

Cómo aumentar la resistencia física



Un componente central para mantenerse en buena forma física es la resistencia (la duración de tiempo que 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.



¡Los niños pequeños necesitan moverse!

Planee lecciones que mantengan activos a los niños en varios momentos del día. 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 o un cangrejo. Podrían hacer una letra T extendiendo los brazos hacia ambos lados o podrían contar hasta cinco dando cinco brincos. Se puede hacer un baile al comienzo y al final de la reunión del círculo.



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 inactivo.



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

Se ayuda a los niños a evitar las lesiones enseñándolos a estirarse, calentarse y relajarse al hacer ejercicios. 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 discapacidades, los retrasos del desarrollo y las limitaciones, y planee actividades de movimiento en las que todos pueden participar.



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. Por ejemplo, “Carolina, ¡veo que fuiste tres veces alrededor del equipo de juego en el triciclo! Me pregunto si podrías ir cuatro veces mañana.”



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 video juegos.



Válgase de la cooperación de los padres.

A muchos adultos les interesa mejorar su propia resistencia y bienestar físico. Anime a los padres a dar paseos y jugar activamente con sus hijos. Planear una tarde sin pantallas, dar un paseo o bailar con música puede ser divertido para toda la familia.

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



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education