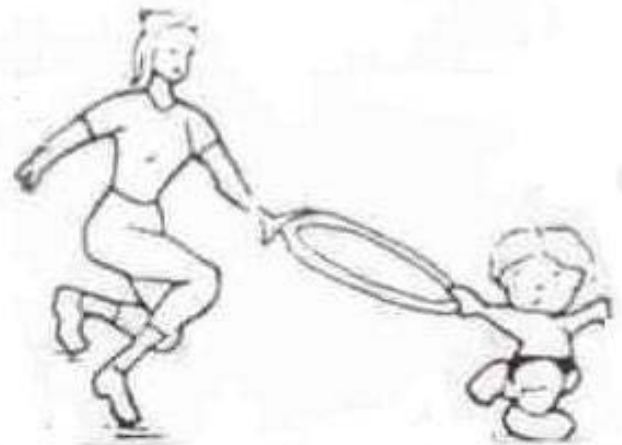
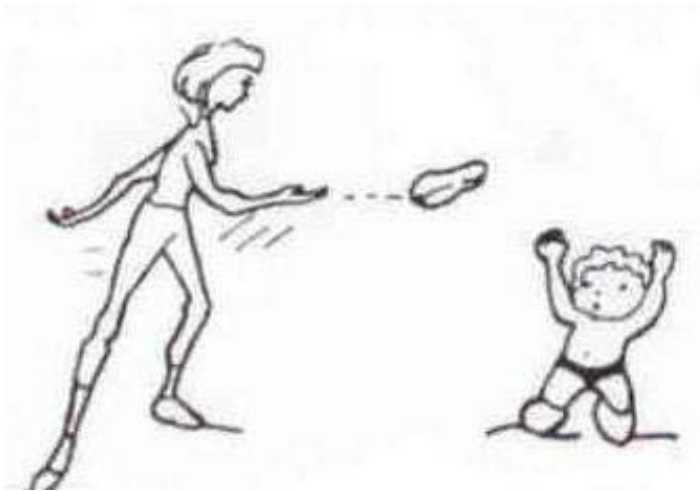
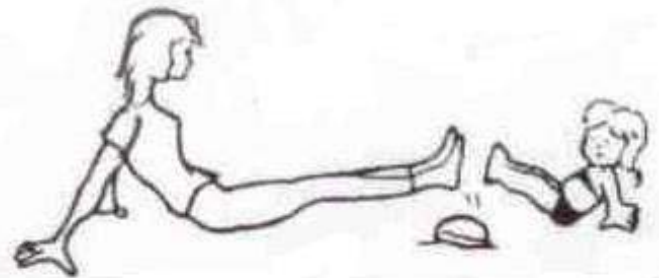
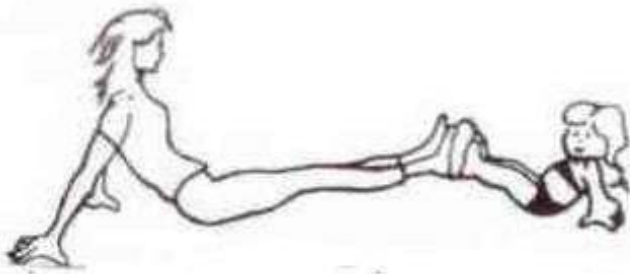


GUIA DE ACTIVIDADES PARA LA SESIÓN DE MATROGIMNASIA



RECOPILACIÓN

MI PLANEACIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES SIN MATERIAL

- MAMÁ E HIJ@ SE TOMAN DE LAS MANOS Y DAN VUELTAS SALTANDO CON LOS PIES JUNTOS, CAMBIANDO CADA VEZ DE LUGAR.
- SENTADILLAS.- PRIMERO LA MAMÁ Y ENSEGUIDA EL (LA) HIJ@.
- CAMPANA.- ESPALDA CON ESPALDA, LA MAMÁ LEVANTA A SU HIJ@.
- LA MAMÁ ESTÁ SENTADA Y SU HIJ@ TRATA DE ACOSTARLA VARIAS VECES.
- LAS MAMÁS SENTADAS, SU HJJ@ SALTA DE UN LADO A OTRO.
- LA MAMÁ CON PIERNAS ESTIRADAS Y CON SU HIJ@ QUE ESTÁ AUN LADO DE SUS PIERNAS SALTA POR ARRIBA DE ELLAS CON PIES JUNTOS. POSTERIORMENTE LA MAMÁ ELEVA LA CADERA CON LAS MANOS APOYADAS EN EL PISO, HACIENDO UN TÚNEL, EL NIÑO O LA NIÑA PASAN GATEANDO O REPTANDO POR ABAJO, SEGÚN SE LES INDIQUE.
- CABALLITO.- LAS MAMÁS SE COLOCAN EN SEIS PUNTOS (RECARGANDO PALMAS DE MANOS, RODILLAS EN EL PISO Y PUNTAS DE PIES) Y LLEVAN SU HIJ@ SOBRE LA ESPALDA.
- EL (LA) NIÑ@ SE SUBE EN LOS PIES DE MAMÁ Y ÉSTA LO TRANSPORTA POR TODO EL PATIO, ABRAZÁNDOL@.
- LA MAMÁ PERMANECE PARADA, MIENTRAS TANTO SU HIJ@ LA EMPUJA DE LA CADERA TRATANDO DE MOVERLA DE SU LUGAR.
- LA MAMÁ PARADA ABRAZA A SU HIJ@ POR LA CINTURA Y EL (LA) NIÑ@ TRATA DE CORRER Y ZAFARSE.
- LA MAMÁ DE PIE, CON LAS PIERNAS SEPARADAS Y EXTENDIDAS, EL (LA) NIÑ@ TRATARÁ DE ESCALARLA AYUDAD@ POR LAS MANOS DE SU MAMÁ.
- LA MAMÁ, SENTADA EN EL PISO, TOMA DE LA MANO A SU HIJ@, QUIEN DARÁ VUELTAS ALREDEDOR DE ELLA EN UNO Y OTRO SENTIDO.
- LA MAMÁ, SENTADA EN EL PISO Y CON LAS LAS PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS, RODARÁ DE LEÑO AL HIJ@ SOBRE SUS PIERNAS ALEJÁNDOLO Y ACERCÁNDOLO A SU ABDOMEN.
- MAMÁ E HIJ@ TOMADOS DE LA MANO BAILAN LA "RASPA" O EL "TWIST".
- MAMÁ E HIJ@ TOMAD@S DE LA MANO Y CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS, JUEGAN A DAR VUELTAS A DAR VUELTAS EN UNO Y OTRO SENTIDO.
- MAMÁ E HIJ@ JUEGAN CON ALGÚN MATERIAL IMAGINARIO.
- LA MAMÁ SENTADA EN EL PISO Y CON LAS PIERNAS SEPARADAS Y EXTENDIDAS, EL (A) NIÑ@ DE PIE FRENTE A LA MAMÁ, SE TOMAN DE LA MANO Y LA MAMÁ ABRE Y CIERRA LAS PIERNAS MIENTRAS EL (A) NIÑ@ SALTA CAYENDO DENTRO Y FUERA DE LAS PIERNAS DE SU MAMÁ.
- LA MAMÁ AYUDA A SU HIJ@ A REALIZAR SALTOS DESDE UN ESCALÓN.
- MAMA E HIJ@ JUEGAN A LOS ESPEJOS, PARADOS UNO FRENTE AL OTR@ REALIZANDO DIFERENTES MOVIMIENTOS.
- MAMÁ E HIJ@ JUEGAN A LO QUE HACE LA MANO HACE LA TRAS.
- MAMÁ E HIJ@, EN POSICIÓN SENTADOS SE BALANCEAN HACIA ATRÁS Y HACIA ADELANTE (ABRAZO DEL OSO).

- EL (LA) NIÑ@ VA CAMINANDO POR EL PATIO MIENTRAS LA MAMÁ TRATA DE PISAR SU SOMBRA Y VICEVERSA.
- LA MAMÁ SE COLOCA DE PIE CON LOS PIES SEPARADOS Y SOSTIENE A SU HIJ@ POR LAS MANOS Y ÉSTE SE BALANCEA POR LA PARTE INTERIOR DE LOS PIES DE MAMÁ, VARIAS VECES.
- COLUMPIO.-LA MAMÁ TOMA A SU PEQUEÑ@ UN POCO ARRIBA DE LOS MUSLOS, QUEDANDO SOSTENIDO EN LAS MANOS DE MAMÁ SE COLOCA CON LOS PIES SEPARADOS E INCLINADA AL FRENTE, MAMÁ ESTARÁ CON LOS BRAZOS ESTIRADOS Y EL (LA) NIÑ@ LA TOMA DE LAS MUÑECAS Y LO MECE.
- DE PIE, FRENTE A FRENTE, LA MAMÁ TOMA A SU HIJ@ DE LAS AXILAS Y CUANDO EL (LA) NIÑ@ BRINQUE LA MAMÁ LO CAMBIARÁ DE UN LUGAR A OTRO.
- LA MAMÁ DA PASOS LARGOS CAMINANDO LENTAMENTE Y EL (LA) NIÑ@ VA
- GATEANDO JUNTO A ELLA, GATEANDO POR DEBAJO DE SUS PIERNAS, TAMBIÉN
- AVANZANDO HACIA DELANTE.
- MAMÁ E HIJ@ SE COLOCAN COMO GATOS, LA MAMÁ AVANZA Y EL NIÑO GATEA JUNTO A ELLA, PASANDO POR DEBAJO Y SALIENDO ENTRE SU BRAZO POR TODOS LADOS.
- EL (LA) NIÑ@ SE COLOCA DE ESPALDAS A LA MAMÁ, Y ÉSTA LA TOMA POR LAS AXILAS Y AL CONTAR TRES, EL (LA) NIÑ@ SALTA Y LA MAMÁ APROVECHANDO EL IMPULSO LO LEVANTA LO MÁS ALTO POSIBLE, VARIAS VECES.
- MAMÁ E HIJ@ IMITARÁN A VARIOS ANIMALES: OSOS, GATOS, PERROS, TORTUGAS, CABALLOS, CANGUROS, ETC., REALIZANDO MOVIMIENTOS DE CADA ANIMAL, ASÍ COMO LOS SONIDOS QUE EMITE.

JUEGOS ORGANIZADOS SIN MATERIAL

- SE FORMAN VARIOS EQUIPOS Y A LA ORDEN SALEN LAS PRIMERAS PAREJAS CON UN COSTAL EN EL PISO, EL (LA) NIÑ@ SENTAD@ Y LA MAMÁ LO VA A ARRASTRAR A UNA META Y DE REGRESO PARA DAR EL COSTAL A LA PAREJA QUE SIGUE, Y ASÍ HASTA AL FINALIZAR.
- CON UNA SOGA GRANDE, SE FORMAN VARIOS EQUIPOS Y VAN JALANDO DE DOS EN DOS, HASTA TENER UN CAMPEÓN.
- EL LOBO.- SE CANTA EL LOBO, Y LOS PAPÁS QUE SON LOS LOBOS ATRAPARÁN A SUS HIJ@S.
- LOS PAPÁS DE PONEN POR PAREJAS, A LA ORDEN TIENEN QUE ATRAPAR SIN SOLTARSE DE LAS MANOS A TOD@ L@S NIÑ@S QUE PUEDAN, GANAN LOS QUE ATRAPEN MÁS NIÑ@S.
- POR PAREJAS, LOS PAPÁS HACEN UNA SILLITA, Y LLEVAN A LOS (AS) NIÑ@S A UNA META, GANA QUIEN TERMINE DE LLEVARLOS PRIMERO.
- SE COLOCAN LOS PAPÁS EN VARIAS FILAS SEPARADOS, LOS (AS) NIÑ@S SE COLOCAN AL FRENTE DE CADA FILA, A LA ORDEN SALEN CORRIENDO EN ZIG – ZAG DE IDA Y REGRESO PARA TENER UN GANADOR.

- SOPA DE ZAPATOS: SE LE QUITA EL ZAPATO AL (A) NIÑ@ Y EN EL CENTRO DEL PATIO SE REVUELVEN, Y A LA ORDEN LOS PAPÁS TENDRÁN QUE ENCONTRAR EL ZAPATO DE SU NIÑ@ Y PONÉRSELO.
- DOS CÍRCULOS CONCÉNTRICOS, UNO DE PAPÁS POR FUERA Y EL OTRO DE NIÑ@S ADENTRO, AL COMENZAR LA MÚSICA LOS DOS CÍRCULOS GIRAN HACIA LADOS CONTRARIOS, Y AL PARAR LA MÚSICA SE BUSCAN, SE REPITE VARIAS VECES.
- LAS PAREJAS VAN CAMINANDO POR EL PATIO, Y SEGÚN DE LA ORDEN SE AGRUPAN POR 4, 6, 8, 10, 12, 14, ETC.

ACTIVIDADES CON PELOTA

- POR PAREJAS, LANZAR Y CACHAR LA PELOTA POR PAREJAS.
- BOTAR LA PELOTA, PRIMERO EL (LA) NIÑ@ Y LUEGO LA MAMÁ.
- PATEAR LA PELOTA COLOCADOS FRENTE A FRENTE, (TAMBIÉN PUEDE HACERSE
- RODÁNDOLA).
- LA MAMÁ LANZA LA PELOTA HACIA ARRIBA Y, EL (LA) NIÑ@ PASA CORRIENDO POR DEBAJO.
- SENTADOS FRENTE A FRENTE, RODAR LA PELOTA. O ACOSTADOS FRENTE A FRENTE, RODAR LA PELOTA.
- COLOQUE LA PELOTA ENTRE LOS SEGMENTOS CORPORALES QUE SE LES VAYAN INDICANDO: CABEZA CON CABEZA Y EN MEDIO LA PELOTA.
- LA MAMÁ LANZA LA PELOTA HACIA ARRIBA, EL (LA) NIÑ@ DA MEDIA VUELTA Y LA CACHA.
- LA MAMÁ LANZA LA PELOTA LEJOS, Y, EL (LA) NIÑ@ LA RECOGE, Y AL REGRESÁRSELA, ÉSTA LO ABRAZA Y LO BESA.
- LA MAMÁ PERSEGUIRÁ A SU HIJ@ DÁNDOLE NALGADAS CON LA PELOTA.
- LA MAMÁ HACE UNA CANASTA DE BALONCESTO CON LOS BRAZOS Y SU HIJ@ ENCESTA LA PELOTA. LO MISMO PODRÁ FORMAR UNA PORTERÍA CON LAS PIERNAS.
- LA MAMÁ RUEDA LA PELOTA POR EL PISO Y EL (LA) NIÑ@ CORRE Y LA BRINCA.
- LA MAMÁ LANZA LA PELOTA DANDO ÉSTA UN BOTE ANTES DE SER CACHADA POR SU HIJ@ Y VICEVERSA.
- LA MAMÁ SE COLOCA DE ESPALDAS A SU HIJ@ Y LANZA LA PELOTA PARA SER CACHADA POR EL (LA) NIÑ@ Y VICEVERSA.
- HACER VARIAS FILAS, CADA UNA DE ESTAS FILAS CON UNA PELOTA AL FRENTE. LA PELOTA PASARÁ UNA VEZ POR ARRIBA Y OTRA POR ABAJO HASTA QUE LLEGUE A LA ÚLTIMA PERSONA, LA CUAL CORRE A COLOCARSE AL FRENTE DE LA FILA PARA COMENZAR DE NUEVO.
- LA MAMÁ LANZA LA PELOTA Y SU HIJ@ LA RECIBE CON LAS PARTES QUE SE LE INDIQUEN.
- LA MAMÁ LANZA LA PELOTA CONTRA EL PISO CON TODAS SUS FUERZAS, SU HIJ@ PASARÁ POR DEBAJO DE LA PELOTA EN CADA BOTE QUE ÉSTA DE . LUEGO VICEVERSA.
- LA MAMÁ LANZA LA PELOTA LO MÁS ALTO POSIBLE, SU HIJ@ LA CACHA. LUEGO VICEVERSA.

- LA MAMÁ CONDUCE LA PELOTA CON EL PIE POR TODO EL TERRENO DE JUEGO, EL (LA) NIÑ@ TRATARÁ DE QUITÁRSELA TAMBIÉN CON EL PIE Y LUEGO CAMBIARÁN
- LOS PAPELES.
- MAMÁ E HIJ@ SE SEPARAN Y SE LANZAN Y CACHAN LA PELOTA POR TODA EL ÁREA DE TRABAJO.
- MAMÁ E HIJ@ SE LANZAN LA PELOTA CON UN BOTE AL CENTRO.
- EL (LA) NIÑ@ BOTA LA PELOTA CON LAS MANOS, LA MAMÁ TRATARÁ DE QUITÁRSELA TAMBIÉN CON LAS MANOS.
- MAMÁ E HIJ@ SE RUEDAN LA PELOTA EN EL PISO, PRIMERO CON UNA MANO Y DESPUÉS CON LA OTRA.
- EL (LA) NIÑ@ PATEA LA PELOTA LO MÁS LEJOS POSIBLE, LUEGO AMBOS CORREN PARA TRATAR DE ATRAPARLA PRIMERO.

JUEGOS ORGANIZADOS CON PELOTAS

- "QUEMADOS":
- SE FORMAN DOS EQUIPOS Y CON UNA PELOTA TRATAN DE TOCAR A LOS CONTRARIOS, LOS CUALES AL SER TOCADOS QUEDAN FUERA.

- "RELEVOS":
- SE COLOCAN VARIOS EQUIPOS CON UNA PELOTA AL FRENTE, A UNA SEÑAL SALEN LAS PRIMERAS PAREJAS CON LA PELOTA, AL REGRESAR LA ENTREGAN A LA PAREJA SIGUIENTE Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA QUE LA PRIMERA PAREJA LLEGUE AL FRENTE.

- "LA PAPA CALIENTE":
- HACER UN CÍRCULO Y AL EMPEZAR A SONAR LA MÚSICA, LOS PARTICIPANTES EMPEZARÁN LAS PAREJAS A PASAR LA PELOTA DE MANO EN MANO. AL PARAR LA MÚSICA LA PAREJA QUE QUEDÓ CON LA PELOTA PASARÁ AL CENTRO A BAILAR.

- "GOLFITO":
- SE FORMARÁN DOS EQUIPOS DÁNDOLE A CADA PAREJA SE LES DARÁ UN PALO DE ESCOBA. EN UN ÁREA MARCADA COMO PORTERÍA (UNA POR LADO CADA PAREJA (MAMÁ E HIJ@ TRATARÁN DE METER GOL, PEGÁNDOLE A LA PELOTA SIEMPRE CON EL PALO.

ACTIVIDADES CON CUERDAS O LISTONES

- CON LOS EXTREMOS DE LA CUERDA, IR TOCANDO LAS PARTES DEL CUERPO QUE SE LES INDIQUEN..
- AGARRANDO LA CUERDA POR LOS EXTREMOS, HACER FUERZA, JALANDO LA CUERDA.
- TRENECITO.- LLEVAR AL (LA) NIÑ@ DENTRO DE LA CURDA, PASEÁNDOLO POR TODA EL ÁREA Y VICEVERSA.
- CON LA CUERDA, LA MAMÁ ENREDA A SU HIJ@, Y LUEGO LO DESENREDA Y VICEVERSA.
- LA MAMÁ HACE UNA VIBORITA EN EL PISO, Y SU HIJ@ LA BRINCA.
- LA MAMÁ ENREDA A SU HIJ@ Y A UNA SEÑAL JALA LA CUERDA COMO LO HARÍA CON UN TROMPO.

- MADRE E HIJ@ JALAN LA CUERDA DE LOS EXTREMOS, ACERCÁNDOSE LA UNA AL (LA) OTR@, CUANDO SE TOCAN SE DAN UN BESO.
- LA MAMÁ CORRE CON LA CUERDA ARRASTRÁNDOLA POR EL PISO MIENTRAS QUE EL (LA) NIÑ@ TRATA DE PISARLA Y VICEVERSA.
- FORMANDO UN CÍRCULO CON SU CUERDA SE IRÁN COLOCANDO DONDE SE LES INDIQUE, EJEMPLO: ADENTRO, AFUERA, CERCA, LEJOS, ETC.
- COLOCAR LA CUERDA EN EL PISO, ESTIRARLA Y BRINCARLA EN ZIG – ZAG.
- SALTAR LA CUERDA JUNT@S.
- EL (LA) NIÑ@ SALE CORRIENDO LA MAMÁ TENDRÁ QUE LAZARL@ CON SU CUERDA Y VICEVERSA.
- LA MAMÁ GIRA LA CUERDA ARRIBA DE SU CABEZA, MIENTRAS SU HIJ@ TRATA DE TOCARLA.
- SENTADOS FRENTE A FRENTE, TOMANDO LOS EXTREMOS DE LA CUERDA, EL (LA) HIJ@ SE ACUESTA Y LA MAMÁ LO JALA PARA HACERL@ QUE SE SIENTE Y VICEVERSA.
- SE LE AMARRA LA CUERDA POR LA CINTURA AL (LA) HIJ@ Y LA MAMÁ SE QUEDA CON LOS EXTREMOS DE LA CUERDA Y EMPIEZAN A JUGAR A LA CARRETA.
- SE COLOCA UNA CUERDA EN CÍRCULO EN EL PISO, MAMA E HIJ@ SALTAN HACIA ADENTRO Y HACIA FUERA SIN SOLTARSE DE LA MANO.
- SE COLOCA LA CUERDA EN CÍRCULO EN EL PISO, MAMÁ E HIJ@ CORREN ALREDEDOR DEL CÍRCULO EN UNO Y OTRO SENTIDO.
- LA MAMÁ ENROLLA LA CUERDA EN CÍRCULOS PEQUEÑOS, LUEGO ELLA Y SU HIJ@ SUJETAN FUERTEMENTE LA CUERDA CON LAS DOS MANOS Y LA MAMÁ PASA AL (LA) NIÑ@ DE UN LADO A OTRO SALTANDO, MIENTRAS ÉL O ELLA SE AGARRA FUERTEMENTE DEL CÍRCULO.
- LA MAMÁ FORMA UNA “PELOTITA” CON LA CUERDA, ENSEGUIDA LA LANZA HACIA ARRIBA PARA QUE SU HIJ@ LA CACHE. ENSEGUIDA INVIERTEN EL TRABAJO.
- PRIMERO MAMÁ Y LUEGO SU HIJ@ SALTARÁN LA CUERDA HACIÉNDOLA GIRAR ELLOS MISMOS, CADA UN@ EN SU TURNO.
- SE COLOCA LA CUERDA EXTENDIDA EN EL PISO, ENSEGUIDA AMBOS CORREN ALREDEDOR DE LA CUERDA EN UNO Y OTRO SENTIDO.
- AMBOS, MAMÁ E HIJ@ AMARRAN LA CUERDA, METIÉNDOSE DENTRO DE ELLA Y CAMINAN EN SENTIDO OPUESTO TRATANDO DE JALARSE UNO AL OTRO.
- SE COLOCAN CUERDAS EN CÍRCULOS DISEMINADAS POR TODA EL ÁREA DE TRABAJO, TOMAD@S DE LA MANO PASAN SALTANDO POR LOS CÍRCULOS.
- LA MAMÁ PASA LA CUERDA A SU HIJ@ POR DEBAJO DE LOS PIES PARA QUE EL (LA) NIÑ@ LA VAYA SALTANDO Y AVANZANDO EN CÍRCULO.
- LA MAMÁ MUEVE LA CUERDA EN VAIVÉN (CUNITA) SU HIJ@ SALTA SOBRE LA CUNITA.

- LA MAMÁ SE COLOCA LA CUERDA EN LA CINTURA COMO PARA FORMAR UNA COLA DE BURRO, ENSEGUIDA CORRE Y SU HIJ@ TRATARÁ DE QUITÁRSELA. DESPUÉS INVERTIRÁN LOS PAPELES.
- SE COLOCA LA CUERDA EXTENDIDA SOBRE EL PISO, MAMÁ E HIJ@ TOMADOS DE LA MANO CAMINAN SOBRE ÉSTA EN UNO Y OTRO SENTIDO.
- EL (LA) NIÑ@ IMITA A UN MUÑECO DE TRAPO, MIENTRAS MAMÁ MUEVE BRAZOS Y PIERNAS DE SU HIJ@ CON LA AYUDA DEL LISTÓN.
- MAMÁ E HIJ@ AMARRAN UNA ESPONJA A UN EXTREMO DEL LISTÓN, LUEGO JUEGAN AL "PAPALOTE" CON EL LISTÓN.
- MAMÁ ESCONDE EL LISTÓN ENTRE SUS ROPAS Y SU HIJ@ TRATARÁ DE ENCONTRARLO. LUEGO SE INVIERTEN LOS PAPELES.

JUEGOS ORGANIZADOS CON CUERDAS O LISTONES

- "CAZADORES":
- LAS MAMÁS TIENEN EN SUS MANOS LAS CUERDAS, A UNA SEÑAL CORRERÁN A ATRAPAR A SU HIJ@ CON LA CUERDA Y VICEVERSA.

- "TÚNEL":
- TODAS LAS MAMÁS DE COLOCAN POR PAREJAS FORMANDO UN TÚNEL CON LAS CUERDAS MIENTRAS QUE L@S NIÑ@S PASAN POR DEBAJO: CORRIENDO, GATEANDO, REPTANDO, ETC.

- "JALAR LA CUERDA":
- SE FORMAN VARIOS EQUIPOS, DÁNDOLES UNA CUERDA GRANDE Y DE DOS EN DOS VAN JALANDO HASTA QUE QUEDE UN VENCEDOR.

- "QUITARLE LA COLA AL BURRO":
- LAS MAMÁS SE COLOCAN LA CUERDA COMO COLA, A UNA SEÑAL SU HIJ@ TRATA DE QUITÁRSELA Y VICEVERSA.

ACTIVIDADES CON PALIACATES

- CON LA PAÑOLETA, MAMÁ TOCA LAS PARTES DEL CUERPO DE SU HIJ@ QUE SE LE INDIQUEN Y VICEVERSA.
- LANZAR Y CACHAR LA PAÑOLETA SIN DEJARLA CAER AL PISO.
- LA MAMÁ LANZA LA PAÑOLETA HACIA ARRIBA Y EL HIJ@ LA CACHA CON LA PARTE QUE SE LE INDIQUE.
- LA MAMÁ LANZA LA PAÑOLETA HACIA ARRIBA Y EL (LA) HIJ@ GIRA Y LA CACHA.
- HACIENDO FUERZA, JALAR LA PAÑOLETA POR LOS EXTREMOS.
- TOMAR LA PAÑOLETA POR LOS EXTREMOS, GIRAR A LA DERECHA Y LUEGO A LA IZQUIERDA.
- LA MAMÁ PERSIGUE A SU HIJ@ DÁNDOLE NALGADAS CON LA PAÑOLETA.
- CON LA PAÑOLETA EXTENDIDA, TOMANDO CADA QUIEN UNA PUNTA, ELEVAR Y ACERCARSE A DARSE UN BESO Y LUEGO BAJAR LA PAÑOLETA VARIAS VECES.
- LA MAMÁ HACE UNA BOLITA CON LA PAÑOLETA Y SE LA COLOCA A SU HIJ@ EN: RODILLAS, AXILAS, CORVAS, ETC., Y EL (LA) NIÑ@ CAMINA CON LA PAÑOLETA EN CADA PARTE SIN DEJARLA CAER.

- LAS PAREJAS SE AMARRAN LA PAÑOLETA A UN PIE Y BRINCAN TOMADOS DE LAS MANOS.
- LA MAMÁ GIRA LA PAÑOLETA ARRIBA Y SU HIJ@ BRINCA TRATANDO DE ALCANZARLA.
- A UNA SEÑAL, LA MAMÁ CORRE A ATRAPAR A SU HIJ@ CON LA PAÑOLETA Y VICEVERSA.
- COLOCAR LA PAÑOLETA EN EL PISO Y BRINCARLA TOMAD@S DE LA MANO.
- BRINCAR LAS PAÑOLETAS QUE ESTÁN ESPARCIDAS EN EL PISO, Y A UNA SEÑAL REGRESAR A SU LUGAR.
- LA MAMÁ HACE BOLITA LA PAÑOLETA Y LA LANZA LEJOS, EL (LA) NIÑ@ CORRE A RECOGERLA Y CADA VEZ QUE LA ENTREGUE A LA MAMÁ, ÉSTA LE DA UN BESO REPITIENDO ESTA ACTIVIDAD VARIAS VECES ASÍ VARIAS VECES.

JUEGOS ORGANIZADOS CON PALIACATES

- "QUITAR LA COLA AL BURRO":
- LA MAMÁ SE COLOCA LA PAÑOLETA COMO COLA Y SU HIJ@ TRATARÁ DE QUITÁRSELA Y VICEVERSA.

- "LA GALLINA CIEGA":
- LA MAMÁ SE TAPA LOS OJOS CON LAS PAÑOLETAS Y TRATARÁ DE ATRAPAR A SU HIJ@.

- "RELEVOS DE PAÑOLETA":
- SE FORMAN POR PAREJAS EN HILERAS CON IGUAL NÚMERO DE PARTICIPANTES EN CADA UNA DE LAS HILERAS, EN EL EXTREMO CONTRARIO A LAS PAREJAS SE COLOCAN SILLAS (UNA POR CADA HILERA). AL INICIAR EL JUEGO SALE UN (A) NIÑ@ CORRIENDO Y AMARRA LA PAÑOLETA EN LA SILLA Y ENSEGUIDA REGRESA A TOCAR A SU MAMÁ, ÉSTA SALE A DESAMARRARLA Y REGRESA Y SE LA DA AL (A) SIGUIENTE NIÑ@ Y ASÍ SUCECIVAMENTE HASTA QUE TODOS HAYAN PARTICIPADO. LA HILERA GANADORA SERÁ LA QUE HAYA TERMINADO PRIMERO.

- "SIGUE MI VOZ":
- SE CUBREN LOS OJOS A LOS (AS) NIÑ@S CON LA PAÑOLETA Y LAS MAMÁS SE DISTRIBUYEN EN EL ÁREA. POR MEDIO DE LA VOZ DE LA MAMÁ QUE LO (A) VA GUIANDO, EL (LA) NIÑ@ DESCUBRIRÁ DONDE SE ENCUENTRA SU MAMÁ, ÉSTA LE DESCUBRE LOS OJOS Y LOS DOS SE ABRAZAN.

ACTIVIDADES CON BOTES

- NIÑ@AS SALTAN DE SU BOTE AL SUELO AYUDAD@S POR LA MANO DE SU MANO.
- L@S NIÑ@S SE COLOCAN ARRIBA DE LOS BOTES Y LA MAMÁ LO CUIDA Y LO AYUDA.
- RODAR LOS BOTES CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO, PRIMERO EL (LA) NIÑ@ Y LUEGO LA MAMÁ.
- SENTADOS FRENTE A FRENTE CON PIERNAS SEPARADAS, RODAR EL BOTE.

- CON LOS BOTES COLOCADOS EN EL PISO, POR PAREJAS IRLOS BRINCANDO POR TODO EL PATIO.
- COLOCAR EN HILERAS LOS BOTES Y CORRER POR PAREJAS EN ZIG – ZAG.
- CORRER ALREDEDOR DEL BOTE Y LUEGO REGRESAR AL OTRO LADO CORRIENDO TAMBIÉN.
- CON LOS BOTES COLOCADOS EN EL PISO, IR CORRIENDO ENTRE ELLOS. A UNA ORDEN COLOCAR EN EL BOTE MÁS CERCANO LA PARTE QUE SE LE INDIQUE A LA PAREJA.
- CAMINAR CON EL BOTE ENTRE LAS PIERNAS, RODILLAS, TOBILLOS, ETC., PRIMERO MAMÁ Y ENSEGUIDA SU HIJ@.
- LA MAMÁ RUEDA EL BOTE LEJOS DEL (LA) NIÑ@ ÉSTE (A) LO RECOGE, SE LO ENTREGA A MAMÁ Y ESTÁ LE DA UN BESO.
- FORMAR FILAS CON LOS BOTES, DE TAL FORMA, QUE QUEDEN UNO JUNTO AL OTRO, ENTONCES L@S NIÑ@S CAMINARÁN POR ENCIMA DE ESTOS CON LA AYUDA DE MAMÁ.
- MAMÁ E HIJ@ SE LANZAN EL BOTE DE FORMA QUE ÉSTE RUEDE LLEGANDO A LAS MANOS DE UN@ Y DESPUÉS DE OTRA.
- EL (LA) NIÑ@ CAMINA CON EL BOTE SOBRE SU CABEZA HACIENDO EQUILIBRIO DE TAL MANERA QUE NO SE LE CAIGA AL PISO, MIENTRAS TANTO MAMÁ LO VA CUIDANDO.
- PRIMERO EL (LA) NIÑ@ Y LUEGO MAMÁ, JUEGAN AL EQUILIBRISTA SOBRE UN BOTE APOYAD@S EN DOS PIES Y TOMADOS DE LA MANO.
- MAMÁ E HIJ@ JUEGAN AL EQUILIBRISTA APOYAD@S EN UN SOLO PIE Y TOMAD@S DE LA MANO. PRIMERO UN@ Y LUEGO LA OTRA.
- MAMÁ E HIJ@ CAMINAN ALREDEDOR DE SU BOTE Y A UNA INDICACIÓN CORREN TRATANDO DE GANAR UN@ DE LOS DOS EL BOTE.
- SENTADOS FRENTE A FRENTE CON PIERNAS SEPARADAS, RODAR EL BOTE.
- SE COLOCAN DOS FILAS DE BOTES, LUEGO MAMÁ E HIJ@ CORREN POR FUERA Y REGRESAN POR DENTRO DE LAS FILAS DE BOTES.
- EL (LA) NIÑ@ SALTA SOBRE EL BOTE DE ATRÁS HACIA ADELANTE AYUDAD@ POR LA MANO DE MAMÁ.
- TOMAD@S DE LA MANO, MANO E HIJ@ CORREN ALREDEDOR DE TODOS LOS BOTES QUE ESTÁN DISEMINADOS POR EL ÁREA DE TRABAJO.
- LA MAMÁ ESCONDE SU BOTE LEJOS DE DONDE SE ENCUENTRA SU HIJ@ PARA QUE A UNA INDICACIÓN ÉL (ELLA) CORRA A ENCONTRARLO Y A PARARSE SOBRE EL BOTE.
- LAS MAMÁS PINTAN CON GIZ UNA “CARRETERITA” PARA QUE SUS HIJ@S CONDUZCAN POR ELLA SU BOTE RODANDO.

JUEGOS ORGANIZADOS CON BOTES

- “PASANDO EL BOTE”:
- FORMAR VARIAS HILERAS CON TODOS LOS BOTES, LOS PARTICIPANTES HACEN SUS HILERAS QUEDANDO FRENTE AL PRIMER BOTE DE LA HILERA DE BOTES QUE SE HA FORMADO, A LA ORDEN PASARÁN TODOS LOS BOTES DE ADELANTE HACIA ATRÁS. GANA LA HILERA QUE LO HAGA MÁS RÁPIDO Y MANDE SUS BOTES HASTA ATRÁS.

- "PELOTA A FLOTE":
- SE FORMAN VARIAS HILERAS SE COLOCA UN BOTE AL FRENTE CON UNA PELOTA DE UNICEL ADENTRO. ATRÁS DE CADA HILERA, SE COLOCA UNA CUBETA CON AGUA Y UN VASO; A LA ORDEN, PASARÁN DE ATRÁS HACIA DELANTE EL VASO CON AGUA Y VACIARÁN EL AGUA AL BOTE. GANA LA HILERA QUE HAGA QUE SU PELOTA SALGA A FLOTE, LLENANDO EL BOTE.
- "ARMA TU PIRÁMIDE":
- FORMAR VARIOS EQUIPOS, A UNA ORDEN CADA EQUIPO TENDRÁ LA CONSIGNA DE HACER UNA PIRÁMIDE CON SUS BOTES. GANA LA MÁS ALTA.

ACTIVIDADES CON REBOZOS O TRAMOS DE TELA

- TOMANDO EL REBOZO POR PAREJAS, UNO EN CADA EXTREMO, ELEVAR EL REBOZO ARRIBA Y LUEGO BAJARLO , HACIENDO ESTO VARIAS VECES.
- TOMAR EL REBOZO DE LA MISMA MANERA QUE LA ACTIVIDAD ANTERIOR, PERO AHORA SE VAN HACIA ADENTRO Y HACIA FUERA Y CADA VEZ QUE SE JUNTEN SE DARÁN UN BESO.
- ENREDAR Y DESENREDAR AL NIÑO CON EL REBOZO, POSTERIORMENTE HACE EL (LA) NIÑ@ LO MISMO CON LA MAMÁ.
- PERSEGUIR AL (LA) NIÑ@ CON EL REBOZO Y LAZARLO Y VICEVERSA.
- LA MAMÁ GIRA EL REBOZO ARRIBA DE SU CABEZA, MIENTRAS QUE SU HIJ@ SALTA PARA TRATAR DE TOCARLO. SI LO LOGRA REPETIRÁN EL EJERCICIO VARIAS VECES.
- LOS DOS SE ENREDAN O ENROLLAN EN EL REBOZO SI MISMO TIEMPO, LUEGO SE DESENROLLAN.
- LANZAR Y CACHAR EL REBOZO SIN DEJARLO CAER.
- COLOCAR EL REBOZO EN EL PISO, ENREDAR AL (LA) NIÑ@ COMO TAQUITO Y ENSEGUIDA DESENREDARLO, Y ASÍ VARIAS VECES.
- HACIENDO FUERZA, JALAR EL REBOZO DE CADA EXTREMO.
- SENTADOS FRENTE A FRENTE, REALIZAR BARQUITOS: UNO SE ACUESTA Y EL OTRO LO JALA PARA QUE SE SIENTE Y VICEVERSA. CADA UNO TIENE EL REBOZO TOMADO POR UN EXTREMO Y LO VA ACORTANDO HASTA QUE LOGRE EL EJERCICIO.
- COLOCAR EL REBOZO HECHO BOLITA SOBRE EL PISO Y POR PAREJAS BRINCARLO.
- AHORA SE EXTIENDE LOS REBOZOS POR EL ÁREA DE TRABAJO, A LA SEÑAL LAS PAREJAS IRÁN BRINCANDO LOS REBOZOS.
- MAMÁ E HIJ@ SE AMARRAN UNA PIERNA Y A UNA SEÑAL LLEGARÁN A UNA META QUE HA SIDO PREDETERMINADA (TRES PIES).
- AMBOS SOSTIENEN EL REBOZO ARRIBA CON BRAZOS BIEN ESTIRADOS Y EMPIEZAN A GIRAR A LA DERECHA, POSTERIORMENTE GIRAN A LA IZQUIERDA, VARIAS VECES.

JUEGOS ORGANIZADOS TRAMOS DE TELA

- "TÚNEL":
- MAMÁ E HIJ@ HACEN UN TÚNEL CON EL REBOZO Y SE COLOCAN EN HILERA O CÍRCULO CON LAS DEMÁS PAREJAS, A UNA SEÑAL PASAN POR DEBAJO DEL TÚNEL Y AL SALIR VUELVEN A FORMARSE.
- "TRENECITO":
- MAMÁ PASA EL REBOZO POR LA CINTURA DE SU HIJ@ Y TOMA LOS DOS EXTREMOS, Y DE ESTA MANERA SE ENLAZAN VARIAS PAREJAS FORMANDO UN TREN. LO MISMO HACEN OTROS PARTICIPANTES FORMANDO OTROS TRENES. A LA SEÑAL EMPIEZAN A CAMINAR IMITANDO EL SONIDO DEL TREN Y TRATANDO DE NO CHOCAR LOS TRENES QUE VAN AVANZANDO Y ACELERANDO PAULATINAMENTE.
- "ENCUÉNTRAME MAMÁ":
- LAS MAMÁS SE CUBREN LOS OJOS CON EL REBOZO Y SUS HIJOS LES VAN HABLANDO HASTA QUE ENCUENTREN A SU PEQUEÑ@.

ACTIVIDADES CON ELÁSTICOS

- TOCAR CON LOS EXTREMOS DEL RESORTE LAS PARTES DEL CUERPO QUE SE INDIQUEN.
- LANZAR Y CACHAR EL RESORTE SIN DEJARLO CAER.
- CON FUERZA, JALAR EL RESORTE POR PAREJAS TOMÁNDOLO DE LOS EXTREMOS.
- METERSE LA PAREJA DENTRO DEL RESORTE Y ESTIRAR LO MÁS QUE SE PUEDA, A LA ORDEN ABRAZARSE, REALIZARLO VARIAS VECES.
- SENTADOS, HACER BARQUITOS, LA MAMÁ SE ACUESTA Y EL (LA) NIÑ@ SE SIENTA, Y LUEGO LA MAMÁ SE SIENTA Y EL (LA) NIÑ@ SE ACUESTA, VARIAS VECES.
- LA MAMÁ ATRAPARÁ A SU HIJ@ CON EL RESORTE Y VICEVERSA.
- A LA ORDEN SE ENROLLARÁN Y DESENNOLLARÁN AL MISMO TIEMPO.
- JUGAR A LOS CABALLITOS CON EL RESORTE, PRIMERO GUÍA EL (LA) NIÑ@ Y LUEGO LA MAMÁ.
- TRENECITO.- LA MAMÁ LLEVA DE PASEO A SU HIJ@ POR TODO EL PATIO Y LUEGO INTERCAMBIAN PAPELES.
- POR PAREJAS, LAS MAMÁS SE COLOCAN EL RESORTE EN LOS TOBILLOS Y LOS (AS) NIÑ@ S BRINCAN CON LOS DOS PIES JUNTOS, DE COJITO, EN ZIG – ZAG, ETC.
- LA PAREJA SE COLOCARÁ ADENTRO DEL RESORTE, LA MAMÁ QUEDA PARADA Y SU HIJ@ TRATARÁ DE CORRER ESTIRANDO EL RESORTE.
- SE AMARRAN POR PAREJA (MAMÁ E HIJ@)) UNA PIERNA Y CAMINAN POR TODO EL ÁREA.
- A UNA ORDEN, LA MAMÁ PASARÁ EL RESORTE POR TODO SU CUERPO DESDE LA CABEZA HASTA LOS PIES Y LUEGO ESTO MISMO LO HARÁ EL HIJ@, PERO DE LOS PIES A LA CABEZA.

JUEGOS ORGANIZADOS CON ELÁSTICOS

- "QUITAR LA COLA AL BURRO":
- LAS MAMÁS SE AMARRAN EL RESORTE A LA CINTURA, DEJANDO EL SOBRENTE DEL RESORTE COMO SI FUERA LA COLA DE UN BURRO,

ENSEGUIDA EL (LA) HIJ@ TRATARÁ DE QUITÁRSELA, DESPUÉS CAMBIARÁN LOS PAPELES.

- "UNIDOS":
- POR PAREJAS SE FORMAN POR HILERAS Y CADA MAMÁ E HIJ@ SE AMARRAN CON EL RESORTE POR LA CINTURA PARA QUEDAR UNID@S, A UNA SEÑAL SALEN CORRIENDO HACIA UNA META QUE HA SIDO MARCADA CON ANTERIORIDAD, LA TOCAN Y REGRESAN A TOCAR A LA SIGUIENTE PAREJA QUE SALDRÁ Y SEGUIRÁ EL MISMO PROCESO Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA QUE TOD@S LOS PARTICIPANTES HAYAN JUGADO.

ACTIVIDADES CON COSTALITOS

- LA MAMÁ TOCA CON EL COSTALITO LAS PARTES DEL CUERPO DE SU HIJ@ QUE SE LE VAYAN INDICANDO.
- LANZAR Y CACHAR EL COSTALITO POR PAREJAS SIN DEJARLO CAER.
- LA MAMÁ LANZA HACIA ARRIBA EL COSTALITO Y SU HIJ@ DA UN GIRO Y LO CACHA.
- CON EL COSTAL EN LA CABEZA EL (LA) NIÑ@ CAMINARÁ, CORRERÁ ACOMPAÑAD@ DE LA MAMÁ.
- LA MAMÁ PERSIGUE AL (A) HIJ@ TRATANDO DE TOCARLE LA CINTURA CADA VEZ QUE LO ALCANCE.
- LA MAMÁ RODEA SU TRONCO CON EL COSTALITO. ENSEGUIDA LO LLEVA A CABO EL (LA) NIÑ@. POSTERIORMENTE LA MAMÁ SE TOCARÁ CON EL COSTALITO MÁS PARTES DEL CUERPO MENCIONANDO EL NOMBRE DE CADA PARTE Y EL (LA) NIÑ@ HARÁ LO MISMO ENSEGUIDA.
- EL (LA) NIÑ@ TRANSPORTARÁ EL COSTALITO EN POSICIÓN DE GATO, CANGREJO, CANGURO, ETC., MAMÁ L@ AYUDA.
- MAMÁ LANZA EL COSTALITO LEJOS DE AMBOS, SU HIJ@ VA A RECOGERLO Y AL REGRESAR A ELLA SE ABRAZAN Y SE BESAN.
- SIMULANDO QUE EL COSTALITO ES UNA ESPONJA, LA MAMÁ LE DARÁ UN BAÑO TALLANDO A SU NIÑ@ LAS PARTES DEL CUERPO QUE SE LE INDIQUEN.
- TRANSPORTAR AMBOS EL COSTALITO CON DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES. EJEMPLO: CABEZA CON CABEZA, ESPALDA CON ESPALDA, ETC.
- LA MAMÁ HACE UN ARO CON LOS BRAZOS A LA ALTURA DE SUS HOMBROS Y EL (LA) HIJ@ LANZA EL COSTALITO PARA QUE PENETRE EN EL ARO Y LUEGO INTERCAMBIAN PAPELES.
- LA MAMÁ SE COLOCA EL COSTALITO EN LA CABEZA, LUEGO SU HIJ@ TRATARÁ DE QUITÁRSELO CON LAS MANOS.
- LA MAMÁ SE PASA EL COSTALITO DE UNA MANO A OTRA, SU HIJ@ TRATARÁ DE QUITÁRSELO DE LAS MANOS.
- LAS MAMÁS COLOCAN LOS COSTALITOS DISEMINADOS POR TODO EL TERRENO DE JUEGO Y L@S NIÑ@S PASAN CAMINANDO ENCIMA DE LOS COSTALITOS.
- DE IGUAL FORMA QUE SE EXPLICÓ EN LA ACTIVIDAD ANTERIOR, SE COLOCAN LOS COSTALITOS Y AHORA L@S NI@S CORREN ALREDEDOR DE LOS COSTALITOS.
- MAMA E HIJ@ CAMINAN CON UN COSTALITO EN EL EMPERNE.

- LA MAMÁ SE COLOCA EN CUATRO PUNTOS DE APOYO, (PALMAS DE LAS MANOS Y PLANTAS DE LOS PIES), EL (LA) NIÑ@ ENTONCES PASA POR DEBAJO DE ELLA GATEANDO CON SU COSTALITO EN LA ESPALDA.
- MAMA E HIJ@ LANZAN SU COSTALITO PARA ENCESTARLO EN UNA CAJA DE CARTÓN COLOCADA EN EL PISO A CIERTA DISTANCIA.
- MAMÁ E HIJ@ LANZAN SUS COSTALITOS LOS MÁS LEJOS POSIBLE.
- EL (LA) NIÑ@ LANZA SU COSTALITO QUE ESTÁ EN SU EMPEINE PARA QUE SU MAMÁ LO CACHE.
- MAMÁ COLOCA EL COSTALITO SOBRE LA CABEZA DE SU HIJ@, LO CONDUCE POR TODA EL ÁREA DE TRABAJO CON LOS OJOS VENDADOS Y VICEVERSA.

JUEGOS ORGANIZADOS CON COSTALITOS

- "COSTALITO CALIENTE":
- SE COLOCAN TODOS EN CÍRCULO Y SE PONEN A CIRCULAR 5 COSTALITOS. A LA ORDEN O AL PARA LA MÚSICA, LOS QUE SE QUEDARON CON COSTALITO PASAN A BAILAR AL CENTRO.
- "A FORMAR FIGURAS GEOMÉTRICAS":
- POR EQUIPOS FORMARÁN LAS FIGURAS GEOMÉTRICAS QUE SE LES HAYAN INDICADO Y GANARÁ EL EQUIPO QUE MEJOR Y MÁS RÁPIDO LAS HAYA HECHO.
- "CACHANDO"
- LA MAMÁS SE COLOCAN A UN EXTREMO DEL PATIO CON EL COSTALITO Y DÁNDOLE LA ESPALDA A SU HIJ@, A LA SEÑAL, LANZAN EL COSTALITO Y EL (LA) NIÑ@ TENDRÁ QUE CACHARLO. ENSEGUIDA INTERCAMBIAN PAPELES.

ACTIVIDADES CON HOJAS DE PAPEL O PERIODICO

- TOMAR UNA HOJA DE PERIÓDICO POR PAREJAS Y DESPLAZARSE EN VARIAS DIRECCIONES, VELOCIDADES Y PLANOS.
- EL (LA) NIÑ@ SE PONE LA HOJA DE PERIÓDICO COMO CAPA, CORRE Y LA MAMÁ TRATA DE ATRAPARL@.
- EL PAPÁ O LA MAMÁ ELABORAN UN AVIÓN CON LA HOJA DE PERIÓDICO, LO LANZAN Y EL (LA) NIÑ@ LO CACHA Y VICEVERSA.
- CON LA HOJA DE PERIÓDICO HACEMOS UNA BOLITA Y VAMOS A TOCAR LA PARTE DEL CUERPO QUE SE INDIQUE, LA MAMÁ AL (A) HIJ@ Y ÉSTE A SU MAMÁ.
- CON LA BOLITA DE PERIÓDICO, LANZAR Y CACHAR SIN DEJARLA CAER.
- POR PAREJAS, PATEAR LA BOLITA DE PERIÓDICO ESTANDO FRENTE A FRENTE.
- COLOCAR LA BOLITA EN EL SUELO Y POR PAREJAS, SALTARLA. ENSEGUIDA COLOCARSE DONDE SE LES INDIQUE, ADELANTE, ATRÁS, ALREDEDOR, ETC.
- LA MAMÁ PERSIGUE A SU HIJ@ Y AL ALCANZARLO LO TOCA CON LA BOLA ,DE PERIÓDICO EN LAS PARTES QUE SE LE VAYAN INDICANDO.

- CAMINA EL (LA) NIÑ@ SOBRE EL PAPEL LA MAMÁ LO VA ACOMODANDO.
- TOMADOS DE LA MANO, CAMINARÁN ARRASTRANDO EL PAPEL PERIÓDICO POR TODO EL PATIO DE TRABAJO.
- LA MAMÁ SOSTIENE LA HOJA DE PAPEL, Y EL (LA) HIJ@ APLAUDE DEJANDO LA HOJA EN MEDIO DE SUS MANOS.
- ELABORAR CON LAS HOJAS DE PAPEL UNOS MECHUDOS Y LUEGO SACUDIRLOS

JUEGOS ORGANIZADOS CON HOJAS DE PAPEL

- "RELEVOS":
- SE FORMAN VARIAS HILERAS DE PAREJAS, A LA ORDEN SALEN CORRIENDO LAS PRIMERAS PAREJAS, TOCAN UNA MARCA PUESTA A UNOS METROS Y ENSEGUIDA REGRESAN Y LE DAN LA BOLA DE PAPEL A LA SIGUIENTE PAREJA. ESTA OTRA PAREJA TENDRÁ QUE ESTIRAR LA HOJA DE PAPEL Y LLEVARLA TOMADA DE LAS CUATRO ESQUINAS, TOCARÁ LA MARCA REGRESAN Y ENTREGAN EL PERIÓDICO A LA SIGUIENTE PAREJA, LA CUAL, NUEVAMENTE HACE UNA BOLA Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA QUE HAYAN PARTICIPADO TODOS LOS INTEGRANTES DE LAS HILERAS.
- "ENCESTA":
- LAS MAMÁS CON SUS BRAZOS HACEN UN ARO ARRIBA DE SUS CABEZAS Y LOS (AS) NIÑ@S LANZAN BOLAS DE PAPEL PERIÓDICO PARA ENCESTARLAS.
- "ESPEJO":
- LA MAMÁ QUITA DEL CENTRO DE LA HOJA DE PERIÓDICO UN PEDAZO EN FORMA DE CÍRCULO, SU HIJ@ SE COLOCA DEL OTRO LADO E IMITARÁ LAS ACCIONES QUE HAGA LA MAMÁ Y VICEVERSA.

ACTIVIDADES CON AROS

- POR PAREJAS, LANZAR Y CACHAR EL ARO SIN DEJARLO CAER.
- POR PAREJAS ESTANDO UNO FRENTE AL OTR@, RODAR EL ARO.
- TRENECITO: LLEVAR AL (LA) NIÑ@ DENTRO DEL ARO, PASEÁNDOLO POR TODO EL PATIO, ENSEGUIDA CAMBIARÁN LOS PAPELES.
- POR PAREJAS, ENSARTARSE UN@ A OTR@ EL ARO, ENTRANDO POR ARRIBA DE LA CABEZA.
- LA MAMÁ TOMA EL ARO Y AMBOS BRINCAN COMO SI FUERA UNA CUERDA.
- QUE EL (LA) NIÑ@ GIRE EL ARO ALREDEDOR DE LA CINTURA Y ENSEGUIDA TRATE LA MAMÁ.
- TOMADOS DEL ARO SE DESPLAZARÁN A DIFERENTES LUGARES, DIRECCIONES Y RITMOS.
- EL (LA) NIÑ@ PASA EL ARO POR SU CUERPO DE CABEZA A PIES Y SE LO DA A SU MAMÁ PARA QUE ÉSTA HAGA LO MISMO; OBSERVANDO QUE PAREJA LO HACE BIEN Y RÁPIDO.
- QUE EL (LA) NIÑ@ PASE EL ARO POR EL CUERPO DE SU MAMÁ EMPEZANDO POR SU CABEZA Y LUEGO HAGA LO MISMO LA MAMÁ CON EL (LA) HIJ@.

- EL (LA) NIÑ@ VA CORRIENDO, LLEVANDO SU ARO COMO VOLANTE, MIENTRAS QUE LA MAMÁ LO TIENE QUE ALCANZAR, ENSEGUIDA MAMÁ ES PERSEGUIDA.
- LA PAREJA COLOCA SU ARO EN EL PISO, TOMÁNDOSE DE LA MANO SE IRÁN COLOCANDO SEGÚN SE LES INDIQUE: ADENTRO, AFUERA, ADELANTE, ATRÁS, A LOS LADOS, ALREDEDOR, CERCA, LEJOS
- SE DISPERSAN TODOS LOS AROS POR EL SUELO DENTRO DEL ÁREA DE TRABAJO. LAS PAREJAS VAN SALTANDO TODOS LOS AROS QUE LES SEA POSIBLE,. A UNA INDICACIÓN REGRESAN CORRIENDO A COLOCARSE DENTRO DE SU ARO, EN LA POSICIÓN QUE SE LES INDIQUE.
- LAS MAMÁS HACEN UN TÚNEL CON LOS AROS COLOCADOS EN FORMA VERTICAL Y PONIENDO UN ARO JUNTO A OTRO Y ASÍ SUCESIVAMENTE. L@S NIÑ@S PASAN GATEANDO, DE CANGREJO, REPTANDO, ETC.
- EN EL PISO SE COLOCAN VARIAS HILERAS DE AROS E IGUAL NÚMERO DE PARTICIPANTES EN CADA HILERA. PASARÁN BRINCANDO LOS AROS DE UNO A UNO CON LOS PIES JUNTOS (COMO CONEJOS).
- COLOCAN LOS AROS EN CÍRCULO, SEPARÁNDOLOS UNOS DE OTROS. A UNA SEÑAL COMIENZAN A CORRER EN ZIG – ZAG Y A OTRA INDICACIÓN DAN MEDIA VUELTA.
- MAMÁ E HIJ@, TOMAD@S DE LA MANO, SALTAN HACIA EL CENTRO Y HACIA FUERA DEL ARO.
- MAMÁ E HIJ@ TOMAD@S DE LA MANO, CORREN ALREDEDOR DEL ARO EN UNO Y OTRO SENTIDO.
- EL (LA) NIÑ@ LANZA SU ARO LO MÁS ALTO POSIBLE Y LA MAMÁ LO CACHA.
- PRIMERO MAMÁ Y LUEGO EL HIJ@ LANZAN EL ARO DE FORMA VERTICAL PARA QUE EL (LA) OTR@ LO CACHE.
- MAMÁS Y NIÑ@S SE COLOCAN DE PIE A DETERMINADA DISTANCIA UNO FRENTE AL OTRO, LUEGO SE LANZAN EL ARO RODANDO ENTRE ELLOS.
- LA MAMÁ, HINCADA EN EL PISO Y SUJETANDO UN ARO DE MANERA HORIZONTAL A UNA ALTURA APROXIMADA DE 15 A 20 CM. DEL PISO, EL (LA) NIÑ@ SALTA DENTRO Y FUERA DEL ARO.
- SE COLOCAN LOS AROS DISTRIBUIDOS POR TODA EL ÁREA DE JUEGO, LUEGO MAMÁS E HIJ@S PASAN SALTANDO HACIA ADENTRO Y HACIA FUERA DE LOS AROS TOMAD@S DE LA MANO.
- EL (LA) NIÑ@ COLOCA EL ARO EN SU BRAZO EXTENDIDO, LUEGO LA MAMÁ LE AYUDA A GIRARLO.
- EL (LA) NIÑ@ GIRA SU ARO CON AMBAS MANOS, LUEGO TRATA DE SALTARLO AYUDAD@ POR LA MANO DE MAMÁ.
- SE COLOCAN LOS AROS DISEMINADOS POR TODO EL TERRENO DE JUEGO, LUEGO AL RITMO DE UNA MELODÍA TOD@S SE ALEJAN DE LOS AROS CAMINANDO, Y AL PARAR LA MÚSICA TOD@S REGRESAN CORRIENDO A METERSE DENTRO DE UN ARO CADA UN@.
- MISMA ACTIVIDAD ANTERIOR, PERO AHORA SALTANDO.
- LA MAMÁ COLOCA SU ARO DE FORMA VERTICAL, ENSEGUIDA EL (LA) HIJ@ PASA POR DENTRO DEL ARO EN UNO Y OTRO SENTIDO.

- LA MAMÁ RUEDA EL ARO DE FORMA VERTICAL, SU HIJ@ TRATA DE METERSE DENTRO DEL ARO.
- LA MAMÁ COLOCA UN ARO ALREDEDOR DE SU CINTURA, LUEGO SU HIJ@ LE AYUDA A GIRARLO DÁNDOLE VUELTAS AL ARO.

JUEGOS ORGANIZADOS CON AROS

- "LOS CAZADORES":
- L@S NIÑ@S SE COLOCAN EN EL CENTRO DEL PATIO, A UNA INDICACIÓN, LAS MAMÁS QUE SON LAS CAZADORAS EN ESE MOMENTO, CORREN A ATRAPARL@S CON LOS AROS Y VICEVERSA.
- "AROS MUSICALES":
- SE DISPERSAN LOS AROS EN EL PISO POR TODA EL ÁREA DE TRABAJO. SE PONE MÚSICA Y LAS PAREJAS VAN CAMINANDO Y BAILANDO POR TODOS LOS AROS, CUANDO SE DEJA DE ESCUCHAR LA MÚSICA, CORREN EN BUSCA DE UN ARO Y SE COLOCAN DENTRO DE ÉL, LOS QUE NO ENCUENTRAN ARO, SE VAN SALIENDO, DE TAL FORMA QUE GANE UNA PAREJA.
- "CARRERAS DE GEMELOS":
- LAS PAREJAS SE COLOCAN EN UN EXTREMO DEL PATIO, ADENTRO DE SU ARO CADA PAREJA, A UNA INDICACIÓN TENDRÁN QUE LLEGAR A UNA META QUE LES HA SIDO INDICADA, PERO PERMANECERÁN DENTRO DEL ARO HASTA LOGRAR EL OBJETIVO.
- "LA CACERÍA":
- CADA PAR DE MAMÁS LLEVARÁN UN ARO Y SE COLOCARÁN EN UN EXTREMO DEL PATIO, A UNA SEÑAL TENDRÁN QUE ATRAPAR AL MAYOR NÚMERO DE NIÑ@S QUE LES SEA POSIBLE. GANA LA PAREJA QUE ATRAPE MÁS NIÑ@S.

ACTIVIDADES CON GLOBOS

- SE TRABAJARÁN CON GLOBOS DEL NO. 9, SIN INFLARLOS.
- LAS MAMÁS ENSEÑARÁN A SUS HIJ@S A INFLAR GLOBOS.
- YA INFLADO EL GLOBO, MAMÁ E HIJ@ LO GOLPEAN CON LAS PALMAS DE LAS MANOS.
- MAMÁ E HIJ@ GOLPEAN EL GLOBO CON LOS BRAZOS Y/O ANTEBRAZOS.
- AHORA LO GOLPEAN CON LA CABEZA.
- GOLPEAN EL GLOBO CON LA RODILLA.
- LA MAMÁ LANZA UN GLOBO Y SU HIJ@ LO GOLPEA CON LA CADERA.
- EL (LA) NIÑ@ COLOCA UN GLOBO POR ENCIMA DE SU CABEZA SOSTENIÉNDOLO CON UNA MANO, Y CON LA OTRA MANO LO GOLPEA HACIA ARRIBA Y HACIA AL FRENTE CON LA PALMA DE LA MANO EN DIRECCIÓN A LA MAMÁ.
- MAMÁ E HIJ@ GOLPEAN EL GLOBO, PRIMERO CON UN PIE Y LUEGO CON EL OTRO.
- LA MAMÁ LANZA UN GLOBO HACIA ARRIBA Y SU HIJ@ PASA VARIAS VECES POR DEBAJO DEL GLOBO ANTES DE QUE CAIGA AL PISO.
- LA MAMÁ COLOCA SUS BRAZOS EN FORMA DE ARO, LUEGO SU HIJ@ GOLPEA EL GLOBO TRATANDO DE PASARLO ENTRE LOS BRAZOS DE MAMÁ.

- LA MAMÁ LANZA UN GLOBO HACIA ARRIBA PARA QUE SU HIJ@ , DANDO UN SALTO, LO GOLPEE CON UN BRAZO EXTENDIDO.
- MAMÁ E HIJ@ GOLPEAN UN GLOBO CON LA CABEZA.
- MAMÁ E HIJ@ GOLPEAN SU GLOBO CON VARIAS PARTES DEL CUERPO

SUGERENCIAS PARA EL CIERRE DE LA SESIÓN

- COMO UNA RECOMENDACIÓN PARA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD SE LES PIDE A LAS MAMÁS QUE SE SIENTEN, Y SIENTEN A SUS HIJ@S SOBRE SUS PIERNAS, DE NO TENER ESA POSIBILIDAD, L@S SENTARÁN A SU LADO RECARGÁNDOL@S EN SU TRONCO.
- SE PODRÁ APOYAR LA RELAJACIÓN CON UN FONDO MUSICAL SUAVE.
- LAS MAMÁS DARÁN A SUS PEQUEÑ@S UN MASAJE SUAVE CON MOVIMIENTOS CIRCULARES POR EL CUELLO, LA ESPALDA, ABDOMEN, EXTREMIDADES SUPERIORES Y EXTREMIDADES INFERIORES. LO PUEDEN HACER PRIMERO CON LA PALMA DE LA MANO, CON LOS PUÑOS ABIERTOS Y CERRADOS, CON LOS PULGARES. ENSEGUIDA L@S NIÑ@S DARÁN MASAJE A SUS MAMÁS.
- MAMÁS, ABRAZANDO A SU HIJ@ LE HACE COSQUILLAS Y VICEVERSA.
- DARSE BESOS EN DIFERENTES PARTES DE LA CABEZA: OJOS, NARIZ, MEJILLAS, ETC.
- CON UN ABRAZO EFUSIVO, DARSE UN BESO.
- DECIRSE AMBOS AL OÍDO PALABRAS CARIÑOSAS DICIÉNDOSE LO MUCHO QUE SE QUIEREN.
- MAMÁS ACUNAN EN SUS BRAZOS A L@S NI@S Y LOS ARRULLAN.
- MAMÁ SE ACUESTA BOCA ABAJO, MIENTRAS SUS NIÑ@S REALIZAN SOBRE EL TRONCO DE MAMÁ RODADA DE LEÑO RECORRIÉNDOLA DE UN LADO A OTRO.
- MIRARSE DETENIDAMENTE A LOS OJOS DICIÉNDOSE AMBOS EL AMOR QUE SE TIENEN.
- CERRAR AMBOS LOS OJOS Y BALANCEARSE ABRAZAD@S.
- ABRAZAD@S SE LES PIDE QUE SE COLOQUEN AMBOS EN CUCLILLAS Y EMPIECEN A LEVANTARSE LENTAMENTE HASTA QUEDAR DE PIE.
- ESTIRARSE TOD@S DE TAL MANERA QUE SIENTAN COMO SI DESPERTARAN PARA DAR POR FINALIZADA LA SESIÓN DE MATROGIMNASIA.