

Hacer Piecitos Rodando

2 o más jugadores – como esta actividad se hace en pares, se necesita un número par de jugadores.

Procedimiento: Haga que los jugadores se ubiquen en pares y que se acuesten de espaldas en el piso con la plantas de sus pies tocando las del otro. Pídale a un niño que se voltée rodando sin separar sus pies de los de su compañero. Tomen turnos para ser el compañero que rueda.

Escalando la Montaña

1 o más jugadores

Procedimiento: Busque una colina o haga una con nieve o tierra y suba hasta la cima. Ruede hacia abajo, de lado!



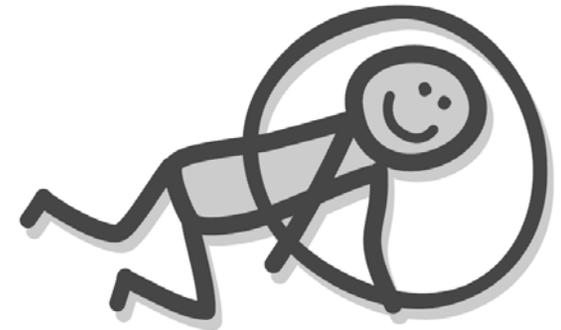
Salud Pública de Bloomington 952-563-8900

Adaptado del libro Fit WIC Activities
Vermont Department of Health

Fondos proporcionados por:
UCare y AFHKMN

Caerse, Rodar, Gatear o Trepar/Escalar

- Menearse
- Deslizarse
- Carretilla
- Arrastrarse
- Hacer volteretas
- Sorprender
- Rodear
- Colgarse



- Hacia adelante
- Hacia atrás
- Sobre
- Debajo
- Alrededor
- A través
- Hacia arriba
- Hacia abajo

**Actividades para niños
para mantenerse en forma #4**

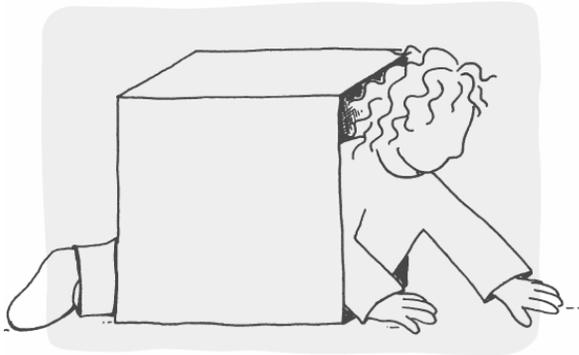
Arrastrarse, Gatear, Trepar

1 o más jugadores

Materiales: cajas grandes, sillas, mesas, sábanas

Procedimiento: Crear un circuito de obstáculos con varios objetos para que su hijo/a pueda pasar por encima, por debajo, y a través de ellos. Inténtelo afuera con muebles de jardín y cajas de cartón de varios tamaños. Las cajas grandes de cartón se pueden cortar para crear un túnel, o simplemente dejar los dos extremos abiertos.

Modificación: Deje que los niños se arrastren y gateen seguros a través, por debajo, por encima y alrededor de objetos grandes en su casa. Cubra con sábanas las sillas, mesas o utilice cajas grandes para crear "túneles". Haga que los niños pasen a través del túnel, moviéndose hacia adelante y hacia atrás, lenta y rápidamente.



Gatear por el hula hula

2 o mas jugadores

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

Procedimiento: Sostenga un aro en forma vertical y deje que su hijo/a gatee, se arrastre o trepe a través de él. Deje que su hijo/a practique yendo hacia atrás y hacia adelante, por debajo y a través.

Modificación: Párese con las piernas separadas y deje que su hijo/a se arrastre o gatee entre ellas. Si tiene más personas, haga un túnel humano!

Ruede como un tronco, revuélquese como la maleza

1 o más jugadores

Procedimiento: Ruede, revuélquese, gire, dé volteretas, dóblese y estírese afuera en una area con césped suave, sobre las hojas, o en la nieve. Dentro de la casa, intente esto en la alfombra, sobre una estera, un colchón o una cobija.

Mecerse de Espaldas

1 o más jugadores

Procedimiento: Haga que su hijo/a se acueste de espaldas en el piso. Ayúdele a que levante sus pies y manos en el aire, haga que se lleve las rodillas al pecho, y las sostenga con sus manos. Hágalo mecerse hacia adelante y hacia atrás a lo largo de su columna vertebral.

Rodar hacia Adelante

1 o más jugadores

Procedimiento: Pídale a su hijo/a que se agache en cuclillas en el piso y coloque sus manos planas en el piso delante de él. Hágalo que presione sobre la planta de sus pies, que levante su trasero en el aire, que baje la barbilla hacia su pecho, que ponga la cabeza entre las rodillas, y que ruede hacia adelante con la parte de atrás de la cabeza. Para ayudarlo a recordar mantener la barbilla pegada al pecho, le puede hacer sostener una bolsa pequeña rellena debajo de la barbilla.