser supervisadas por un adulto. Se recomienda realizar esta rutina al menos 3 veces a la semana, como lo indican los especialistas para salir del sedentarismo, pero está diseñada para trabajarla sin ningún inconveniente todos los días.

Debemos recordar que es de vital importancia una buena hidratación antes, durante y después de realizar actividad física, al igual que el tiempo de descanso entre cada ejercicio, el cual puede variar dependiendo de la capacidad física de cada niño.




Es necesario que se disponga de un espacio adecuado en donde los niños se puedan desplazar para evitar accidentes al momento de realizar los ejercicios.

DESPLAZAMIENTOS	
Imagen	Descripción
	<p>Desplazamiento en dos pies pero identificando las distintas velocidades (caminar, trotar y correr).</p> <p>Desafiar al estudiante, ejecutando los ejercicios hacia adelante y hacia atrás.</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Importante: cuidado con exigirle al estudiante que vaya muy rápido hacia atrás, pues irá a la velocidad que se sienta seguro.
	<p>Desplazamiento decúbito prono (el estómago hacia el suelo), tocando el suelo con las manos, rodillas y pies. El estudiante debe avanzar hacia adelante.</p> <p>Si el desplazamiento es realizado sin dificultad, se le puede desafiar a que vaya al revés; es decir hacia atrás.</p> <p>A este ejercicio le llamamos desplazamiento de Gateo.</p> <p>Importante: Si su pupilo no gateó, podría ser que no haya desarrollado correctamente los músculos de la espalda, por lo tanto es de suma importancia desarrollar esta habilidad.</p>
	<p>Desplazamiento girando en el suelo hacia la derecha y a la izquierda. Intentar los giros con los brazos en el pecho y también con los brazos extendidos sobre la cabeza.</p>

	<p>Desplazamiento en cuadrupedia decúbiteo supino (el estómago hacia el cielo), sin tocar el suelo con los glúteos. El estudiante debe avanzar hacia.</p> <p>A este ejercicio le llamamos desplazamiento del Cangrejo.</p> <p>Si el desplazamiento es realizado sin dificultad, se le puede desafiar a que vaya al revés; es decir hacia atrás.</p>
	<p>Desplazamiento en cuadrupedia decúbiteo prono (el estómago hacia el suelo), sin tocar el suelo con las rodillas. El estudiante debe avanzar hacia adelante.</p> <p>A este ejercicio le llamamos desplazamiento del Mono.</p> <p>Si el desplazamiento es realizado sin dificultad, se le puede desafiar a que vaya al revés; es decir hacia atrás.</p>
	<p>Ejercicios de saltos con ambos pies:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- El estudiante debe saltar a pies juntos, cayendo en el mismo lugar. 2.- Saltar a pies juntos desplazándose hacia adelante. 3.- Saltar a pies juntos hacia atrás o hacia los lados. 4.- Saltar a pies juntos y girar en el eje. <p>❖ Importante: si el estudiante no ejecuta de manera hábil un ejercicio, no pasar al siguiente nivel hasta haberlo logrado. Hablamos de hábil, cuando el estudiante cae de pie o no pierde el equilibrio en demasía, permitiéndole continuar con otro salto.</p>
	<p>Ejercicios de saltos en un pie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- El estudiante debe saltar en un pie, cayendo en el mismo lugar. 2.- Saltar en un pie desplazándose hacia adelante. 3.- Saltar en un pie hacia atrás o hacia los lados. 4.- Saltar en un pie y girar en el eje. <p>❖ Importante: si el estudiante no ejecuta de manera hábil un ejercicio, no pasar al siguiente nivel hasta haberlo logrado. Hablamos de hábil, cuando el estudiante cae de pie o no pierde el equilibrio en demasía, permitiéndole continuar con otro salto.</p>

Autoevaluación

Pinta la carita de cómo te resultaron los ejercicios

	Me fue fácil realizar lo ejercicios, pude hacer todas las repeticiones.
	Me fue un poco complicado los ejercicios, puede realizar algunas de las repeticiones.
	Me fue muy difícil los ejercicios, no pude realizar casi ninguna de las repeticiones.

NOTA: Se recomienda realizar juegos que contemplen saltos como el luche, saltar la cuerda o el rayo láser, correr hacia adelante como Rayo Macqueen o trotar hacia atrás como Mate (de la película Cars), desplazarse como animales tales como Mono, Alacrán, Cangrejo o podrían inventar los propios; inventar un circuito de la selva y considerar el subir la montaña (subirse al sillón), el suelo es lava (saltar de cojín en cojín), etc. La imaginación puede ser un potenciador de las habilidades.