



Prescripción para Juego Activo

NOMBRE: _____

EDAD: _____

QUE HACER:

Caminar

Captura

Equilibrar

Correr

Tirar

Estirar

Saltar

Patear

Torzar

Brincar

Ataque

Alcanzar el
dedo del pie

FRECUENCIA: Todos los Días

CUÁNTO TIEMPO:

Se recomienda hacer descansar varias veces cuando hacen actividades físicas.

QUE DURO: Un corazón contento

ADULTOS: Inténtalo
Hazlo divertido
Jugar

FIRMA: _____

FECHA: _____



Prescripción para Juego Activo

UN 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!”

“Tienes un Corazón contento”.

Quando un niño esta activo físicamente, su presión se le puede subir mas (pero aun así, tiene la habilidad de hablar). Pueden sentirse calientes o incluso sudar. ¡Esto es genial! Muestra que un niño es moderadamente a vigorosamente activo.