

# Conociendo mis fuerzas



## Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

A jugar experimentando y practicando con sus capacidades corporales de fuerza

## ¿Cómo lo aprenden?

Sintiendo la fuerza en diferentes partes de su cuerpo.

## Experiencia:

- Tenga a mano cajas de cartón de diferentes tamaños y telas grandes o frazadas.
- Destine un espacio dentro o fuera de la casa, donde se pueda jugar con las cajas y telas.
- Cuénteles que el juego que van a realizar consiste en empujar o arrastrar los materiales que usted muestre, y que pueden transportar cosas dentro de las cajas, encima de las telas o dejarse transportar ellos mismos.
- Presente el material e invítelos a jugar con las cajas de cartón y las telas. Permita que exploren, miren y revisen el material.
- Permita que jueguen libremente, acompañe observando o apoyando, si es necesario.

## Para finalizar:

Pregunte: ¿Cómo sienten el cuerpo ahora? ¿En qué parte del cuerpo sintieron calor y en qué parte sintieron la fuerza? ¿Sintieron más fuerza en los brazos o en las piernas? ¿Qué les gustó más: arrastrar, empujar o ser arrastrados?

