

Ideas para tu semana

Experiencia: "Movimientos y juegos para las vacaciones"

Objetivos

- Fortalecer la creatividad e imaginación de los niños a partir de diferentes juegos, movimientos y posturas.
- Afianzar la motricidad gruesa de los niños.

Edad: 4 a 5 años

Materiales y recursos

- Lana, sillas y cintas.
- Vasos plásticos, pimpón, mesa.
- Tapetes, bebida hidratante, música suave.
- Cojines, tapetes, cobijas, sábanas, sillas.
- Agua, bolsa plástica y maizena.

Estrategia

LUNES

**¿Qué es una telaraña? ¿Quién las hace?
¿Podremos hacer una?**

Con cinta o lana puedes hacer una telaraña usando los muebles de la casa para sostenerla.

O en un pasillo, puedes pegar la lana, formando la telaraña. Invita a tu hijo a atravesarla, realizando diferentes posiciones. Atravesarla como gato, como serpiente, de espaldas o saltando.

Involucrarte en este juego y complejiza estos movimientos junto a él.

Estrategia

Martes

Juego de vasos

Invita a tu hijo a realizar torres con vasos plásticos. Pueden competir a partir de diferentes criterios como: La torre más alta, la torre de 3 vasos más rápida, entre otros.

Luego, usando estos mismos vasos plásticos, puedes hacer de la mesa una cancha para insertar. Pega los vasos alrededor de la mesa y sobre ella pon a rodar pimpones para lograrlo. Será algo muy divertido donde deben permanecer muy atentos.

Estrategia

Miércoles

Relajación

Proponle a tu hijo una sesión de relajación. Para iniciar, pueden sentarse en la colchoneta o sobre una cobija y con la espalda recta y las manos hacia arriba, invítalo a estirarse mucho. Así puedes hacerlo con las piernas y otras partes de su cuerpo. Luego, dispón una música suave para relajarse haciendo posiciones de los animales como: (perro, cangrejo, tiburón, abeja, gato, estrella de mar) trabajando diferentes posturas y relajación con nuestro cuerpo.

Estrategia

Jueves

Pista de obstáculos

Busca con tu hijo, objetos como tapetes, cojines, cobijas, sabanas, sillas, zapatos, cuerdas o cajas. Con estos objetos pueden armar una pista de obstáculos por la que pueden pasar en diferentes posiciones: caminando, saltando, corriendo, agachados, arrastrándose. Pueden iniciar con obstáculos sencillos e ir complejizándolos como saltar de una altura considerable, pasar por debajo de un espacio estrecho, pisar solo espacios de determinado color, entre otros.

Estrategia

Viernes

Bailando

Para este último día de la semana, puedes invitar a tu hijo a realizar diferentes bailes que le ayuden a estar muy atentos. Estos bailes promueven diferentes juegos y movimientos. Algunos de ellos los puedes encontrar en Internet con nombres como: Cumbia del monstruo, El baile del esqueleto, Soy una taza, Juan, paco, pedro de la mar, entre muchos otros. Estos bailes le permitirán divertirse y complejizar sus movimientos.