



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.

“Carteles saludables”

- Busquen papel y lápices.
- Dibujen figuras humanas haciendo diferentes movimientos. Si tiene recortes en casa puede mezclar las técnicas y darle “movimiento” a algún recorte.
- La idea, es que creen carteles que señalen: hacer sentadillas, saltar en un pie, círculos con los brazos, movimientos de cadera, mover la cintura, círculos con la cabeza, etc.
- Una vez listos asegúrate que cada integrante de su familia comprenda lo que el dibujo señala.
- Definan en qué zonas de la casa los pondrán o en qué momentos decidirán utilizarlos, por ejemplo: afuera del baño “mover la cintura”; cocina “movimientos de cadera”, al prender el televisor “círculos con los brazos”, al tomar el celular “sentadillas”.
- ¡Toda la familia a participar! pueden ir cambiándolas de lugar y así mantenerlo como una pausa saludable.

Materiales: Lápices, papel, cartón, revistas.



Aprendizajes

Movimiento, autonomía, reconocimiento de su cuerpo.

