

Motora gruesa

Actividades que estimulan el desarrollo y aprendizaje de su niño



Ahora su niño tiene más coordinación y puede correr, trepar, columpiarse y balancearse con mayor seguridad. Salta, baila, y se equilibra en un solo pie por más de un segundo. Camina en línea recta tocando el talón de un pie con los dedos del otro, y ha empezado a echarse maromas hacia adelante. Es posible que ya pueda columpiarse por sí mismo.

El viaje extraño

Cuando estén en la casa, el jardín, o el parque, dígame a su niña que van a hacer un viaje extraño y pídale que lo/la siga. Podría caminar a la fuente de agua, alrededor de una cobija, atravesar el pasto, caminar hacia atrás, y deslizarse por la resbaladilla. Cuando acabe, deje que ella sea la guía y que lo/la lleve a un viaje extraño.

¡A atrapar la pelota!

Esta es la edad perfecta para empezar a jugar a aventarse la pelota. Use una pelota suave de tamaño mediano (unos 20 centímetros, u 8 pulgadas) que no lastimará a su niño si no logra atraparla. Recuérdale a su niño que ponga sus brazos en posición para atrapar la pelota enfrente de su cuerpo. Tírele la pelota desde una distancia corta, luego retírese un poco más para que él pueda intentar atraparla de una distancia mayor (1.5–1.8 metros, ó 5–6 pies). ¡Listo para el béisbol!

Las posturas congeladas

Ponga música para bailar y muévase con su niña (o con varios niños). Cuando apague la música, todos deben detener sus movimientos. Motive a su niña a quedarse inmóvil en muchas posturas diferentes (en un pie, agachada, de puntitas). Después diga “descongélese” para que todos empiecen a moverse de nuevo.

Tiro al blanco

Haga un saquito relleno de arroz seco, frijoles, o piedritas con un calcetín o con una bolsa resistente. Hágale un nudo para que quede bien cerrado. Dígame a su niño que se pare detrás de una línea y que tire el saquito en una caja pequeña. Conforme su niño mejore su tino, usted puede ir alejando el blanco. Su niño podría intentar lanzar el saquito por encima o por debajo del hombro.

¡A saltar!

Cuando su niña pueda saltar con los dos pies juntos, enséñele cómo saltar por encima de algo de poca altura, por ejemplo de unos 7–8 centímetros (3 pulgadas). Al principio, use un libro o unos bloques y vea si su niña puede saltar el obstáculo con los dos pies juntos. Dígame: “¡Salta muy alto!”.

(continúa)

Motora gruesa, 42-48 meses (continua)

Tee-Bol para niños de preescolar

Use un cartón redondo de helado vacío, una cubeta, o cualquier otro recipiente redondo y seguro para sostener una pelota o un globo de tamaño mediano. Dele a su niño un bate pequeño de plástico o un tubo de cartón de un rollo de toallas desechables o de papel de envoltura. Dígale que batee la pelota o el globo agarrando el bate con las dos manos y haciendo un movimiento oscilatorio de atrás hacia adelante. Cuando logre batear la pelota, puede correr hasta “la base”—que serán los brazos abiertos de usted.

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.