

UPONLY LEARNING PRESENTA MUÉVASE CADA DÍA · EDUCACIÓN FÍSICA GRATIS

1.er grado: plan semanal de educación física

6–7 años. Cinco sesiones de 30 minutos por semana (nuestro plan), con una versión de 3 días. Úselo todas las semanas del año; la parte de habilidad sigue la unidad del momento.

Estudiante: _____ Semana del: _____

Contenido

La semana de 5 días 2

La semana de 3 días y las unidades del año 3

Los 60 diarios. 60 minutos o más de actividad de moderada a vigorosa todos los días, con actividad vigorosa, muscular y ósea al menos 3 días por semana cada una (HHS y CDC). La clase cubre una parte; el juego, las caminatas y las tareas de la casa cubren el resto.

Prueba del habla. Moderada: su estudiante puede hablar, pero no cantar. Vigorosa: solo unas pocas palabras antes de respirar (CDC).

Reglas de seguridad para cada sesión

- Haga primero el calentamiento.
- Despeje el piso.
- Tenga agua cerca.
- Use tenis, o esté descalzo en un piso que no resbale.
- Aterrice con suavidad.
- Deténgase si algo le duele o si siente mareo o malestar.
- Avise a un adulto.

Material: pelota de calcetines (calcetines enrollados), cojines o almohadas, cinta de papel (masking tape), toalla, botellas de plástico vacías (como bolos o conos), cesto de ropa, globo, paleta hecha con un plato de papel, cuerda para saltar (o una línea en el piso), silla, botella de agua.

Lea esto: Muévase cada día es contenido educativo general, no consejo médico. Consulte con el médico de su estudiante antes de empezar un nuevo programa de actividad si su estudiante tiene una condición del corazón, de los pulmones u otra condición de salud, una lesión o una discapacidad que afecte el movimiento. Deténgase y busque ayuda médica si su estudiante se desmaya, tiene dolor en el pecho, mucha falta de aire o mareo durante la actividad. En una emergencia, llame al 911 (o al número de emergencias de su país).

La semana de 5 días

Fuerza el lunes, el miércoles y el viernes; saltos para los huesos el martes, el miércoles y el viernes; juego vigoroso el martes, el jueves y el viernes. Dosis (nuestro plan): 1 serie de 5 a 8 repeticiones o sostener de 10 a 15 segundos, en forma de juego; de 20 a 40 aterrizajes suaves por sesión.

Día	Calentamiento (5 min)	Práctica de habilidades (10 min)	Condición física (5–7 min)	Juego o baile (5–7 min)	Vuelta a la calma (3 min)	Hecho
Lunes	Marchar, círculos con los brazos, rodillas arriba	La habilidad de esta unidad (vea la página del grado)	Sentadillas 2 × 6–10, caminata de oso 2 viajes	Luz roja, luz verde	Postura del niño, 3 respiraciones	☐
Martes	Saltos de tijera, círculos de cadera	La habilidad de esta unidad	Saltos de conejo o saltos sobre una línea, 2 × 10	Las traes con un toque suave	Mariposa	☐
Miércoles	Marchar, círculos con los brazos	Equilibrio: postura de la cigüeña, postura del árbol	Saltos de rana 2 × 6–8, caminata de cangrejo, plancha de rodillas	Hojas de lirio (saltar de cojín en cojín)	Gato-vaca	☐
Jueves	Baile congelado	Ritmo, baile o caminatas de animales	Pausa de baile: 30 s rápido, 15 s de descanso, 3 rondas	Baile congelado o las traes	Estiramiento sentado, 3 respiraciones	☐
Viernes	Rodillas arriba, saltos de tijera	El juego de la habilidad de esta unidad	Circuito, 30 s cada uno, 2 rondas: sentadillas, saltos sobre una línea, lagartijas en la pared, saltos de conejo	Juego en familia que elija el estudiante	Postura del niño	☐

La habilidad de la unidad esta semana

Escriba la unidad y la habilidad de la página del grado: _____

Cómo enseñarla: lo hago yo, lo hacemos juntos, lo hace usted

Lo hago yo: Usted muestra el movimiento y nombra 2 o 3 indicaciones cortas, como "de lado al blanco, paso, lance". **Lo hacemos juntos:** Practican juntos. Diga algo específico que salió bien y una indicación para el siguiente intento. **Lo hace usted:** Su estudiante practica solo y luego usa la habilidad en el juego. Observe y dé una indicación a la vez. **Verificar:** Al final de la primera semana de cada unidad, use la verificación rápida de abajo. Si todavía no sale, repita el paso "Lo hacemos juntos".

La semana de 3 días

Cada día tiene fuerza, saltos y un juego rápido, así que tres días siguen cubriendo los 3 días de cada una.

Día	Calentamiento (5 min)	Práctica de habilidades (10 min)	Condición física (5–7 min)	Juego o baile (5–7 min)	Vuelta a la calma (3 min)	Hecho
Lunes	Marchar, saltos de tijera	La habilidad de esta unidad	Sentadillas, saltos de conejo 2 × 10	Las traes con un toque suave	Postura del niño	☐
Miércoles	Rodillas arriba, círculos con los brazos	Equilibrio: postura de la cigüeña	Saltos de rana, caminata de cangrejo, plancha de rodillas	Baile congelado	Gato-vaca	☐
Viernes	Saltos de tijera, círculos de cadera	El juego de la habilidad de esta unidad	Circuito: sentadillas, saltos sobre una línea, lagartijas en la pared	Juego en familia	Mariposa	☐

Las unidades del año

Unidad	Semanas	Enfoque	Sesión de ejemplo en la página del grado
1.1 Caminos, niveles y velocidad	2–9	patrones de locomoción, primeros pasos saltados	Ciudad en zigzag
1.2 Saltar y aterrizar	10–17	salto con dos pies, salto en un pie, aterrizaje suave, avioncito	Aterrizajes suaves
1.3 Lanzar y rodar	19–26	lanzamiento por abajo, rodar, atrapar con las manos	Tiro al blanco
1.4 Habilidades con los pies	27–34	patear, conducir el balón con el pie, detener una pelota	Conducir por la ciudad

Semanas 1 y 35: autoevaluación amistosa. Semana 18: día de campo en familia. Semana 36: el estudiante elige.

Puedo

- ☐ Puedo caminar, galopar y desplazarme de lado por un camino en zigzag.
- ☐ Puedo saltar y caer en dos pies con las rodillas dobladas.
- ☐ Puedo saltar 5 veces en cada pie.
- ☐ Puedo lanzar por abajo hacia un blanco.
- ☐ Puedo conducir una pelota con toques cortos de mis pies.
- ☐ Puedo sostener una plancha de rodillas 10 segundos.
- ☐ Puedo animar a otra persona en un juego.

Sesiones completas, tarjetas de ejercicios y versiones sentadas: www.uponlylearning.com/es/pe/grade-1.html

Fuentes:
Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP), Ayuda a tus hijos a hacer más actividad física (Move Your Way en español) (2026), https://odphp.health.gov/espanol/moveyourway/get-kids-active
U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (en inglés), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), What counts for children and teens (2024) (en inglés), https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/what-counts.html
SHAPE America, Guidelines (physical education time) (s. f.) (en inglés), https://shapeamerica.org/standards/guidelines/
American Academy of Pediatrics (AAP), HealthyChildren.org, Strength training (2011) (en inglés), https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sports/Pages/Strength-Training.aspx
Los tiempos de las sesiones, las repeticiones y la cantidad de saltos son nuestro plan, no cifras de las pautas.