

Motora gruesa

Actividades que estimulan el desarrollo y aprendizaje de su niño



48-54 meses

Su niña continúa el proceso de desarrollar y refinar sus habilidades de motricidad gruesa. Sabe montar un triciclo o bicicleta con ruedas de entrenamiento, puede evadir obstáculos que encuentra en el camino, y puede parar el triciclo o darse la vuelta con precisión. Puede patear una pelota que usted haga rodar hacia ella. Está aprendiendo a correr y a cambiar de dirección sin pararse y también a echar maromas (volteretas) y a trotar. Puede columpiarse sola, impulsándose con sus propios movimientos de piernas hacia adelante y hacia atrás, y puede tirar una pelota por encima del hombro a una distancia de aproximadamente 3 metros (9 pies).

El globo en el aire

Infle un globo para jugar con su niño y con algunos de sus compañeros. Enséñeles cómo mantener un globo suspendido en el aire aventándolo hacia arriba con toques suaves. Dígales que tomen turnos para aventarlo; en cuanto vaya descendiendo, le toca a otra persona darle un toquecito para que siga flotando. Eviten que el globo toque el suelo durante el mayor tiempo posible.

Práctica para dar en el blanco

Haga un blanco cortando dos o tres agujeros de 20–22 centímetros (8 pulgadas) de ancho en un trozo grande de cartón. También podría trazar un blanco en la acera con gis o decidir que un objeto fijo, como el tronco de un árbol, será el blanco. Deje que su niña tire un saquito de arroz o una pelota con el fin de pasarla por los agujeros o para dar en el blanco. Al principio, su niña debe ponerse bastante cerca del blanco, luego podrá alejarse unos centímetros más. Dele oportunidades de tirar la pelota por encima o por debajo del hombro. ¡No olvide echarle porras cuando logre dar en el blanco!

Juegos de pelota

Su niño está listo para practicar las diferentes formas en que se puede usar una pelota. Usted puede hacer un aro de básquetbol poniendo una canasta sobre una silla. Use una pelota grande y enséñele a su niño cómo botarla y tirarla para que entre a la canasta. Juegue al fútbol usando dos objetos de cualquier tipo para hacer una portería y dándole patadas a la pelota para marcar un gol.

Bailando con un pañuelo

En un día lluvioso, ponga un poco de música y dele a su niña unos pañuelos o trapitos de cocina para que los sujete en las manos y baile, haciéndolos ondular. Intente esto con diferentes tipos de música. Motívela a escuchar la música y a moverse al ritmo de cada son.

Atrapemos la pelota

Es entretenido jugar a atrapar la pelota con su niño y sus amiguitos. Usen una pelota inflable de playa o una un poco más pequeña. Enséñeles a los niños cómo extender sus brazos y prepararse para atrapar la pelota. Formen un círculo y tírense la pelota. Prepárense. ¡Ahora, atrápala tú!

(continúa)

Motora gruesa, 48-54 meses (continua)

¡Al parque!

Lleve a su niña al parque de su barrio o a un área con césped con la mayor frecuencia que pueda. A su niña le fascinará trepar, correr, columpiarse, deslizarse, y aprender nuevas habilidades. Cuidela muy bien ya que a veces puede ser muy atrevida.

Notas:



¡No 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.