



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

Actividad: Promoviendo estilos saludables

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

“Circuito del movimiento”

- Muevan los muebles de su casa. Si no pueden, busquen de qué manera ocuparlos para realizar este circuito del movimiento.
- Escojan una partida. La pueden marcar con una figura o una hoja con un dibujo.

Creen en conjunto diferentes estaciones de movimiento. Ejemplo:

- Caminar tres pasos.
 - Hacer 3 sentadillas.
 - Gatear.
 - Pasar por debajo de la mesa y sentarse en la silla 5 segundos.
 - Tomar una pelota lanzarla a un balde.
- Busquen elementos para complementar: pelotas livianas, un aro, baldes entre otros, asegúrese que sean seguros y que no puedan causar un accidente.
 - Pueden ir variando las maneras de pasar este circuito y agregando o quitando estaciones.
 - ¡Pueden realizarla con un cronometro y darle más emoción!

Materiales: pelotas, aros, cuerdas entre otros.



Aprendizajes

Movimiento, control postural, autonomía, equilibrio, diversión.

