

Planeta Ziuuu

¡Ziuuu y el cuerpo
se mueve!





El Planeta Ziuuu contiene 10 actividades interactivas diseñadas para liberar la energía motora mediante juegos y ejercicios con música, basados en la necesidad natural del niño de moverse. Los ejercicios involucran la mente y el cuerpo, entrenamiento físico y ejercicios de relajación. Mediante el movimiento combinado con estímulos sonoros, mejoran la coordinación motora, ejercitan el equilibrio, fortalecen la conciencia corporal y corrigen la postura. Los ejercicios físicos propuestos desarrollan la velocidad, los reflejos, la precisión de movimiento, mejoran la condición física y la resistencia, y estiran los músculos. La meditación y la práctica de la respiración enseñan, a su vez, relajación y calma, reducen el estrés y aumentan la concentración.



Las aplicaciones de Knowla están dedicadas a niños a partir de los 3 años.

Las aplicaciones de Planet Ziuuu incluyen niveles de dificultad:

- Nivel 1: 3 - 4 años,
- Nivel 2: 5 - 6 años
- Nivel 3: 7 - 10+ años



La edad de uso mostrada es solo una sugerencia. Cada actividad y su nivel deben seleccionarse según las capacidades del estudiante y sus necesidades educativas especiales (ya sea para nivelar o desarrollar talentos).

Planeta Ziuuu en el Universo Educativo



Knowla.edu14:52



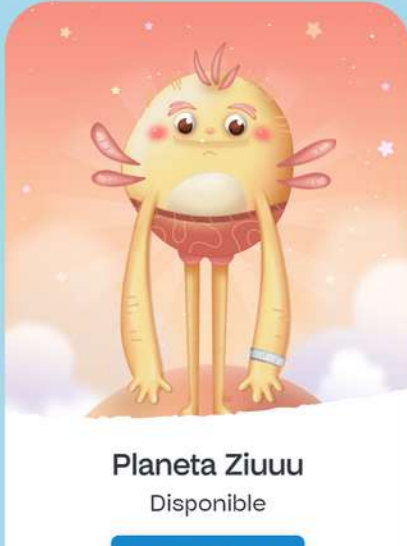
Planeta Ziuuu

[MANUAL](#)

El Planeta Ziuuu contiene 10 actividades interactivas diseñadas para liberar la energía motora mediante juegos y ejercicios con música, basados en la necesidad natural del niño de moverse. Los ejercicios involucran la mente y el cuerpo, entrenamiento físico y ejercicios de relajación. Mediante el movimiento combinado con estímulos sonoros, mejoran la coordinación motora, ejercitan el equilibrio, fortalecen la



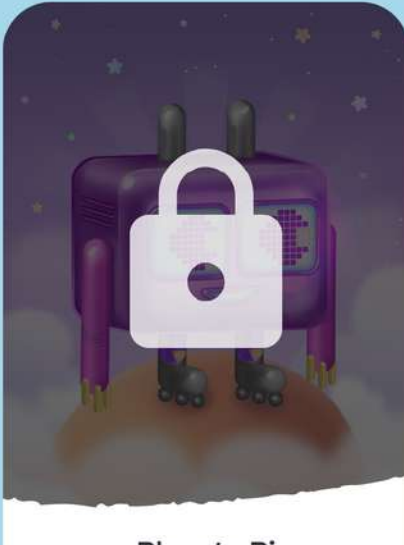
Planeta Fruu
Disponible



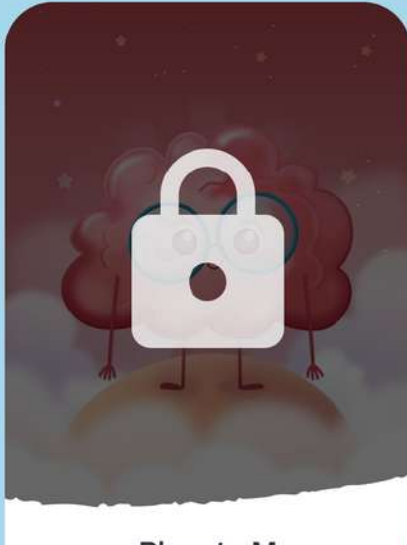
Planeta Ziuuu
Disponible
[DESCUBRIR](#)



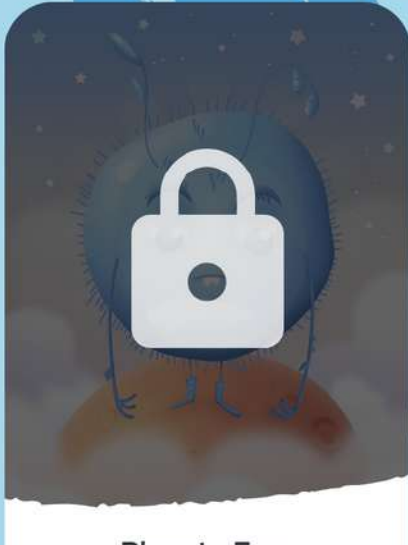
Planeta EduMini
Disponible



Planeta Pi
Comprar acceso



Planeta M
Comprar acceso



Planeta Emo
Comprar acceso





Botones del sistema y vista del menú

Menú principal - leyenda



Volver a la vista de todos los planetas



Planetas/aplicaciones/actividades anteriores



Más planetas/aplicaciones/actividades



Acceso al buscador de aplicaciones



Vaya a configuración: selección de idioma, activación del código de licencia, configuración del servicio



Activar/desactivar sonido (desactivar el sonido en el nivel de selección de planeta/aplicación desactivará el sonido en cualquier actividad activa posterior; desactivar el sonido en una actividad solo estará activo cuando se juegue en una actividad determinada)



Para seleccionar el modo Knowla.fun o Knowla.edu



Cambiar a la vista del escritorio de Windows; la aplicación permanecerá activa en la barra de tareas todo el tiempo



Íconos del menú en actividades - leyenda



Salir de la actividad a la vista del planeta (selección de aplicación); se perderán todos los cambios realizados.

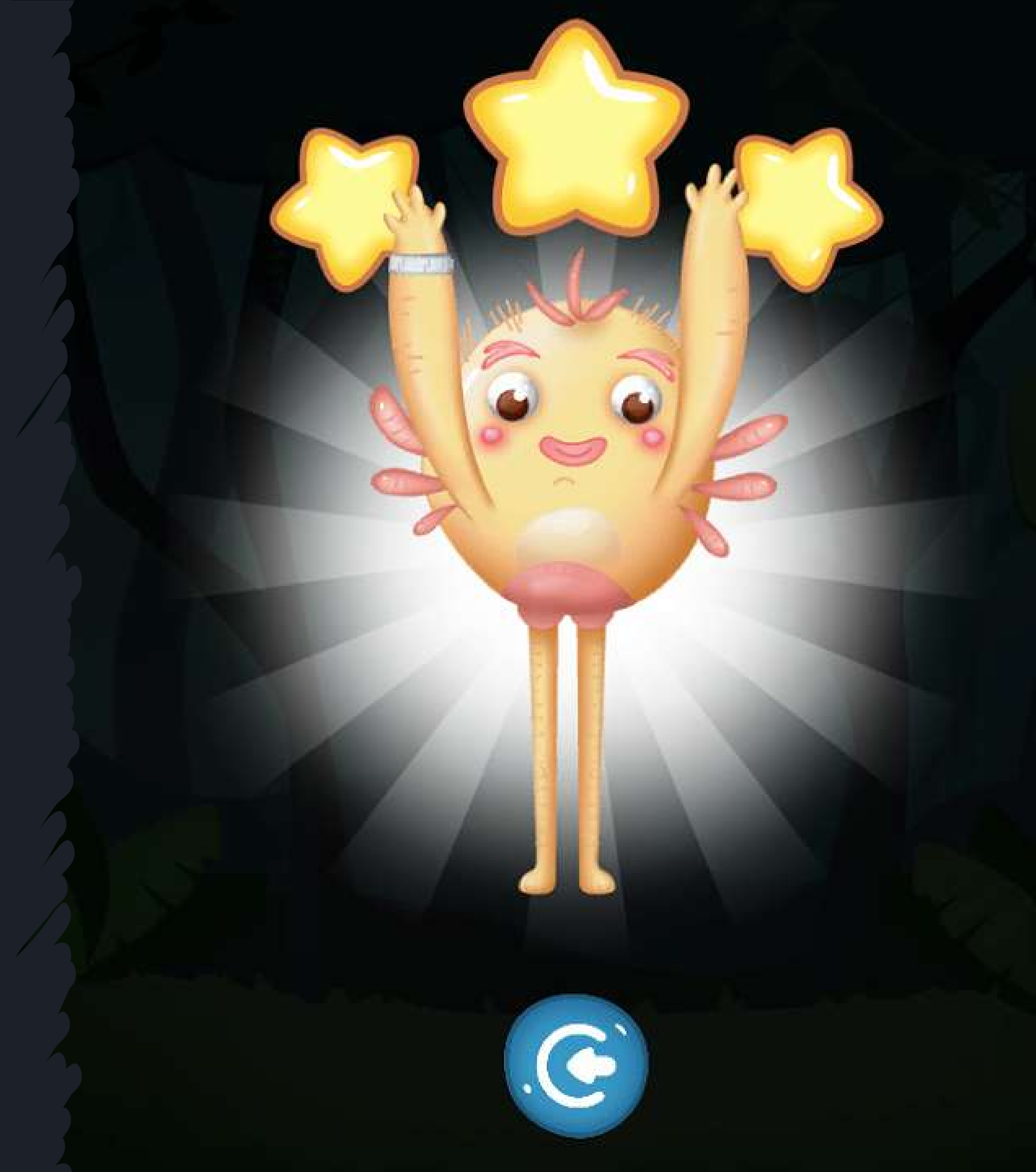


Sonido activado/desactivado



Siguiente tablero

Actividad exitosa



**Lista de actividades
con cantidad o tiempo**





El Planet Ziuuu incluye 10 aplicaciones con 10 actividades:

1. Ejercicios de mente y cuerpo 1 (5 posiciones de 15 segundos durante 3 series = aprox. 4 minutos)
2. Ejercicios de mente y cuerpo 2 (5 posiciones de 15 segundos durante 3 series = aprox. 4 minutos)
3. Ejercicios de mente y cuerpo 3 (5 posiciones de 15 segundos durante 3 series = aprox. 4 minutos)
4. Ejercicios de fitness 1 (5 ejercicios de 15 segundos cada uno durante 3 series = aprox. 4 minutos)
5. Ejercicios de fitness 2 (5 ejercicios de 15 segundos cada uno durante 3 series = aprox. 4 minutos)
6. Ejercicios de fitness 3 (5 ejercicios de 15 segundos cada uno durante 3 series = aprox. 4 minutos)
7. Relajación 1 (3 min)
8. Relajación 2 (3 min)
9. Relajación 3 (3 min)
10. Relajación 4 (3 min)

Número de repeticiones de la serie: cualquiera, según las necesidades de los usuarios.



Ejercicios de mente y cuerpo

Ziuutek aparecerá en la pantalla para mostrar ejercicios específicos. Cada actividad incluye cinco ejercicios diferentes.

Hay 15 segundos para realizar cada uno y se repiten en 3 series.

En cada ejercicio, debes posicionarte adecuadamente y mantener la postura durante el resto del tiempo. El proceso completo dura unos 4 minutos.

Las diferentes actividades varían en ejemplos de ejercicios, música y escenarios.

Actividad en educación:

Este es un conjunto de ejercicios diseñados para desarrollar cuerpo y mente. Las posiciones específicas se centran en el estiramiento de los grupos musculares adecuados, incluyendo los músculos profundos, responsables, entre otros, de la postura y el equilibrio. Sin duda, puedes usar esta actividad como parte de las clases de educación física. Puede ser especialmente útil al principio o al final de las clases como ejercicios de estiramiento que deben incluirse al final del entrenamiento.

Como parte de la práctica, se incluyen ejercicios que incluyen, entre otros, postura básica, piernas separadas, zancada, postura a una pierna, de rodillas, sentadillas con apoyo, apoyo frontal, apoyo posterior, piernas cruzadas, agachado, recto y flexiones. Estos ejercicios también son una buena base para practicar el equilibrio y la conciencia de la postura corporal correcta.



Ejercicios de fitness

ZiUUutek aparecerá en la pantalla, mostrando ejercicios específicos. Cada actividad consta de 5 ejercicios físicos diferentes. Cada ejercicio tiene 15 segundos para realizarse y se repite en 3 series. El proceso completo dura aproximadamente 4 minutos. La actividad se completará con éxito al finalizar. Cada actividad varía en cuanto a tipo de ejercicio, música y escenario.

Actividad en educación:

Los ejercicios de fitness incluyen series de ejercicios que se integran en el entrenamiento en circuito. Su objetivo principal es mejorar la condición física y la resistencia. Los ejercicios son sencillos y probablemente bien conocidos por profesores y alumnos, y suelen aparecer en las clases de educación física.

Como parte de la práctica, se incluyen ejercicios que incluyen, entre otros, postura básica, piernas separadas, zancada, postura a una pierna, de rodillas, sentadillas con apoyo, apoyo frontal, apoyo posterior, piernas cruzadas, agachado, recto y flexiones. Estos ejercicios también son una buena base para practicar el equilibrio y la conciencia de la postura corporal correcta.



Relajación

Ziуuutek aparecerá en la pantalla, se sentará con los ojos cerrados y realizará respiraciones relajantes. Con cada inhalación, la pantalla se oscurecerá ligeramente. El proceso dura 3 minutos. Las actividades individuales difieren en música y paisaje.

Actividad en educación:

La actividad te permite calmarte al concentrarte en tu respiración y tus propias sensaciones. Los ejercicios de respiración también son útiles para controlar las emociones o el estrés.





El planeta en la educación

Plan de estudios básico para jardín de infancia

Knowla

Tareas de jardín de infancia

- Apoyar la actividad multidireccional del niño organizando condiciones propicias para la adquisición de experiencias en el área física, emocional, social y cognitiva de su desarrollo.
- Apoyar la actividad del niño que aumenta el nivel de integración sensorial y la capacidad de utilizar los procesos cognitivos en desarrollo.
- Garantizar la adecuada organización de las condiciones propicias para la adquisición de experiencias por parte de los niños, que les permitan continuar los procesos de adaptación y ayudar a los niños que se desarrollan de forma no armoniosa, más lenta o acelerada.
- Crear situaciones propicias al desarrollo de hábitos y conductas que conduzcan a la independencia, el cuidado de la salud, la movilidad y la seguridad, incluida la seguridad en el tráfico.
- Crear situaciones educativas que desarrollen la sensibilidad del niño, incluida la sensibilidad estética, en relación con muchas esferas de la actividad humana: el habla, el comportamiento, el movimiento, el entorno, la vestimenta, la música, la danza, el canto, el teatro, el arte.



Logros del niño al finalizar la educación preescolar

El área de desarrollo físico del niño. Un niño listo para empezar la escuela:

- Comunica la necesidad de movimiento, descanso, etc.
- Participa en juegos de movimiento, incluidos los rítmicos, musicales, imitativos, con o sin utensilios; realiza diversas formas de movimiento: correr, saltar, gatear, lanzar.
- Realiza ejercicios básicos que fomentan el hábito de mantener una postura corporal correcta.

El área emocional del desarrollo infantil. Un niño listo para empezar la escuela:

- Busca apoyo en situaciones emocionalmente difíciles; implementa sus propias estrategias, apoyado por adultos o compañeros.
- Observa que no todas las emociones y sentimientos experimentados pueden ser la base para tomar acción inmediata, controla las emociones desagradables, por ejemplo mientras espera su turno en un juego u otra situación.

Área cognitiva del desarrollo infantil. Un niño listo para empezar la escuela:

- Determina direcciones y fija la posición de los objetos en relación a la propia persona así como en relación a otros objetos, distingue entre izquierda y derecha
- Realiza actividades cognitivas independientes, por ejemplo, mirar libros, desarrollar el espacio con sus propias ideas de construcción, utilizar tecnología moderna, etc.

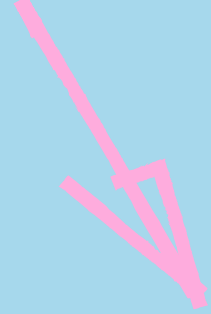
Condiciones y modo de ejecución

- Las áreas naturales del desarrollo infantil que se presentan en el currículo básico indican la necesidad de respetar las necesidades de desarrollo propias de este período, las cuales deben satisfacerse mediante un juego bien organizado, tanto en el jardín de infancia como al aire libre. La diversión natural del niño se asocia con el desarrollo de sus habilidades motoras y la satisfacción de su necesidad de movimiento, por lo que la organización de actividades al aire libre debe ser parte del trabajo diario con niños de todas las edades.
- La estancia en un jardín de infancia es un momento divertido que, bajo la supervisión de especialistas, crea un campo de experiencias de desarrollo que fomentan la madurez escolar. Los docentes destacan la necesidad de crear hábitos de movimiento adecuados en los niños, necesarios para el inicio del aprendizaje escolar, así como el papel de la cognición multisensorial. Las clases de rítmica, que deben impartirse en todas las edades, y la gimnasia, con especial énfasis en ejercicios para prevenir defectos posturales, son de especial importancia para el desarrollo de la madurez escolar.
- El espacio también incluye juguetes y materiales didácticos para motivar a los niños a actuar de forma independiente, descubrir fenómenos y procesos en curso, consolidar los conocimientos y habilidades adquiridos e inspirarlos a realizar sus propios experimentos. Es fundamental que todos los niños tengan la oportunidad de usarlos sin límites de tiempo excesivos.
- Los elementos del espacio en el jardín de infancia son lugares adecuadamente equipados para el descanso de los niños (tumbona, colchón, esterilla, almohada), así como elementos de equipamiento adecuados para niños con necesidades educativas especiales.

Plan de estudios básico para los grados I a III de la escuela temprana

Para las tareas escolares
en el ámbito de la
educación infantil:



- 
- Apoyar la actividad multidireccional del niño mediante la organización de situaciones educativas que posibiliten la experimentación y la adquisición de experiencia así como la cognición polisensorial, estimulando su desarrollo en todas las áreas: física, emocional, social y cognitiva.
 - Garantizar la adecuada organización del juego, del aprendizaje y del descanso para obtener la continuidad de los procesos de adaptación de todos los niños, incluidos aquellos que se desarrollan de forma no armoniosa, más lenta o acelerada.
 - Garantizar el acceso a fuentes valiosas de información y tecnologías modernas en el contexto del desarrollo estudiantil.
 - Organización de clases.
 - Adaptada a las necesidades intelectuales y expectativas de desarrollo de los niños, provocando curiosidad, asombro y alegría al descubrir conocimientos, comprender emociones, sentimientos propios y ajenos, propiciando el mantenimiento de la salud mental, física y social (educación para la salud en sentido amplio).
 - Apoyar las actividades de los niños, desarrollando hábitos y comportamientos adecuados a los valores aprendidos, tales como: la seguridad propia y del grupo, la aptitud física, el ingenio, la independencia, la responsabilidad y el sentido del deber,
 - Organización del espacio educativo que posibilite la actividad física y cognitiva de los niños, la adquisición de habilidades sociales, un adecuado desarrollo emocional y garantice una sensación de seguridad.



Objetivos de aprendizaje - Requisitos generales

En cuanto al área de desarrollo físico, el estudiante logra:

- Habilidades motoras y sensoriales que crean la capacidad de actuar y comunicarse eficazmente.
- La capacidad de utilizar la propia actividad física en diversas esferas de la actividad humana: salud, deporte, defensa, recreación y arte.

Contenidos de enseñanza: requisitos detallados. Educación física.

Logros en el mantenimiento de la higiene y la salud personal. Estudiante:

- Explica la importancia del movimiento en el proceso de mantenimiento de la salud.
- Prepara su cuerpo para el movimiento en las situaciones adecuadas y de la manera correcta.
- Es consciente de la importancia de la regularidad y la perseverancia en la realización de ejercicios.

Logros en habilidades motoras. Estudiante:

- Adopta posiciones básicas de ejercicio: postura básica, piernas separadas, estocada, zancada, soporte sobre una pierna, rodillas apoyadas, sentadillas apoyadas, apoyo frontal, apoyo trasero, de rodillas, con las piernas cruzadas, agachado, recto.
- Realiza ejercicios de agilidad: flexiones, flexiones con giro, rodar, gatear, levantarse.
- Realiza ejercicios equivalentes sin y con accesorios, por ejemplo en un banco de gimnasio.
- Realiza de forma independiente ejercicios que conducen a la prevención de defectos posturales.
- Educación en TI.
- Logros en el desarrollo de competencias sociales. Estudiante: trabaja con estudiantes, intercambia ideas y experiencias con ellos, utilizando la tecnología; aprovecha las posibilidades de la tecnología para comunicarse en el proceso de aprendizaje.



El planeta en la práctica educativa



La respiración relaja el cuerpo y la mente.

Actividad de Knowla: cualquier ejercicio de relajación - Planet Ziuuu Unos minutos de ejercicios de relajación con música variada de fondo.

Hay varias actividades de relajación en Planet Ziuuu. Se pueden usar de dos maneras.

Como parte de calmar el aula antes de la clase, lo que puede ser útil cuando los estudiantes están demasiado entusiasmados.

También puedes desarrollar el hábito de realizar ejercicios temporales de meditación, relajación o respiración (no importa cómo se llamen, la metodología será similar) antes de eventos estresantes, como los primeros exámenes, apariciones públicas, etc. Unas cuantas respiraciones te ayudarán a relajarte un poco y, en el futuro, también podrán cambiar tu actitud y el rendimiento ante desafíos similares.

Aguanta la asana hasta el final

Actividad de Knowla: cualquier actividad de yoga - Planet Ziuuu Unos segundos de asanas con música variada de fondo.

Es mejor usar esta actividad divertida al principio. Primero, explique a los niños las reglas. Su tarea es colocarse en una posición dada lo más rápido posible, según lo que Ziuuutek muestra, y permanecer en ella hasta el fin del tiempo. Cuando un personaje cambia de posición, también debe asumir esa posición lo antes posible, y así sucesivamente hasta el fin del tiempo. La precisión en la posición, la velocidad al cambiar de posición y la resistencia (que puede definirse permaneciendo relativamente quieto en una posición dada) son importantes. Se permiten balanceos corporales, pero no se puede salir de la posición. Quien no mantenga el ritmo, asuma una posición incorrecta o la abandone prematuramente, queda eliminado. Si al final de la actividad aún quedan muchos participantes y el objetivo es determinar un ganador, se puede realizar un desempate. Elija una de las posiciones mostradas anteriormente y vea cuál de los estudiantes permanece en ella más tiempo. Idealmente, la posición seleccionada será una de las posiciones equivalentes.

Antes de comenzar el juego, vale la pena que el profesor observe cada posición y trate de recrearla.

La cantidad y la calidad están reñidas en la sala

Actividad de Knowla: Cualquier actividad de ejercicio en forma - Planet Ziuuu Unos segundos de ejercicio con varias músicas de fondo.

Vale la pena concienciar a los niños de que, en los ejercicios físicos, tanto la velocidad como la calidad de la ejecución son importantes. Por lo tanto, la primera vez, pídales que realicen tantas repeticiones de un ejercicio como sea posible. Después de la actividad, dígales que pronto aparecerán los mismos ejercicios (deben repetirlos), pero para que presten atención a cómo realizarlos con mayor precisión. Al mismo tiempo, pueden observar qué músculos se tensan y qué cambios se producen en su cuerpo. Después de la segunda repetición, pregunte al grupo sus opiniones y explíqueles que, a veces, más rápido no es mejor.

A yellow oval highlights the word "smart" in the text. A blue underline is positioned beneath the words "smart to play".

It's smart to play.

A yellow arrow points from the left side of the slide towards the text below.

Para obtener más contenido inspirador, visite www.knowla.eu