

Atrapa el bote de leche.

1 o más jugadores.

Equipo: Para cada jugador – un envase de leche limpio y vacío; una pelota, una bolsa con frijoles o una bola de nieve; cinta adhesiva.

Procedimiento: Corte el fondo de un envase vacío de 1 galón de leche y úselo como receptor. Deje la parte de arriba junto con el asa. Si el borde está muy afilado, cúbralo con cinta. Haga un receptor para cada jugador. Vaya afuera y deje a su hijo(a) colocar una pelota, bolsa con frijoles o una bola de nieve en el receptor, aviéntela hacia arriba y luego atrápela. También puede lanzarla hacia otra persona. La otra persona la atrapa en su receptor y la vuelve a tirar. Si su hijo(a) logra hacer esto, permítale alejarse un poco e intente aventar la pelota, bolsa con frijoles o bola de nieve desde más lejos.

Modificaciones: Haga una pelota apretando un pedazo de papel. Puede hacer pelotas pequeñas, medianas o grandes. Las pelotas de papel funcionan



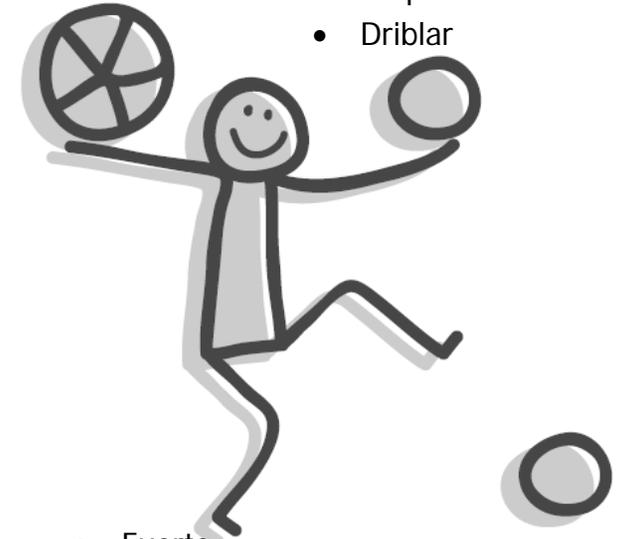
Salud Pública de Bloomington 952-563-8900

Adaptado del libro Fit WIC Activities
Vermont Department of Health

Fondos proporcionados por:
UCare y AFHKMN

Juegos de Agarrar, Lanzar, Patear #2

- 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 #7**

La Raquetas y Globos

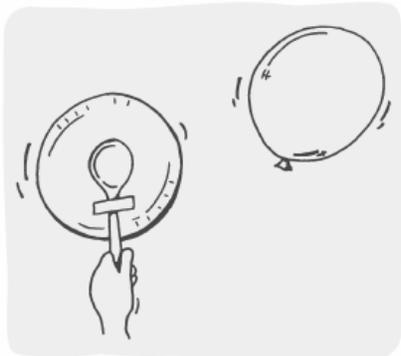
1 o más jugadores

Materiales: Para cada jugador – un colgador de ropa de alambre, una pierna de una media panty usada, una calceta de nylon o un calcetín grande (o una cuchara de palo, una regla, o un plato de papel firme); cinta adhesiva; un globo; pelota de playa o bola de papel.

Procedimiento: Haga una raqueta con un colgador de ropa (vea la sección **Juguetes Que Fomentan La Actividad Física**, en la página 8). Afuera, haga que su hijo/a le pegue al globo o a la pelota de varias formas con la raqueta – fuerte, suave, por arriba, por abajo, etc. Juegue con un compañero, lanzándose el globo de un lado a otro.

Modificación: Haga una raqueta pegando firmemente un plato de papel a una cuchara o regla con cinta adhesiva. Deje que su hijo/a le pegue al globo o a la pelota de diferentes formas con la raqueta. Esta modificación funciona bien para jugar a la Raqueta y el Globo dentro de la casa.

Precaución: No use globos con niños de

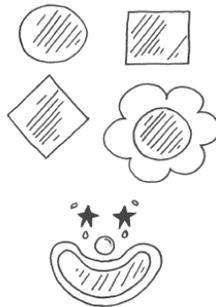


Lanzar el Saquito de Granos

1 o más jugadores

Materiales: una caja grande de cartón; dos o más saquitos de granos para cada jugador.

Procedimiento: En un lado de una caja grande de cartón perfore un cuadrado, círculo, triángulo u otra figura, o corte múltiples formas. Decore la caja si lo desea.

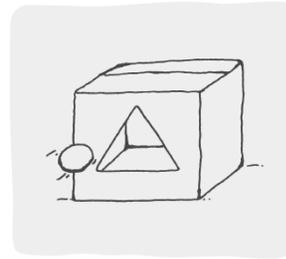


diferentes ideas de formas

Lance los saquitos de granos dentro de los agujeros de la caja. Trate de ayudar a su hijo/a a lanzar por arriba, por debajo, y haga que se pare a distintas distancias de la caja. Usted puede marcar la distancia de la caja con una tiza si está afuera o con una línea en la tierra, si está adentro con cinta adhesiva en el piso.

Modificación: Si tiene uno o más aros (hula hula), colóquelos en el piso y deje que su hijo lance los saquitos de granos dentro de los aros.

Recuerde: Si es muy difícil, su hijo sentirá que ha fracasado, y si es muy fácil su hijo se aburrirá. Trate de encontrar la distancia apropiada para que su hijo pueda lanzar el saquito dentro del aro unas 7 u 8 veces de 10



Juego de Pelota de Playa

2 o mas jugadores

Equipo: 2 sillas, cinta adhesiva o una cuerda, una pelota de playa.

Procedimiento: Haga una 'red', si está afuera, colocando 2 sillas a una distancia de 4 pies (1.20 m) de la una a la otra, asegúrelas con cinta adhesiva o una cuerda. Golpee, aviente o rebote la pelota de un lado a otro sobre la red.

Ayude a su hijo(a) a practicar golpeando fuerte y suavemente, alto y bajo. Si no puede estar afuera, puede hacer una red en algún lugar interior.

Modificación: Utilice un globo inflado en lugar de una pelota de playa. El globo se moverá más lento, haciendo esto más fácil para su hijo(a) al golpear contra la red.

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

