



DIRECCIÓN  
PRIMERA INFANCIA  
San Bernardo

Dirección Primera Infancia  
Presenta...



¡ A mover el cuerpo !



Hoy te invitamos a ver el video y te sugerimos seguir la letra de la canción haciendo los movimientos.

## "A mover el cuerpo"

Vamos a mover el cuerpo

Vamos a mover...

Ahora es un buen momento

Te hará muy bien.



Vamos a mover el cuerpo

Vamos a mover

Brinca, salta como quieras

Baila donde estés.

Moviendo las manos  
Los brazos también  
Girando en tu puesto  
Saltando en un pie...

Música y letra : Francisco  
Opazo Escobar

# Actividad física

En la etapa de infancia y niñez, la actividad física consiste principalmente en jugar, iniciarse en algún deporte o afición y desplazarse de forma activa en el entorno familiar, en él o las actividades comunitarias.

**La práctica de la actividad física ayuda a tu hijo o hija a:**

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos)
- Mantener un peso corporal saludable
- Fomentar la autoconfianza, integración e interacción social



# Consejos para hacer Actividad física.



1. Realizar actividad física en familia.
2. Apoyar a los niños y niñas para que puedan hacer actividad física cada día del modo que ellos quieran.
3. Buscar actividades físicas divertidas que estimulen el que se vuelvan a realizar.
4. Inculcar la idea de que la actividad física es algo muy bueno para la salud.
5. Actividades cotidianas como subir y bajar escaleras, las tareas de casa etc.  
También son una manera de hacer actividad física.
6. No realizar actividad física en sitios que puedan ser peligrosos o que puedan provocar lesiones.
7. Pensar que cualquier momento puede ser bueno para hacer actividad física

# Inventando una rutina de ejercicios para jugar... ¿Cómo lo hacemos?

1) Inventas a lo menos 4 movimientos corporales que puedas realizar con la canción del video o con otra que te guste.

2) A cada movimiento ponle un numero para ordenar la secuencia

3) Puedes hacer un dibujo grande a modo de cartel par cada movimiento que has escogido hacer.

4) Busca y elige una música que te guste a ti o que escojan en familia

5) Dile a un adulto que vaya mostrando el cartel con los dibujos y así puedes realizar los movimientos cada vez que los veas.

6) Puedes aprenderte la secuencia o inventar más...



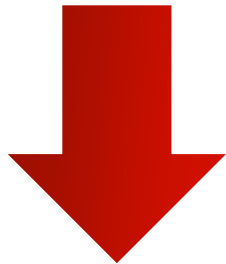
Y... ¡a mover el cuerpo!



¡Tu puedes!



Ideas de tarjetas con  
ejercicios para dibujar



1

Moviendo los brazos  
como avión ,arriba y  
abajo



2



Saltando con ambos pies



3



Alternando ambos brazos ,por arriba de la cabeza

4

Agacharse con  
brazos abajo

