



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

Actividad: Manteniendo estilos de vida saludable

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

“Hora del limbo”

- Pueden jugar en familia.
- Ubiquen el palo de escobillón que tengan en casa en diferentes alturas.
- Pueden poner música o cantar, la idea es que vayan bailando a medida que pasan el obstáculo.
- Invita a niñas y niños a pasar por debajo moviéndose al ritmo de una canción, también pueden poner alguna canción en la radio.
- Incentiva que el paso por el obstáculo sea de diversas maneras. Por ejemplo, pasar el limbo imitando a un gato, saltando como ranas, entre otros. La idea es que busquen soluciones y disfruten el movimiento.

Materiales: pañuelo, lana o cuerda.



Aprendizajes

Movimientos, desplazamientos, creatividad.

