



Actividades en movimiento para niños y niñas de 4 a 5 años

♥ Que la
infancia
sea con
movimiento

1 Paseos en rodados

LA PROPUESTA

¡Salir a pasear en rodados! Por lo menos 30 minutos de recorrido.

QUE SE NECESITA

- Rodados: bicicleta, monopatín, triciclo, patacleta o patines. Según el gusto y la edad del niño.

LUGAR RECOMENDADO

Un espacio despejado al aire libre. O también en la vereda de camino a algún lugar.

COMPAÑÍA RECOMENDADA

Siempre con compañía de un adulto, quien supervise la seguridad y acompañe al niño.

VARIANTES

Recorrer distintos caminos o calles, la variación es un desafío.
Animarse a las pendientes: subidas o bajadas.
Armar un circuito en la plaza con objetos, para esquivar o tocar.

¡HACELO RUTINA!

Como medio de transporte para ir al jardín o a la plaza.

HABILIDADES QUE ESTIMULA

Sistema cardiovascular y equilibrio. Motricidad gruesa y habilidad específica sobre uno o más rodados.

#infancia con movimiento

infanciaconmovimiento.clubdeamigos.org.ar



**Actividades
en movimiento
para niños y niñas
de 4 a 5 años**

♥ Que la
infancia
sea con
movimiento

2 ¡Que no se caiga!

LA PROPUESTA

Jugar con un globo inflado, golpeándolo por turnos tratando de que no toque el piso.

QUE SE NECESITA

- Globo inflado

LUGAR RECOMENDADO

Un espacio cerrado, dentro de casa para que el viento no intervenga. Debe estar despejado de objetos peligrosos, pero puede haber objetos que generen dificultad extra para jugar.

COMPAÑÍA RECOMENDADA

Otros niños para jugar. Siempre con compañía de un adulto, quien supervise la seguridad y comparta el juego.

VARIANTES

Golpear el globo con distintas partes del cuerpo.
Correr algunos muebles o ubicarlos en lugares distintos para generar dificultad extra.

¡HACELO RUTINA!

Como última actividad en casa antes de bañarse y volver a la calma.

HABILIDADES QUE ESTIMULA

Sistema cardiovascular, coordinación óculo-manual, Percepción del tiempo y espacio. Habilidades socioemocionales (colaboración y empatía).

#infancia con movimiento

infanciaconmovimiento.clubdeamigos.org.ar



**Actividades
en movimiento
para niños y niñas
de 4 a 5 años**

♥ Que la
infancia
sea con
movimiento

3 ¡Caminando va!

LA PROPUESTA

La caminata es una excelente actividad física. Empezá a generar el hábito de caminar para hacer los recorridos diarios (ir al jardín o a la escuela, ir a la plaza). Se puede empezar con 2 o 3 veces por semana e ir incrementando. Si tenemos que ir lejos en un medio de transporte, bajarse alguna parada antes y terminar el recorrido caminando.

QUE SE NECESITA

- Hacer tiempo en nuestra rutina para sumar caminatas.

LUGAR RECOMENDADO

Vereda. Durante los traslados a lugares de cercanía.

COMPAÑÍA RECOMENDADA

Siempre con compañía de un adulto, quien supervise la seguridad y comparta el trayecto.

VARIANTES

Durante la caminata:
Hacer carreras por veredas.
Saltar las tapas/baldosas de distinto color.
Esquivar las hojas caídas o las líneas del suelo.
Hacer equilibrio en las líneas de las baldosas.

¡HACELO RUTINA!

Como rutina de todos los días, en reemplazo de otros medios de transporte.

HABILIDADES QUE ESTIMULA

Sistema cardiovascular, equilibrio, habilidades motoras gruesas.

#infancia con movimiento

infanciaconmovimiento.clubdeamigos.org.ar



**Actividades
en movimiento
para niños y niñas
de 4 a 5 años**

♥ Que la
infancia
sea con
movimiento

4 Juegos con pelota

LA PROPUESTA

¡Hay tantos juegos con pelota! Podemos jugar al bowling con muñecos o botellas de plástico, jugar a embocar dentro de un canasto o pasarse la pelota entre varios jugadores de distintas maneras.

QUE SE NECESITA

- Pelota de cualquier tamaño. Botellas de plástico, muñecos que se queden parados. Balde o canasto.

LUGAR RECOMENDADO

Puede ser dentro de casa (despejando los objetos que se puedan romper) o al aire libre, donde se puede desplegar mejor el juego.

COMPAÑÍA RECOMENDADA

Compartir con otros niños hace que el juego sea más divertido. Se recomienda la presencia de un adulto para que supervise la seguridad y comparta la actividad.

VARIANTES

Jugando al bowling: cambiar las distancias o distribución de los objetos a derribar.

Jugando a embocar: cambiar las distancias o el tamaño del canasto.

¡HACELO RUTINA!

Reservar una tarde del fin de semana para jugar con pelotas al aire libre, en una plaza o parque.

HABILIDADES QUE ESTIMULA

Sistema cardiovascular, equilibrio, habilidades motoras gruesas.

#infancia con movimiento

infanciaconmovimiento.clubdeamigos.org.ar