



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.

“Carreritas”

- Invite a su hijo o hija a JUGAR y disfrutar una actividad muy divertida.
- Ubíquense en un lugar cómodo donde puedan moverse. Puede correr los muebles si no tuvieran espacio.
- Incentive a su hijo o hija a correr, realicen carreras cortas, pueden realizarlas con tiempo, si cuentan con más espacio pueden salir al patio y realizar carreras indicando la partida y la meta.
- En esta actividad puede participar toda la familia y así ejercitar y divertirse.
- ¡Diviértanse jugando juntos!
- Al finalizar, recuerden hidratarse y relajarse.

Materiales: No se necesitan.



Aprendizajes

Movimiento y corporalidad.

