

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.25 Por toda la casa

EN SUS MARCAS:

- **Espacio:** Por toda la casa.
- **Materiales:** Música animada.
- **Hora:** en la mañana, después de la escuela o a la hora de jugar.

LISTOS:

- Antes de iniciar el juego vale la pena conversar sobre posibles movimientos que no requieran desplazamiento y movimientos que impliquen desplazamiento. Los primeros se realizan sin moverse del sitio, como estirar la mano, sacudir el brazo, balancearse, retorcerse, sacudirse, etcétera. Los que implican desplazamiento se realizan para moverse por un espacio, como correr, deslizarse, saltar alternando los pies, caminar como un oso, etcétera. Una vez que tenga unas cuantas ideas, encienda la música y comience en un cuarto de la casa.

FUERA:

- En el primer cuarto haga 10 repeticiones de un movimiento que no requiera desplazamiento (como saltar hacia arriba y hacia abajo, saltar en los dos pies, estirarse o retorcerse). Luego escoja otro cuarto y para llegar a él haga un movimiento que requiera desplazamiento (como caminar, correr, galopar, saltar alternando los pies, o incluso moverse como si fuera un robot o un elefante). Cuando llegue a ese cuarto, haga otras 10 repeticiones de otro movimiento que no requiera desplazamiento; enseguida escoja otro cuarto y para llegar a él haga un movimiento que requiera desplazamiento. Continúe hasta que haya visitado todos los cuartos de su casa. ¡Terminen chocando palmas y dándose un abrazo fuerte!

¿SABIA USTED?

Incorpórole a esta actividad algo de matemáticas, pidiéndoles a los niños que cuenten cuántos pasos hay que dar para ir de un cuarto al otro. Converse con ellos sobre los conceptos de “más que” y “menos que”.

HOGARES SALUDABLES

ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO Bocadito DE NUTRICION

Durante las comidas, juegue un juego que se llama “Dime dos”. Túrnense para contar algo por lo que estén agradecidos y algo que hicieron durante el día por lo cual es probable que alguien más esté agradecido. Esta actividad requiere que los niños piensen en eventos que sucedieron durante el día y los recuerden; luego, que usen sus destrezas orales de comunicación para contarlos y para escuchar a los demás.

Receta saludable: Paletas de naranja y yogurt

Ingredientes

- 1 paquete de *gelatina de naranja* (3 onzas)
- 1 taza de *agua hirviendo*
- 1 taza (8 onzas) de *yogurt de vainilla*
- 1/2 taza de *leche con el 2% de grasa*
- 1/2 cucharadita de *extracto de vainilla*
- 10 *vasos de plástico o moldes para hacer paletas* (3 onzas cada uno)
- 10 *palos de paleta*

Instrucciones

- En un recipiente grande, disuelva la gelatina en el agua hirviendo. Déjela enfriar hasta que esté a la temperatura ambiente. Agregue el yogurt, la leche y la vainilla. Vierta 1/4 taza de la mezcla en cada vaso o molde. Insértele un palo de paleta. Congele las paletas hasta que estén firmes.

Cantidad: 10 paletas.

Funding for this project was provided by the Office of Head Start Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services