

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.13 Agarra y Hazlo

EN SUS MARCAS:

- Espacio: Adentro o afuera
- Materiales: Una pelota de playa y un marcador permanente
- Hora: Hora de juego, durante el fin de semana

LISTOS:

- Inflar la pelota de playa.
- Escribir una palabra de acción como salta, sacúdete, da una vuelta, salta de un pie en cada sección colorida de la pelota.

FUERA:

- Jueguen a la pelota con una pareja o en grupo.
- Rueden y lancen la pelota uno al otro.
- Cuando el niño agarre la pelota, debe ver donde está colocada su mano en la pelota y debe hacer esa acción.
- Tiren la pelota a su pareja.
- Hagan el juego un poco más interesante. Envés de acciones, escriban nombres de partes del cuerpo (o dibújenlas) en cada sección colorida de la pelota. Dejen que el niño decida como moverá esa parte del cuerpo una vez que agarre la pelota.

¿SABIA USTED?

Agarrar es una destreza que toma mucha práctica. Es considerada una **destreza de manipulación o de control** porque involucra como recibir y controlar la pelota. Los niños comienzan a agarrar una pelota con el cuerpo entero. Atrapan la pelota con sus manos y brazos contra sus cuerpos hasta que eventualmente progresan a agarrarla con solo sus manos. Pueden ayudar a sus niños a ser más exitosos diciéndoles “mantiene fija la vista hacia la pelota”, “pon tus manos y brazos hacia afuera para agarrar la pelota”, y/o “alcanza tus brazos hacia la pelota.”

HOGARES SALUDABLES

ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO

BOCADITO DE NUTRICION

Arte Comestible: Es más seguro que los niños escogerán alimentos saludables si ellos participan en la preparación de meriendas creativas comestibles. Los niños no solo desarrollan preferencias saludables de alimentos, pero también desarrollan otras destrezas importantes como la motricidad fina y habilidades sociales. Al preparar los alimentos, los niños aprenden a seguir instrucciones y adquirir experiencia con la secuencia, como emparejar, la observación, la selección y la clasificación. Con un poco de planificación, la mayoría de los dominios de aprendizaje pueden ser integrados en una experiencia de la nutrición.

Receta Saludable: Sándwiches de Letras del Alfabeto

Pan integral

Mantequilla de su gusto: mantequilla de anacardo, mantequilla de almendras o mantequilla de manzana

Pasas de uva y/o fruta seca

Cortador de galletas en forma de letras

- Poner ingredientes en boles individuales con utensilios para servir.
- Esparcir el pan con la mantequilla que le guste.
- Aumentar pasas de uva y/o fruta seca
- Cubrir con otro trozo de pan
- Cortar el sándwich usando el cortador de galletas en forma de la letra que quiera.
- Comer y disfrutar.

Receta adaptada del libro *Creative Cuisine Cookbook* desarrollado por el programa de Head Start de la Ciudad de Phoenix.