

Lanzar & mover

Actividad para niños

Resumen

Los niños explorarán diferentes tipos de movimiento.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables

Materiales

Cubo de actividades (apéndice A21)

Mucho espacio para moverse

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta actividad puede realizarse en el aula o al aire libre. El cubo de actividades puede combinarse con dados para contar cuántos movimientos de cada tipo deben hacer los niños (por ejemplo, 3 saltos). Las palabras de movimiento pueden utilizarse para el vocabulario, el reconocimiento de letras y clase de escritura.

Antes de empezar

Preparar el cubo de actividades (apéndice):

- Imprima la plantilla en papel grueso.
- Cortar por las líneas sólidas.
- Doblar por las líneas de puntos.
- Utiliza cinta adhesiva para mantener la forma del cubo.

Pasos

Discussion antes de la actividad: Pregunte a los niños si conocen formas de mantenerse sanos (cepillarse los dientes, lavarse las manos, comer sano, etc.). Recuérdeles que los pulmones nos ayudan a respirar y que es importante mantenerlos sanos. Una forma de mantener nuestros pulmones sanos es jugar, bailar y movernos todos los días.

1. Muestre a los niños el cubo. Cuenta en voz alta el número de lados, o caras y explica que es un cubo.
2. Haz que un niño lance el cubo.
3. Todos los niños realizarán el movimiento que se muestra en la parte superior del cubo. Recuérdeles que deben mantenerse a salvo mientras se mueven por el espacio.
4. Continúa hasta que cada niño haya tenido su turno para lanzar el cubo.
5. Después, pida a los niños que observen su respiración: ¿qué notan (respiración más pesada, más rápida)? Diles que eso es bueno porque les está entrando aire limpio y sano en el cuerpo.
6. Pregunte a los niños qué movimiento les gusta más y por qué.

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 1, 2, 4, 6
P-MATH 1, 9, 10
P-SCI 1
P-LC 1, 2, 6
P-LIT 1, 3
P-SE 3, 4, 10, 11
P-ATL 2, 8, 10, 11, 13

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

3, 4, 6, 8, 9, 16, 18, 20, 21, 32, 34, 35, 42, 43, 45, 51



Deslízate como una serpiente: Haz que los niños se tumben boca abajo y pongan las manos a los lados. Meneando las caderas y los hombros de un lado a otro, haz que intenten desplazarse por el suelo.

Meneos del pulpo: Siéntese en el suelo. Intenta levantar ambas piernas del suelo al mismo tiempo mientras mueves las piernas y los brazos.

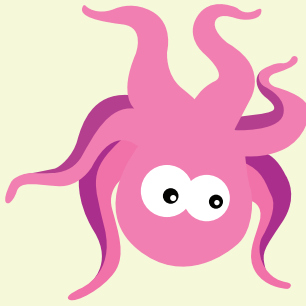
Caminata del cangrejo: Siéntese en el suelo con las rodillas flexionadas, las palmas de las manos detrás de las caderas y los pies apoyados en el suelo. Levante las nalgas unos centímetros del suelo. Mueva la mano derecha unos centímetros hacia delante mientras estira la pierna izquierda delante de usted. A continuación, mueva la mano izquierda unos centímetros mientras endereza la pierna derecha delante de usted.

Salto de rana: Póngase en cuclillas con ambas manos en el suelo entre las rodillas. Usando los pies, salta hacia delante y aterriza con las manos y los pies en el suelo.

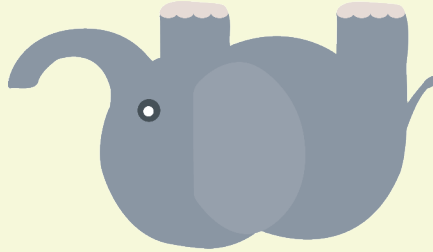
Pisotón de elefante: Empieza de pie. Agáchate y pon las dos manos en el suelo. Camina hacia delante con la misma pierna y el mismo brazo moviéndose a la vez.

Vuela como un pájaro: Empieza con los brazos estirados hacia los lados y muévelos hacia arriba y hacia abajo como las alas de un pájaro. Mientras mueven los brazos hacia arriba y hacia abajo, los niños deben mover el cuerpo hacia arriba y hacia abajo doblando y enderezando las rodillas. Deben tener libertad para moverse por el espacio mientras lo hacen.

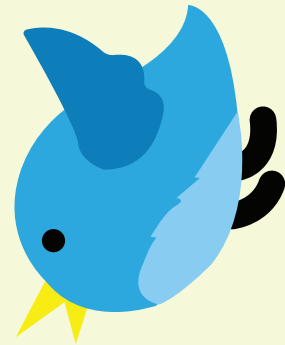
Menéate como
un pulpo



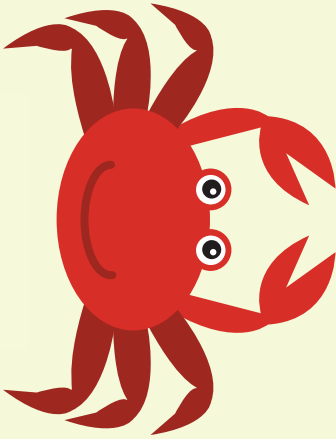
Pisa como
un elefante



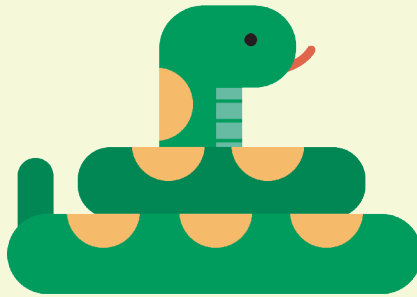
Vuela como un
pájaro



Arrastrarse como
un cangrejo



Deslizarse
como una
serpiente



Salta como
una rana

