

## LA RONDA 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.

**Objetivos específicos:** Que los niños participantes:

- Identifiquen los diferentes tipos de actividades/juegos con movimiento que pueden realizar diariamente para estar activos.

**Contenidos:**

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

**Estrategias:**

- Desarrollo: Juego: "Ronda del Movimiento"
- Cierre: Dibujo

**Recursos:**

- Música (Opcional)/ Palmas
- 5 Imágenes de niños en movimiento (recurso visual)
- Hojas en blanco para dibujar
- Crayones
- Cartelera en blanco para pegar los dibujos de los niños en la sala.
- Afiche "Jugando en Movimiento"

## 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 “Ronda del Movimiento”

#### Desarrollo:

Se les pide a los niños que formen una ronda y se queden de pie, agarrados todos de las manos.

Se explica la actividad.

“Esta actividad se llama “La ronda del movimiento”, mientras la música este sonando (palmas en el caso de no contar con música en el jardín) la ronda va a empezar a girar hacia un lado. Cuando la música se corta, les voy a decir el nombre de un animal y ustedes van a tener que representar/actuar con el cuerpo cómo hace ese animal (se pueden soltar las manos para actuarlo). ¡Pero ojo, tienen que estar muy atentos a las indicaciones! Porque si yo digo “Cambio” es que la ronda tiene que cambiar el sentido y girar para el otro lado. Y si digo “Estatuas” tienen que quedarse muy muy quietos como estatuas, y si digo “Vuelta” tienen aplaudir y dar una vuelta sobre sí mismos” (se muestran todos los ejemplos) ¿Se entendió? ¡Bueno a jugar entonces!”

Ejemplos de Animales para representar:

- Sapo
- Elefante
- Caballo
- Pájaro
- Canguro
- Tiburón
  
- “Cambio”
- “Estatuas”
- “Vuelta”

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

Se les 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 a 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: “Me dibujó actuando el animal que mejor me salió”**

Como actividad de cierre, se entrega a cada niño una hoja en blanco para que se dibujen a ellos mismos jugando a la “La ronda del movimiento”.

Se pegan todos los dibujos en una cartelera en blanco a la cual se escribe la leyenda “Jugamos a la ronda del movimiento”

Además, se pega en la sala el afiche de “Jugando en Movimiento”.





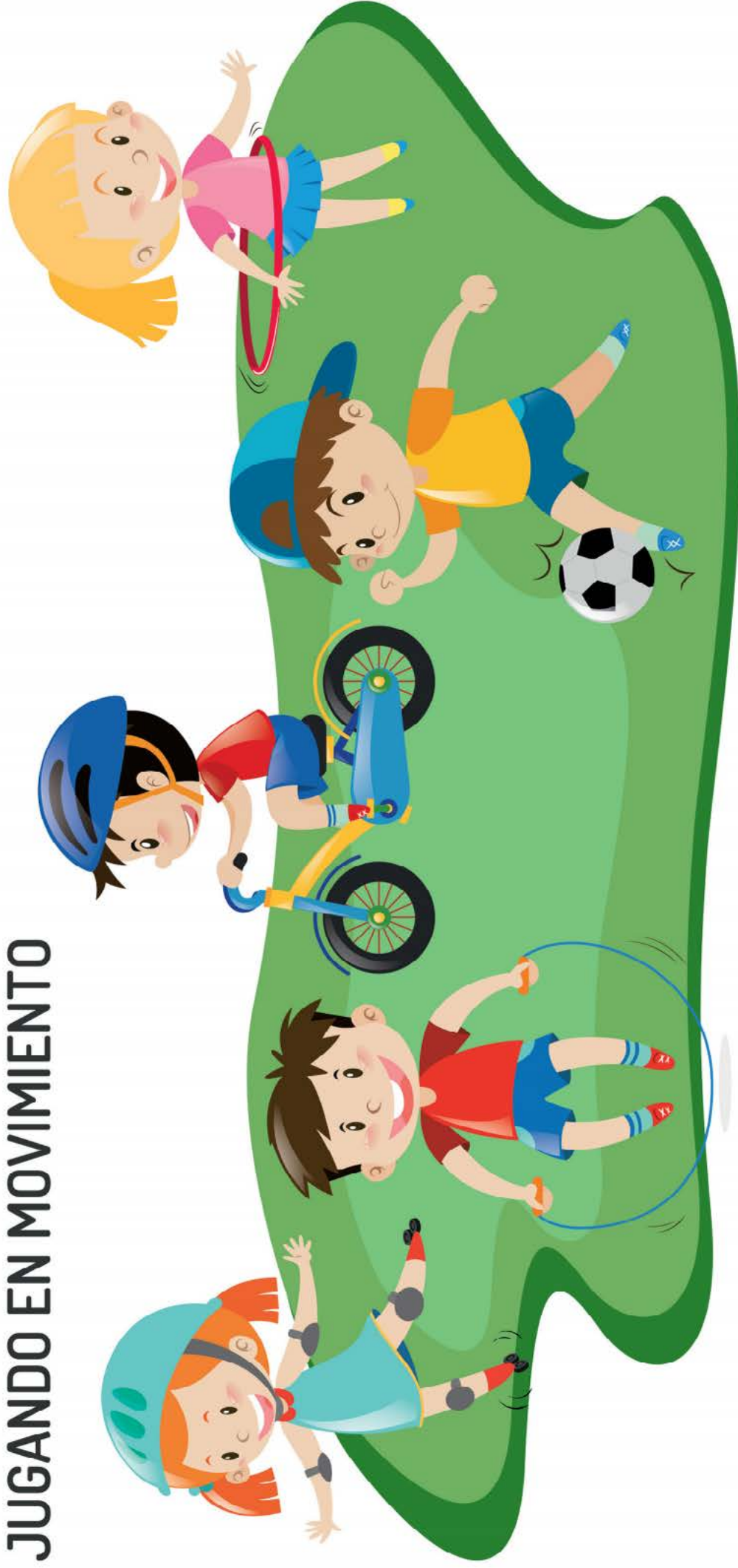








# JUGANDO EN MOVIMIENTO



- Cuidamos el corazón
- Favorecemos un sano crecimiento
- Desarrollamos músculos y huesos fuertes y sanos.
- Favorecemos un peso saludable
- Mejoramos el estado de ánimo
- Disminuimos el riesgo de padecer estrés
- Aumentamos el autoestima
- Fomentamos la autonomía y la sociabilidad