Actividades en movimiento para niños y niñas de 6 años o más

1 Por deporte

LA PROPUESTA

¡Practicar un deporte! A esta edad, los niños ya están en condiciones de elegir un deporte e iniciarse en su práctica. Aprender un deporte favorece la motricidad, la salud, enseña habilidades sociales y valores.

QUÉ SE NECESITA

- Una propuesta deportiva adecuada a la edad. Podemos encontrarla en los clubes de barrio, clubes deportivos, en asociaciones barriales u otras organizaciones.

LUGAR RECOMENDADO

Clubes, asociaciones barriales, escuelas (talleres deportivos después de hora). Averiguar en el lugar donde vivimos qué oferta hay.

COMPAÑÍA RECOMENDADA

Otros niños que practiquen el deporte. Un adulto, quien acompañe al niño y lo aliente en la práctica.

¡HACELO RUTINA!

Se recomiendan dos sesiones por semana de 60’ como mínimo, de intensidad moderada a vigorosa. Por fuera del horario escolar.

HABILIDADES QUE ESTIMULA

Según el deporte elegido, se desarrolla un gran abanico de habilidades motoras y habilidades socioemocionales.

2 Saltar a la soga

LA PROPUESTA
¡Jugar a la soga, en todas sus variantes!

QUÉ SE NECESITA
- Soga de saltar.

LUGAR RECOMENDADO
Espacio despejado, puede ser dentro de casa o afuera.

COMPAÑÍA RECOMENDADA
Dependiendo del espacio y la edad del niño, puede jugarse con o sin supervisión adulta. Si se suman otros niños, se pueden realizar más variantes de juego.

VARIANTES
Sostener la soga entre dos personas o jugar solo.
Se puede saltar con un giro completo (más difícil) o con un balanceo de un lado al otro (más fácil).
Se pueden crear múltiples variantes dependiendo de la habilidad y coordinación de cada niño.

¡HACELO RUTINA!
Sumar una soga en la mochila que llevamos a la plaza o al club, es un juego ideal para el aire libre.

HABILIDADES QUE ESTIMULA
Sistema cardiovascular, habilidades coordinativas (ritmo, equilibrio) habilidades socioemocionales (colaboración).

3 Baile o coreografía

LA PROPUESTA

Esta propuesta combina pantallas y movimiento. Los chicos eligen un video o coreografía para ver en un dispositivo y bailan al ritmo, la imitan o crean su propia versión.

QUÉ SE NECESITA

- Música y/o alguna pantalla para ver videos con coreografías.

LUGAR RECOMENDADO

Espacio despejado, puede ser dentro de casa o afuera.

COMPAÑÍA RECOMENDADA

Si se suman otros niños se pueden crear más variantes de juego. Dependiendo del lugar y la edad de los niños, se puede requerir supervisión adulta. ¡Los adultos también pueden sumarse a bailar!

VARIANTES

Modificar los ritmos de la música y la velocidad de la música.

¡HACELO RUTINA!

Es una actividad ideal para viernes a la tarde, después de la escuela y para empezar el fin de semana.

HABILIDADES QUE ESTIMULA

Sistema cardiovascular, habilidades coordinativas (ritmo, equilibrio) ,habilidades socioemocionales (autogestión, toma decisiones).