

Motora gruesa

Actividades que estimulan el desarrollo y aprendizaje de su niño



Su niño sigue desarrollando y refinando sus habilidades de motricidad gruesa. Su equilibrio es mucho mejor que antes. Ahora está aprendiendo a balancearse sobre un pie y/o caminar sobre una barra angosta. También está aprendiendo a saltar y brincar, ya sea con un pie o con ambos. Le encantarán las actividades con pelotas: tirarlas, atraparlas, y patearlas. Sabe andar en triciclo o bicicleta con ruedas de entrenamiento. Cuidelo muy bien porque es posible que intente hacer unos trucos peligrosos.

La piedra y el río

Reúna a un grupo de niños/as para jugar. La persona que es "la roña" intenta tocar a los demás niños. Si toca a un niño, éste tiene que convertirse en "piedra" (no moverse). Otro niño puede convertirlo en "río" si lo toca. Un jugador convertido en "río" puede correr otra vez. El que haya sido convertido en "piedra" tres veces será "la roña" en el próximo juego. ¡Ésta es una manera muy buena de hacer ejercicio!

A jugar entre las hojas caídas

Juegue con su niño entre las hojas secas de su jardín o en un parque. Trate de atrapar las hojas mientras caen de los árboles. Junte y separe las hojas según su color, tamaño, o forma. Haga montones de hojas con un rastrillo. Después podrían correr alrededor de los montones, perseguirse, brincar, o saltar en ellos.

¡A salpicar!

En un día caluroso puede hacer una carrera de relevos. Use esponjas grandes y cubetas de agua. Divida a los niños en dos equipos. Para cada equipo, coloque una cubeta llena de agua en un extremo de un espacio abierto. Coloque una vacía en el otro extremo. Un miembro de cada equipo debe tomar una esponja, meterla en la cubeta con agua, correr hacia la cubeta vacía, y exprimir el agua. ¡El primer equipo que llene su cubeta gana el juego! También es divertido jugar con las esponjas mojadas. Tírenlas y atrápenlas como si fueran pelotas.

El baile de fantasía

Corte listones en trozos de unos 1.8 metros (6 pies) de longitud. Enséñele a su niña cómo bailar y hacerlos ondular para crear diseños en el aire. Podría hacer círculos y curvas, movimientos verticales, y figuras en ocho. Intente hacer los movimientos con dos listones, uno en cada mano. Ponga música y hagan un "baile de listones". ¡Caminen, brinquen, corran!

El desfile de animales

Ponga tarjetas con dibujos o fotos de animales boca abajo. Después destápenlas una por una, tomando turnos. Imite usted al animal de la tarjeta que destape y su niño tratará de adivinar qué animal es. Si es un canguro, salte, salte, salte. Si es una chita, corra. Para imitar a la jirafa, camine de puntitas y estírese para verse más alto/a.

El juego loco de la pelota

Juegue este juego de pelota chistoso. Junte una pelota, un cojín pequeño, un animal de peluche, un zapato, y una caja chica. Desde una distancia de unos 1.2 metros (4 pies), láncele cada objeto a su niña para que lo agarre. A ver si logra atraparlos todos. Después, aléjese a una distancia de 1.8 metros (6 pies). "¡Qué buena eres para atrapar las cosas!".

(continúa)

Motora gruesa, 54-60 meses (continua)

El juego de bolos

Junte seis botellas de plástico de tamaño similar. Llene cada una con chícharos (guisantes) o con arena, y tápelas bien. Forme las botellas para jugar boliche. Ponga tres en la fila de atrás, dos en la de en medio, y una al frente. Enséñele a su niño dónde debe pararse (a unos 1.2 metros, ó 4 pies, de distancia). Dígale que lance una pelota blanda de tamaño mediano para intentar tumbarlas. Deje que la lance tantas veces como sea necesario hasta que las tumbe: "¡Chuza!".

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.