



GUÍA DE ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA

EDUCACIÓN INICIAL



soyprovidencia

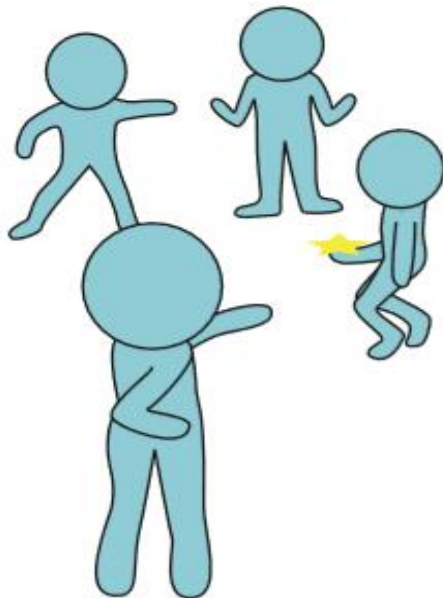
Corporación
DESARROLLO
SOCIAL



ACTIVIDAD 1: DESAFÍO DE SALTOS

Secuencia: Repetir 1 vez, los siguientes ejercicios.

- 10 saltos en el lugar con pies juntos.
- 10 saltos cruzando piernas.
- 10 saltos alternando pies, adelante y atrás.
- 5 saltos con un pie y 5 saltos con otro pie.
- Descanso tomando aire y soltando.
¿Imaginamos que inflamamos un globo?



¡Recuerda realizar estas actividades tres veces por semana, por 30 minutos diarios !

Las actividades y juegos que proponemos podrán hacerlas en cualquier parte de su casa, usando la imaginación y amoldando el espacio que disponemos para jugar y divertirse. Son propuestas para movernos, usar nuestro cuerpo, nuestros sentidos, inventar y crear, donde todos los integrantes de la casa pueden jugar y divertirse, haciendo actividad física. ¡No olvides usar ropa cómoda, hidratarse y al finalizar limpiarnos las manos con agua y jabón.

¡RECUERDA!

“Mantener una hidratación adecuada”

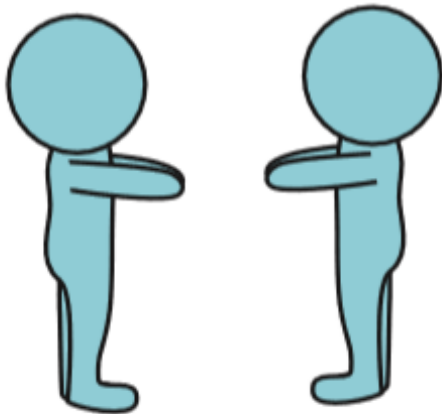


ACTIVIDAD 2:

JUEGO DEL ESPEJO

Secuencia: Repetir 10 movimientos.

Nos ubicamos de frente, a modo de espejo, donde uno debe moverse y el otro tratar de copiar todos los movimientos con el cuerpo. Podemos hacerlo estático y dinámico, usando todo el espacio.



¡Recuerda realizar estas actividades tres veces por semana, por 30 minutos diarios !

¡Tu cuerpo cuenta contigo!
Fortalece tus huesos, corazón y desarrolla tus músculos.

Procura seguir estas recomendaciones:

Ver menos de 2 horas al televisión, jugar videojuegos, ocupar celular o utilizar la computadora.



ACTIVIDAD 3:

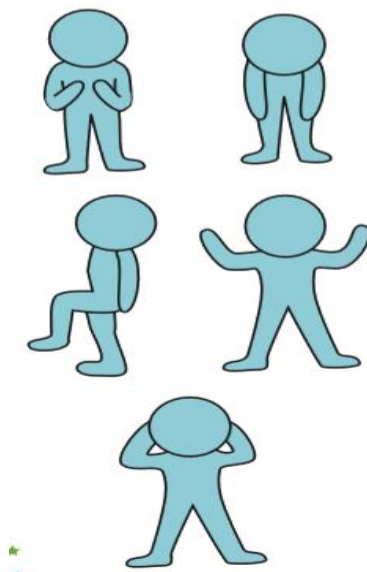
JUEGO DE POSTURAS

Secuencia: Repetir 10 movimientos.

Jugar a las estatuas de marfil:

“A las estatuas de marfil, una, dos y tres, así. El que se mueve baila un twist”.

- Jugar a ritmos lentos y rápidos con la idea de adoptar varias posturas.
- Hacer percusiones en distintas partes del cuerpo mientras se canta.
- Jugar con un saco relleno de semillas de 1/2 kilo; o con un globo, llevándolos sobre distintas partes del cuerpo: la cabeza, en un hombro o en la palma de la mano con el brazo extendido.



¡Recuerda realizar estas actividades tres veces por semana, por 30 minutos diarios ;

**¡Tu cuerpo cuenta contigo!
Ser positivo, forma parte de una vida saludable.**

Procura seguir estas recomendaciones:

Dos a tres veces por semana realizar suficientes ejercicios que te ayuden a mantener firmes tus músculos.



ACTIVIDAD 4:

EN CÁMARA LENTA

Secuencia: Repetir 10 movimientos.

El adulto, pueden dirigir la actividad.

- El niño/a se coloca en una pared.
- Cuando el que dirige da la señal: ¡ya!, el niño/a empiezan a avanzar, lo más lento que puedan, hacia la pared del otro extremo, simulando que van corriendo a gran velocidad.
- Otras acciones a realizar: Avanzar botando una pelota. Simular andar en la bicicleta. Simular que están barriendo. Simular que están nadando. Imitar los movimientos de algunos animales: mariposas, aves, elefantes, etc.



¡Recuerda realizar estas actividades tres veces por semana, por 30 minutos diarios !

¡Tu cuerpo cuenta contigo!
Respetar tus rutinas de alimentación.

Procura seguir estas recomendaciones:

“Elongar después de tus ejercicios”



ACTIVIDAD 5:

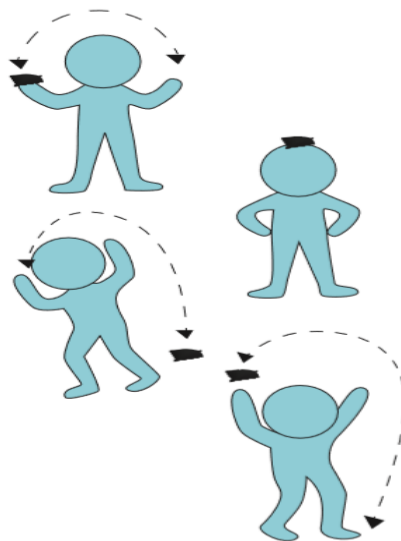
DINÁMICA

Secuencia: Repetir 1 vez las acciones.

Cada niño/a contará con un saco de no más de 1/2 kilo de peso. El relleno puede ser de semillas.

Acciones:

- Lanzar el saco y atraparlo con una y otra mano.
- Caminar con el saco en la cabeza, dar giros y pequeños saltos.
- Lanzarlo y detenerlo en el pie.
- Lanzarlo y golpearlo con la cadera, a uno y otro lado.
- Controlarlo con una rodilla, luego con la otra.
- Correr alrededor del saco.
- Acostados boca arriba extender las piernas y hacer bicicletas y colocar el saco de manera libre.



¡Recuerda realizar estas actividades tres veces por semana, por 30 minutos diarios !

¡Tu cuerpo cuenta contigo!
Fortalece tus huesos, corazón y desarrolla tus músculos.

Procura seguir estas recomendaciones:

Aliméntate sanamente.