



RESPIRAR

INHALAR

EXHALAR

ProMovIn- Bog

PROGRAMA DE MOVIMIENTO
INFANTIL EN BOGOTÁ

DISEÑADO Y DESARROLLADO POR EQUIPO DE INVESTIGACIÓN UR Y UNAL

RESPIRAR

INHALAR

RESPIRAR

ProMoIn-Bog

Programa de actividad física basado en juego activo y técnicas corporales para disminuir el comportamiento sedentario y mejorar las funciones emocionales y atencionales en escolares.

AUTORES

Alejandra Tordecilla-Sanders,
Gabriela García-Laguna,
Andrea-Catalina Trompetero-González,
Diana Marcela Ramos-Caballero
María A. Domínguez-Sanchéz
Eliana Alvarez-Montoya
Eimy N. Pulecio-Pacheco
Camila Redondo-Bejarano
Nicole Tonguino-Quintero
Andrés F. Zuluaga-Gómez

CREDITOS

Textos: A sus autores
Ilustraciones: Natalia Ladron de Guevara Jimenez
Edición: Natalia Ladron de Guevara Jimenez

FUENTE DE FINANCIACIÓN

Esta obra es producto del proyecto “Programa de intervención integral para la mitigación de los efectos de las medidas sanitarias adoptadas para la contención del covid-19 sobre el comportamiento sedentario, función emocional y atencional en escolares de la ciudad de Bogotá D.C” el cual fue financiado por la convocatoria 2020 del acuerdo entre la Universidad del Rosario y la Universidad Nacional de Colombia para presentar proyectos enfocados en la mitigación de efectos generados por la enfermedad de COVID 19 en Colombia.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a las instituciones, docentes, acudientes y niños participantes por permitir desarrollar el proyecto.

ÍNDICE

**1 INTRO-
DUCCIÓN** PAG. 3

**2 OBJETIVOS
JUSTIFICACIÓN** PAG. 4

3 MARCO TEÓRICO PAG. 5

3.1. Comportamiento sedentario PAG. 5

3.2. Actividad física PAG. 6

3.3. Juego PAG. 8

3.4. Función emocional PAG. 9

3.5. Función atencional PAG. 10

**4 ACTIVI-
DADES** PAG. 12

**5 REFE-
RENCIAS** PAG. 56

INTRODUCCIÓN



Esta cartilla es un material como resultado del programa de intervención integral en convenio con la Universidad del Rosario y la Universidad Nacional, enfocada en estrategias que incrementen los niveles de actividad física, el uso de técnicas corporales, la regulación emocional y la mejora del nivel atencional. De igual manera responde a la convocatoria para presentar proyectos que contribuyan a mitigar los efectos que genera la enfermedad COVID-19 en Colombia.

Está diseñado por un equipo interdisciplinar conformado por fisioterapeutas, educadores físicos, psicólogos y otros profesionales de la salud interesados en contribuir al establecimiento, mejora o mantenimiento de los hábitos de vida saludable.

Los participantes fueron 110 niños de tres instituciones educativas de la ciudad de Bogotá de distintos niveles socioeconómicos en edades de 8 a 10 años. Cuyo programa de intervención fue aplicado a 73 estudiantes, a los demás se les brindó recomendaciones relacionadas con su función emocional, atencional y la práctica de actividad física.

OBJETIVO

Brindar estrategias basadas en la práctica de actividad física y técnicas corporales, para la promoción de hábitos de vida saludables, emocionales y atencionales a niños en edad escolar de la ciudad de Bogotá.

JUSTIFICACIÓN

La aparición súbita del SARS COV- 2 y las medidas sanitarias para la mitigación de la propagación de la enfermedad; han generaron un gran impacto sobre los estilos de vida de la población mundial, con especial afectación de la población infantil en términos de salud mental-emocional, vulnerabilidad social y aumento del Comportamiento Sedentario (CS) (1).

Dichas medidas generaron una disminución en los niveles de Actividad Física (AF) y mayor tiempo de CS, incluido el aumento del tiempo libre frente a las pantallas (2), al igual que en los aspectos emocionales y sociales destacando que tuvieron más probabilidad de presentar síntomas de apego y miedo a que los miembros de la familia se infecten (3).

Es por esto que se propuso la AF como un tratamiento que genera mejoras en la Función Atencional (FA) y salud mental al disminuir sintomatologías de ansiedad, depresión y comportamientos agresivos en niños. Diversos autores manifiestan como la implementación de programas de salud en los colegios que promuevan estilos de vida activos, contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida (4,5,6,7,8).



COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Se define como actividades que involucran un gasto energético menor a 1,5 METs (9), es decir, aquellas dónde no hay gasto de energía, como cuando se está sentado, reclinado o acostado; por ejemplo, pasar tiempo en el computador, celular, tablet; pasar tiempo sentado, acostado jugando videojuegos, estudiando o haciendo tareas por un periodo de tiempo (9).

Se ha evidenciado que estas conductas sedentarias afectan a la población infantil, tanto física como mentalmente, en aspectos como:

- Dificultad en el desarrollo de habilidades motoras.
- Afectación de la salud ósea, cardio metabólica y cerebral.
- Sobrepeso y obesidad infantil.
- Disminución en el rendimiento académico.
- Dificultades en las relaciones sociales/ conductuales con pares, su entorno y figuras de autoridad.
- Disminución en la duración y calidad del sueño

ACTIVIDAD FÍSICA

Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía, incluyendo actividades de transporte activo, tiempo libre y recreación (9); como por ejemplo: Caminar, jugar en el parque, practicar deportes, pasear la mascota, cargar la compra del supermercado, andar en patineta o bicicleta, etc.

Realizar actividad física al menos 1 hora diaria, principalmente actividades aeróbicas de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana, actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana; como lo plantean las recomendaciones de la OMS para niños y adolescentes de 5 a 17 años, favorece (9):

LA APTITUD FÍSICA

Mejorando las funciones cardiorrespiratorias y musculares.

LA SALUD CARDIOMETABÓLICA

Ayuda a mejorar la tensión arterial, disminuir la dislipidemia, mejoras en la resistencia a la insulina, menor adiposidad y mejora la densidad ósea.

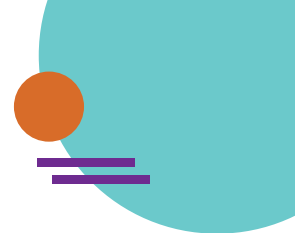
LOS RESULTADOS COGNITIVOS

Mejora el desempeño académico y las funciones ejecutiva

LA SALUD MENTAL

Menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión y mejora la autopercepción de la imagen corporal.





Para obtener estos beneficios es ideal tener en cuenta las siguientes recomendaciones:



Imagen modificada de la fundación española del corazón: pirámide de la actividad física (10)

JUEGO

La actividad física en los niños es determinada principalmente por el juego activo, que hace parte fundamental de su día a día. Lo que permite el desarrollo de habilidades motoras, físicas, sociales, emocionales y cognitivas, fomentando un mayor gasto energético, mayor adherencia a la AF y hábitos de vida saludable en esta población (11) (12).

Se ha evidenciado que en cuanto a los beneficios el juego, mejora los patrones fundamentales como lo son lanzar, atrapar, correr y saltar; además, promueve el desarrollo de funciones ejecutivas como la memoria de trabajo, la planificación, la inhibición, y la modulación de emociones (13). Así mismo, hay que tener en cuenta que este es un medio que facilita la interacción con los compañeros, proporcionando oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales (14).

Adicionalmente, el juego activo se ha establecido como una forma de motricidad gruesa o movimiento corporal en el que los niños realizan actividades de manera libre, divertida y no estructurada (13). Lo cual, por medio de la curiosidad y diversión genera adherencia a la práctica de AF.



FUNCIÓN EMOCIONAL

Son sentimientos, que aparecen como respuesta ante una situación un suceso, un recuerdo importante, un animal, una persona o un lugar y pueden generar diferentes reacciones físicas como acelerar el corazón, sudoración y respiración rápida (15).

Existen diferentes tipos de emociones, todas son válidas, no son buenas ni malas, pero se pueden controlar; a veces puede que que se manifiesten varias emociones al tiempo y eso está bien, pero las emociones juntas no funcionan, por lo cual se debe tratar de identificar la principal (15).

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES

Disminuir frecuentes fuentes de ansiedad; la presión innecesaria en actividades como evaluaciones, presentaciones orales y otros contextos similares, puede desatar una crisis ansiosa.

Referirse constantemente a sus dificultades hace que su autoestima se deteriore produciendo sentimientos de culpabilidad, creando así conflictos en el ámbito escolar y psicosocial.

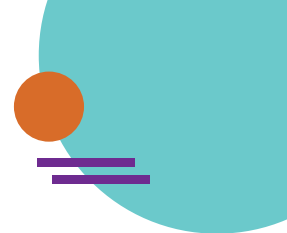
Es más, beneficioso, estimular su autonomía, ayudarlo a confiar en sus habilidades de manera realista, reconocer sus debilidades le permitirá avanzar en el camino del éxito.



FUNCIÓN ATENCIONAL

Es la capacidad que tienes para estar alerta y concentrado, para poder seleccionar, mantener o dirigir la información importante que escuchas o ves (16). Puedes encontrar diferentes tipos de atención. En algunos casos posibilita el mantener el foco hacia una actividad dirigida a una meta de forma continua en el tiempo, por ejemplo, en actividades repetitivas y/o monótonas, esta es conocida como atención sostenida (17). En otras, hace un proceso simultaneo que le permite recibir y codificar información importante mientras suprime la que no es relevante, esta se entiende como atención selectiva (18).





ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES

La atención se mejora realizando ejercicios de concentración o en los cuales necesites estar atento durante un tiempo o una actividad especial.

Puedes jugar sopas de letras, crucigramas, buscar las diferencias, colorear sin salirte de la línea, practicar algún deporte de tu interés o hacer yoga.

ACTIVIDADES

En este apartado hay diversas actividades que pueden realizar con sus estudiantes en el aula o por fuera de ella.

Para entender este apartado es necesario conocer que cada actividad tiene 3 partes las cuales están delimitadas por un color diferente, que se expresan de la siguiente manera.

CALENTAMIENTO

Es una actividad que permite la activación corporal y conectar con la actividad.

FASE CENTRAL

Es una actividad que busca dar respuesta a el objetivo de la sesión en general.

VUELTA A LA CALMA

Es una actividad que ayuda a la relajación y control luego de una actividad.

Las actividades implementan distintas características del entrenamiento en el que se puede trabajar la atención, la regulación emocional y distintas características de las cualidades físicas (fuerza, resistencia cardiovascular y flexibilidad) agrupadas en actividad física. Adicionalmente, las actividades ponen a prueba la capacidad del participante de trabajo individual y en equipos pequeños o grandes.

Cada actividad tendrá relacionado al inicio los materiales necesarios, la modalidad de juego, el tipo de actividad y una sugerencia de espacio; lo cual va a encontrar mediante las siguientes convenciones.

MODALIDAD



TRABAJO EN GRUPO PEQUEÑO



TRABAJO EN GRUPO



TRABAJO INDIVIDUAL

TIPO DE ACTIVIDAD



ACTIVIDAD FÍSICA



ATENCIÓN



EMOCIÓN

ESPACIO



ESPACIO CERRADO



AL AIRE LIBRE



ACTIVIDAD 1

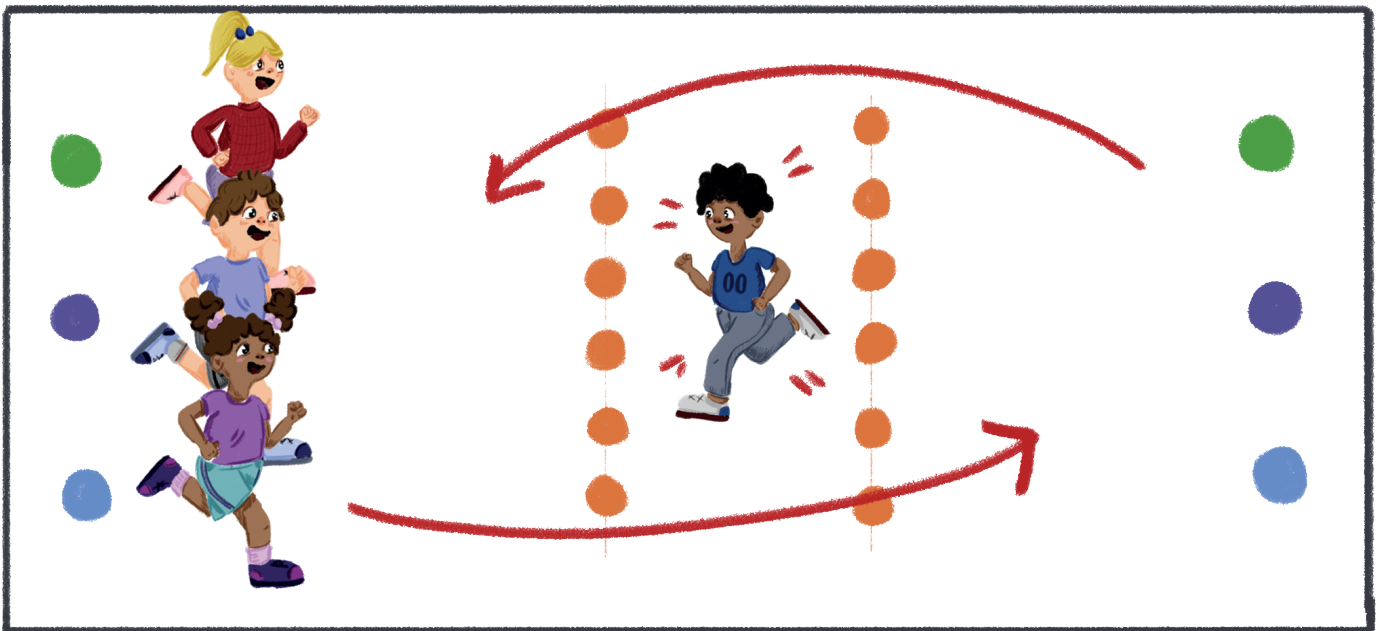
LA MURALLA

MATERIALES

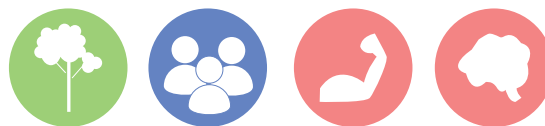
Discos de colores
Escalera de coordinación



Los estudiantes se ubicarán a un extremo del lugar, uno de ellos estará en el centro y será el encargado de atrapar a los compañeros que a la instrucción tendrán que salir a correr hacia el extremo contrario. Si el compañero del centro logra atrapar a alguno de sus otros compañeros, este compañero deberá quedarse en el centro con él y le ayudara a atrapar a todos los que quieran pasar por la mitad.



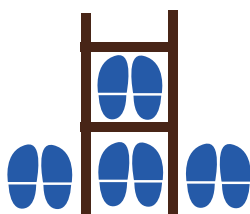
RELEVO POR COLORES



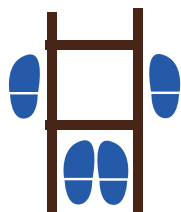
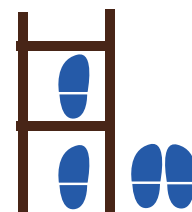
Deben armar dos equipos y asignarles un color; cada equipo tendrá que cruzar de un extremo hasta el otro con el fin de recoger el platillo de su equipo. Mientras cruzan deben de pasar las escaleras de 5 maneras diferentes:



Salto con dos pies en cada peldaño



Salto a la derecha, al centro, a la izquierda y al centro nuevamente de cada peldaño



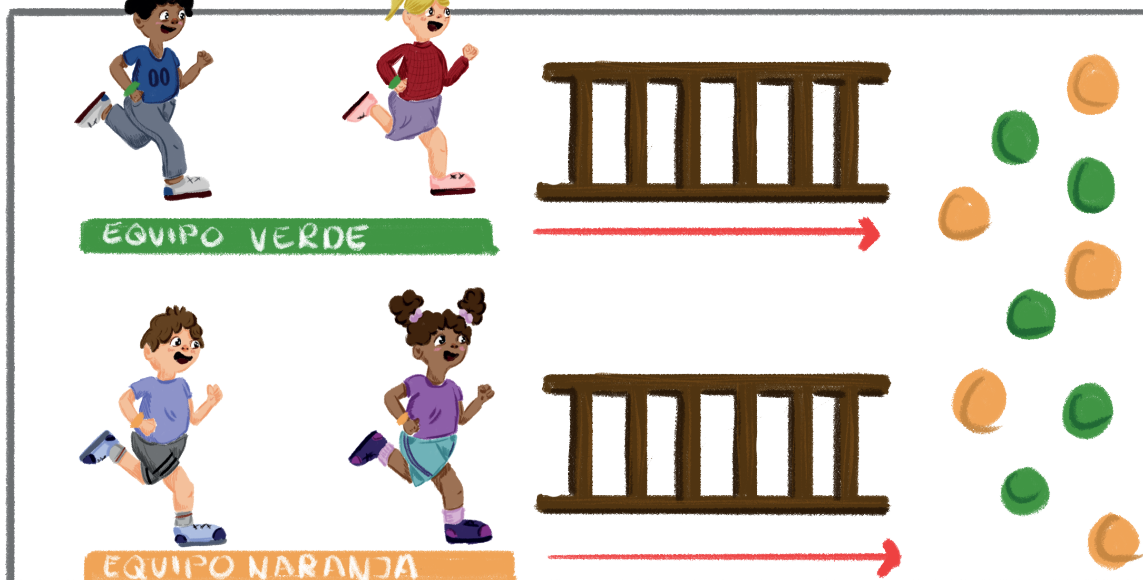
Salto con dos pies dos peldaños y dos saltos con pies abiertos por fuera de dos peldaños

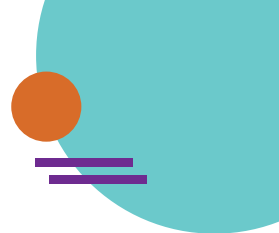


Un pie en cada peldaño, primero el derecho y luego el izquierdo

Salto en el peldaño con el pie izquierdo, salto al lado derecho con dos pies.

Esquema de organización de la actividad antes descrita





RESPIRACIÓN CONSIENTE



Los estudiantes deben sentarse en el espacio de tal manera que queden solos sin la distracción de sus compañeros.

Se les indica que cierren los ojos y que comiencen a hacer consiente su respiración (que pongan el foco de su atención en como inhalan y exhalan el aire). Se les solicita que pongan su mano en el estomago para sentir como el músculo diafragma les ayuda a respirar. Se les realiza una respiración en tres tiempos (3 segundos inhalando, 3 segundos manteniendo el aire y 3 segundos exhalando).



ACTIVIDAD 2

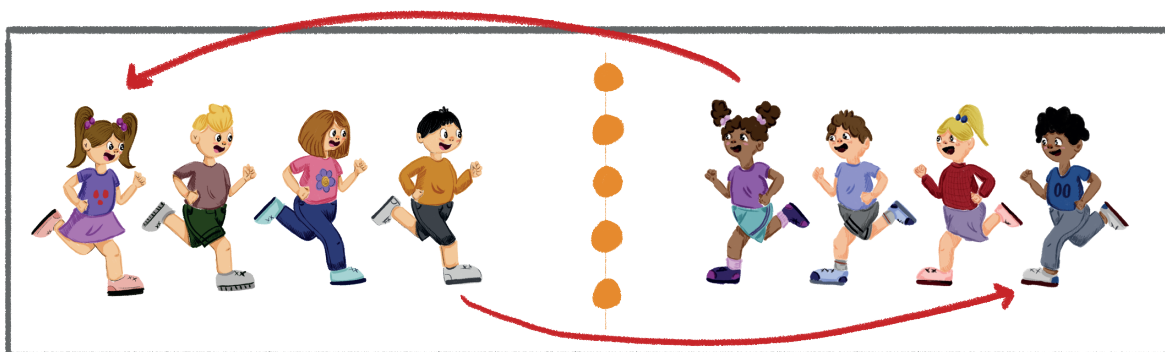
ATRAPA LA COLITA

MATERIALES

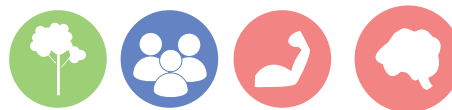
Parlante para música



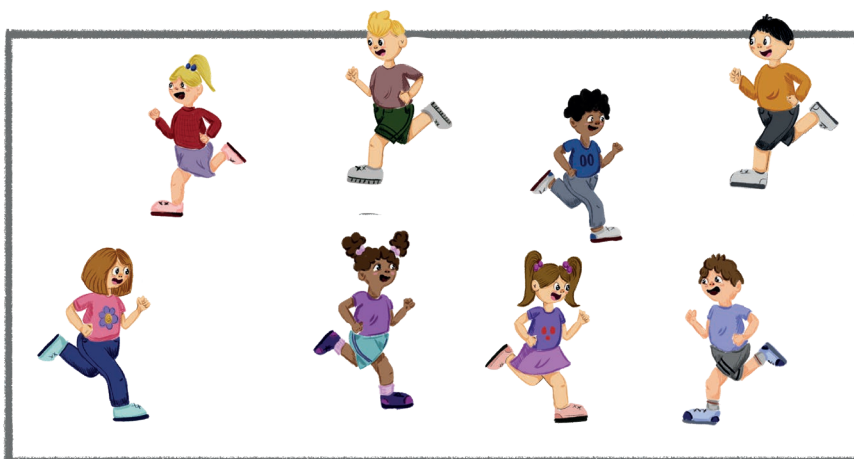
Se divide el grupo en dos, se les solicita a los estudiantes de cada grupo que realicen una fila a excepción de un integrante que se ubicara al frente de cada una. El objetivo de el integrante frente a la fila es atrapar a la última persona que se encuentra en la fila contraria. La fila de niños se tendrá que mover sin soltarse para evitar que el participante que se encuentre en frente de ellos alcance a la última persona de la misma.



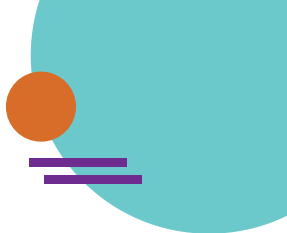
COGIDAS MODIFICADAS



Se elige una persona que será la destinada para correr y perseguir a sus compañeros su objetivo es tocar a otro y así cambiar de rol, no se puede quedar quieto en ningún momento y que no se puede coger al mismo que lo toco. Cuando haya un cambio de rol pobra coger al resto del grupo, si alguno se mantiene quieto durante más de 10 segundos queda convertido en canguro hasta que ocurra otro cambio de rol por lo cual deberá saltar para poder avanzar. Los roles que se van a utilizar durante el juego serán:



- Corriendo
- Saltos de canguro (Con pies juntos)
- Caminata en pico pala (talón tocando la punta de los pies del pie contrario)
- Caminando como cangrejos.
- Saltando como sapitos



YOGA



Los estudiantes se deben distribuir en el espacio de la cancha de tal manera que queden solos sin la distracción de sus compañeros.

Se les indica que realicen las posturas acompañado de música relajante y de su respiración.



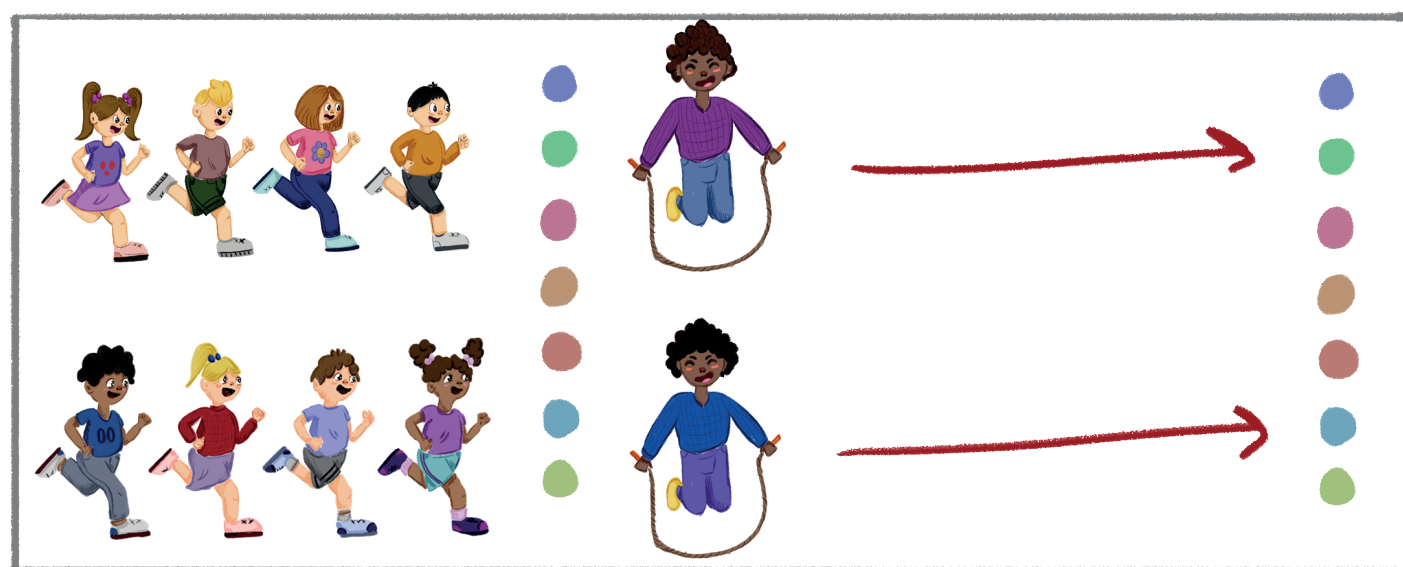
ACTIVIDAD 3

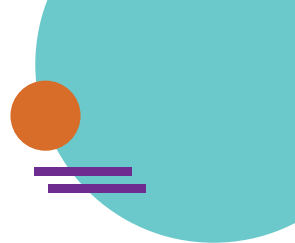
SALTAR LA CUERDA

MATERIALES

- Discos de colores
- Lazos
- Vallas

Se establecen dos puntos en una distancia determinada, donde un punto va a ser el comienzo y el otro va a ser el final. Se harán dos grupos, en los que inicialmente los participantes van a empezar trotando, deberán ir desde el punto de inicio hasta el punto final y una vez se llegue al punto final, comenzará el siguiente participante de cada equipo. Luego se realizará el mismo ejercicio pero la variante será hacerlo con un lazo.





RELEVOS LLANOS Y VALLAS



Organizados en dos equipos, los participantes deben realizar carreras de relevos de ida (de a uno por equipo) y luego de vuelta por el lado contrario.

PRIMERA ESTACIÓN

Pasar la vallas saltando.

SEGUNDA ESTACIÓN

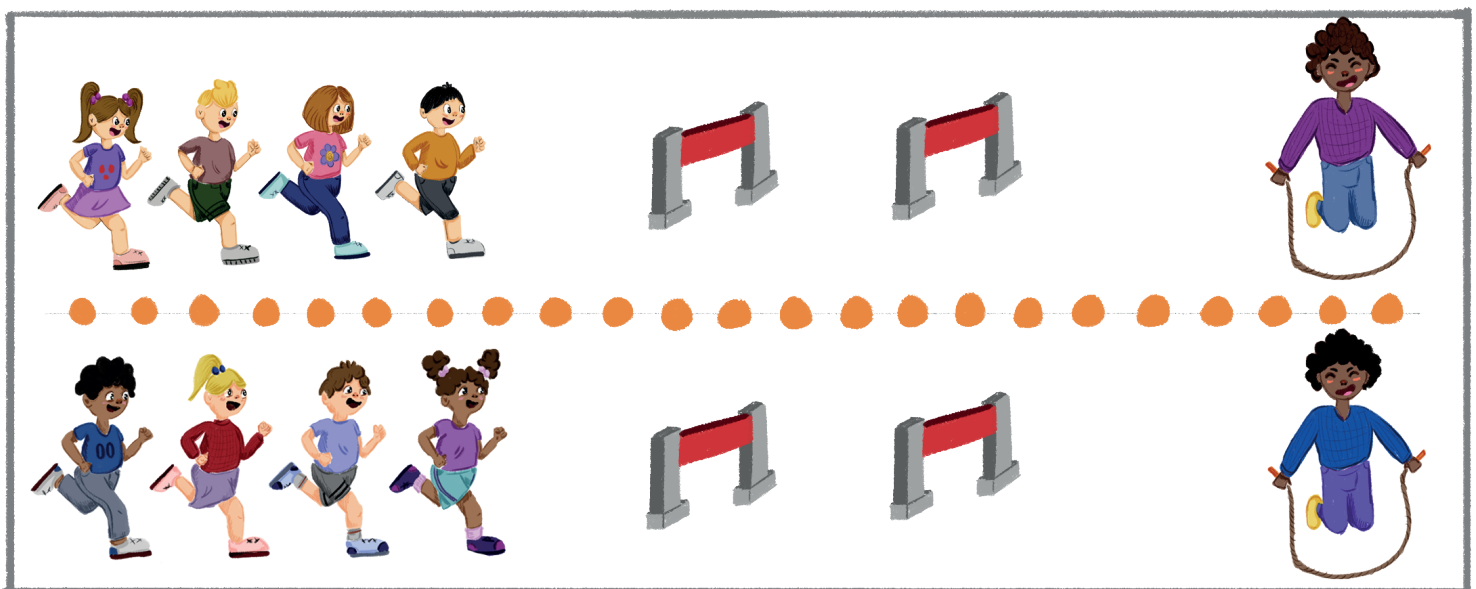
Pasar las vallas con los pies juntos.

TERCERA ESTACIÓN

Se colocan platillos entre cada valla y deberán pasar saltando la vallas y tocar los platillos que estarán ubicados en forma diagonal.

CUARTA ESTACIÓN

Deberan pasar igual que el anterior pero cuando lleguen al final de la pista deberán saltar 10 veces el lazo.

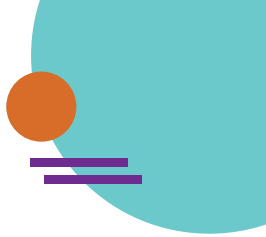


REPITE LA PALABRA



Los participantes se van a sentar en un circulo y la persona que dirige la actividad, va a decir una categoría (colores, animales, comidas, comidas rápidas) de la cual los participantes deben decir una palabra sin repetir y en el menor tiempo posible. Los participantes que pierdan, van saliendo del juego y gana la última persona que quede.





ACTIVIDAD 4 STOP

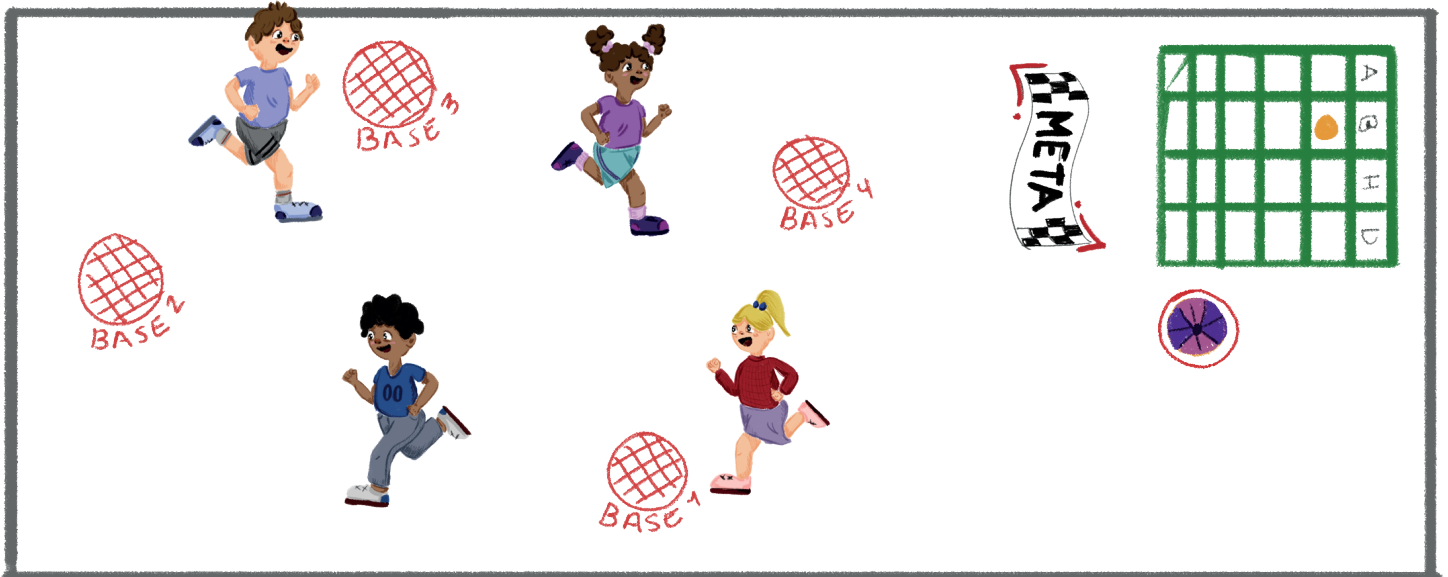
MATERIALES

- Pelota de tenis
- Balón
- Aros
- Conos
- Sopas de letras

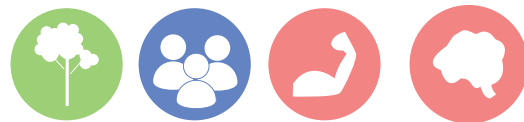


Se deben tener seleccionadas 4 bases alrededor del campo y una meta. Se realiza un cuadro con las iniciales de los nombres de cada jugador, para iniciar el juego se debe lanzar un objeto pequeño y debe caer en el recuadro de la inicial de otro niño, quien será el encargado de ponchar a los demás, cuando este sea seleccionado los demás niños deben salir corriendo a la primera base hasta la última para que él no los ponga.

Cuando el niño seleccionado logra ponchar a alguno, él entra al juego y debe correr a la primera base, y así continuar con las demás, el otro es quien empieza a ponchar a los demás. Los participantes que están corriendo no se pueden quedar más de 30 segundos en las bases y quien ponga debe darles una pequeña ventaja lanzando el balón al aire 3 veces.

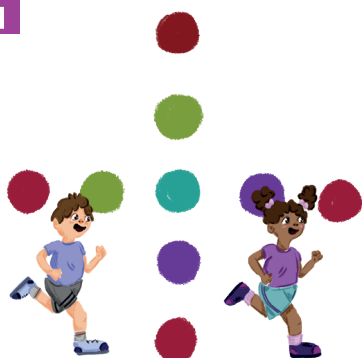


CIRCUITO DE COORDINACION



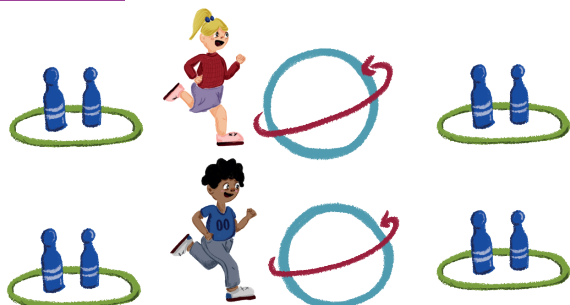
Se deben organizar en dos grupos los cuales deberán ir pasando por las siguientes estaciones.

1



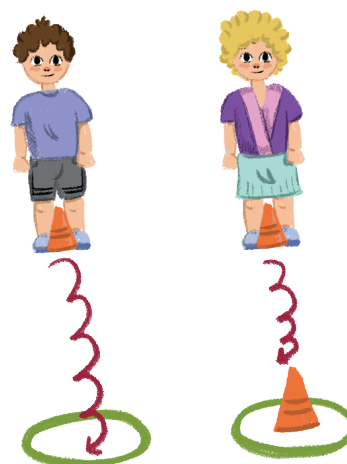
Los conos estarán ubicados en cruz, haciendo 4 cuadrantes, deben pasar todos los integrantes del grupo saltando con los pies juntos 3 veces por los cuadrantes, cuando el primer integrante este en el segundo debe salir el siguiente integrante, y saltar de la misma forma sin chocarse entre ellos

2



Deben poner a girar el aro de la mitad y mientras esta girando deben pasar rápidamente los bolos de un aro al otro uno por uno.

3



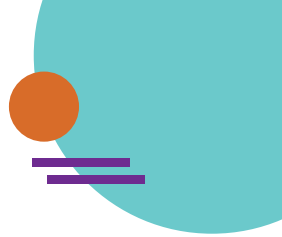
Deben llevar los conos con los pies dentro de los aros.

4



Deben intentar jugar "coca" con los conos de hilo y las pelotas de tenis, cada integrante debe hacer al menos encestar una vez la pelota.

Cuando los estudiantes van pasando deben estar llenando entre todos una sopa de letras para poder ganar.



ACTIVIDAD 5

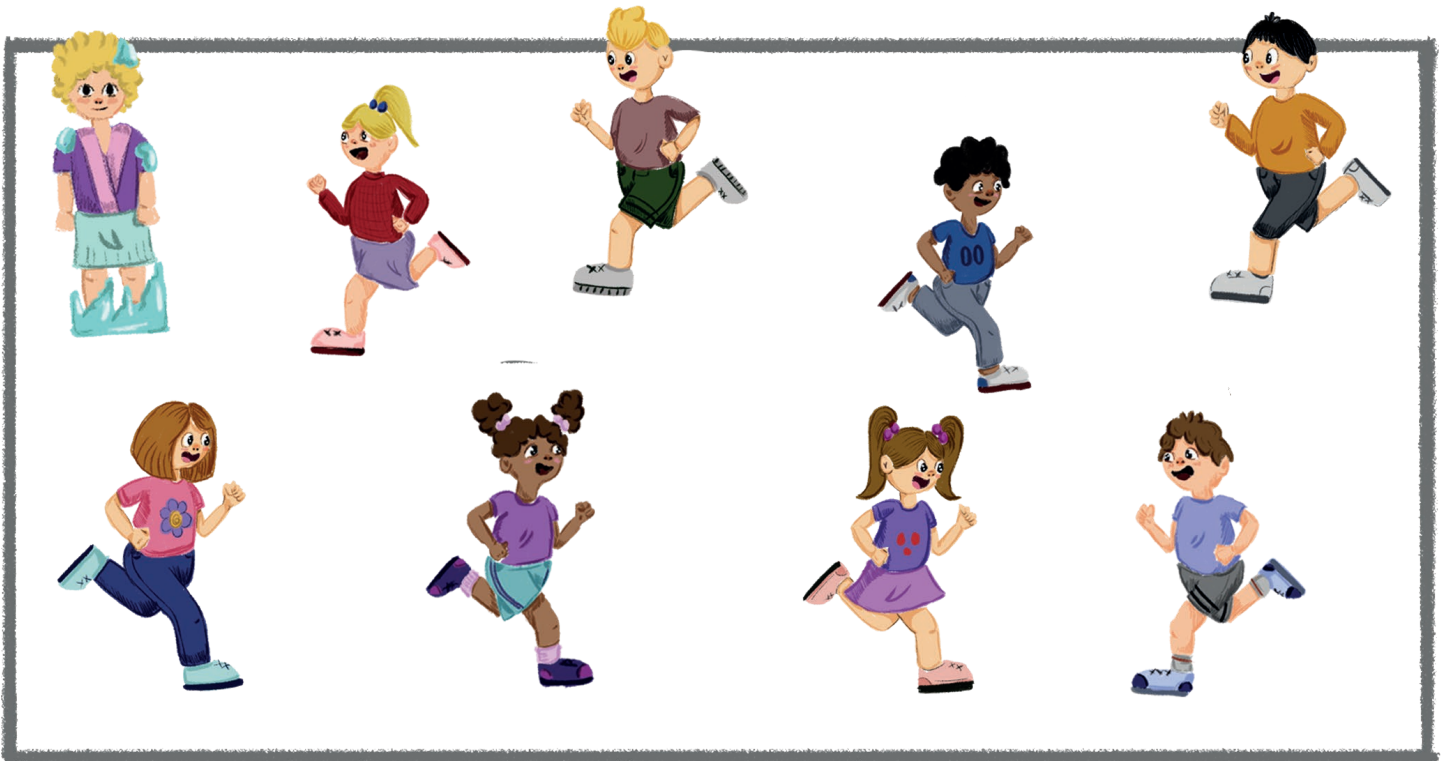
CONGELADOS BAJO HIELO

MATERIALES

Tapete twister
Lazos
Vallas

Aros de colores
Balón

Se va a seleccionar un estudiantes que empiece a congelar y para descongelar a los compañeros deben pasar por debajo de los brazos y decir una fruta. Después van a congelar dos compañeros para aumentar la dificultad de la actividad.



RELEVOS LLANOS Y VALLAS



Se divide el grupo por parejas y se les va a atar una pierna de tal forma que deban caminar sincronizados y deberán superar los obstáculos:

PRIMERA ESTACIÓN

En el tapete de twister deberán pasar saltando por lo colores que se les indique (verde - amarillo, amarillo - azul, azul -rojo, azul- amarillo, verde- amarillo)

SEGUNDA ESTACIÓN

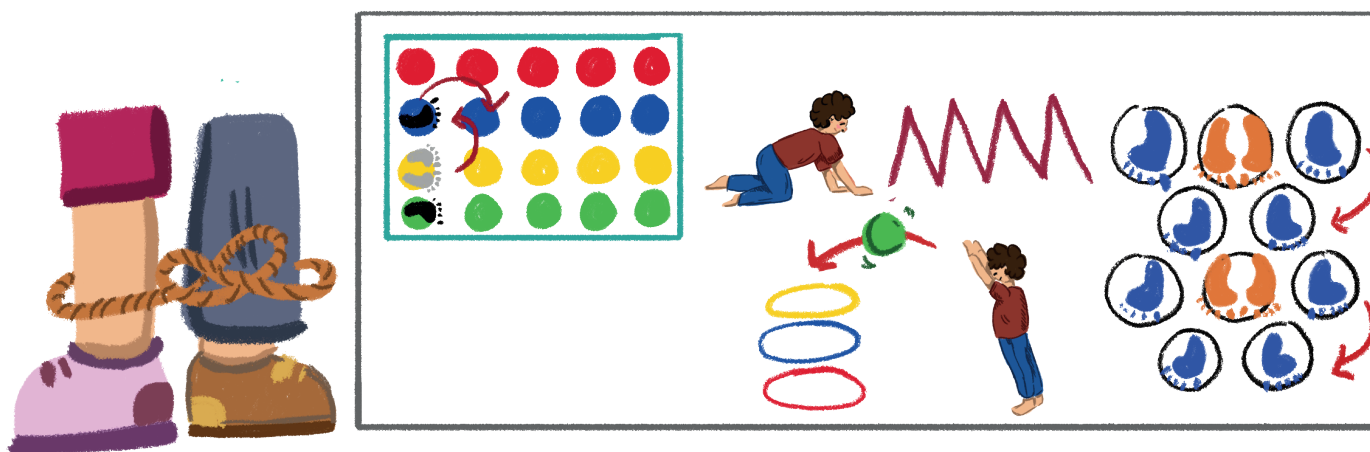
Zig Zag gateando

TERCERA ESTACIÓN

Saltar en los aros primero que todos los pies toquen los 3 aros y luego en 2 aros

CUARTA ESTACIÓN

Atrapar el balón que le lanzaran sus compañeros que ya han pasado y encestar en un aro (3 veces cada uno) Una vez que encesten las tres veces se quedaran esperando a la siguiente pareja.



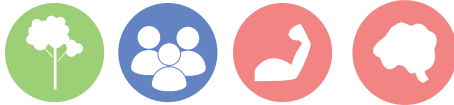
ACTIVIDAD 6

DIVIERTETE EN EQUIPO

MATERIALES

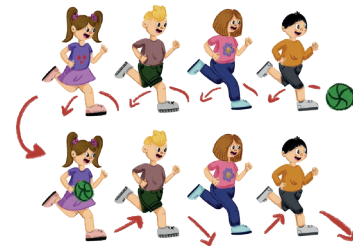
Se organizan en dos equipos para pasar por las 5 estaciones de manera organizada. Deben comunicarse y coordinarse para lograr conjunta cada una de las tareas.

Balón - Discos - Hojas de periodico - Pelotas - Vasos - Bolos - Pin Pones - Tarjetas de Mimica - Mimica



EL TUNEL

En una hilera con distancia y con las piernas abiertas, el balón deberá rodar hacia atrás, desplazándose por el suelo desde la primera a la ultima persona. Al finalizar la ultima persona deberá ir hacia adelante en zig zag; así sucesivamente deberán pasar todos.



TRANSPORTADOR

cada equipo deberá organizarse por parejas, de las cuales cada una tendrá una hoja de periodico; A los equipos se les entregará una pelota, la cual deberán hacer deslizar sobre las hojas de periodico, de la primera pareja a la última.



ENCESTA EL PIN PON

En una mesa, estarán unos vasos y unos pin pones, cada uno debe encestar su pin pon dentro del vaso rebotando una vez en la mesa.



ARMA LA TORRE

Con los vasos que utilizaron en la estación deberán armar una torre.



BOLOS Y MÍMICA

Deberán tumbar por lo menos tres pines para ir a escoger una ficha de mímica. Esa persona deberá realizar lo que está en la tarjeta (haciendo mímica) y el grupo debe adivinar. Por cada tarjeta adivinada ganarán un punto; Todos pueden pasar las veces que quieran hasta que finalice la actividad. Gana el equipo con más puntos.



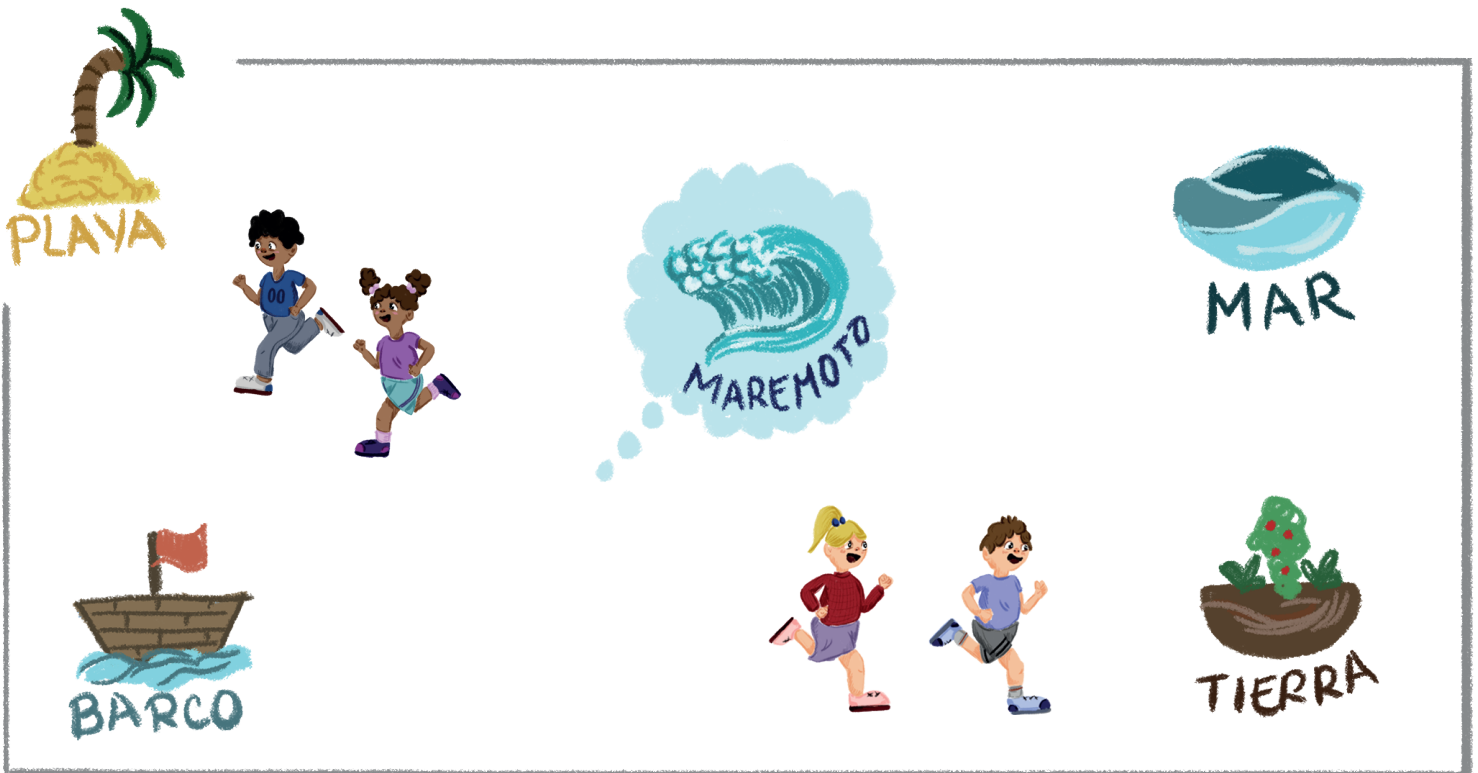
ACTIVIDAD 7

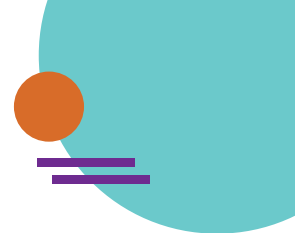
MAREMOTO

MATERIALES

Platillos
 Petos
 Banderas

Se van a ubicar en las cuatro esquinas corresponden de una cancha cuatro bases: mar, barco, playa y tierra. Se van nombrando las zona y ellos deben llegar al lugar indicado lo antes posible. Cuando escuchen la palabra "Maremoto" deben ir a un lugar seguro que son unicamente la playa o la tierra.





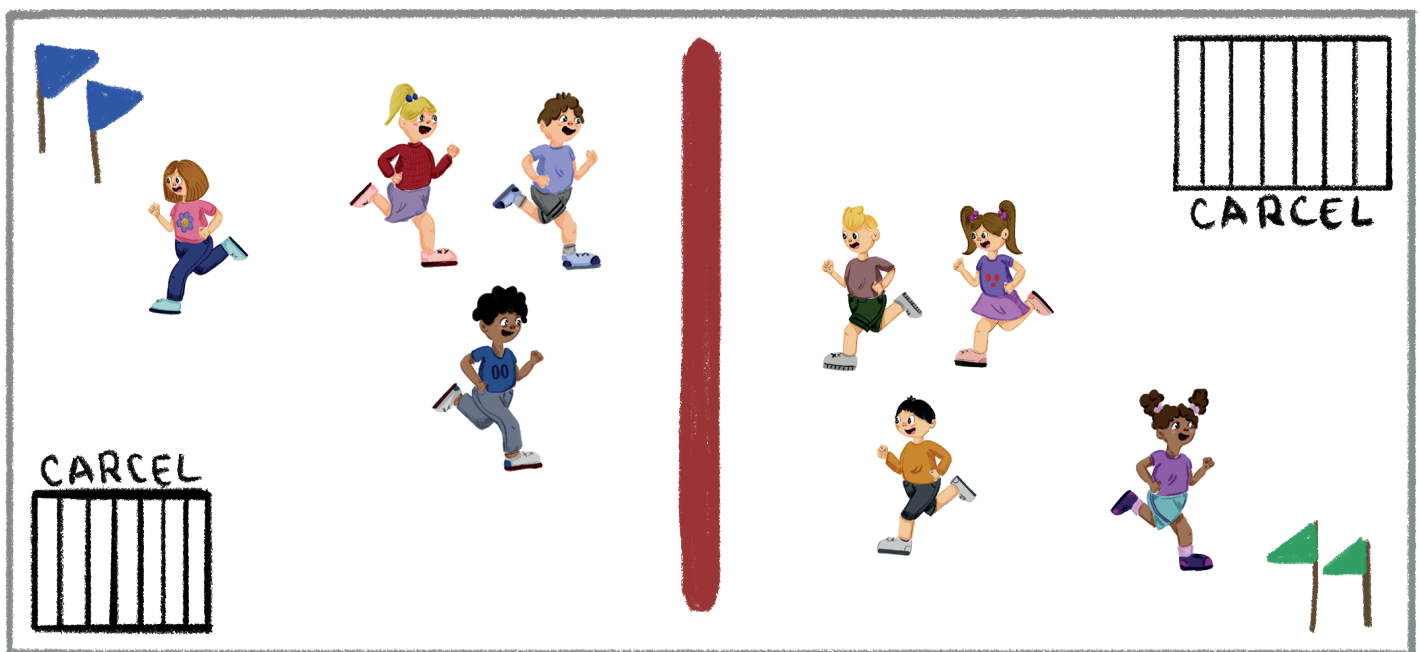
CAPTURA LA BANDERA



Los participantes se dividen en 2 grupos cada uno tendra 2 banderas, una zona segura y la carcel, los grupos debran ir a robar las banderas del equipo contrario para asi conseguir la victoria, pero si el jugador que va por la bandera es descubierto por uno del equipo contrario ira a la carcel a menos que se encuentre en la zona segura y si ya tenia la bandera la debe dejar en la base del equipo que corresponde. Para salir de la carcel uno de sus compañeros de equipo debera ir por el y devolverlo a su campo de juego seguro. Algunas reglas para tener en cuenta:

Una sola persona no puede rescatar a dos de la carcel

Una sola persona no puede ir a rescatar a un compañero y robar una bandera



ACTIVIDAD 8 SIGUE EL RITMO

MATERIALES

Aros Parlantes



Se realiza un baile de coordinación y ritmo que consiste en tener 12 aros ubicados en filas, los estudiantes deben pasar saltando por cada aro con el ritmo de la música, el primer estudiante debe pasar por los 3 primeros aros saltando y cuando llegue al ultimo se devuelve hasta el primero, para que el siguiente en la fila avance e inicie saltando, así uno por uno hasta que pasen todos los estudiantes sin equivocarse y siguiendo el ritmo de la musica.

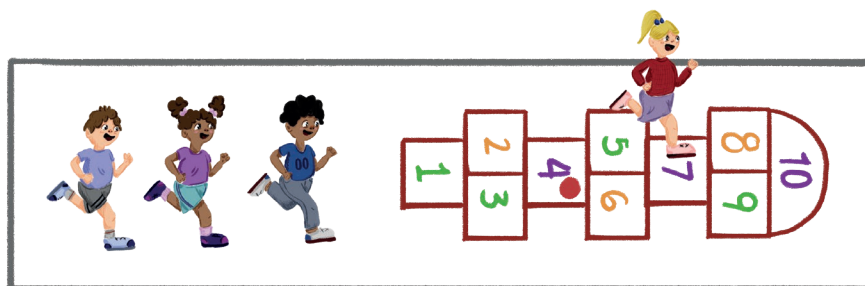


GOLOSA



Se distribuye en el espacio unos aros haciendo la forma de la golosa tradicional y se le va a pedir a cada niño que siga las instrucciones según la casilla en donde salte, adicionalmente en donde caiga su cono tendrá que cumplir un reto según el número.

- 1- sentadillas x10
- 2- saltos x10
- 3- jumping jacks x10,
- 4- abdominales modificados x10,
- 5- dos vueltas a la cancha
- 6- saltos sapito x10
- 7- montain climbers x10
- 8- salto tijera x10
- 9- sentadilla estática x10s
- 10- flexiones de pecho x10



RESPIRACIÓN CON TUS EMOCIONES



Se les indica a los niños que existen diferentes tipos de emociones; y que las siguientes respiraciones son una herramienta para controlar alguna de las siguientes emociones:

ALEGRÍA



Cuando el niño sienta alegría extrema puede respirar botando el aire como si empañaras una ventana.

IRA



Cuando el niño sienta ira puede respirar botando el aire como si estuvieras silenciando a alguien (SHIIIIII).

TRISTEZA



Cuando el niño sienta tristeza puede respirar botando el aire sonriendo y pegando la lengua a los dientes, debes escuchar un sonido similar a las abejas (TSEEEEE).

PREOCUPACIÓN



Cuando el niño sienta preocupación puede respirar botando el aire como si fuera a dar un pico, juntando los labios (HUUUU).

MIEDO



Cuando el niño sienta miedo puede respirar botando el aire como si estuvieras mencionando la palabra "si" en voz alta de manera fuerte y prolongada (SHIIIIII).

ACTIVIDAD 9

LA BUSQUEDA DE LA TRANQUILIDAD

MATERIALES

Parlante para música

Palos de Balso

Colchonetas

Hojas iris

Tarjetas de yoga

Chinches



Para dar inicio se requiere que los niños se ubiquen en las colchonetas

1. Se trata de una relajación en la que te vas a fijar en cada una de las partes de tu cuerpo, normalmente estás tan ocupado jugando y haciendo deberes que te olvidas de ti mismo, en este espacio vamos a dedicarnos a observar cómo se encuentra tu cuerpo hoy.

2. Ahora cierra los ojos, coloca las piernas extendidas y los brazos al lado de tu cuerpo, ponte lo más cómodo que puedas y respira con calma. A continuación, vas a centrar la atención en tus pies intentando concentrarte en todas las sensaciones que tienes en ellos, desde la punta de los dedos hasta los talones, ¿notas todos tus dedos?

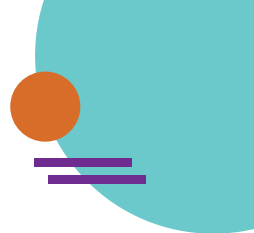
3. Ahora vas a pasar a los talones, ¿que sientes en ellas? ¿Frío o calor? ¿Sientes donde están apoyadas? Céntrate en cada parte de tus piernas, los tobillos, las rodillas, las partes que se apoyan en la colchoneta y las que no se apoyan en ella. Ahora respira profundamente y siente cómo sube cuando tomas aire y como baja cuando lo sueltas.

4. Respiraciones. Arriba y abajo... Despacio pero constante

¿Ahora vamos a estar atentos a los brazos, desde la punta de tus dedos a las palmas, pasando por los codos hasta los hombros, siente cómo está cada una de estas partes, como las sientes? ¿Tienes alguna molestia? ¿Están calientes o frías? ¿Notas un cosquilleo en algún dedo? ¿Están cómodos tus brazos?

5. Por último, presta atención al cuello y sigue subiendo hasta la cabeza, ahora vamos a centrarnos en ella, ¿cómo están tus ojos? ¿Y los labios? ¿La nariz? ¿Y el pelo? Siente toda tu cabeza por

6. Ahora poco a poco ve moviendo lo dedos de las manos y de los pies, las piernas, mueve poco a poco la cabeza, estírate y despacio activa tu cuerpo de nuevo para volver a abrir los ojos en el momento que te sientas preparado.

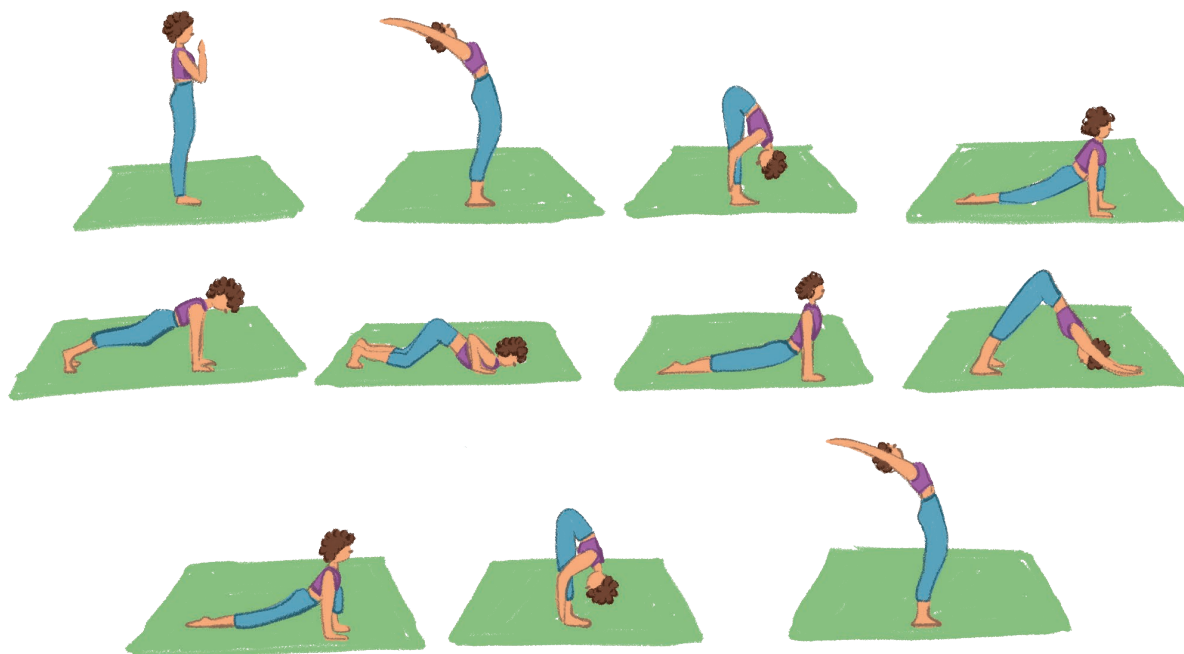


YOGA



Para iniciar la sesión todos los niños deben de estar de pie, y vamos a hacer una ronda de saludo al sol.

Continuamos con diferentes posturas que se van a mantener durante 5 minutos, acompañado siempre de las respiraciones y una sonrisa.



LOTUS

Sientate en el suelo, con las piernas cruzadas desde el principio. manos en namaste o descansando sobre tu corazón. Tu raíces son pesadas a medida que tu tronco crece.



DOVE

Sentado sobre tus talones, desliza una pierna hacia atrás y la otra hacia adelante, las manos planas en el suelo.



HILL

Sentado con las piernas cruzadas, la parte superior y la cola alineada, por encima de tu cabeza, los dedos se encuentran apuntando al cielo. cierra los ojos mientras piensas en todos los que amas. eres un gigante hecho de tierra, el cielo esta arriba.



MEERKAT

Estira ambas piernas, luego dobla una rodilla cruza un codo con la mano erguida como un arbol. haz un pequeño giro, la otra mano en el suelo y gira la cabeza suavemente.



SNAKE

Acuestate boca abajo, mirando hacia el cielo, pon tus manos a la altura de los hombros y empuja hacia arriba, sin arquear demasiado la espalda, junta los pies.



GATO

Con las manos y las rodillas, arquee ligeramente la espalda. levante la nariz y la cola hacia arriba, con una sonrisa descarada, luego da la vuelta a tu espalda y baja la cabeza.



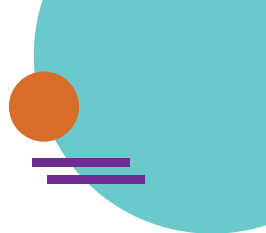
SWAN

Acuestate boca abajo y empuja hacia arriba sobre tus manos. dirigitte hacia atras, levanta los pies acercate si puedes. Tu cuello se alarga lentamente, cada pequeña parte de el.



MOUSE

Sientate suavemente sobre tus talones, mientras te arrodillas en el suelo, inclinate hacia adelante lentamente hasta que no puedas mas, los brazos descansan a tu lado mientras te relajas con facilidad.



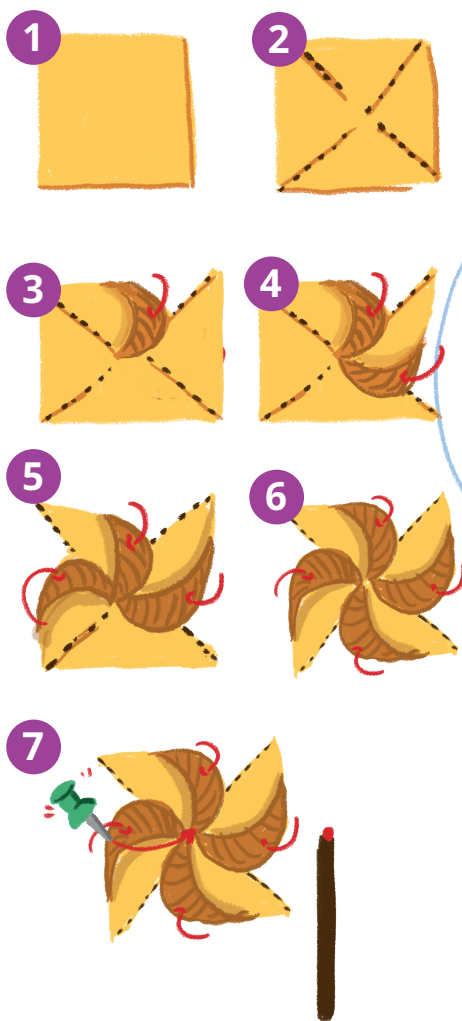
MOLINO DE VIENTO

Para armar el molino de viento debes tener a la mano los materiales u seguir los siguientes pasos



MATERIALES

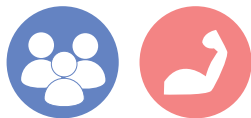
-Hoja de papel - Tijeras -Palito de balsa o lápiz - Chinche



MOLINO DE VIENTO

ACTIVIDAD 10

ATRAPA LA CINTA



MATERIALES

Balones - Conos - Bases inestables
Aros - Lazos de tela - Imágenes yoga

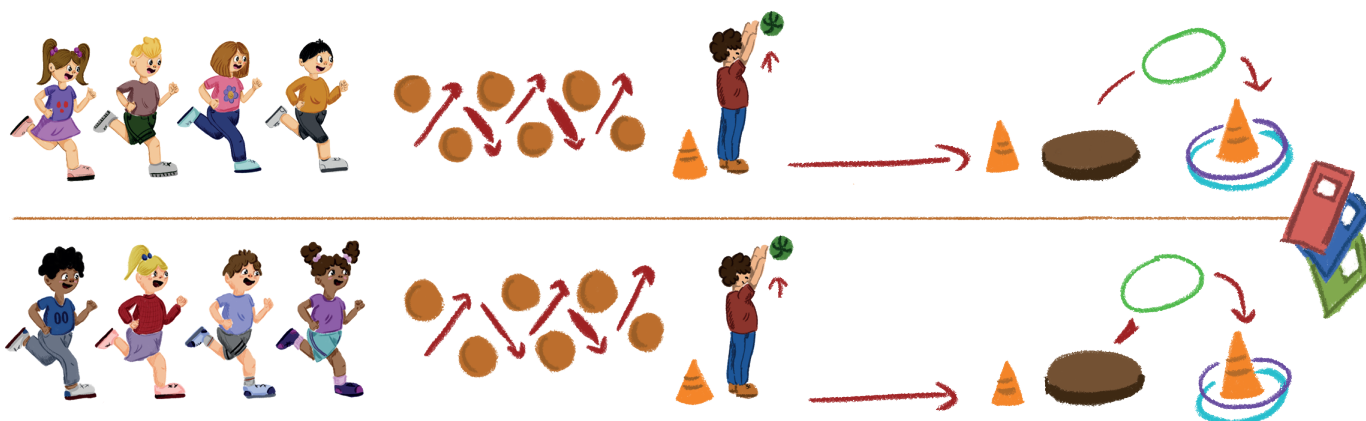


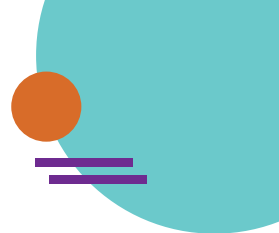
Cada niño se ubica una "colita" en su muñeca de tal forma que quede colgada una parte de la colita, a la instrucción, todos trataran de tomar la mayor cantidad de colitas posible, conservando la suya, pueden atrapar la colita de cualquier compañero, ganara quien más colitas logre atrapar de sus compañeros.

COGIDAS MODIFICADAS



En dos grupos los estudiantes tendrán que atravesar los discos en forma de Zig zag con un balón, después deberán lanzar el balón al aire hasta llegar a las bases inestables, una vez allí deben recoger los aros que tienen que dejar en el cono asignado haciendo los lanzamientos desde una base inestable, tendrán 4 oportunidades, en caso de que no logren dejar ningún aro en el cono deberán devolverse corriendo a su equipo para que salga otro participante; pero si logra dejar al menos un aro en el cono se le mostrara una tarjeta que tiene una postura de yoga, la cual deberá observar muy bien todos los detalles al volver a su equipo les mostrara como hacer la postura y contestara una pregunta que se le hará para que pueda salir el siguiente en la fila.

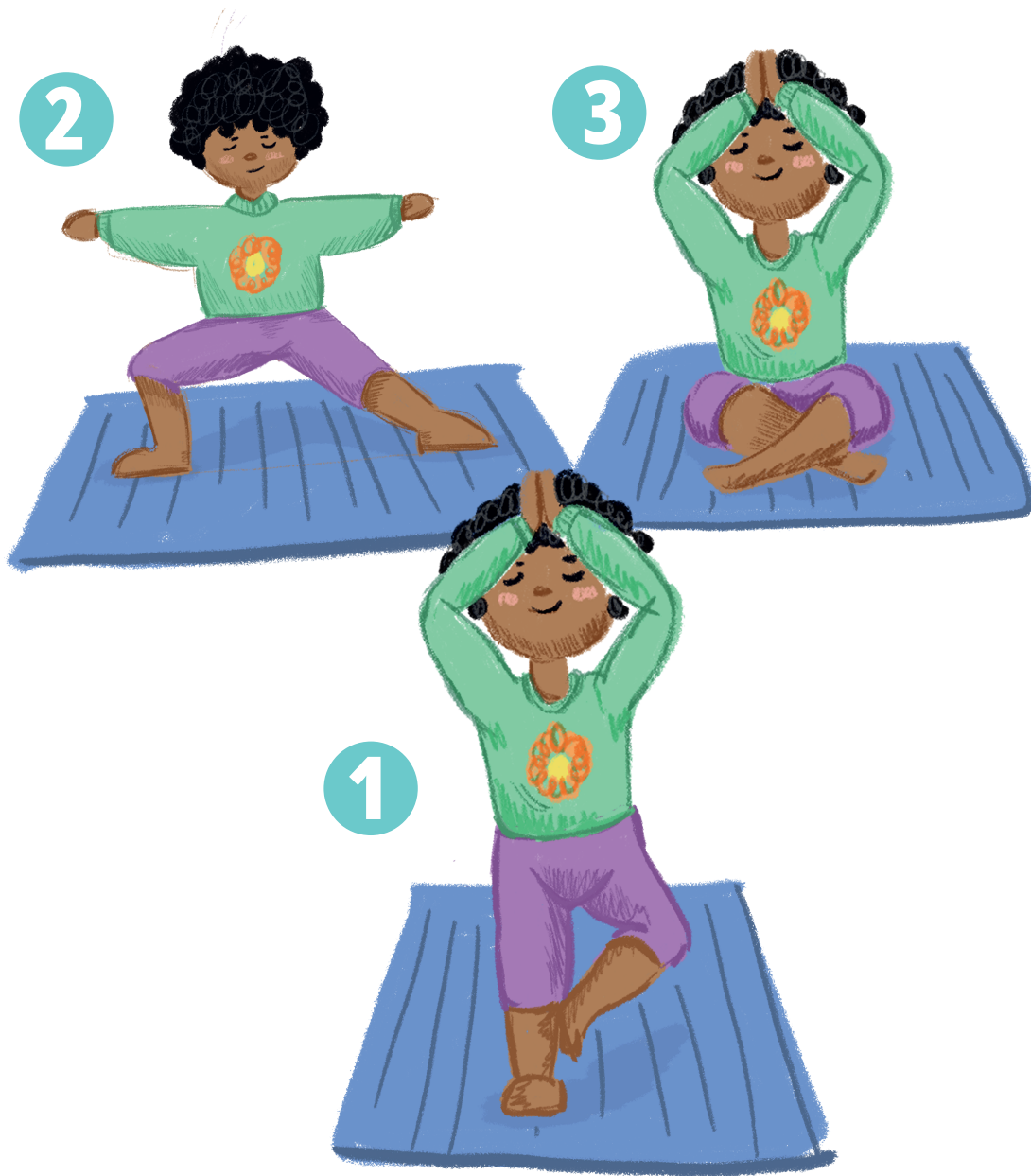




MEMO YOGA



Los estudiantes deben recordar las posturas que obtuvieron en orden y deberán hacerlas en secuencia todos coordinados, usando la respiración consciente.



ACTIVIDAD 11

CONOS RÁPIDOS

MATERIALES

Balón - Conos



El grupo se divide en 2 subgrupos con la misma cantidad de participantes, cada grupo se organiza en una fila de tal forma que los dos grupos queden frente a frente, se ubican unos platillos en medio de las dos filas de los participantes; el objetivo es que a la señal los participantes que este en frente del disco van a ir a tocarlo, gana el que primero que atrape el disco; los participantes esperaran la señal en posiciones diferentes.

MISIONES SECRETAS



Se realiza un circuito de diferentes ejercicios por grupos de 3 máximo 4 y se explica que en cada estación deben cumplir una misión, pero para que se les diga cuál es la misión deben responde una pregunta de cultura general según la edad.

- 1 Todas las personas del grupo deben hacer la mayor cantidad de toques con el balón sin que este caiga al piso, cada toque se nombra con una letra del abecedario.
- 2 Todo el grupo debe imaginar, planificar y ejecutar unos pasos de baile de manera coordinada.
- 3 Todo el grupo debe lograr 15 segundos quietos con los ojos cerrados, 15 segundos en apoyo unipodal derecho y luego se repite con apoyo unipodal izquierdo.



PROBLEMAS ESCOLARES



Se asignaran problemas de convivencia escolar por grupo, 2 personas del grupo deben resolver el problema una persona lo hará de manera adecuada y otra como no se debería hacer o actuar ante la situación planteada.



ACTIVIDAD 12

UNO, DOS, TRES CONTRA LA PARED

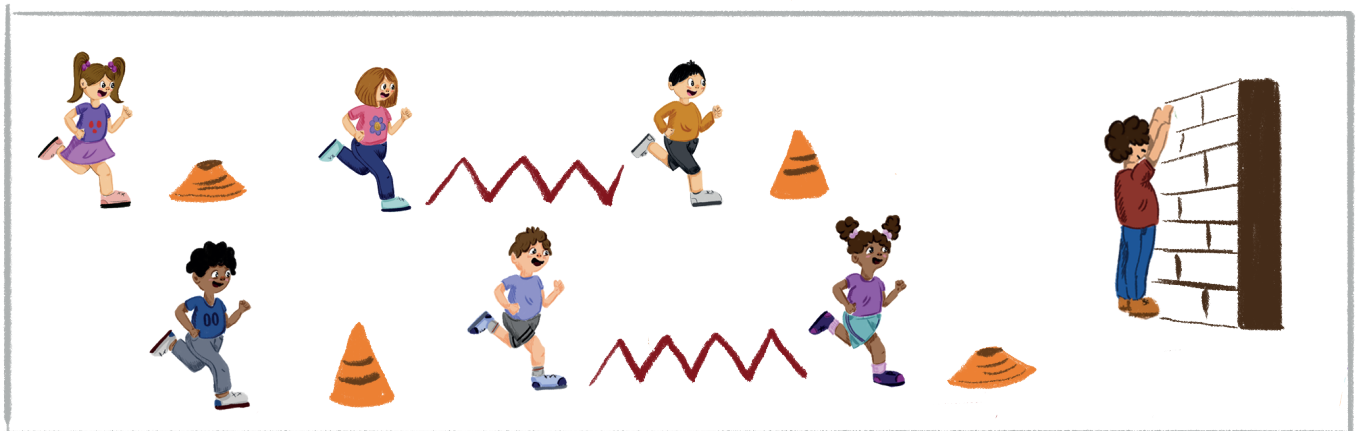


MATERIALES

Obstaculos
Conos
Bases Inestables
Aros

Lazos de tela
Vallas
Globos

Se delimita un rectángulo y dentro de el se ubican aleatoriamente diferentes aros, discos, obstáculos, y bases inestables los cuales deben ser esquivados o pasados mínimo una vez para poder avanzar, si el jugador choca con alguno de estos elementos debe empezar desde el inicio. Se dará la instrucción para avanzar por el participante que este en la base final diciendo "un dos tres contra la pared" lo cual indica que los jugadores están habilitados para moverse, y cuando este termine sonara un silbato para que todos los jugadores entiendan que deben permanecer en su posición si pierden el balance o se mueven deben iniciar de nuevo. Ganara el llegue a la meta sin ser atrapado por el que supervisa.



CARRERA COORDINATIVA



El primer momento será competencias a nivel individual, cada niño debe llevar un globo entre las piernas; El segundo momento se hará en parejas llevando el globo espalda con espalda y en tercer momento será en grupos, en donde deben llevar el globo sin tocarlo en la espalda de su compañero menos el primero de la fila quien lo llevara con sus dos manos al frente, en cada momento deben hacer ida y vuelta sin dejarlo caer pasando los obstáculos y siguiendo el camino determinado.

PRIMERO Pasar por el camino de los aros.

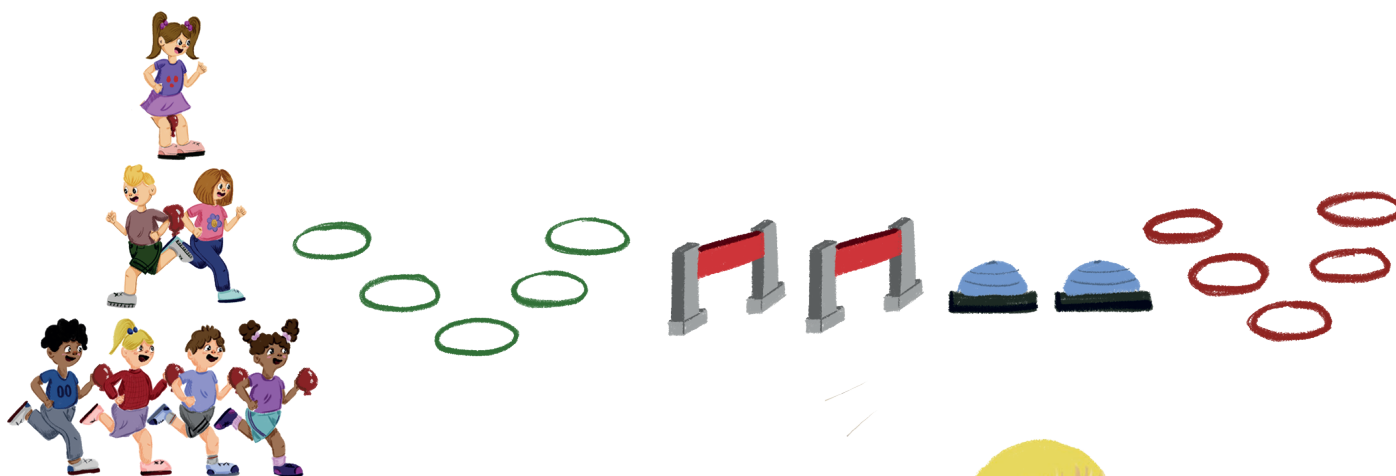
TERCERO

Pasar las bases inestables con los dos pies.

SEGUNDO Pasar las vallas saltando.

CUARTO

Pasar el camino de aros hasta la línea final y devolverse a la línea inicial.

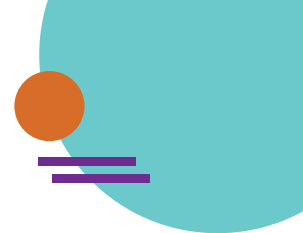


RETO YOGA



Los niños se ubicarán en círculo y en el centro estará alguien quién va a dirigir las posturas, cada una de estas posturas se deberán mantener por un minuto, gana más puntos quien logre resistir el tiempo completo o si o supera.





ACTIVIDAD 13

YO TENGO UN TREN

MATERIALES

Balones



Se les solicita a los niños que hagan un círculo y que repitan después del organizador: “yo tengo un tren, tren, tren”. Mientras se dice la frase, se acompaña con una marcha estática llevando las rodillas al pecho.

Que va hacia adelante, adelante, adelante (Tres saltos hacia adelante)

Que va hacia atrás, atrás, atrás (tres saltos hacia atrás)

Que va hacia la derecha, derecha, derecha (Tres saltos hacia la derecha)

Que va hacia la izquierda, izquierda, izquierda (Tres saltos hacia la izquierda)

Que va hacia abajo, abajo, abajo (Agacharse)

Que va hacia arriba, arriba, arriba (Tres saltos estáticos)



Posteriormente de que los participantes se aprenden los comandos, se les menciona que deben decir y hacer el movimiento contrario después de que el moderador lo mencione.



LA GUERRA DE LAS FRUTAS



Los participantes se van a nombrar por frutas. Un integrante se hará en el medio de todos y dirá mientras lanza una pelota al aire **"Le declaro la guerra a (Dice una fruta de un integrante del círculo)"** El integrante que es llamado por su fruta debe intentar coger el balón en el aire mientras todos se alejan corriendo. Si el integrante que es llamado deja caer la pelota debe decir **"Pies juntos"**: cuando esto sucede, todos los integrantes que salieron a correr deben quedarse quietos mientras el que su compañero intenta poncharlos con una pelota sin moverse del sitio dónde cogió la pelota. Si el niño que fue llamado logre atajar la pelota sin dejarla rebotar en el suelo, podrá lanzar la pelota al aire diciendo el nombre de otra fruta. Los participantes que sean ponchados o no logren ponchar van saliendo del juego.

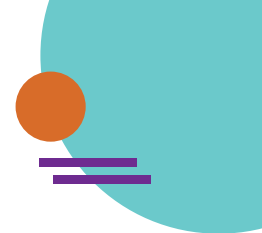
EXPRESIÓN CORPORAL



En un círculo se les va a decir a los niños que van a pasarle a su compañero de la derecha algo imaginario, para formar una ola de expresiones corporales. Las expresiones van a hacer las siguientes.

- 1 Un aplauso
- 2 Una bola de ping pong por el suelo (Los niños la deben saltar)
- 3 Una pluma (Los niños la deben soplar para pasarla al compañero)
- 4 Una bola de boliche que la deben de pasar con ambas manos: Puede ser arrastrada
- 5 Una bola que gigante que toca empujarla con las manos.





ACTIVIDAD 14

JUEGO DEL MARINERO



MATERIALES

Lazos
Balón
Escalera de agilidad

Conos
Ping Pong
Vasos

Se les dice a los participantes que respondan de la siguiente manera después de que el armador diga:

ARMADOR

¡Marinero marinerito!

PARTICIPANTES

A la orden mi capitán

ARMADOR

El barco se hunde

PARTICIPANTES

¿Qué hay que hacer?

Se plantean los siguientes retos:

1. Buscar un objeto de color azul
2. Buscar objeto de color verde
3. Tocar el piso
4. Tocar la puerta de un salón
5. Hacer 10 sentadillas
6. Armar una torre de zapatos
7. Hacer 10 flexiones de pecho
8. Caminar como cangrejos
9. Saltar 10 veces
10. Hacerse en grupos de 5 personas



PISTA DE OBSTÁCULOS



Se divide en grupo por parejas, cada pareja tendrá como objetivo llevar hasta el otro lado de la pista 4 pelotas para derribar los pines de bolos pasando los obstáculos:



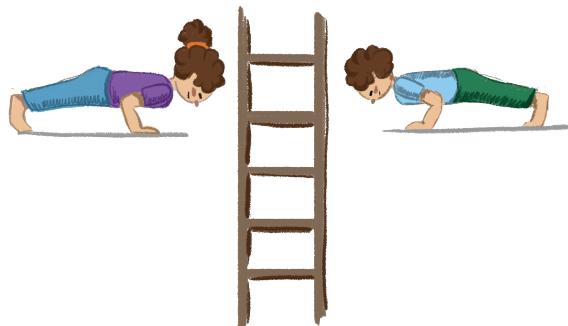
1. Van a usar dos cuerdas para pasar dos pelotas hasta su compañero sin que se toque el suelo.



3. Volver a pasar por medio de las cuerdas otras dos pelotas que encontrarán en un disco.



5. Derribar los pines de bolos.

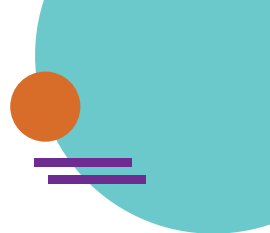


2. Pasar la escalera en plancha frente a frente con su compañero siguiendo el patrón para pasar de peldaño (mano derecha, mano izquierda, aplauso mano derecha con mano derecha y aplauso mano izquierda con mano izquierda)



4. Encontrará dos vasos en los cuales debe meter la pelota rebotándola en el suelo.

Mientras por parejas los participantes van pasando a la pista de obstáculos; el resto del grupo va a realizar una secuencia coreográfica. La persona que dirige el baile debe alternar los movimientos. Los niños se van a ubicar en círculo, el que dirige el paso de baile lo va realizar en cuatro tiempos, después el niño que está al lado debe realizar el paso, así secuencialmente hasta que todo el grupo lo esté realizando. El que dirige el baile alterna los pasos cada 4 tiempos.



HEAD DOWN HEAD UP



e les solicita a los participantes que hagan un círculo perfecto que todos puedan mirarse entre sí. Los niños deben empezar mirando hacia el piso. Se les indica que cuando se diga la palabra "Arriba" Ellos deben levantar su mirada y ver a un compañero cualquiera que se encuentre dentro del círculo. Si alguno de los integrantes hace contacto visual con el otro, ellos habrán perdido y se deben sentar en el piso. Se repite la indicación inicial hasta que solo un participante gane.



ACTIVIDAD 15 FUTBOL CON LAS MANOS

MATERIALES

Balones
Lazos
Música relajante



Los participantes se ubicaran en circulo con las piernas abiertas y deberán con un balón pasarla entre las piernas de sus compañeros. Los niños únicamente podrán defenderse con las manos para que el balón no pase entre las piernas de ellos. No podrán lanzarlo hacia la cara de sus compañeros, solamente arrastrando el balón por el suelo.

Los participantes que completen 3 goles deben ir saliendo del circulo.



CIRCUITO CON LAZOS



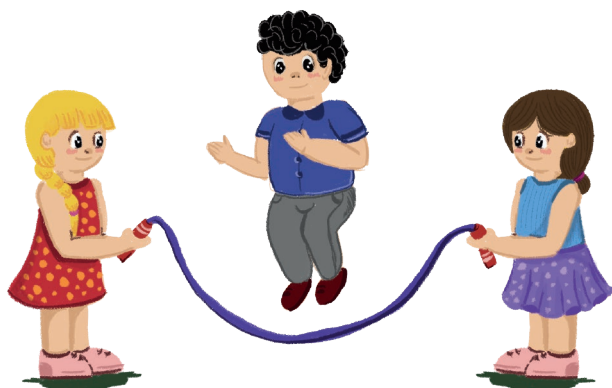
Se van a ubicar diferentes estaciones en los cuales los niños deberán ir rotando de una estación a otra estación:

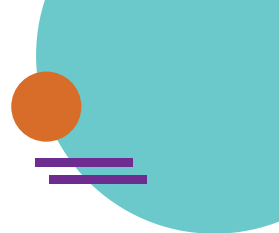
Se van a amarrar 2 lazos, se va a batir los lazos: debe haber dos niños dentro del lazo, deberán saltar la cuerda mientras se colocan una chaqueta y se la quitan.

Salto de lazos del Reloj: Se va a batir el lazo, los niños deben entrar al lazo y saltar el número que les corresponda de forma consecutiva (0,1,2,3,4)

Salto con ABCEDARIO: Los participantes se ubican en el medio del lazo y deben saltar diciendo e cada letra del ABCEDARIO.

Se va a batir el lazo y solamente puede estar una pareja dentro; ellos tendrán que pasarse un balón mientras saltan el lazo.





MINDFULNESS



Se les solicita a los niños que se sienten con los pies cruzados con los ojos cerrados. Mientras suena una canción relajante se les indica que respiren inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Se les dice que van a imaginar que el aire es una luz (le van a asignar un color) que van a imaginar como el aire ingresa a sus pulmones y se va esparciendo en su cuerpo. Se les indica que imaginen una parte del cuerpo que sientan alguna molestia (cuello, hombros, pies, etc); Se les dice que lleven esa luz imaginaria a ese punto de dolor, cuando esa luz este en ese punto va a cambiar a otro color, un color que a los niños no les guste, y lo van a devolver a sus pulmones y lo van a exhalar.



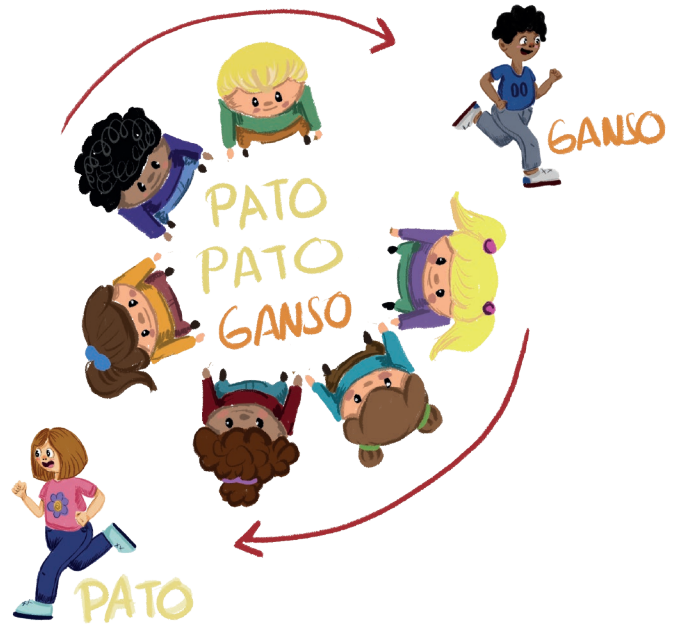
ACTIVIDAD 16 PATO PATO GANSO

MATERIALES

Balones
Aros
Papel Origami
Colchonetas
Bastón
Aros pequeños
Conos



Se deben sentar en el piso en un círculo y se selecciona a un estudiante que empiece a decir pato, pato y cuando diga ganso al estudiante que le cayó debe correr para que no le ganen el puesto, deben pasar todos los estudiantes.



DESAFIO DE OBSTÁCULOS



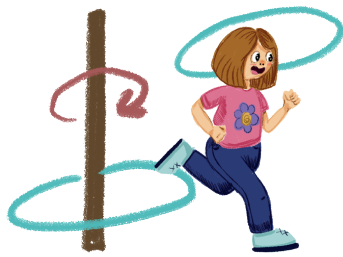
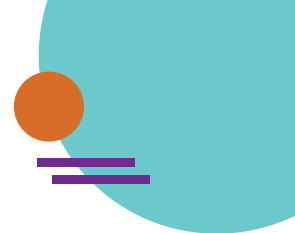
Deben organizarse en dos equipos para pasar las siguientes estaciones, potencializando el trabajo en equipo.



Estación 1: acostados en el piso, deben llevar el balón de los pies a las manos, luego deben pasarlo al compañero siguiente de pies a pies, cuando terminen de pasar todos los integrantes del equipo, deben devolver la pelota donde estaba al inicio.

Estación 2: Van a estar ubicados tres aros en el piso en forma de triangulo, deben iniciar donde están los dos aros, un pie en cada aro, luego saltan llevando los dos pies juntos al siguiente hasta llegar a la pared y volver para que pase el próximo estudiante.





Estación 3: Van a encontrar dos aros a una distancia moderada, deben hacer la fila detrás de uno de ellos, el primero de la fila debe ir a poner un bastón de pie y salir a correr para que el siguiente compañero llegue donde esta el bastón antes de que se caiga, todos los integrantes deben pasar y si el palo se cae antes de que llegue el estudiante deben devolverse hasta lograrlo.

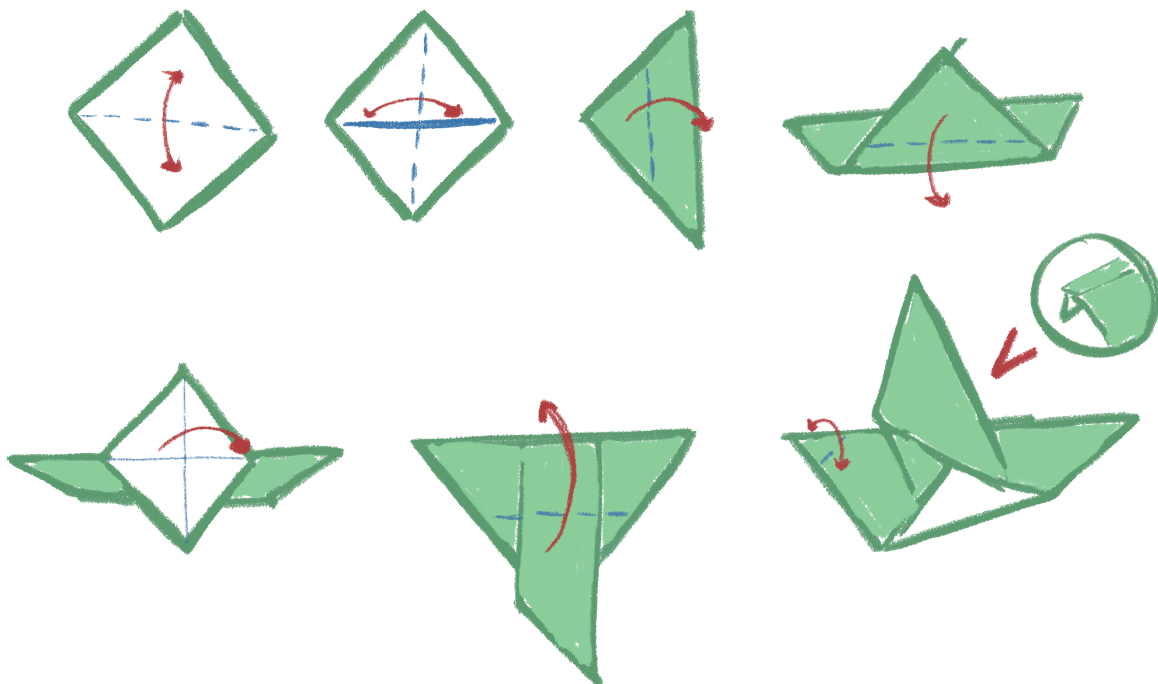
Estación 4: Van a tener 4 oportunidades de encestar el aro en el cono, deben pasar todos los estudiantes del grupo y lograr encestar la mayoría de los aros.



ORIGAMI



Deben estar sentados separados el uno del otro, y cada uno debe estar armando su figura, debemos mostrarle los pasos por tiempos para que logren memorizar los pasos



ACTIVIDAD 17

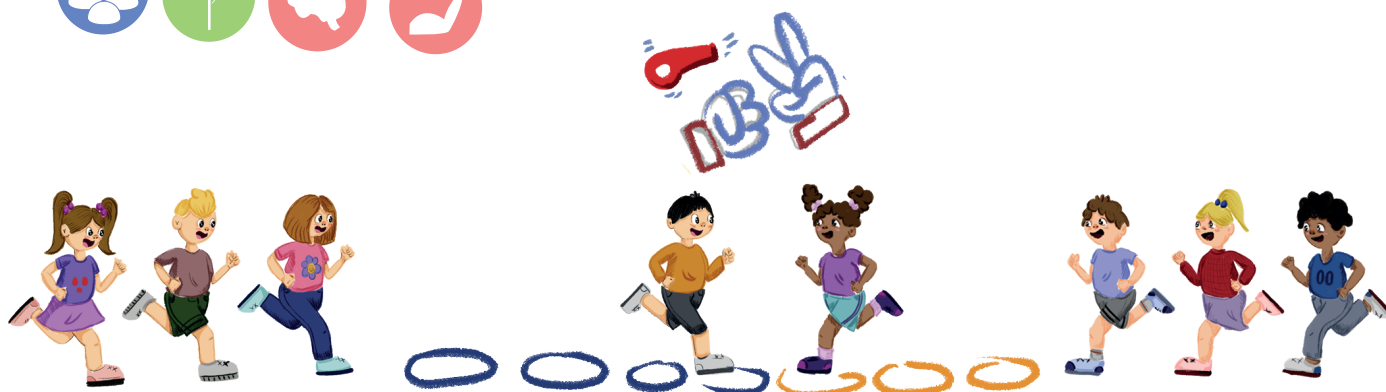
CIRCUITO DE RESISTENCIA

MATERIALES

Aros - Discos - Silbato -
Balón medicinal



Se ubicara un camino largo con aros (30) y se dividen en 2 equipos. Cada grupo se ubicara en un extremo del camino, al sonido del silbato el primero de cada equipo saldrá saltando por los aros hasta encontrarse a su oponente, deberán jugar piedra papel o tijera, quien gane podra seguir avanzando y el que pierde volvera a la fila y un nuevo compañero saldra desde el inicio, hasta volverse a encontrar con el oponente.



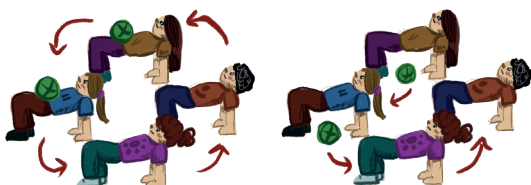
RECORRIDO DE OBSTÁCULOS



Se divide el grupo en 2 subgrupos. Van a realizar los siguientes ejercicios:



Los niños se organizan en fila; el último niño tiene un balón con peso y debe pasar en zig zag entre sus compañeros hasta llegar a ser el primero. Luego de esto, debe pasar el balón por debajo de las piernas al compañero que esta detras, hasta que el balón llegue al final de la fila para repetir el proceso. Esto se va realizar hasta que se llegue al punto de destino.



Despues de llegar al punto de destino, los niños se ubicaran en circulo sobre manos y pies en decubito supino. Deberan de pasar el balón con peso entre abdomen-abdomen de cada integrante. Luego pasarlo por el piso entre cada integrante.

FORMAS COLECTIVAS



Se divide el grupo en 2 subgrupos, a la indicación, cada grupo debe realizar una figura sugerida (número, letras o figuras) utilizando sus cuerpos acostados en el suelo en donde se incluyan a todos los participantes, se realizan 3 rondas y en cada una se indicaran 3 figuras.

Ronda 1: Números

Ronda 2: Letras

Ronda 3: Figuras



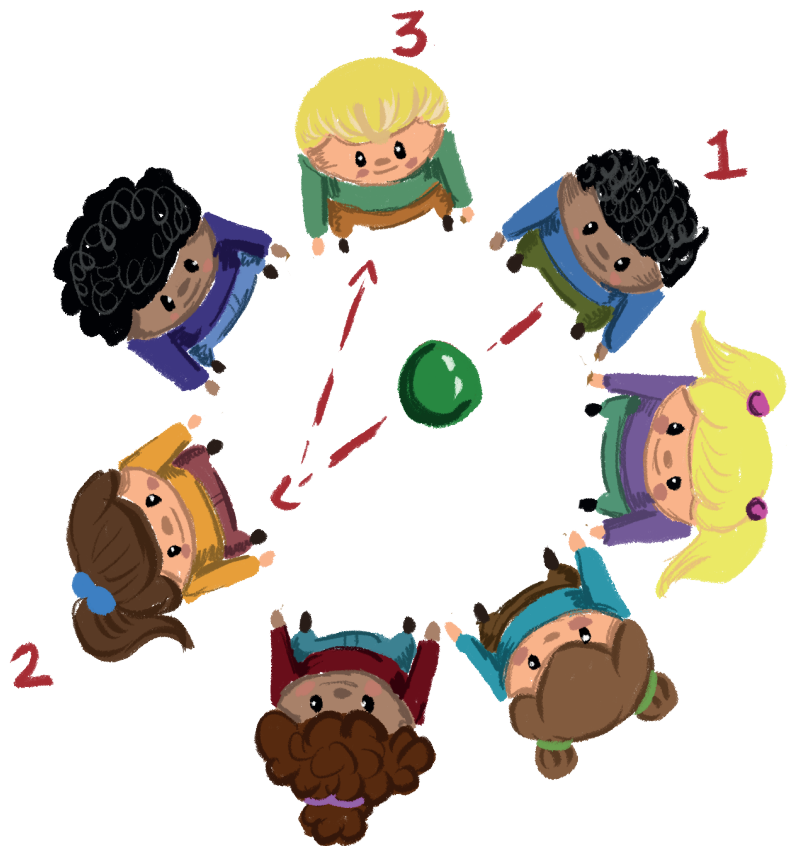
ACTIVIDAD 18 PELOTA MEMORIZADA

MATERIALES

- | | |
|----------------------|---------|
| Balón | Silbato |
| Anillo de natación | Lazos |
| Paletas de emociones | Discos |



El grupo se ubicará en un círculo. Tendrán que lanzar una pelota 1 a 1 de la manera en que ellos escojan, pero deberán memorizar el orden en el cual la pasaron ya que al finalizar deberán regresar la pelota en el orden inverso en el que fue rotada.



NO DEJES CAER LA PELOTA



Se organiza al grupo en 2 a 3 equipos según los asistentes.

Alrededor de 6 cuerdas para saltar están atadas a un anillo de natación. Cada extremo de la cuerda está sostenido por una persona. El anillo se levanta tirando de los extremos de la cuerda. Luego se coloca la pelota en este anillo. Ahora los jugadores deben resolver varias tareas pequeñas:

Equilibrar la pelota, superar una distancia de 3 a 4 metros y luego colocar la pelota en una caja.

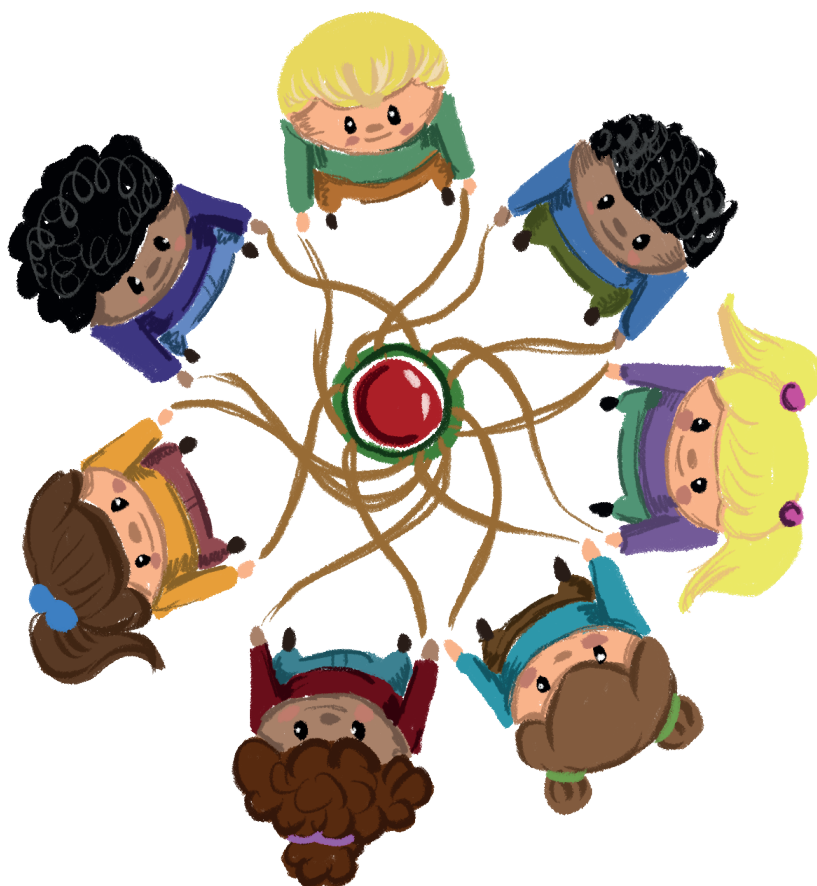
Equilibrar la pelota, dar 3 giros, superar una distancia de 3 a 4 metros y luego colocar la pelota en un aro.

Equilibrar la pelota mientras pasa las cuerdas en el sentido de las manecillas del reloj.

Lanzar la pelota lo más alto posible.

Recoger la pelota del suelo.

Hacer todo el grupo 20 sentadillas sin dejar caer la pelota



ADIVINA LO QUE SIENTO



Los participantes estarán sentados y se escogerá un niño al azar a quien se le entregará un set de caritas de emociones donde tomará una carita, el niño tendrá que interpretar o tratar de explicar la emoción que le correspondió a los demás participantes quienes tienen que adivinar la emoción.



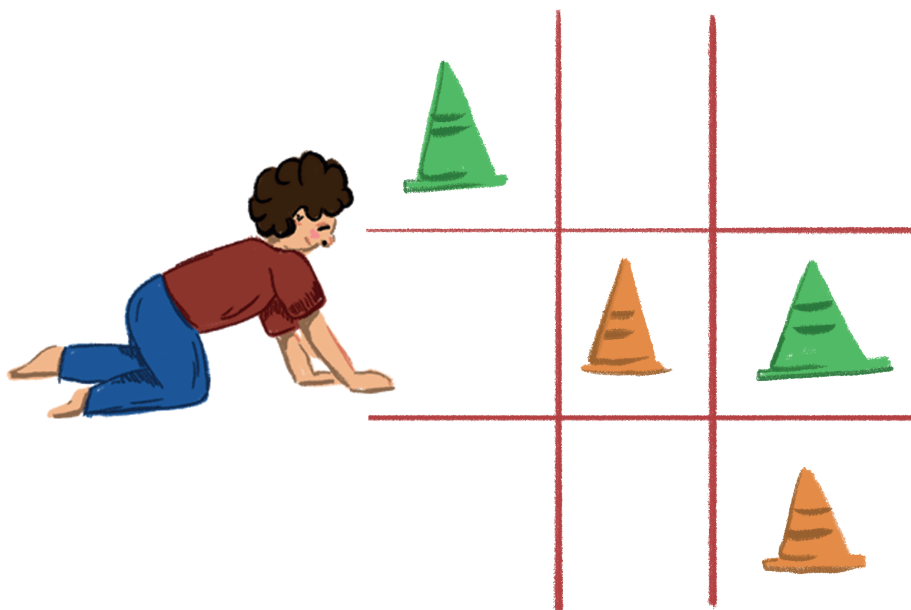
ACTIVIDAD 19 TRIQUI

MATERIALES

- Platillos de colores
- Venda de ojos
- Proyector de video o bafle



Se dividirán en 2 equipos. Jugarán 5 rondas de triqui, cada ronda tendrá un ejercicio distinto para llegar de la fila inicial a la zona de triqui (rollito, saltando en un solo pie, en posición de cangrejo, cuatro apoyos y arrastrándose). Ganará el equipo que más veces tenga 3 conos seguidos del mismo color



COPIA MIS PASOS CON RITMO



Todos los niños se deberán ubicar en un círculo. La persona que tenga la pelota deberá proponer un paso de baile de acuerdo a la música que este sonando, Posteriormente, debe lanzar el balón a otra persona para seguir formando la secuencia que al final como grupo deberán presentarle al instructor.

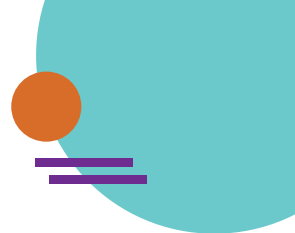


CAMBIEMOS DE SITIO



Los participantes deberán estar sentados en un círculo. Uno de los niños se seleccionará para vendarse los ojos y otros dos niños se escogerán para que cambien de lugar. Se le quitará la venda de los ojos al niño y él deberá adivinar qué compañeros cambiaron de lugar cuando él no podía ver.





ACTIVIDAD 20 GOLOSA MODIFICADA

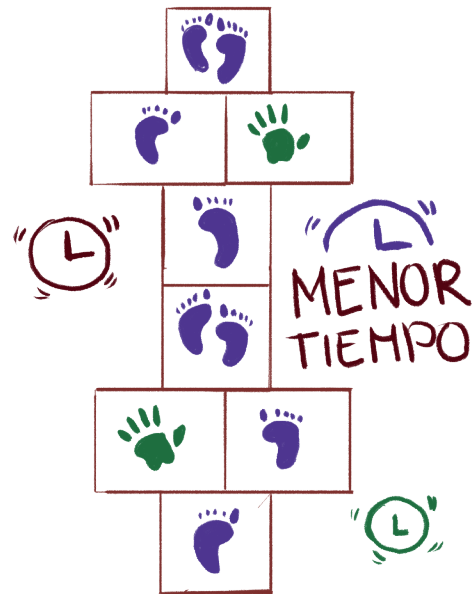


MATERIALES

- Imágenes de manos y pies
- Conos de colores
- Cronometro
- Escalera de coordinación

En el piso se ubicarán unas figuras de manos y de pies, el niño deberá pasar cada figura posicionando la extremidad que está en la imagen.

Ganará el niño que logre pasar correctamente todos los recuadros en el menor tiempo posible.



EL GLOBO



Los niños deberán imaginarse que son un globo que se llena y se vacía de aire. Deben seguir el mismo movimiento de un globo que tendrá el instructor. Al bombear de aire del globo, el niño tomará aire profundo, al mismo tiempo que levantará ambos brazos. Luego, el instructor sacará el aire del globo, mientras el niño suelta el aire por la boca lentamente, mientras baja los brazos.



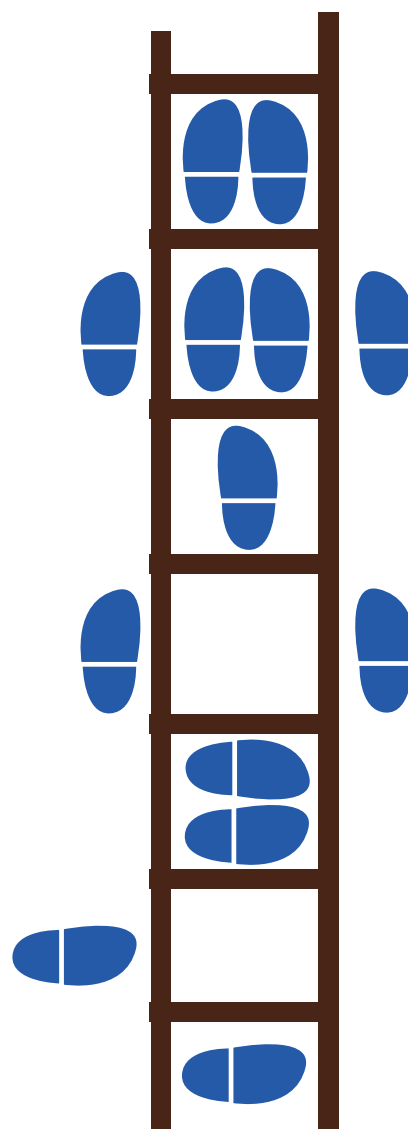
**GLOBO LLENO DE AIRE
INHALACIÓN**

**GLOBO LLENO SIN AIRE
EXHALACIÓN**

ESCALERA DE COORDINACIÓN



- 1 El paso de la escalera se hará de 8 maneras diferentes:
- 2 Salto con dos pies en cada peldaño
- 3 Salto con dos pies dos peldaños y dos saltos con pies abiertos por fuera de dos peldaños
- 4 Salto a la derecha, al centro, a la izquierda y al centro nuevamente de cada peldaño
- 5 Tres segundos de skipping en el peldaño y salto pies abiertos en línea
- 6 Un pie en cada peldaño primero el derecho y luego el izquierdo
- 7 Skipping alto con rodillas al pecho
- 8 Skipping lateral
- 9 En plancha deberán recorrer los recuadros lateralmente



REFERENCIAS

1. Crisafulli A, Pagliaro P. Physical activity/inactivity and COVID-19. *Eur J Prev Cardiol.* 2022;28(16):e24-e26. doi:10.1177/2047487320927597
2. Sá CDSC, Pombo A, Luz C, Rodrigues LP, Cordovil R. COVID-19 SOCIAL ISOLATION IN BRAZIL: EFFECTS ON THE PHYSICAL ACTIVITY ROUTINE OF FAMILIES WITH CHILDREN. *Rev Paul Pediatr.* 2020;39:e2020159. Published 2020 Nov 11. doi:10.1590/1984-0462/2021/39/2020159
3. Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry research,* 293, 113429. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>
4. Graham JD, Bremer E, Bedard C, Dutta P, Ogrodnik M, Cairney J. Acute Effects of an Afterschool Running and Reading Program on Executive Functioning in Children: An Exploratory Study. *Front Public Health.* 2020;8:593916. Published 2020 Nov 19. doi:10.3389/fpubh.2020.593916
5. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med.* 2011;45(11):886-895. doi:10.1136/bjsports-2011-090185
6. Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sánchez C, Estévez-López F, et al. Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2019;49(9):1383-1410. doi:10.1007/s40279-019-01099-5
7. Zahl T, Steinsbekk S, Wichstrøm L. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Symptoms of Major Depression in Middle Childhood. *Pediatrics.* 2017;139(2):e20161711. doi:10.1542/peds.2016-1711
8. Zang Y. Impact of physical exercise on children with attention deficit hyperactivity disorders: Evidence through a meta-analysis. *Medicine (Baltimore).* 2019;98(46):e17980. doi:10.1097/MD.0000000000017980
9. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
10. Fundación española del corazón. LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. (2018) Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3151-la-piramide-de-la-actividad-fisica.html>

11. Cardona-Triana NA, Fajardo-Ramírez DJ, Hernández NL, Flórez-López ME. Representaciones sociales de la actividad física y el juego activo en preescolares: revisión exploratoria [Social representations of physical activity and active play in preschoolers: scoping review.]. *Rev Esp Salud Publica*. 2020; 94:e202006041.
12. Spitzer AN, Oselinsky K, Lucas-Thompson RG, Graham DJ. Environmental Physical Activity Cues and Children's Active vs. Sedentary Recreation. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(3):1874. doi: 10.3390/ijerph19031874.
13. Moghaddaszadeh A, Belcastro AN. Guided Active Play Promotes Physical Activity and Improves Fundamental Motor Skills for School-Aged Children. *J Sports Sci Med*. 2021 ;20(1):86-93. doi: 10.52082/jssm.2021.86.
14. Hinkley T, Brown H, Carson V, Teychenne M. Cross sectional associations of screen time and outdoor play with social skills in preschool children. *PLoS One*. 2018;13(4):e0193700. doi: 10.1371/journal.pone.0193700.
15. Giménez-Dasí M, Quintanilla L. Desarrollo emocional en los primeros años de vida. Madrid; 2018.
26. Ojeda-Ojeda DM. Influencia de la atención y las estrategias de aprendizaje en el rendimiento académico [masterThesis]. 2014. Disponible en: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2396>
17. Chai WJ, Abd Hamid AI, Abdullah JM. Working Memory From the Psychological and Neurosciences Perspectives: A Review. *Front Psychol*. 2018;9. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00401>
18. Ballesteros S. La atención selectiva modula el procesamiento de la información y la memoria implícita. *Acción Psicológica*. junio de 2014;11(1):7–20.
19. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020;17(1):141. Published 2020 Nov 26. doi:10.1186/s12966-020-01037-z
20. Bidzan-Bluma I, Lipowska M. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(4):800. Published 2018 Apr 19. doi:10.3390/ijerph15040800
21. Flores-Barrios, A., Nakakawa-Bernal, A., & Serna-Tuya, A. S. de la. Revisión teórica del proceso de atención sostenida en la infancia y adolescencia. 2018;13(1), 33–41. doi.org/10.5839/rcnp.2018.13.01.07
22. Spitzer A., Oselinsky, K., Lucas-Thompson, RG., y Graham, DJ. (2022). Environmental Physical Activity Cues and Children's Active vs. Sedentary Recreation. *Int J Environ Res Public Health*.;19(3):1874. doi: 10.3390/ijerph19031874.



RESPIRAR

INHALAR

EXHALAR

RESPIRAR

INHALAR