



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.

### “Caminito divertido”

- Invite a su hijo o hija a JUGAR y disfrutar.
- Muevan un poquito los muebles de su casa, si no puede, ocúpelos para realizar este circuito del movimiento.
- Escojan una partida, la pueden marcar con un distintivo (un pañuelo)
- Creen en conjunto diferentes estaciones de movimiento, ej:
  - caminar dos pasos
  - tomar una pelota y deslizarla por el suelo
  - pasar por debajo de la mesa y sentarse en la silla dos veces
- Busquen elementos para complementar y que no puedan causar un accidente, pelotas livianas, un aro, pañuelos, baldes, entre otros.
- Pueden ir variando las maneras de pasar este caminito.
- Comiencen a participar uno a uno, pueden repetir las veces que quieran.
- ¡Pueden realizarla con un cronometro y darle más emoción!

**Materiales: pelotas, aros, cuerdas entre otros.**



Aprendizajes

Corporalidad y movimiento.

