



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.

“Saltos y brincos”

- Invite a su hijo o hija a moverse y saltar.
- Coménteles sobre juegos tradicionales, por ejemplo, saltar a la cuerda.
- Busque una cuerda o un cordel, también puede unir corbatas que no usen o pañuelos de género.
- Pueden utilizarla de diferentes maneras, ponerla rígida y saltar en diferentes alturas, hacer movimiento ondulado en el piso o invitarlo a saltar de manera individual.
- La idea, es que puedan ocupar este implemento tan simple pero muy divertido y desafiantes para los niños y niñas.
- Pueden hacerlo en familia e ir ocupando la cuerda dependiendo del espacio que dispongan para saltar.
- Es importante movernos y disfrutar un momento entretenido.

Materiales: Cuerda o sogá.



Aprendizajes

Autonomía, Movimiento.

