

DADO DEL MOVIMIENTO

Población destinataria: Niños de 3 a 5 años.

Objetivo general: Que los niños participantes comprendan la importancia de mantener una vida activa como hábito saludable de estilo de vida.

Objetivos específicos: Que los niños participantes:

- Realicen movimientos a partir de un juego para promover una vida activa.
- Relacionen el movimiento/actividad física como una actividad divertida
- Identifiquen el movimiento como parte de la vida diaria.

Contenidos:

- Cuerpo en Movimiento
- Expresión corporal
- Importancia del movimiento y beneficios para el cuerpo
- Tipos de juegos y actividades con movimiento

Estrategias:

- Desarrollo: Juego "Dado del movimiento".
- Cierre: Coreografía.

Recursos:

- Un dado para armar.
- Música.
- Equipo de música

Plan de Encuentro

Presentación:

"Hola chicos, ¿cómo están?"

¡Hoy vamos a jugar y aprender todos juntos cómo cuidar nuestro cuerpo y por qué es importante que nuestro cuerpo esté todos los días un rato en movimiento para estar sanos y fuertes!

¡Pero antes, vamos a movernos un rato! ¡Espero les guste!

¿Están preparados? Prestamos atención".

Estrategia de Desarrollo: Juego “Dado del Movimiento”

Desarrollo:

Se les pide a los niños que formen una ronda y se queden de pie.

Se explica la actividad: “Este juego se va a llamar “Dado del Movimiento”. ¡Vamos a jugar!

El dado tiene dibujos de animales y uno de ustedes por vez va a tirar el dado y vamos a representar/actuar con el cuerpo todos juntos el animal que está dibujado en el dado.

Se puede poner música infantil para bailar y representar al animal.

¿Se entendió? ¡Bueno a jugar entonces! ¿Quién va a tirar el dado primero?

Los animales presentes en el dado para representar son:

- Sapo
- Elefante
- Caballo
- Pájaro
- Canguro
- Tiburón

Se dedican 15 minutos a la realización del juego. Luego se finaliza “¡Muy bien! ¡Lo hicieron muy bien!

Se le pide a los niños que se sienten y se les pregunta

“¿Por qué creen que jugamos a este juego hoy?”

Se les explica que la idea del juego era movernos con el cuerpo, porque al cuerpo le hace bien estar en movimiento. Se explica que si nos movemos, ayudamos al cuerpo a crecer mejor, con huesos y músculos fuertes, cuidamos el corazón, nos protegemos de enfermedades que nos pueden hacer mal, y además nos ayuda a estar contentos y de buen humor.

“Por todo eso es muy importante que todos los días juguemos un rato a juegos que nos hagan movernos”

“¿Pero a qué juego podemos jugar para estar en movimiento? ¿Qué juegos se les ocurren?” Se esperan las respuestas de los niños, y se los ayuda para responder si no se saben. “Muy bien hay muchísimos juegos y actividades que podemos hacer para estar en movimiento. Por ejemplo...”

Se empiezan a mostrar las imágenes de niños en movimiento de una a la vez (también se pueden mostrar desde la gráfica de “Jugando en Movimiento”). En cada una se les pregunta a los niños qué actividad está haciendo el protagonista y se incentiva a los niños a realizar las que estén a su alcance.

Ejemplos de actividades a proponer:

- Correr
- Jugar a la mancha
- Saltar a la soga
- Jugar a la pelota
- Jugar en la plaza
- Bailar
- Hacer piruetas
- Andar en bicicleta
- Pasear a la mascota

“Hay otras cosas que podemos hacer para estar en movimiento como acompañar caminando a mamá, a papá, o a la abuela a hacer los mandados, ayudar en casa a cocinar, a poner la mesa antes de comer, ordenar la casa, etc.” “¿Alguno hace alguna de estas cosas?”

“Como ven hay un montón de cosas que podemos hacer para que nuestro cuerpo se mueva y crezca sano y fuerte”

Cierre: “Coreografía”

Como actividad de cierre, desarrollar una coreografía con los animales del dado.

