

Programa de actividades

2-3 años



*Actividades bajo supervisión de un adulto

Título: Baldosas iguales

Finalidad: Actividad de psicomotricidad y control postural.

Materiales:

- Cinta de carroceros o aislante color roja
- Cinta de carroceros o aislante color azul

Desarrollo: Con esta actividad organizaremos un circuito de psicomotricidad para nuestros pequeños. Utilizaremos las baldosas de casa en un espacio amplio. Iremos colocando cruces con la cinta de carroceros de diferentes colores, haciendo que no coincidan del mismo color juntas. La actividad consiste en saltar de una baldosa a otra sin cambiar de color. Primero las rojas y después de las azules. ¡Parece cansado! ¿Verdad?

Tiempo preparación: 15 minutos

Tiempo de desarrollo: 20 minutos



Título: Piruletas de chocolate

Finalidad: Actividad familiar con degustación de alimentos. Alimentos saludables.

Materiales:

- Dos plátanos
- Paletas de helado de madera
- Chocolate de fundir

Desarrollo: Una alternativa a las chuches o gominolas, es hacerlas en casa y con alimentos que no contengan tanta azúcar y sean más saludables. Para ello vamos a realizar unas piruletas de chocolate con plátanos. Empezamos partiendo los plátanos en rodajas no muy gruesas, lo suficientes para poder pinchar las paletas de helado de madera. Cuando estén todos los plátanos cortados y pinchados en las paletas, mojaremos el plátano en un cuenco con chocolate fundido (que no esté muy caliente) y las dejaremos endurecer en un papel de horno. En 5 minutos estarán listas y ¡A comer!

Tiempo preparación: 25 minutos



Título: Masaje de pizza

Finalidad: Actividad de relajación familiar, desarrollo de la imaginación.

Materiales:

- Música relajante.
- Cojines o colchonetas

Desarrollo: Con esta actividad buscamos un momento de relajación antes de irnos a dormir o tener un momento de tranquilidad. La realizaremos por tiempos y cada miembro de la familia realizará el masaje a otro. Este masaje consiste en simular que nuestro cuerpo es masa de pizza y vamos a cocinarla. Primero hacemos un masaje por todo el cuerpo simulando estirar la masa y echar el tomate. Después con la punta de los dedos simulando echar el queso. Después con la palma de las manos simulando echar todos los ingredientes, etc. Todo esto se realiza escuchando música relajante y verbalizando en voz baja las acciones. Para terminar y despertar nuestro cuerpo, finalizamos con cosquillas suaves simulando la cocción. ¡Cuidado, da hambre!

Tiempo de desarrollo: 20 min



Título: Cuadros en negro

Finalidad: Actividad de expresión libre y expresión artística.

Materiales:

- Cartulinas de color negro
- Tizas de pizarra de colores

Desarrollo: Ahora desarrollaremos una actividad con otra técnica de pintura, pero esta vez sobre un fondo negro. Utilizaremos una cartulina de color negro que colocaremos sobre el suelo, simulando el asfalto. Daremos a nuestro hijo o hija tizas de pizarra de colores variados y dejaremos que realicen trazos de manera libre y ayudando a cubrir toda la superficie. Después, lo colocaremos en cualquier espacio como si fuera un cuadro. ¡Qué artistas somos!

Tiempo preparación: 5 minutos

Tiempo de desarrollo: 20 min



Título: Flores con cuerda

Finalidad: Actividad de creación artística.

Materiales:

- Folios en blanco
- Cordón de algodón
- Pintura de dedos colores básicos (azul, rojo, amarillo)

Desarrollo: Una actividad creativa que da un resultado muy bonito y mágico, ya que no se descubre hasta terminar la actividad. Empezamos por doblar el folio por la mitad, lo abrimos y dejamos encima de una mesa. Después, cogemos trozos de cordón y los mojamos en pintura de dedos (un cordón de cada color). Los extenderemos en la mitad de un folio haciendo una "S" y cerraremos el folio dejando los cordones dentro, prestando atención para dejar un trozo de cordón fuera. Después tiraremos con cuidado del cordón con el folio cerrado y cuando estén todos fuera, abrimos el folio y vemos el resultado... ¡Qué flores más bonitas han salido!

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de desarrollo: 20 min

