Movimientos de Juego Activo para intentar

Brincar	Pavonear	Perseguir	Correr
Saltar	Tropezar	Galopar	Galopar
Apuntalar	Enroscar	Voltear	Trotar
Lanzar	Alcanzar	Girar	Ocultarse
Empinar	Balancear	Estirar	Doblarse
Volar	Andar	Evadir	Marchar
Rebotar	Rodar	Solapar	Colapsar

Ideas de juguetes de Juego Físico

Caballito mecedor grande

Vagón

Cuerdas para escalar

Cometas

Cuerda para saltar

Guantes de agarrar pelotas

Tamaño Pequeño:

Pelota de soccer, futball, baloncesto, bate, Bicicleta **

con ruedas de entrenamiento, patineta**

***** Use el Casco de protección***

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.sonicpdf.com

New Hampshire Department of Health and Human Services, Division of Public Health Services, Nutrition and Health Promotion Section, WIC Program, 29 Hazen Drive, Concord, NH 03301.
Adapted from Hofstra University's "Parents Guide to Physical Play".

1/08

Juego Físico Diario!

Maneras Alegres de Mantener a su Niño Activo y en Forma

(4 y 5 años de edad)

Juego Físico

Los juego físico son importante para el crecimiento saludable y para el desarrollo de los niños pequeños.

A través de juegos activos, los niños aprenden:

- Acerca de sus cuerpos,
- Lo que sus cuerpos pueden hacer, y como
- Controlar las cosas alrededor de ellos.

El amor al juego físico es uno de los regalos más importantes que usted puede darle a su niño.

La próxima página tiene actividades de juego físico para niños de 4 a 5 años de edad . A medida que su niño crece podrá hacer más actividades físicas.

Intente lo siguiente con su niño y diviértanse!

Vamos a Jugar!

Busque y Encuentre Oculte de cinco a diez pedazos de papel en una area de 2 ó 3 cuartos y mantenga el interés de su niño con la promesa de una "actividad favorita" cuando los pedazos sean encontrados. Escriba partes de la actividad favorita en cada pedazo de papel para que sean deletreados en voz alta cuando los papeles sean encontrados. Ejemplo: "Escondido"

ES CON DI DO

Blanco perfecto Escoja un lugar para apuntar y practicar a tirar.

- **Dibuje o corte huecos en cajas de cartón**
- **Haga una línea con botellas o latas de plástico**
- **Ruede un Hula-Hoop™**
- **Distribuya platos desechables**
- **Use tiza para hacer diversas formas**

Movimiento del Mes Use un calendario grande de meses y pídale a su niño que le ayude a llenar cada bloque con "Movimientos de Juego Activo" de la lista en el reverso de la portada. Pídale a su niño que ponga una **(√) marca** todos los dias al lado de la actividad, despues de hacerla.

Malabares con pelota y cuerpo Tire la pelota y mencione una parte del cuerpo que su niño debe usar para tocar la pelota (ej. rodilla, pie, codo…) La pelota puede batearse, patearse o tirarse entre usted debes empujar su niño u otro niño.

"El globo con tu cuerpo debes empujar. Con la mano o la rodilla puedes tu golpear. Dos veces con tu codo, puedes blancear. Y si viene alta o bajo no te olvides de patear."

NOTA:
Los globos pueden ser un peligro de atragantamiento. Si tiene niños menores de 3 años de edad en su casa, use otra clase de pelotas livianas como NERF ball™ o pelota de playa.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.sonicpdf.com