

Motora gruesa

Actividades que estimulan el desarrollo y aprendizaje de su niño



Su niño está desarrollando la habilidad de usar los músculos de los brazos y las piernas. Estos músculos se están haciendo más fuertes, más flexibles, y más coordinados. Su niño puede agarrar una pelota de unos 20 centímetros (8 pulgadas), brincar una distancia de aproximadamente 60 centímetros (24 pulgadas), dar la vuelta rápidamente cuando corre, y puede evadir los obstáculos que están en su camino.

Sobre el río

Cuando salgan afuera a jugar, extienda una toalla o un trozo de tela de unos 60 centímetros (24 pulgadas) de ancho sobre el césped. Esto será "el río". Dígale a su niño que corra y que salte por encima del río sin "mojarse". Al principio, puede doblar la toalla para que no esté muy ancha. Después podrá desdoblarla para hacer "el río" más ancho. ¡Cuídense de los caimanes!

Pateando un globo

Dele un globo a su niña para que lo patee de un extremo a otro de una habitación. Ponga una caja de cartón de lado sobre el suelo para hacer una portería. Vea si su niña puede meter el globo en la caja y marcar un gol.

El desfile de animales

Enséñele a su niño cómo se mueven diferentes animales y después fíjese si puede balancearse de un lado a otro como si fuera un pato o caminar en cuatro patas como un perro. Motívelo a que se imagine que es un animal y a hacer los sonidos que hace ese animal. Fomente su imaginación llamándolo como si fuera un gato: "Ven acá, mi gatito". Muéstrelle cómo balancearse en un pie como si fuera un flamenco rosado.

La cuerda floja

Enséñele a su niña cómo caminar sobre una línea poniendo el talón de un pie enfrente de los dedos del otro. Usted puede trazar una línea en la banqueta o poner una cuerda en el suelo para que ella practique esta habilidad. Dígale que puede extender los brazos para mantener su equilibrio. ¡O puede sostener un paraguas e imaginarse que está caminando por la cuerda floja en el circo!

El baloncesto

Ponga un cesto para la ropa en el suelo contra una pared. Dele a su niño una pelota de esponja o una pelota suave de unos 10 centímetros (8 pulgadas) de tamaño. Después haga una línea con cinta adhesiva o con una cuerda en el suelo para marcar la línea de tiro. Muéstrelle cómo lanzar la pelota hacia arriba (más arriba de su cabeza) para meterla en el cesto. Empiece con una línea que esté a unos 122 centímetros (48 pulgadas) del cesto. Amplíe la distancia a medida que su niño vaya adquiriendo mayor habilidad.

(continúa)

Motora gruesa, 30-36 meses (continua)

Jugando con burbujas

En un día soleado, salga afuera con su niña a soplar burbujas. Pídale que aplauda con las manos para reventarlas. Sople las burbujas hacia arriba para que su niña salte y luego sople algunas lejos para que la niña corra. Dígale que reviente las grandes y luego las pequeñas. Cuando termine el juego, vayan a lavarse las manos enjabonadas.

Notas:



iNo se olvide! Las actividades siempre deben ser supervisadas por un adulto. Cualquier material que se le dé a un niño/a debe ser revisado cuidadosamente para confirmar su seguridad.