



Actividades
en movimiento
para niños y niñas
de **2 a 3 años**

♥ Que la
infancia
sea con
movimiento

1 ¡Bailemos!

LA PROPUESTA

Mover el cuerpo enérgicamente al ritmo de canciones divertidas. No hay reglas, ¡sólo bailar durante un rato de la manera que tengamos ganas!

QUE SE NECESITA

- Música (canciones que suenen en un dispositivo, canciones cantadas en familia o ritmos que hagan con lo que tengan a mano).

LUGAR RECOMENDADO

Un espacio despejado. Puede ser adentro o al aire libre.

COMPAÑÍA RECOMENDADA

En compañía de un adulto para compartir y enriquecer la actividad. Sumar otros niños hará que sea más divertido.

VARIANTES

Bailar imitando a diferentes animales

“Congelarse” como si fueran estatuas en distintas poses de equilibrio cuando para la música.

Bailar descalzos sobre el césped o la tierra.

También se pueden sumar burbujas al baile, y jugar a atraparlas y explotarlas al ritmo de la música.

¡HACELO RUTINA!

Es una buena actividad para arrancar el día, poner el cuerpo en acción y despabilarse.

HABILIDADES QUE ESTIMULA

Sistema cardiovascular y equilibrio.

#infancia con movimiento

infanciaconmovimiento.clubdeamigos.org.ar



**Actividades
en movimiento
para niños y niñas
de 2 a 3 años**

♥ Que la
infancia
sea con
movimiento

2 Los equilibristas

LA PROPUESTA

Hacer un circuito de caminos marcados en el piso para recorrer haciendo equilibrio.

QUE SE NECESITA

- Tizas o cinta de papel para marcar los caminos.

LUGAR RECOMENDADO

Un espacio despejado. Puede ser adentro o al aire libre, pero siempre sobre un suelo o piso (no en el pasto).

COMPAÑÍA RECOMENDADA

Siempre con compañía de un adulto para compartir la actividad.

VARIANTES

Hacer caminos que requieren saltar de un lugar a otro.
Recorrer el camino apoyando las manos (en cuadrupedia).
Desarmarlos y armarlos de otra manera, o ir agregando más recorrido.

¡HACELO RUTINA!

Como actividad para la mañana o como última actividad del día.

HABILIDADES QUE ESTIMULA

Equilibrio, habilidades socioemocionales (autogestión, toma de decisiones).

#infancia con movimiento

infanciaconmovimiento.clubdeamigos.org.ar



Actividades
en movimiento
para niños y niñas
de **2 a 3 años**

♥ Que la
infancia
sea con
movimiento

3 ¡A trepar!

LA PROPUESTA

Jugar a trepar en el parque, en todos los lugares seguros que encontremos. Bancos, árboles bajos o juegos de plaza. La idea es que el niño utilice sus manos y su fuerza de brazos para poder subirse a diferentes objetos.

QUE SE NECESITA

- No hace falta ningún elemento.

LUGAR RECOMENDADO

Parque o plaza.

COMPAÑÍA RECOMENDADA

Siempre en compañía de un adulto, quien supervise la seguridad.

VARIANTES

Trepar y saltar para bajar. Trepar imitando a los animales. Trepar y hacer equilibrio.

¡HACELO RUTINA!

Para hacer todos los días a la salida del jardín o como primera actividad de la tarde.

HABILIDADES QUE ESTIMULA

Fuerza, equilibrio, habilidades socioemocionales (comunicación y colaboración).

#infancia con movimiento

infanciaconmovimiento.clubdeamigos.org.ar