

Haciendo ejercicios con mis ojos



¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

Un recurso práctico para hacer descansar sus ojos.

¿Cómo lo aprenden?

Experimentando y sintiendo el descanso de sus ojos.

Experiencia:

- **Pregunte:** ¿Cómo se imaginan que pueden hacer descansar los ojos?, ¿por qué creen que los ojos necesitan descansar?
- Espere sus respuestas y cuénteles que van aprender a hacer algunos movimientos con sus ojos para que aprendan a descansarlos y cuidarlos.
- **Pregunte:** ¿Cómo se imaginan que se pueden hacer ejercicios con los ojos?
- Antes de explicar los movimientos, entregue a cada niño/a un pañuelo para que lo tenga en sus manos y lo mueva mientras realiza su ejercicio.
- Muestre los pasos del ejercicio y realice la secuencia de movimientos con sus ojos. Simultáneamente vaya tocando y moviendo delicadamente las puntas del pañuelo que tiene en sus manos.
- Luego, realizan el ejercicio. Indique que mientras mueven sus ojos, vayan tocando el pañuelo que tienen en sus manos.
- Recuérdeles que mientras hagan los movimientos con sus ojos, no olviden ir tocando el pañuelo que tienen en sus manos.



La secuencia del ejercicio es la siguiente:

Ojos bien abiertos, luego ojos normales.

- Ojos miran hacia arriba, luego miran hacia abajo; vuelven al centro y realizan movimientos horizontales, de un lado hacia el otro (derecha – izquierda) y descansan.
- Realizan círculos con los ojos, primero hacia un lado y luego hacia el otro, lentamente.
- Cierran los ojos y los abren, pestañean varias veces (esto sirve como descanso).
- Pueden mirar para donde quieran.
- Recuérdeles que no dejen de mover su pañuelo.
- Luego, pídales que hagan “ojitos”.
- Pida que miren un objeto que esté lejos y después uno que esté cerca.
- Pída que pestañeen varias veces y descansen.

Para finalizar

- Pregunte: ¿Cómo sienten los ojos ahora?, ¿más grandes o más chicos?, ¿livianos o pesados?, ¿húmedos o secos?, ¿les gustó hacer ejercicios con los ojos? Pída que recuerden todos los movimientos que realizaron.
- Explique que pueden realizar estos movimientos cuando sientan sus ojos cansados.

