

Vida Activa:

Cuidar de nuestra salud implica, entre otras cosas, mantener una vida activa, incentivando a los/as niños/as al movimiento y la actividad física, favoreciendo la creación de hábitos saludables.

... ¿Y si jugamos un rato?

Los/as invitamos a jugar con el cofre verde para conocer sus propuestas y experiencias.

A continuación, dejamos el link para que puedan acceder con facilidad y recorrerlo:



https://drive.google.com/file/d/1lI0Bfs_kRdG5s_hUfDkkyYT6_-UZs6q5/view?usp=sharing



También les traemos unas propuestas para compartir en familia:

“Juegos Tradicionales”

¡Alto Ahí!

¿Qué capacidades ponemos en acción?



Este es un juego tradicional que se ha ido pasando de generación en generación, permite divertirse con pocos materiales y con reglas muy sencillas, las cuales pueden modificarse de acuerdo a quienes estén participando.

Se ponen en acción algunas de las habilidades motrices básicas como correr (dentro de las habilidades locomotrices), el



equilibrio estático (habilidades no locomotrices), lanzar y atrapar (de las habilidades manipulativas y coordinación viso-motora). Dentro de los lanzamientos vamos a destacar dos tipos, uno donde en el lanzamiento vamos a poner mayor atención en la fuerza del mismo y en el otro vamos a realizar puntería.

Materiales que podremos utilizar

Para este juego van a necesitar una pelota, un lugar abierto donde se pueda correr en varias direcciones y un mínimo de 3 jugadores.

¿Cómo lo hacemos?

Todos/as los/as participantes se colocan formando una ronda. Cada uno/a deberá elegir un color que lo/la represente (también se puede jugar con el nombre). El/la más pequeño/a comienza con la pelota; deberá decir uno de los colores que están en juego, lanzar la pelota lo más alto posible y alejarse rápidamente junto con los colores que no fueron nombrados. El color que sí fue nombrado tiene que atrapar la pelota y decir rápidamente ¡ALTO AHÍ!, entonces los demás deberán detenerse inmediatamente y quedarse quietos en ese lugar. Quien tiene la pelota puede dar tres pasos para acercarse a alguno de los otros colores y luego deberá lanzar la pelota tratando de que la misma lo/la toque en alguna parte del cuerpo (menos la cabeza). Si logra darle éste suma un punto, si no logra darle sigue el juego de igual manera.



Nuevamente forman la ronda y quién fue nombrado ahora será el encargado de lanzar la pelota hacia arriba y decir un color.

El juego puede realizarse por un tiempo determinado (ej.: 20 minutos, 30 o lo que se desee) o también puede jugarse hasta que alguien llegue a los 10 puntos.

¡A Saltar La Soga!

¿Qué capacidades ponemos en acción?



Saltar es una habilidad locomotriz en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y se cae sobre uno o ambos pies. Saltar la soga mejora la coordinación motora y la agilidad.

Materiales que podremos utilizar

Para este juego van a necesitar una soga larga, un lugar amplio, libre de obstáculos.

Puede jugarse de manera individual o con 3 o más participantes.

¿Cómo lo hacemos?

El salto a la soga habitualmente consiste en que uno o más participantes saltan sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza. Si el juego es individual, es una persona que hace girar la soga y salta.

¡Algunas variaciones que pueden ser útiles para aprender!

La Serpiente: Si las/os niñas/os son pequeñas/os, un participante puede tomar la soga de un extremo y moverla de forma serpenteante a nivel del suelo.



Se puede preguntar a los/as niños/as:

¿De qué modo puedo pasar sobre la soga sin pisarla?

¿Qué otras formas de pasar sobre la soga se te ocurren?

El Reloj: Un participante tomará la soga de un extremo y la hará girar como la aguja de un reloj a nivel del suelo. Los demás participantes deben saltar al aproximarse la soga para no pisarla. Es importante graduar la velocidad de giro de la cuerda, teniendo en cuenta la edad de quienes participan saltando.

Luego de probar estas **variaciones**, ¿Te animas a saltar la soga haciéndola girar?



Y ahora... unas recomendaciones:



- Buscar un espacio donde se encuentre despejado de elementos, materiales u objetos, para poder desplazarte sin peligro y cómodamente.
- Contar con el tiempo necesario para realizar la actividad.
- Usar una vestimenta con la que se sientan cómodos/as para jugar.
- Para todas las propuestas tendremos que tener en cuenta el cuidado del propio cuerpo y el de los/as demás.
- Es importante que nos tomemos un tiempo al

final del juego para reflexionar y pensar sobre lo que hicimos en el mismo y qué emociones sentimos.

Efemérides:

- **6 De Abril: Día Mundial De La Actividad Física:** busca promover una vida físicamente más activa, para ser más saludables.
- **7 De Abril: Día Mundial De La Salud**

El tema del Día Mundial de la Salud de 2022 es «Nuestro planeta, nuestra salud». El 7 de abril de 2022, la OMS dirigirá la atención mundial a la interconexión entre el planeta y nuestra salud. En una campaña que se lanzará ese día se instará a



las personas, las comunidades, los gobiernos y las organizaciones de todo el mundo a compartir sus historias sobre las medidas que están adoptando para proteger nuestro planeta y nuestra salud.



Bibliografía:

1. https://drive.google.com/file/d/1II0Bfs_kRdG5s_hUfDkkyYT6_-UZs6q5/view?usp=sharing
2. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
3. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-2022>

