



Ejemplo de horario diario para niños pequeños y en edad preescolar

Hora de llegada/centro de aprendizaje	El horario del centro de aprendizaje, junto con los saludos y las rutinas, incluye oportunidades para que los niños participen en actividades físicas autodirigidas (15 min.).
Hora de transición/desayuno	Limpiar los juguetes, ir al baño, desayunar si corresponde, incluir una transición físicamente activa , como moverse al ritmo de la música para reunir a los niños (5 min.).
Hora del círculo	Compartir información y cantar canciones incluye una canción con actividades físicas del cuerpo que los niños pueden representar (5 min.).
Hora del centro de aprendizaje	Incluye oportunidades de actividades físicas autodirigidas (15 min.).
Refrigerio	Limpiar, ir al baño, lavarse las manos y comer bocadillos.
Hora del cuento	Representar la acción de una historia utilizando actividades físicas para el cuerpo (5 min.).
Juego al aire libre	Inicialmente, fomente la actividad física de moderada a vigorosa (15 min.) durante la hora o más de juego libre. Dirija al menos dos actividades físicas estructuradas dirigidas por un adulto (20 min.).
Hora de transición/almuerzo	Limpiar, lavarse las manos, incluir una transición físicamente activa como bailar y luego congelarse mientras la música comienza y se detiene para reunir a los niños para el almuerzo (5 min.).
Siesta	Los niños que despierten más temprano participan en actividades tranquilas.
Refrigerio	Pausa para ir al baño, lavarse las manos y comer bocadillos.
Juego al aire libre	Inicialmente, fomente la actividad física de moderada a vigorosa (15 min.) durante la hora o más de juego libre. Conduzca al menos dos actividades físicas estructuradas dirigidas por un adulto (15 min.).
Hora del círculo	El intercambio de información final, la actividad del lenguaje y la actividad musical incluyen una canción con actividades físicas para el cuerpo que los niños pueden representar (5 min.).

Fuente:

Craft, D.H. (2018). Infusing Physical Activity throughout the Child Care Day. Texto original sin publicar.



