

ÁREA DE GESTIÓN CURRICULAR Y CALIDAD EDUCATIVA  
DIVISIÓN DE POLÍTICAS EDUCATIVAS  
MARZO, 23-03-2020

## ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA EDUCACIÓN PARVULARIA

### NIVEL MEDIO

#### *¡LIBERANDO ENERGÍA!*

En estos días en que debemos quedarnos en los hogares, es muy importante que ayudemos a los niños y niñas a liberar toda la energía que tienen acumulada. Para esto, pueden realizar juegos muy sencillos y entretenidos que los harán saltar, agacharse, estirarse, entre otros movimientos que también facilitarán el desarrollo motor que, en esta etapa, está en pleno desarrollo.

Propuesta:

Despeja un espacio que tengas disponible y ubica diferentes elementos que representen obstáculos. Puedes poner sillas para que el niño o niña pase por debajo, intercalando con un piso o cojín que deba saltar y luego volver a pasar por debajo, entre otros elementos que tengas disponible. También puedes señalar algún punto de partida y de término e indicarle que debe ir gateando, “patinando”, saltando en dos pies, arrastrándose, etc.

Otra alternativa para liberar energía de manera entretenida es a través del baile. Pueden poner la música que más les guste y moverse libremente, crear pasos nuevos, bailar frente al espejo o seguir pasos de baile de alguna aplicación o sitio web, como, por ejemplo:

#### 1. CABEZA, HOMBROS, RODILLAS PIES:

<https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>



## 2. El baile de los animales

<https://www.youtube.com/watch?v=HRs7DfxI2-c>



## 3. Soy una taza

[https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcuQ&list=PLeZrfYBv641wDd0MODEjB\\_gVI6ABA2-Le](https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcuQ&list=PLeZrfYBv641wDd0MODEjB_gVI6ABA2-Le)



#### 4. El Twist de los Ratoncitos - Michi-guau | El Reino Infantil

[https://www.youtube.com/watch?v=gqpgZbtUt78&list=PLeZrfYBv641wDd0MODEjB\\_gVI6ABA2-Le&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=gqpgZbtUt78&list=PLeZrfYBv641wDd0MODEjB_gVI6ABA2-Le&index=2)



#### 5. Baby shark

<https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

