



# MÁS+ RECREO



## SALTA LA CUERDA

Son muchas las actividades que puedes realizar con una cuerda, Más Recreo, te enseña como:

1. Colócala en el piso y realiza equilibrio con desplazamiento lineal.
2. Colócala en el piso y realiza equilibrio con desplazamiento curvado.
3. Salta varias veces.
4. Cierra los ojos y realiza una figura, cuadrado, triangulo, casa, etc.

### Consideraciones:

- Salta sobre la punta de los pies
- No saltes demasiado alto
- No muevas demasiado los brazos ni hombros
- Mantén un ritmo constante
- Si te queda difícil, hazlo sin la cuerda simulando que tienes una

*Materiales:*  
 1 lazo o cuerda.  
 Hidratación.  
 Ropa cómoda.



MR-00120

#MásRecreo



+ información

@SecDeporteCali



Los ejercicios propuestos están diseñados por profesionales con formación en el área del deporte, sin embargo, es potestad de cada docente, aplicar a sus grupos, las actividades con las cargas y variaciones pertinentes.



# MÁS+ RECREO



## CANTA Y TE MUEVES

Al final de la canción se menciona una parte del cuerpo y los niños deben tocarse con ambas manos rápidamente.

1. Cantemos y movámonos: "hermanitos a bailar tus manitas vas a dar por aquí por haya vueltas, vueltas la la la":

- Cabeza
- Hombros
- Codos
- Rodillas
- Tobillos
- Pies

2. Cantemos y movámonos con "Chuchugua"

<https://www.youtube.com/watch?v=XqE7OioaDcA>

Consideraciones:

- Para la actividad 1, se puede cambiar de rol y uno de los niños da la instrucción, además que, puede agregarle otras partes del cuerpo.
- Para la actividad 2, se sugiere un video en youtube

*Materiales:  
Hidratación.  
Ropa cómoda.*



MR-00220

#MásRecreo



información



f @SecDeporteCali



Los ejercicios propuestos están diseñados por profesionales con formación en el área del deporte, sin embargo, es potestad de cada docente, aplicar a sus grupos, las actividades con las cargas y variaciones pertinentes.



# MÁS+ RECREO



## EQUILIBRIO

Coloca un cuerda sobre el suelo y si no tienes una puedes dibujarla con una tiza.

1. Atraviesa la cuerda en línea recta con pasos de pico y pala.
2. Atraviesa la cuerda curveada con pasos de pico y pala.
3. Agárrate la pierna derecha por 10 segundos tratando de mantener el equilibrio. (cambia de pierna)
4. Con la cuerda en el piso le damos nombre a cada lado, ejemplo blanco y negro o cocacola y pesipcola, una vez identificados cada lado, los niños deben ubicarse rápidamente en el lugar indicado.

Consideraciones:

- Salta sobre la punta de los pies
- No saltes demasiado alto
- Mantén un ritmo constante
- Si te queda difícil, hazlo sin la cuerda simulando que tienes una.

*Materiales:*  
 1 lazo o cuerda.  
 Hidratación.  
 Ropa cómoda.



MR-00320

#MásRecreo



+ información

@SecDeporteCali

Puro  
Corazón  
por Cali

ALCALDÍA DE  
 SANTIAGO DE CALI  
 SECRETARÍA DEL DEPORTE  
 Y LA RECREACIÓN

Los ejercicios propuestos están diseñados por profesionales con formación en el área del deporte, sin embargo, es potestad de cada docente, aplicar a sus grupos, las actividades con las cargas y variaciones pertinentes.



# MÁS+ RECREO



## OCULO MANUAL Y PEDICA

Utilizando un globo o un cojín realiza desplazamientos con las siguientes indicaciones:

1. Transpórtalo en línea recta con la mano derecha.
2. Transpórtalo en línea recta con la mano izquierda.
3. Transpórtalo en línea recta con ambas manos.
4. Transpórtalo en línea recta con los pies.
5. Transpórtalo con la cabeza
6. Transpórtalo con los antebrazos
7. Transpórtalo entre las piernas

### Consideraciones:

- El desplazamiento debe hacerse despacio y en la medida de las posibilidades individuales aumentar el ritmo.
- La distancia de desplazamiento se sugiere que sea relativamente corta no superior a tres metros

*Materiales:  
1 globo o cojín.  
Hidratación.  
Ropa cómoda.*



MR-00420

#MásRecreo



 información 

   @SecDeporteCali

Puro  
Corazón  
por Cali 

  
ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI  
SECRETARÍA DEL DEPORTE  
Y LA RECREACIÓN

Los ejercicios propuestos están diseñados por profesionales con formación en el área del deporte, sin embargo, es potestad de cada docente, aplicar a sus grupos, las actividades con las cargas y variaciones pertinentes.



# MÁS+ RECREO



## LA BICICLETA

Recuerda Calentar con movilidad articular y una marcha suave en el mismo lugar exagerando un poco en los movimientos.

### Actividades:

1. Imagina que estas en una bicicleta imaginaria y desplázate por toda tu casa.
2. Acuéstate boca arriba, levanta ligeramente la piernas y realiza pedaleos, imaginando que estas haciendo un recorrido por la ciudad.



*Materiales:  
Hidratación.  
Ropa cómoda.*



### Consideraciones:

- Mientras los niños realizan la actividad 2, el docente nombra sitios emblemáticos de la ciudad, asumiendo el rol como guía turístico.
- Citamos un ejemplo: Vamos pasando por el **Estadio Olímpico Pascual Guerrero**, Inaugurado el 20 de julio de mayo de 1937, es uno de los principales y más tradicionales estadios de Colombia. Recibió su nombre en honor a un famoso poeta quien dono los terrenos y propuso la construcción de un escenario deportivo de calidad para la capital del Valle del Cauca.

MR-00520

#MásRecreo



información

@SecDeporteCali

Puro  
Corazón  
por Cali

ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI  
SECRETARÍA DEL DEPORTE  
Y LA RECREACIÓN

Los ejercicios propuestos están diseñados por profesionales con formación en el área del deporte, sin embargo, es potestad de cada docente, aplicar a sus grupos, las actividades con las cargas y variaciones pertinentes.