



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

## Actividad: Promoviendo estilos de vida saludables

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

### “Saltando la vida se va alegrando”

- Dibujen con tiza o carbón un círculo en el suelo.
- Motívense para jugar, coordínense quien empieza, la idea es que salten adentro y afuera del círculo.
- Pueden ir complejizando el juego, que salte con las manos arriba o atrás, con un pie, con el otro, las manos en las caderas, dentro del círculo que haga 3 saltos en un pie, que camine por el costado del círculo sin perder el equilibrio, etc.

**Materiales: tiza, carbón.**



Aprendizajes

Movimientos, desplazamientos, coordinación.

