

Dejemos sin CORONA al virus

Vida Activa

El concepto de la educación para la salud, que actualmente abarca un concepto más amplio de promoción de la salud y un nuevo énfasis en la prevención, se concentra cada vez más en el aprendizaje y en el proceso de fortalecimiento de la autonomía. Consideramos que el conocimiento de su realidad corporal le permitirá ir aprendiendo, paulatinamente y de acuerdo con sus posibilidades, diferentes maneras de cuidarse a sí mismo, en relación a la alimentación saludable, las formas de aseo, la vestimenta más adecuada y la importancia de la regularidad de la práctica de la actividad física, acciones que poco a poco deberán convertirse en hábitos y prácticas saludables.

Fundamentación:

El bienestar depende del balance de los diferentes aspectos de la vida: físico, mental, y emocional. Poder disfrutar de la vida y a la vez afrontar necesidades que surgen de las situaciones diarias, ayuda a gestionar dichos aspectos.

Las emociones son señales, con las que obtenemos información de lo que nos rodea y de nosotros mismos, nos permite prepararnos para la acción, evitar el dolor y acercarnos a lo positivo.

Se puede favorecer el bienestar emocional, invitando al diálogo, para posibilitar la expresión de las propias emociones y la empatía con los demás.

Darnos cuenta de cómo respiramos nos permite saber cómo nos sentimos y ayuda a volver a la calma cuando lo necesitamos.

Combinando la respiración y algunos movimientos corporales podemos activarnos o relajarnos mientras aprendemos jugando.

¿A qué Jugamos?

A mover nuestro cuerpo:

A partir de diferentes juegos, les proponemos mover el cuerpo realizando estiramientos.

Ejemplo 1: Ruleta:



Diferentes propuestas:

- Observar la ruleta.
- Dialogar sobre los distintos estiramientos o formas de mover el cuerpo.
- Elegir un animal y representar la imagen.
- Inventar algún estiramiento para representar el animal elegido.
- Realizar alguna postura inventada por el compañero.
- Elegir dos animales e inventar una pequeña historia. (se puede utilizar para el final de la propuesta).

Ejemplo 2: El mismo juego se puede realizar con un dado:



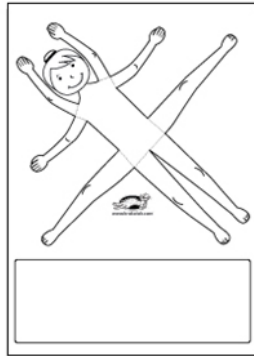
Ejemplo 3:

Caja mágica con tarjetas adentro: (Nota: al sacar la tarjeta que dice: imagino, inventar un animal o estiramiento).



Ejemplo 4:

- Pintar la imagen
- Ver ejemplo 1.



Volver a la calma:

- Escuchar música tranquila.
- Reunirse para dialogar sobre la experiencia:
¿Qué animal elegiste?, ¿Pudiste inventar estiramientos o formas?, ¿Limitaste el estiramiento de un compañero? ¿Cómo te resultó?, etc.

Recomendaciones:

Previas, durante y posterior a la actividad

- Disposición y tiempo para jugar con los/as niños/as.
- Hacer de los espacios, un lugar seguro y suficiente, ni tan amplio ni tan pequeño, asegurándose que esté libre de peligros u obstáculos que limiten movimientos o desplazamientos.
- Optimizar el uso objetos con los que habitualmente se cuentan, además de los que se sugieren en la presente propuesta.
- Permítase “sostener” al niño/a durante la realización de actividades, respetando sus ritmos y tiempos, valorando sus esfuerzos, animando con palabras las producciones durante estas actividades.
- Favorecer una vestimenta cómoda, tanto para los niños/as como para los adultos que comparten la actividad.
- Proveer objetos variados para acompañar movimientos.

IMPRIMIBLES: RULETAⁱ



TORTUGA



MONO



JIRAFa



MARIPOSA



FLAMENCO

¡A JUGAR!



LEÓN



PERRO



VÍBORA



VACA



GATO



Consejo Asesor
en Obesidad



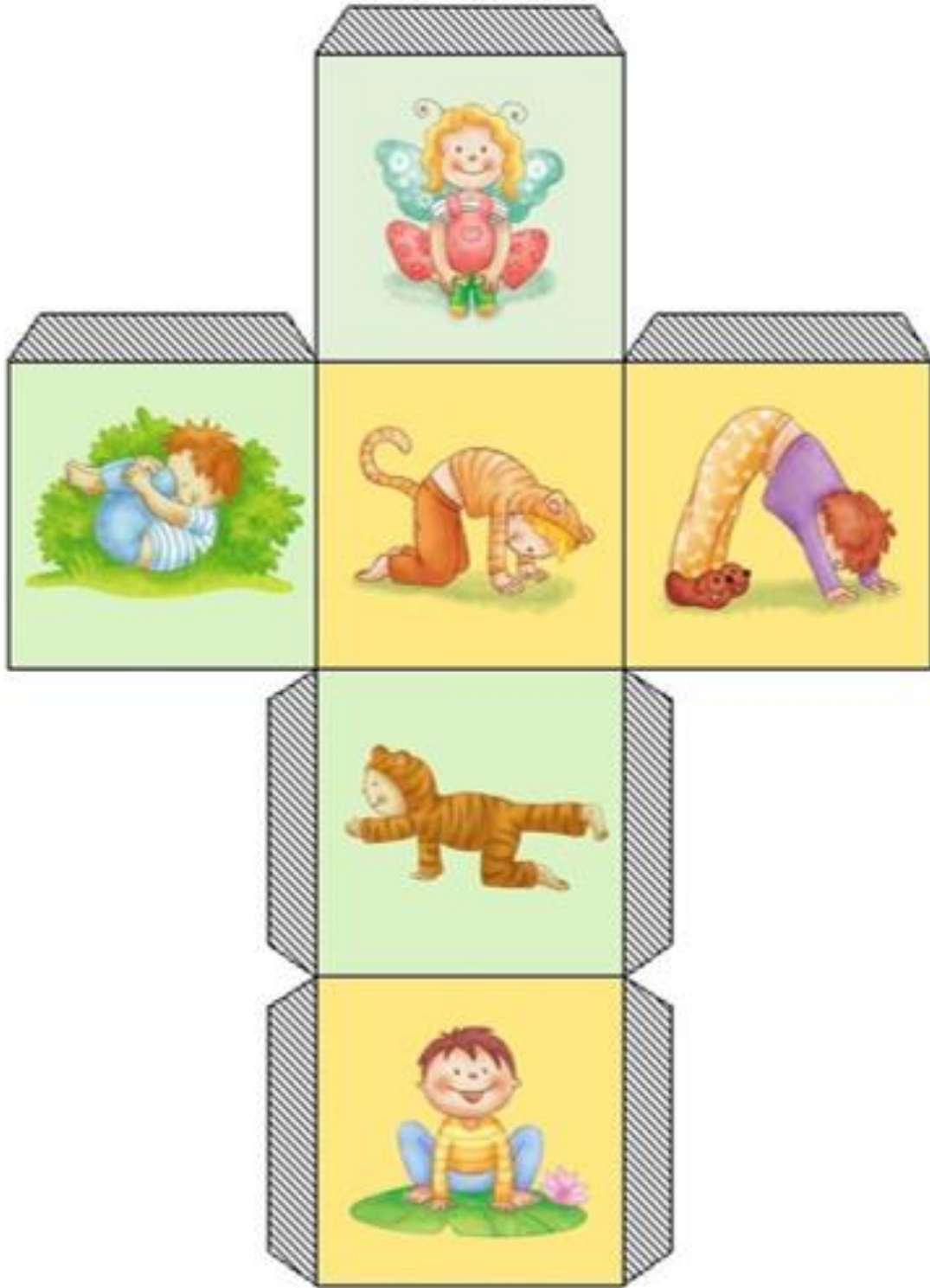
Dirección de
Educación Inicial



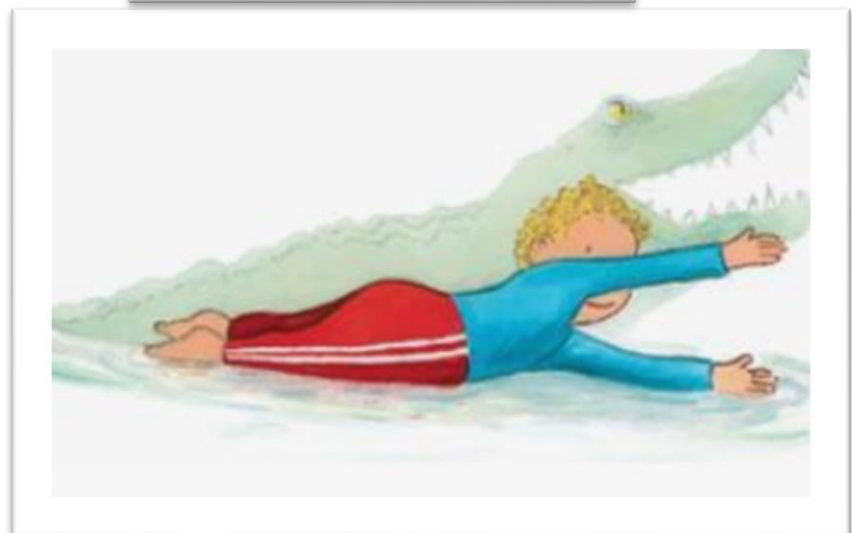
MENDOZA GOBIERNO

Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes

DADO: ii



TARJETAS:



¿?

Imagino



Consejo Asesor
en Obesidad



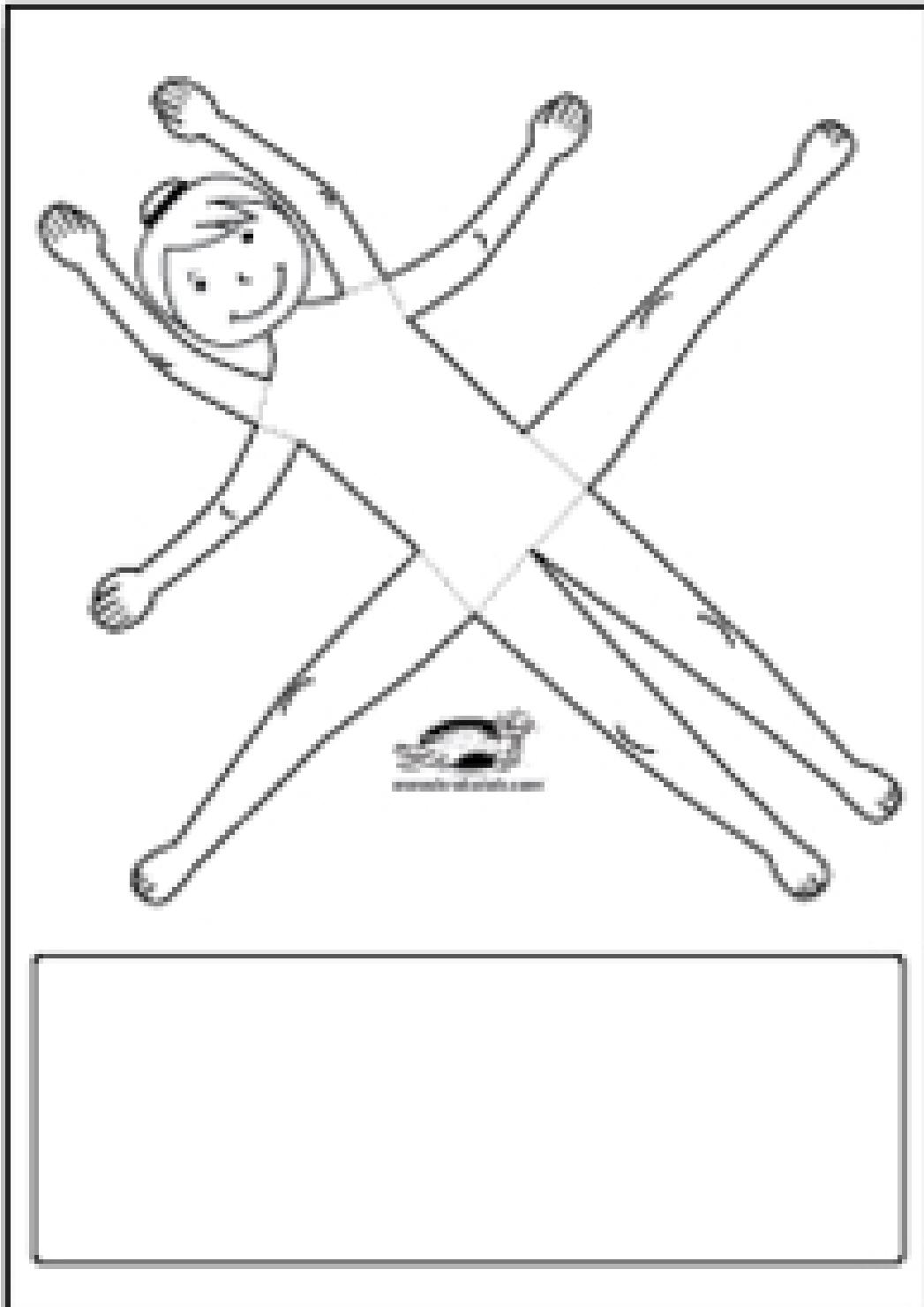
Dirección de
Educación Inicial



MENDOZA GOBIERNO

Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes

IMAGEN PARA COLOREAR.ⁱⁱⁱ





Dirección de
Educación Inicial



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes

Páginas consultadas:

i

https://ar.pinterest.com/pin/355221489355473130/feedback/?invite_code=b95c7a20d168418e9242120e93bf31ac&sender_id=862369166055714863.

ii <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Kids-Yoga-Dice-Games-Set-1-24-Different-Poses-Included-4803942?epik=dj0yJnU9S1dsYVN5ZzIESWdCU3ZVbUIUcGtUSmFVSFRyakZwbUImcD0wJm49ek5zTmPUMVTS1FnY0k2ZmRiQkFldyZ0PUFBQUFBROdPcmhR>

iii <https://www.actividadeseducainfantil.com/2019/11/preparar-la-clase-de-yoga.html?m=1>