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

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!

QUÉ 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.

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

2 Los equilibristas

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

QUÉ 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).

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

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.

QUÉ 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).