

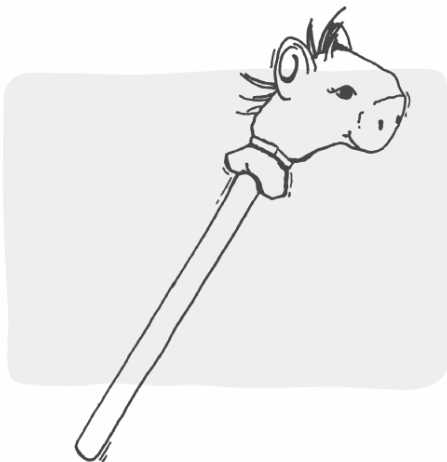
Galopando en Pony

1 o más jugadores

Materiales: Para cada jugador – un tubo largo de cartón (donde viene el papel de regalo), una bolsa de papel, cinta adhesiva, periódico, lápices de cera o marcadores.

Procedimiento: Haga un caballo de cartón decorando una bolsa de papel para que parezca la cabeza de un caballo. Llene la cabeza con papel de periódico arrugado y péguelo con cinta a uno de los extremos del tubo. Haga que el niño galope en él visitando distintas partes del jardín o de la casa. Practique galopando rápido o más despacio, hacia adelante y hacia atrás, galopando o corriendo como caballo desbocado.

Modificación: Haga que el niño/a pretenda que es un Pony de envío expreso, llevando correo o materiales a diferentes lugares, o recogiendo juguetes para guardarlos en su lugar.

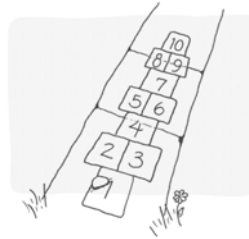


Rayuela

uno o más jugadores

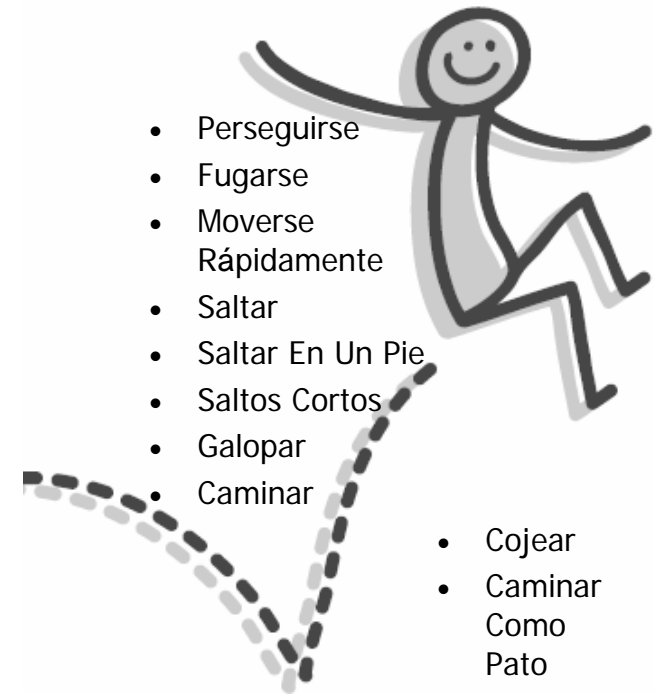
Materiales: Tiza para pintar en la acera o cinta adhesiva, una bolsa con frijoles para cada jugador

Procedimiento: Marque cuadrados para rayuela en la acera con tiza, o con cinta en el suelo dentro de la casa. Haga que su hijo/a lance la bolsa con frijoles dentro del cuadrado número 1 y luego salte (en un pie o dos pies, dependiendo de la habilidad de su hijo/a) dentro del cuadrado número 1 y recoja la bolsa. Lance la bolsa de frijoles al cuadrado número 2 y así sucesivamente. Cuando llegue al de más arriba, dé vuelta y continúe hacia abajo hacia el cuadrado número 1. Si hay más de un jugador, haga que los niños tomen turnos, o haga varios tableros de juego para que todos los niños puedan jugar al mismo tiempo. O, mientras los otros niños esperan su turno, practiquen saltando en uno o dos pies.



Juegos para Correr y Saltar

#2



- Perseguirse
- Fugarse
- Moverse Rápidamente
- Saltar
- Saltar En Un Pie
- Saltos Cortos
- Galopar
- Caminar

- Cojear
- Caminar Como Pato
- Vagar
- Andar A Paso Lento
- Revolotear
- Brincar
- Arrancarse

- Rápido
- Despacio
- Hacia Adelante
- Hacia Atrás
- Hacia Arriba
- Hacia Abajo

Actividades para niños para mantenerse en forma #3

Salud Pública de Bloomington 952-563-8900

Adaptado del libro Fit WIC Activities
Vermont Department of Health

Fondos proporcionados por:
UCare y AFHKMN

Salto de Rana

Uno o más jugadores

Procedimiento: Haga que su hijo/a se ponga en cuclillas en el césped o en el piso, como una rana. Dígale que estire hacia el frente los brazos y ponga las manos en el suelo. Luego hágalo/a saltar con los pies de manera que queden cerca de las manos. Intente saltos largos y cortos y hágalo/a imitar el sonido de la rana cada vez que salte!

Modificación: *Dibuje lotos con tiza en un lugar seguro, acera o en la entrada del garage, o dibújelos en la tierra e incluso en la nieve. Deje que su hijo/a salte sobre los lotos y fuera de ellos. Para jugar dentro de la casa, usted puede hacerlos de cartón. Decórelos si desea y use cinta adhesiva para fijarlos al piso.*



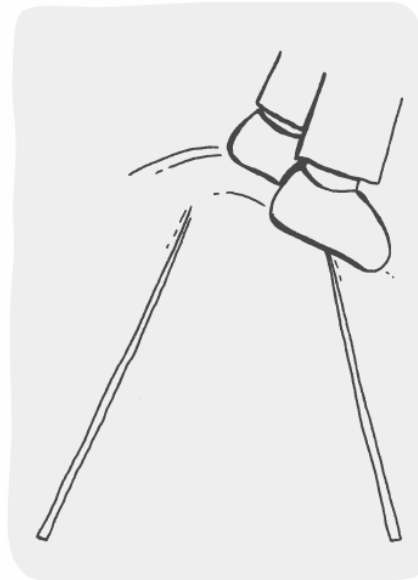
Salte por Encima

1 o más jugadores

Materiales: Tiza para pintar en la acera o cinta adhesiva

Procedimiento: Dibuje dos líneas con una tiza en un lugar seguro, en la acera o en la entrada del garage o dibuje en la tierra dos líneas paralelas, más o menos a un pie de distancia entre las dos. Haga que su hijo/a salte de un lado del "río" al otro lado – teniendo cuidado de no mojarse los pies! Puede hacer el río mas ancho a medida que la habilidad de su hijo para saltar vaya mejorando.

Modificación: *Dibuje una línea y deje que su hijo/a practique saltándola o bricándola con un solo pie. Dentro de la casa, use cinta adhesiva para hacer una o dos líneas en el piso.*



Salto de Jack

1 o más jugadores

Materiales: Para cada jugador – un rollo de papel higiénico vacío, papel, lápiz de cera rojo o anaranjado, cinta adhesiva.

Procedimiento: Use el rollo de papel de baño vacío como "candelero". Corte una "llama" de papel, coloréela o péguela con cinta adhesiva al candelero. Ponga el candelero afuera en una superficie plana o en el piso si esta dentro de la casa, y haga que su hijo/a salte sobre la llama. Usted y su hijo/a pueden recitar los siguientes versos mientras saltan:

*Jack sé agil,
Jack sé rapido,
Jack salta sobre el
candelero*

Practiquen saltando alto, medio y bajo.

