



VIDA SALUDABLE EN CASA

EDUCACIÓN INICIAL Y BÁSICA



Consejos de
alimentación saludable
y actividad física
para quedarte en casa



#CuidémonosEntreTodos

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
CORPORACIÓN DE DESARROLLO SOCIAL DE PROVIDENCIA



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

VIDA SALUDABLE EN CASA



#CuidémonosEntreTodos

ACTIVIDADES PARA
NIÑOS Y NIÑAS

VIDEOS DE EJERCICIOS
Y RECETAS

RECOMENDACIONES

**MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL Y FAMILIA Y
ELIGE VIVIR SANO INVITAN A MANTENER HÁBITOS
SALUDABLES CON MATERIAL DE APOYO PARA
BIENESTAR DE LAS FAMILIAS.**

La iniciativa “Vida Saludable en Casa” entrega ideas de actividades para hacer con niños y niñas, videos de ejercicios, yoga y recetas saludables, entre otros, para mantener una alimentación y actividad física adecuada durante la cuarentena.

El material se encuentra disponible en la siguiente página:

<http://eligevivirsano.gob.cl/vida-saludable-en-casa/>

A continuación, compartimos algunas actividades para realizar en familia.

LA TRIATLÓN



NATACIÓN



BICICLETA



TROTE


15 minutos

 
Intramuros Moderada



LA TRIATLÓN

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: Practicar ejercicios de conteo estudiados anteriormente.

Tarea docente: Explicar al curso que van a participar de una triatlón imaginaria: natación, bicicleta y carrera a pie. El circuito de natación, se hace con brazadas hacia adelante y hacia atrás. En el suelo, realizarán bicicletas, apoyando la espalda. El último circuito es con trote vigoroso. Todos los movimientos se realizan en el puesto. En cada circuito deben ir contando los metros que avanzan y los que retroceden. Pueden contar de 1 en 1, de 2 en 2, de 5 en 5, o cómo lo indique el/la docente. La carrera entera dura 100 mts.

1. Inician el circuito de natación tirándose un piquero (*saltan con las manos en flecha y comienzan las brazadas*). Van contando los metros hasta llegar a 30. El/la docente exclama: "¡Un segundo, nos equivocamos de camino! Debemos retroceder. (*Bracean hacia atrás contando 10 metros al revés: 10, 9, 8, 7...*)".

2. Circuito de bicicleta (*realizan bicicletas en el suelo*). Van contando los metros hasta llegar a 30. En algunos tramos del trayecto, la pista se vuelve muy empinada por lo que deben pedalear con mucho más rápido e intenso. El/la docente exclama: "¡Un segundo, nos equivocamos de camino! Debemos retroceder. (*Bicicletas hacia atrás, contando 10 metros al revés: 10, 9, 8, 7...*)".

3. Carrera a pie (*trote vigoroso*). Van contando los metros hasta llegar a 40. En algunos tramos del trayecto, hay obstáculos por lo que deben saltar para sortearlos. El/la docente exclama: "¡Un segundo, nos equivocamos de camino! Debemos retroceder. (*Saltan con un giro de 180° y trotan, contando 10 metros al revés: 10, 9, 8, 7...*)".

4. Llegan a la meta y el/la docente les puede pedir que se devuelvan al punto de inicio, pasando por los tres circuitos, pero esta vez en cámara rápida (*realizan todos los movimientos lo más rápido que puedan*).

METEORITOS VERSUS PLANTAS



15 minutos

Extramuros Moderada



METEORITOS VERSUS PLANTAS

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Saben de qué viven las plantas? ¿Cómo pueden crecer y ser tan altas? ¿De dónde obtienen su energía? ¿Y una roca, también crece como una planta?

Tarea docente: Dividir al curso en dos grupos, plantas y meteoritos.

1. Los meteoritos persiguen, corriendo con los brazos extendidos hacia atrás, y las plantas arrancan realizando movimientos de brazos ondulados, al costado del cuerpo.

2. Cuando un meteorito toca a una planta, ésta se queda en el lugar.

3. Para liberarse, la planta debe extender los brazos hacia el cielo y encogerse para recibir la luz del sol. También puede zapatear muy fuerte para obtener nutrientes de la tierra, mientras aplauden enérgicamente, simulando el ruido del agua (cada movimiento se repite 10 veces).

4. Luego de 5 minutos, realizar cambio de roles.

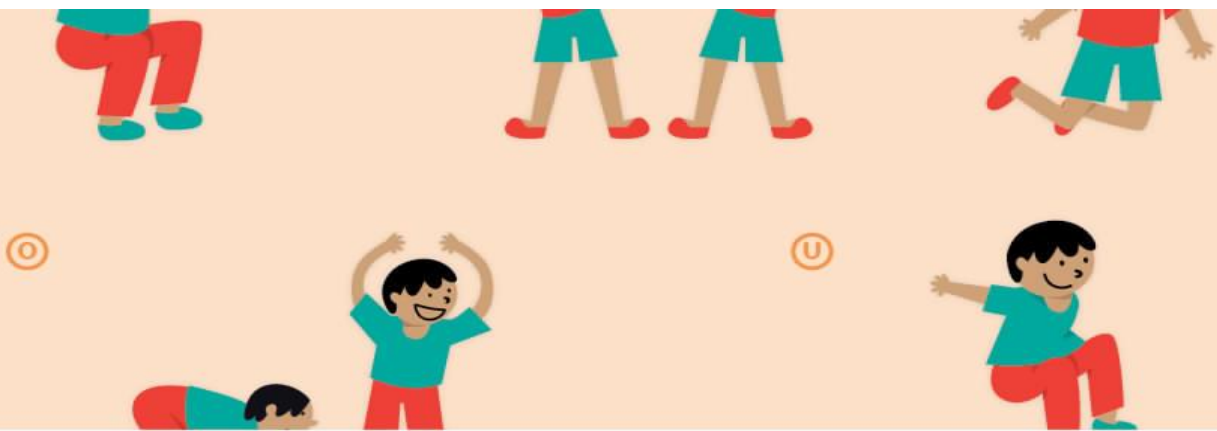
LAS VOCALES



15 minutos

Intramuros

Moderada



LAS VOCALES

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuáles son las vocales? ¿Qué vocales tienen sus nombres?

Tarea docente: Ubicar al curso en un círculo y ensayar la canción "Las vocales" para luego representarla con movimientos motrices asociados, cada vez que pronuncien una vocal en la canción. Repetir 5 veces hasta dominar la canción y los movimientos.

Las vocales Canción tradicional infantil

- | | |
|---|--|
| A a a mi gatito mal está, yo no sé si sanará o si no se morirá a a. | (Flectan y extienden las rodillas) |
| E e e me gusta mucho el café, yo no sé si tomaré o si no lo dejaré e e. | (Con los brazos extendidos, inclinan el tronco hacia la derecha e izquierda) |
| I i i mi sombrero lo vendí, me sirvió para vivir en el día de la i i i. | (Saltan en ambos pies) |
| O o o mi modista me tejió un hermoso chaleco en el día de la o o o. | (Se agachan a tocar el suelo con ambas manos y se ponen de pie rápidamente formando una "O" con sus brazos). |
| U u u una niña del Perú se vistió de Andalúz en el día de la u u u. | (Saltan en ambos pies llevando rodillas al pecho) |

FIGURAS MUSICALES AL ATAQUE



15 minutos

Intramuros Moderada



FIGURAS MUSICALES AL ATAQUE

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuáles son las diferentes figuras musicales? ¿Cómo se representan? ¿Cuánto dura cada una? Se sugiere dibujarlas en la pizarra para explicarlas.

Tarea docente: Explicar al curso que representarán diferentes figuras musicales, mientras el/la docente marca los distintos ritmos con aplausos. La duración de cada movimiento debe ser de 30 segundos, o hasta que el curso logre la coordinación con el tiempo correspondiente.

1. Indicar: "Vamos a trotar en el puesto, al ritmo de una negra" (*trotan en el puesto*). Luego decir: "¡Redondas al ataque!" (*Se agrupan de a cuatro y realizan sentadillas tomados de la mano*).

2. Retomar el trote al ritmo de una negra. Luego exclamar: "¡Blancas al ataque!" (*Se agrupan de a dos y saltan primero en un pie, luego en el otro*).

3. Nuevamente retomar el trote al ritmo de una negra. Por último exclamar: "¡Corcheas al ataque!" (*Realizan skipping: Trote llevando las rodillas al pecho*).

4. Volver a realizar la secuencia, aumentando la velocidad y/o variando los ejercicios. Por ejemplo: Saltos separando las piernas y llevando brazos arriba al mismo tiempo; realizar la bicicleta con los pies, acostados en el suelo; o saltos extendiendo los brazos desde la posición de cuclillas.

PLANTAS EN EQUILIBRIO



15 minutos

Extramuros

Moderada



PLANTAS EN EQUILIBRIO

ACTIVIDAD

Pregunta de inicio: ¿Qué les pasa a las plantas cuando reciben luz? ¿Y con la oscuridad?

Tarea docente: Dividir al curso en dos grupos, uno representará a las plantas y el otro, a la luz.

1. Las luces corren tras las plantas llevando rodillas al pecho y las plantas arrancan llevando talones a los glúteos.

2. Cuando alguien del grupo luz toca a uno/a del grupo plantas, debe alzar sus brazos como si hubiese florecido y se mantiene en el lugar, haciendo equilibrio en un pie.

3. Cuando existan diez plantas en equilibrio, cambian roles y reinician el juego.

4. Finalmente, el/la docente dice "¡Se esconde la luz!" (ambos grupos quedan en posición de plancha esperando que amanezca otra vez, durante 1 minuto). El juego finaliza cuando el/la docente dice "¡Ya amaneció!" y el curso vuelve a la sala de clases.

CONTANDO NOS MOVEMOS



①



②

15 minutos

Intramuros

Moderada



①



②

CONTANDO NOS MOVEMOS

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: Practicar ejercicios de conteo estudiados anteriormente.

Tarea docente: Agrupar al curso en parejas, explicar que realizarán ejercicios de conteo, modificables acorde a sus habilidades. Al mismo tiempo, realizarán diversos movimientos para lo que se posicionarán en el suelo boca arriba.

1. En parejas, unen sus pies y se coordinan para realizar movimientos de bicicleta. Cuentan de 1 en 1 hasta 20.

2. Frente a frente, realizan abdominales chocando palmas con su compañero/a, cuentan de 2 en 2 hasta 40.

3. Unen las plantas de los pies con las de su compañero/a, con las piernas extendidas en 45° realizan tijeras, cuentan de 5 en 5 hasta 100.

4. Realizan flexiones de brazos, con-

tando de 10 en 10 hasta 100.

5. Repiten los ejercicios contando hacia atrás y reforzando habilidades de su interés.

CONTROLANDO MI RESPIRACIÓN



2-3 minutos

Intramuros



DE VUELTA A LA CALMA

CONTROLANDO MI RESPIRACIÓN

2

ACTIVIDAD

Tarea Docente: Indicar al curso que se sienten en su puesto, con los ojos cerrados y las manos en el abdomen. Repetir la actividad 5 veces.

1. Guiar la respiración del curso explicando que al inspirar inflan su abdomen como si fuese un globo.

2. Al exhalar desinflan su abdomen con el sonido: "pffff" suavemente.

DESFILE DE ACONTECIMIENTOS

3



4



15 minutos



Intramuros



Moderada

3



DESFILE DE ACONTECIMIENTOS

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuántos días tiene un año? ¿Cuáles son sus días o meses favoritos? ¿Por qué?

Tarea docente: Guiar al curso a través de una secuencia de desplazamientos, acorde a diferentes eventos del año, ordenados cronológicamente. Cada evento comienza con el curso situado al fondo de la sala, seguido de un desplazamiento hacia el pizarrón y luego volviendo al fondo con un desplazamiento diferente.

1. Decir: "¿Qué sucede el primero de Enero? ¡Es año nuevo! (avanzan con galope y girando los brazos, vuelven con zancadas)".

2. Continuar: "Las hojas de los árboles caen cuando es Marzo ¡Es el otoño que ha comenzado! (avanzan en saltos a pies juntos, vuelven con trote, subiendo rodillas al pecho)".

3. Decir: "¡En Mayo celebramos las 'Glorias' del mar de Chile y su historia! (avanzan con brazadas hacia el frente, vuelven con brazadas de espaldas)".

4. Continuar: "¿Por qué el día es tan corto y la noche tan larga? Parece que ha llegado Junio y con ello el

WeTripantu, ¡Un nuevo año mapuche! Bailemos y juguemos para celebrar (aletean simulando un cóndor y avanzan dando saltitos, vuelven moviendo sus brazos como si tuvieran un palo de chueca)".

5. Decir: "¡En Septiembre vuelve el calor y bailo una cueca, para recibir a la primavera! (avanzan y vuelven con zapateo)".

6. Finalizar: "¡Ya es 25 de Diciembre, el mes de la Navidad y pronto otro año va a comenzar! (avanzan en posición de cuclillas, vuelven con galope girando los brazos)".

SIMÓN DICE

SIMÓN
DICE...
SALTAR
EN UN PIE



SIMÓN
DICE...
HACER
5 SENTADILLAS



SIMÓN
DICE...
RODAR
POR EL SUELO



SIMÓN
DICE...
SALTAR
COMO CONEJO



15 minutos



Intramuros



Vigorosa

SIMÓN
DICE...
SALTAR
EN UN PIE



SIMÓN
DICE...
HACER
5 SENTADILLAS



SIMÓN DICE

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué son los mensajes? ¿Cómo podemos comunicarlos? ¿Qué tipo de mensajes han recibido?

Tarea docente: Entregar instrucciones al curso para que realicen las siguientes actividades motrices. Comenzar cada punto con "Simón dice...". Repetir aumentando la velocidad de las indicaciones, para lograr un movimiento con mayor intensidad.

1. Saltar 10 veces con un pie y luego 10 veces más con el otro.
2. Saltar 10 veces con giro.
3. Sentarse en el suelo y ponerse de pie con un salto, 10 veces.
4. Acostarse boca abajo y pararse lo más rápido posible, 5 veces.
5. Saltar 15 veces como ranita.
6. Acostarse y rodar 10 veces, de un lado hacia otro sin apoyo de manos.
7. Realizar 15 sentadillas con salto.
8. Saltar 15 veces separando piernas y llevando brazos arriba al mismo tiempo.
9. En posición de plancha llevar rodillas al pecho 15 veces.
10. Abrazar a su compañero o compañera.

LA SERPIENTE ANDINA




15 minutos

 Intramuros  Moderada



LA SERPIENTE ANDINA

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué canciones, rondas o bailes conocen? ¿Cuáles son sus favoritos?

Tarea docente: Colocar música folclórica típica de la zona andina y designar a un/una estudiante que será la cabeza de la serpiente.

1. El/la estudiante avanza trotando y toma a un/a compañero/a de la mano para que se una a la serpiente. Mientras esperan sus respectivos turnos, deben trotar en el puesto, aplaudiendo al ritmo de la música.

2. La serpiente irá creciendo a medida que el/la último/a estudiante de la hilera tome a otro/a de la mano. Cuando ésta se complete, comenzar una nueva secuencia, eligiendo a un/a nuevo/a estudiante de cabeza.

EL JA DE LA RELAJACIÓN



2-3 minutos



Intramuros



EL JA DE LA RELAJACIÓN

ACTIVIDAD

Tarea Docente: Indicar al curso que se sienten en sus puestos, con los ojos cerrados y las manos sobre sus muslos. Inspiran y exhalan durante todo el ejercicio. Repetir 5 veces.

1. Suben sus brazos lo más alto que pueden imaginando que tocan una muralla tratando de llegar al techo.
2. Una vez estirados, comienzan a agacharse lentamente, realizando el sonido: "jaaaa". Comienzan por las puntas de los dedos, manos, codos, tronco y cabeza, dejan caer brazos y llevan la cabeza hacia los pies.
3. Se incorporan lentamente levantando sus brazos con el sonido: "jaaa".
4. Vuelven a la posición inicial para recomenzar.