

# Juego Activo en Casa!

## Hacer que sus pacientes se muevan

---

### EL PLAN DEL FITT PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

- **Frecuencia** – cada día
- **Intensidad** – medida de ritmo cardiaca
- **Tiempo** – actividades durante todo el día
- **Tipo** – cualquier actividad que requiera movimientos fundamentales físicos.



### UNE CORAZÓN CONTENTO

- Haga que el niño coloque una mano sobre el corazón y pregunte, “**Que Sientes?**”
- Explique, “**Ese es el latido de su corazón! Cuando el cuerpo esta en reposo, late lentamente.**”
- Haga una actividad corta para aumentar la frecuencia cardiaca. Intenta saltar o correr.
- Explique, “**Su corazón late mas rápido cuando su cuerpo esta trabajando mas duro!**”

Quando un niño esta activo, puede respirar mas fuerte. Pueden sentirse calientes o incluso sudar. Esto es genial! Muestra que un niño es moderadamente a vigorosamente activo.

---

### HABILIDADES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

**Los bloques de construcción de todo movimiento:**

- **Locomotor** – movimientos en el aire libre, por ejemplo, caminar, correr, saltar, brincar
- **Manipulador** – control de un objeto, i.e. captura, tirar
- **Estabilidad** – control del cuerpo, i.e. rebotar, control de balanceo

**Recuerde que estas habilidades básicas de movimiento fundamental se pueden hacer en espacios pequeños.**

