

Truenos y Rayos

2 o más jugadores

Como se juega: un jugador es el "rayo". Los otros son el "trueno". Al dar la señal, el rayo se mueve rápidamente por el jardín o la casa. Los jugadores que son trueno siguen al rayo, haciendo el ruido ronco del trueno. Cambien de papel para que cada niño tenga la oportunidad de ser rayo.



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 imitación e imaginación

- Imita El Sonido De Un Avión
- Vuela Como Un Águila
- Estírate Como Un Gato
- Pavonea Como Un Gallo
- Salta Como Una Rana
- Corre Como Un Leopardo
- Busca Pistas En La Selva
- Muévete Como Un Rayo



- Muévete Alrededor
- A Través
- Hacia Arriba
- Hacia Abajo
- Rápido
- Despacio

**Actividades para niños
para mantenerse en forma #8**

Lea, Corra y Compita

2 o más jugadores

Equipo: Libro de historia de acción.

Procedimiento: Seleccione un libro de historias de acción favorita y aliente a su hijo(a) a imitar las acciones y expresiones del personaje mientras usted le narra la historia en voz alta.

Avión

1 o más jugadores

Procedimiento:

Haga que su hijo(a) levante los brazos hacia fuera

y se mueva como un avión... despegue, vuele, gire y aterrice.



Haciendo Figuras y Animales

2 o más jugadores

Como se juega: Elija una figura...Redonda, plana, ancha, angosta, larga, corta, puntiaguda, torcida, zig-zagueante....deje que su hijo/a use su cuerpo para convertirse en esa figura o se mueva de manera que actúe la figura. Haga que su hijo/a use su cuerpo para imitar un objeto – una mesa, una silla, una flor, una tetera, etc. O, diga el nombre de un animal, y deje que su hijo/a actúe, se mueva, e imite los sonidos de los animales.

Juegos de capas

2 o más jugadores

Equipo: Para cada jugador – una sábana pequeña, toalla o recorte de tela para la capa.

Procedimiento: Usando una sábana pequeña o toalla, enseñe a su hijo(a) como ponerla encima de sus hombros simulando una capa, sosteniendo las orillas de la sábana o toalla con sus manos extendidas. Jueguen imaginando juntos mientras dicen esta frase...

Mueve tus alas como un águila en el cielo...

Ahora vuela alto como un avión ...

Flota como un fantasma y di "Wooooo!"

Ahora navega como una nube gigante en un cielo azul...

Transfórmate en un super héroe, escapa y revolotea alrededor.

"¡Voy al rescate!" así vas a gritar.

Imaginemos

2 o más jugadores

Como se juega: Imagínese que usted y su hijo/a están en una granja, y actúen lo que sucede: conduzcan un tractor, cultiven, hagan rollos de heno, bombeen agua, alimenten y ordeñen las vacas, pavonéesen como un gallo, estírense como un gato, busquen como los perros.

Modificación: Elija cualquier otro tema activo y actúen las cosas que pasan.

Caminatas de Fantasía

2 o más jugadores

Como se juega: A medida que su hijo camine afuera o dentro de la casa, ayúdele a imaginar que va caminando por distintos lugares....por el bosque, por la selva, sobre la luna, por la arena caliente del desierto, por la nieve, por el fango, etc.

