



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.

“Buscando pistas”

- Hoy haremos actividad física, para ello dispongamos la casa moviendo aquellos elementos que puedan causar algún accidente y preparémonos para movernos.
- Daremos pistas para buscar un objeto o un elemento, iremos por él rápidamente y volveremos al lugar que acordamos para ello, por ejemplo, “hay que buscar un elemento que se pone en la cabeza” (sombrero, cintillo, pañuelo). Las pistas deben ser claras y los objetos deben estar al alcance de niñas y niños.
- Para ponerle mayor desafío al juego, pueden definir contar hasta 10 para cumplir con la solicitud.
- Recuerden hidratarse y relajarse cuando hayan terminado de jugar, pueden sentarse en el suelo y respirar suavemente, moviendo lentamente brazos, piernas, pies, dedos, cuello, cabeza.
- ¡Puede participar todos y pasar un momento divertido!

Materiales: No se necesitan.



Aprendizajes

Autonomía y motricidad.

