

¡RECICLA Y EJERCÍTATE CREANDO UN HULA HULA!

(7 a 10 años de edad) Tiempo: 30 minutos
Hidratación: bebe de 6 a 7.5 vasos de 250 ml de agua al día!

¿QUÉ NECESITAS?

- 34 envases vacíos y lavados
- Tijeras
- Cinta de aislar de tu color favorito
- Cutter
- Cinta adhesiva

¿CÓMO HACERLO?



1



2



3

4 Giros de hula hula con las manos



Giro con una mano.



Giro a dos manos.



Giro de perfil.

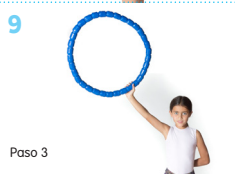
7 Hula hula escalador



Paso 1



Paso 2



Paso 3

Redacción de texto de manualidad basada en vídeo: Sriver A. Hernández. Foto de niñas hula hula: Maestra Patricia Paredes. Foto de beneficios, traducción artículos web: Nutrióloga del Departo Mariana Goby. © UNICEF México / Fotografías: Hermos Infancias.

1. Pide a un adulto que te ayude a cortar con cutter la base circular del envase y corta los bordes que salgan usando unas tijeras.

2. Embona cada uno de los envases uniéndolos con cinta adhesiva y ladeándolos para dar forma de círculo. El hula hula debe medir 58 cms. de diámetro.

3. Cierra el círculo y cubre el hula hula con cinta de aislar para darle estabilidad. ²

Giros de hula hula con las manos

4. **Giro con una mano.** Toma el hula hula de la parte superior con una mano pegando el codo a tus costillas. Los nudillos van hacia arriba. Impulsa el hula hula para que empiece a girar y abre la

mano con el pulgar hacia arriba como si le fueras a dar la mano a alguien como se ve en la foto 4. Balancea el hula hula con movimientos circulares pequeños de tu brazo.

5. **Giro a dos manos.** Gira el hula hula con una mano, mete la otra mano hasta que quede palma con palma con la mano que esta girando el hula hula como en la foto 5 y sigue el mismo movimiento para que no se detenga. Cuando te sientas listo/a puedes sacar una mano y volverla a meter.

6. **Giro de perfil.** Gira el hula hula con una mano y volteo tu cuerpo hacia el lado del brazo desocupado, quedando

de perfil sin parar de girar el hula hula.

Hula hula escalador

7. **Paso 1.** Toma el hula hula ya sea con tu mano derecha o izquierda, según prefieras, y colócate en posición de la foto número 7.

8. **Paso 2.** Sin soltar el hula hula, gira tu muñeca hacia el lado opuesto, mete la pierna opuesta dentro del hula hula, lleva el hula hula hacia arriba pasando por todo tu cuerpo como se observa en la foto número 8.

9. **Paso 3.** El movimiento debe de ser fluido y termina con el brazo estirado hacia arriba como se muestra en la foto 9.

BENEFICIOS DE EJERCITARSE CON HULA HULA

- Mejora tu coordinación ya que debes ser capaz de separar los movimientos del tronco de los de brazos y piernas, mantener estabilidad, balance y flexibilidad.
- Mejora tu postura al realizar movimientos circulares y mantenerlo al centro, ya que requiere trabajo y fuerza abdominal, de oblicuos y espalda.
- Implica práctica y concentración.
- Proporciona resistencia cardiovascular, muscular y mental.
- Ganas rango de movimiento en el esqueleto y las articulaciones al mover las caderas y separar tus dos lados.
- Expande tus habilidades motoras y genera autoconfianza al lograr movimientos, cada vez mejor y con mayor dificultad.³



Yakult®

CONSIDERACIONES QUE DEBEN TENER TUS PADRES, CUIDADORES Y MAESTROS SI ERES UN NIÑO O NIÑA CON DISCAPACIDAD DURANTE ACTIVIDADES FÍSICAS

¿Cómo adaptar los ejercicios de hula hula de esta tarjeta para niños y niñas con discapacidad que no cuenten con movilidad en las piernas?

Giros con una mano y dos manos

Puedes seguir las mismas instrucciones pero hacerlo sentado/a e inclinando tu cuerpo un poco hacia el frente para que el hula hula no toque tus rodillas.

Giro de perfil

Inicia sentado el giro con una mano y luego coloca tu brazo de forma lateral, enderezando la espalda, sin parar de girar el hula hula.

Hula hula escalador

Puedes seguir las mismas instrucciones pero hacerlo sentado/a en un banco e iniciar el movimiento con el hula hula en la cintura.

Recomendaciones

- Deben brindarte un mismo trato, reglas y normas para que al resto de los niños y niñas.
- Dirigirse a ti observando tu rostro y escuchándote con atención.
- No subestimar tus capacidades, evitar sobreprotegerte. Ser empáticos con tu ritmo. Reconocer tus habilidades y cualidades positivas, celebrar tus esfuerzos de expresión y logros.
- Brindarte la información necesaria y asegurarse de que hagas la actividad valiéndote de los medios de que dispongas, hablarte con un tono de voz claro y entendible, además de darte instrucciones claras, simples, cortas y sencillas. Es recomendable que se arrodiven para estar al mismo nivel que tu para que comprendas mejor el mensaje.
- Tienes derecho a participar en actividades en grupo que propicien la interacción. Evita que te tomen como un participante pasivo, deben buscar adecuaciones que te permitan imitar la actividad que hace el resto del grupo.
- Deben mostrarte el espacio donde llevarás a cabo las actividades para que te sientas seguro/a; si utilizas algún apoyo físico como andadera o silla de ruedas, deben ayudarte a identificar las zonas de fácil acceso de acuerdo a tus necesidades y explicarte la ubicación de señalamientos, rampas y sanitarios; así como obstáculos que pudieras llegar a encontrar. Deben designar algún responsable que te ayude a bajar o subir de la silla de ruedas o a desplazarte para realizar alguna actividad.⁴



© UNICEF México / ilustración: Liliana Rosamón; Diseño: Anabel Prado y Maira García.

Descarga en tu celular una aplicación para poder acceder a códigos QR si no la tienes instalada. Si ya la tienes instalada con la cámara visualiza el código QR, da click al enlace "CÓDIGO QR DE SITIO" para leer el documento "Fichero de actividades. Modelo de atención y cuidado Inclusivo para niños y niñas con Discapacidad en el Marco del Programa de Estancias Infantiles para Madres Trabajadoras" donde encontrarás interesantes y divertidas actividades que pueden trabajarse con todos las niñas y niños con o sin discapacidad, favoreciendo la plena participación de todo el grupo, como la actividad ilustrada de "Costalitos" utilizando tu hula hula.

Fuentes:

1. título "Guía de Hidratación", editores: "Instituto de Investigación Agua y Salud", lugar de publicación: "España", año: "2018", disponible: <http://institutoaguaysalud.es/wp-content/uploads/2018/08/Guía%20de%20a-de-Hidratación%20%81n-final-RD.pdf>
2. Vídeo disponible: www.youtube.com/watch?v=u23URRLAS0
3. Artículos web: título: "What Makes Great Hula Hoop Work?" editores: "Livestrong Foundation", año: 2019, disponible: <https://www.livestrong.com/article/338956-muscles-hula-hoop-ing-work/>; título: "Why Hula Hooping is a Great Exercise for Kids", autores: "Jody Wang, PT, DPT", editores: "North Shore Pediatric Therapy", disponible: <https://nsp4kids.com/parenting/hula-hooping-great-exercise-kids/>
4. título: "Fichero de actividades. Modelo de atención y cuidado Inclusivo para niñas y niños con Discapacidad en el Marco del Programa de Estancias Infantiles para Madres Trabajadoras", editores: "Fondo de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con Discapacidad, UNICEF, PNUD, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, SEDESOL, DIF, Secretaría de Salud", lugar de publicación: "México", año: "Noviembre 2016".



RETO

El sábado o domingo salgan en familia y prueben alguna actividad física, la mayoría de los lugares ofrecen una clase gratuita, hasta encontrar la actividad que más les guste. ¡Se sorprenderán y divertirán juntos!