

Cómo aumentar la resistencia física



Un componente central para mantenerse en buena forma física es la resistencia (la duración de tiempo durante la cual se puede continuar una actividad física). Es importante que los niños preescolares se mantengan en forma ya que los hábitos de cuidar la salud se forman muy temprano en la vida y pueden afectar la salud más tarde, durante la niñez y la edad adulta. Las Pautas de Aprendizaje Infantil de Illinois (Parámetro 20.B.EC) recalcan la necesidad de que los maestros animen a los niños pequeños a aumentar su resistencia haciéndose más activos.

¡Los niños pequeños necesitan moverse!

Evite planificar lecciones que mantengan inactivo a un niño preescolar durante más de una hora. Integre el movimiento en sus lecciones. Si los niños están escuchando un cuento sobre un animal, tome un momento para que se estiren muy altos como una jirafa o anden como un elefante. Podrían hacer una letra T extendiendo los brazos hacia ambos lados o podrían contar hasta cinco dando cinco brincos.

Aparte tiempo para la actividad física estructurada además del tiempo para el juego independiente.

Planifique al menos 30 minutos diarios de actividad estructurada que incluya estiramiento, actividades de motricidad gruesa y tiempo para relajarse. Incluya actividades divertidas como juegos o bailes. Evite los juegos competitivos que podrían desanimar al niño pesado o inactivo.

Enseñe habilidades y actitudes que fomenten una vida sana y activa.

Enseñar a los niños a estirarse, calentarse y relajarse al hacer ejercicios les ayuda a evitar lesiones. Un niño o niña que aprende habilidades básicas de movimiento, como tirar y agarrar una pelota o saltar con ambos pies sin caerse, podría tener más confianza en su capacidad de gozar del deporte y los juegos. Tome en cuenta las necesidades especiales o limitaciones y planifique para incluir a todos sus alumnos en las actividades de movimiento.

Enseñe las habilidades físicas como un proceso continuo.

Enfatice el valor de un estilo de vida saludable y de hacer ejercicios vigorosos en forma regular. Anime a los niños a fijar y alcanzar sus propias metas respecto a los ejercicios, sin compararse a sí mismos con otras personas. Si Carolina le dice que pasa las tardes jugando con muñecas o mirando vídeos, ayúdela a fijarse una meta de saltar con la cuerda o bailar durante plazos cada vez más largos en vez de quedarse sentada. Como seguimiento, anímela a indicar en una tabla las actividades que ha escogido.

Haga una pirámide de actividades con su clase.

Empiece con una base ancha de ejercicios que pueden hacerse todos los días. Añada un nivel de ejercicios vigorosos y juegos activos que los niños deberían realizar varias veces a la semana. En la cima apunte las actividades que necesitan reducirse, como mirar televisión y jugar juegos en la computadora. Vea la siguiente página Web para hallar una pirámide de actividades que podría utilizar con su clase: <http://muextension.missouri.edu/xplor/hesguide/foodnut/gh1800.htm>.

Válgase de la cooperación de los padres.

Muchos adultos están interesados en mejorar su propia resistencia y bienestar físico. Anime a los padres a dar paseos y jugar activamente con sus hijos. Toda la familia puede divertirse apagando el televisor y dando un paseo o bailando al son de alguna grabación.

English Title: Building Endurance: Let's Get Physical!



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Gratis: 877-275-3227 (Voz/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>