

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Autogestiona tu juego.

### ¿Qué es el Juego?

El juego es una actividad que realizas diariamente y deberías realizar gran parte del día, con el objetivo de divertirte y pasar un buen momento.

### ¿Para qué sirve?

Te permite desarrollar habilidades cognitivas como resolver problemas, crear y potenciar tu imaginación. Además, te ayuda a socializar y fortalecer tus amistades, así también, puedes por medio del juego manifestar emociones y sensaciones.

Asimismo, el juego constituye un medio para el desarrollo de tus habilidades motrices, que mientras más diversos sean los juegos que practiques, mayor será la cantidad de habilidades que tengas para transferirlas a otros juegos.

## Actividad

Te proponemos crear tu propio juego. Puedes utilizar cualquier material que tengas en casa, ya sean reciclados o tus propios juguetes.

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Recuerda generar un ambiente propicio para realizar tus juegos, puedes considerar:

1

Un espacio seguro

2

Música

3

Invitar a alguien de tu familia

¡A continuación te presentamos algunas ideas!



Puedes con una toalla o un paño de platos y una pelota o calcetín lanzar el objeto sin tocarlo con las manos.



¡El piso es lava! Puedes poner en el suelo objetos que eviten que toques la lava.



2°  
básico

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable



Jugar a las paletas.  
Puedes utilizar tus  
manos y calcetines.



Apuntar a un  
objetivo. Puedes  
utilizar también  
un recipiente y  
calcetines.



Crema un circuito con  
obstáculos: cojines  
y/o papeles.

2°  
básico

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Los objetivos que trabajarás en esta sesión:

- **OA1** Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

