

Derríbalos

1 o más jugadores

Materiales: botes de leche vacíos, cajas de cereal o botellas de plástico de 2 litros; una pelota

Procedimiento: Coloque seis o más botes de leche vacías, cajas de cereal o botellas de plástico en un extremo de la acera o en un piso liso. Pídale a su hijo/a que se pare al otro lado de la acera con una pelota y que ruede la pelota hacia las jarras o las cajas. Cuente las jarras y cajas derribadas. Si hay más de un niño jugando, deje que se turnen – un niño puede preparar las jarras y cajas, y el otro las derriba. Si no puede salir a jugar afuera, puede jugar a **Derribarlos** dentro de la casa.

Malabarismos con el Cuerpo y Globos

(ideal para niños de 5 años)

1 o más jugadores

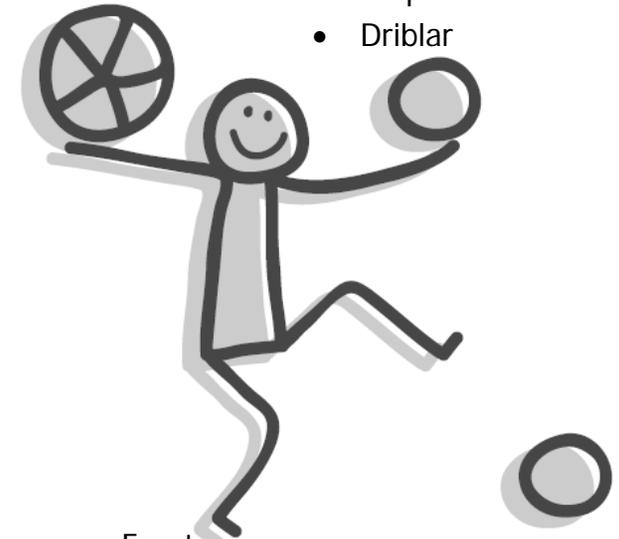
Materiales: Un globo para cada jugador

Procedimiento: Haga que su niño/a lance el globo hacia arriba. Usted o su hijo/a dice la parte del cuerpo que se deberá usar para pegarle al globo (por ejemplo: rodilla, pié, codo). El globo también puede ser lanzado con un bate, de una patada o rebotando de un jugador a otro usando distintas partes del cuerpo.

Precaución: No use globos con niños de menos de 4 años. Los globos pueden causar asfixia – sólo adultos deben inflar los globos

Juegos de Agarrar, Lanzar, Patear #1

- Rebotar
- Rodar
- Patear
- Agarrar
- Arrojar
- Perseguir
- Tirar
- Golpear
- Driblar



- Fuerte
- Suave
- Por Arriba
- Por Debajo
- Alto
- Bajo
- Derecho
- Curvo

**Actividades para niños
para mantenerse en forma #6**

Salud Pública de Bloomington 952-563-8900

Adaptado del libro Fit WIC Activities
Vermont Department of Health

Fondos proporcionados por:
UCare y AFHKMN

Lanzar para Ordenar

1 o más jugadores

Materiales: una caja vacía

Procedimiento: Haga que su hijo recoja los juguetes del patio y los lance dentro de una caja para acumular puntos. O haga que su hijo lance una pelota, una bolsa llena de frijoles, o una bola de nieve dentro de una caja vacía o un tarro afuera de la casa. Intente lanzar por arriba o por debajo. Deje que su hijo/a se aleje de la caja para lanzar la pelota, la bolsa o la bola de nieve a medida que sus habilidades vayan mejorando.

Modificación: Adentro, haga que su hijo/a recoja juguetes, libros, juegos y los ponga dentro de una caja para acumular puntos, o que lance la pelota o la bolsa dentro de una caja vacía, un canasto para la ropa sucia o un bote de basura.

Lanzamiento de Bolsas de Basura

1 o más jugadores

Materiales: Para cada jugador – bolsas de basura nuevas, periódicos.

Procedimiento: Llene una bolsa de basura con papel de periódico arrugado. Haga un nudo para cerrarla. Láncela, tírela, ruédela o ruede con ella en el jardín o dentro de la casa.

Precaución: Las bolsas plásticas pueden ser un peligro y pueden causar asfixia – los adultos deben utilizarlas con cuidado alrededor de niños y bebés.

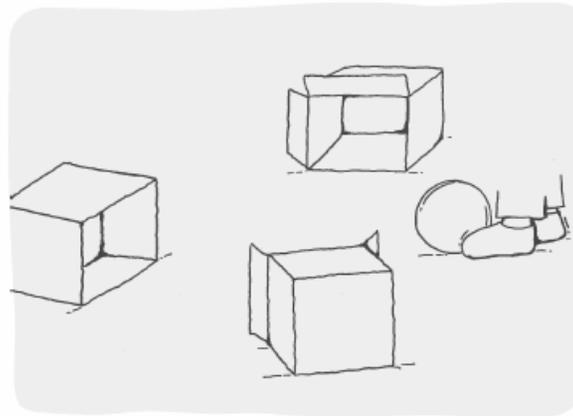
Patear por la Ruta

1 o más jugadores

Materiales: una pelota para cada jugador, envases como cajas, basureros, cajones, algunos abiertos por ambos lados.

Procedimiento: Organice los envases alrededor del jardín o de la sala. Haga que su hijo/a patée la pelota a través o dentro de cada envase a medida que sigan la ruta.

Modificación: Haga una ruta en la nieve con una pala, haciendo túneles y montones.



Patear la Bola con el Pie

1 o más jugadores

Materiales: una pelota para cada jugador; pala para la nieve o rastrillo; tiza para la acera o cinta adhesiva.

Procedimiento: Marque senderos con la pala en la nieve. Haga que su hijo use sus pies para mover la pelota siguiendo los senderos. Cuando su hijo haya dominado seguir el sendero recto, hágalo más difícil con curvas y zig-zags.

Modificaciones: Dibuje senderos afuera con tiza para la acera, haga líneas en la tierra, o haga senderos en las hojas con un rastrillo en el otoño. Adentro, haga senderos poniendo dos tiras largas de cinta adhesiva en el piso a mas o menos 2 a 4 pies de distancia una de otra.

