

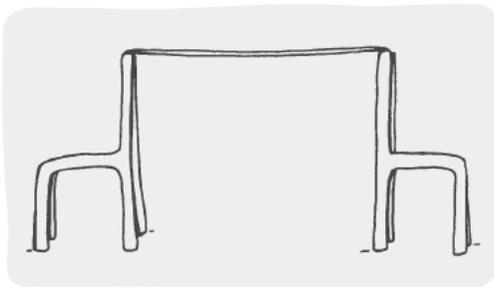
El Limbo

1 o más jugadores

Materiales: 2 sillas, cinta adhesiva o cuerda

Procedimiento: Haga un palo de limbo colocando dos sillas a más o menos 4 pies de distancia una de la otra, con los respaldos uno frente al otro, y pegando cinta adhesiva de un respaldo al otro. Haga que su hijo/a pase por debajo del palo, bailando el limbo. Baje la cinta o la cuerda en cada pasada.

Modificación: Si tiene 3 o más jugadores, también puede usar una cuerda de saltar, con dos personas sosteniendo la cuerda por los extremos mientras la otra persona pasa por debajo de la cuerda. Los niños pueden escuchar música y bailar mientras juegan.



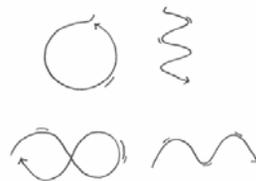
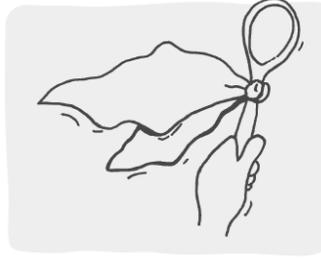
Bufandas y Cintas

1 o más jugadores

Materiales:

Para cada jugador – bufandas o cintas que puedan sostener los niños con las manos o amarrar alrededor de una cuchara de palo.

Procedimiento: Muévase por todas partes afuera con bufandas y cintas. Varíe los movimientos de lento y suave a rápido y animado. Muévase con una o varias bufandas. Trate de hacer círculos, zig-zags, el 8 y olas con las bufandas. Si tiene una radio portátil o un equipo de música, intente moverse al ritmo de la música usando las bufandas o cintas, o juegue a las bufandas y cintas dentro de la casa al ritmo de la música



círculos, zig-zags, figura 8, ondas

Salud Pública de Bloomington 952-563-8900

Adaptado del libro Fit WIC Activities
Vermont Department of Health

Fondos proporcionados por:
UCare y AFHKMN

Movimientos Rítmicos y de Equilibrio

- Bailar
- Arrastrarse
- Retorcerse
- Marchar
- Deslizarse
- Sacudirse
- Girarse
- Doblarse
- Estirarse



- Despacio
- Mediano
- Rápido

Actividades para niños
para mantenerse en forma #5

Las Estatuas Bailarinas de Marfil

2 o más jugadores

Materiales: música

Procedimiento: Ponga música o toque su propia música, y deje que su hijo/a baile. Explíquelo a su hijo/a que cuando usted pare la música, todos se quedan inmóviles. Que empiecen a bailar cuando la música suene otra vez. Si tiene un equipo de música o una radio portátil, toque música afuera.

Cuerdas Tirantes

1 o más jugadores

Materiales: tiza para pintar en la acera o cinta adhesiva.

Procedimiento: Haga una línea recta con tiza en un lugar seguro, en la acera o en la entrada del garage, o en la tierra usando un palito. Haga que su hijo/a camine sobre la línea, como si estuviera caminando sobre una cuerda tirante, o que salte sobre y fuera de ella. Si está dentro de la casa, haga una línea usando la cinta adhesiva en el piso.

Modificación: *“Cuerda de Equilibrio” – En vez de una línea recta, haga una senda o un camino con curvas, giros y esquinas. Dibuje arroyos para cruzar, troncos para saltar sobre ellos, etc. Haga que su hijo/a siga el camino serpenteante.*

Moviéndose con la Música

Hay una variedad de cintas de sonido y CDs para niños, y muchas/os tienen canciones tradicionales que tienen sus propios movimientos. Le puede enseñar a su hijo/a los movimientos tradicionales si usted los sabe, o usted y su hijo/a pueden inventar sus propios movimientos.

“Skip to My Lou” (Saltar con Mi Lou)
Muéstrela a su hijo/a como saltar de un lado a otro, hacer como que vuela con la canción “ Moscas en la crema...”, etc.

“Ring-Around-the-Rosy” (Aros alrededor de Rosy)

Tómese de las manos con su hijo/a, gire en círculos, y luego déjese caer.

“Ten in bed” (Diez en la Cama)
Muéstrela a su hijo/a como rodar por el suelo con la canción “Rueda, rueda”.

“Wheels on the Bus” (Ruedas en el camión)

Muéstrela a su hijo/a como mover las manos para señalar ruedas que van girando; salte por la gente saltando, mueva los brazos de un lado a otro por los limpia parabrisas que silban; camine o corra hacia atrás, etc.

“Head, Shoulders, Knees and Toes” (Cabeza, Hombros, Rodillas y Dedos de los pies)
Haga que su hijo se toque la cabeza, los hombros, las rodillas, los dedos de los pies, etc. cada vez que escuchen las palabras. Haga que siga sus movimientos si necesita ayuda.

Girar el Aro (hula hula)

1 o más jugadores

Materiales: un aro plástico grande para cada jugador (para hacer su propio aro, vea la sección **Juega Todos los días**)

Procedimiento: Deje que su hijo gire el aro alrededor de la cintura – inténtelo rápido o lento. Inténtelo alto o bajo! Con música, en el jardín, en la casa!

El Espejo

2 o más jugadores, funciona mejor con un número par de personas

Procedimiento: Ubique a los jugadores frente a frente. Cuando una persona se mueva, la otra hace lo mismo, como si fuera la imagen de él en el espejo.

Marcha la Orquesta

1 o más jugadores

Materiales: envases con tapa, frijoles secos, cucharas, ollas y sartenes, elásticos

Procedimiento: Fabrique algunos instrumentos usando frijoles secos en un envase con tapa para agitarlo, golpeando las ollas o sartenes con cucharas, colocando elásticos alrededor de los envases sin tapa como cuerdas. Deje que cada niño tenga su propio instrumento. Marchen alrededor del barrio o de la casa.