

MOVÉ TU CUERPO, MOVÉ TUS PIES!

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.

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

Estrategias:

- Desarrollo: Juego: "Mové tu cuerpo, mové tus pies".
- Cierre: Dibujo mis pies.

Recursos:

- Hojas blancas.
- Fibras
- Música (opcional)
- Equipo de música (opcional)

Plan de Encuentro

Presentación

"Hola chicos, ¿cómo están?"

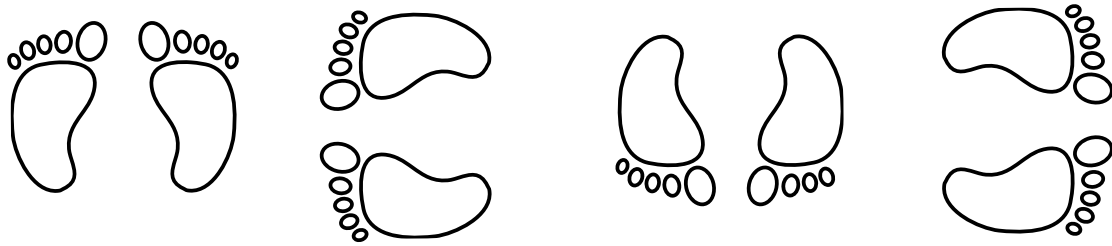
Hoy vamos a jugar y aprender todos juntos cómo cuidar nuestro cuerpo y por qué es importante que nuestro cuerpo esté todos los días un rato en movimiento para estar sanos y fuertes.

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

¿Están preparados? Prestamos atención".

Estrategia de Desarrollo: Juego "Mové tu cuerpo, mové tus pies".

1) Antes de comenzar, la docente deberá dibujar la forma de 2 pies en una hoja y replicarlo por 6 (como detalla la figura).



2) Luego el docente formará una fila con las hojas, teniendo en cuenta de colocar la posición de los pies en diferentes ángulos (como muestra la figura). Se les pide a los niños que formen una fila y pasarán saltando de a uno, teniendo en cuenta la posición de los pies.

“¡Que divertido! ¿Les gustó?”

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.

“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. ¿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”

3) Como cierre de la actividad, se le entrega a cada niño una hoja blanca para que dibujen sus pies en ella.