

**TAKE IT
OUTSIDE!**



Use estas 15 simples actividades al aire libre para hacer que sus niños se muevan. La lista de actividades solo requiere de Ud., su hijo (a) y su imaginación.

¿Sabías qué?

La actividad física para niños pequeños es un componente importante para el desarrollo temprano del cerebro y del aprendizaje.

Cuando adultos modelan y enseñan la importancia de la actividad física, es más seguro que niños pequeños adoptaran practicas y comportamientos saludables de por vida.

15 Maneras Simples de Ponerse en Movimiento

1. Esparce platos de papel en el suelo. Pretende que son piedras en un río. Camina de un lado del río al otro sin pisar el agua.
2. Trata diferentes movimientos- sal afuera y practica caminar, correr, galopar, brincar, y saltar primero con dos pies y después con solo uno.
3. ¡Es hora de marchar! Pretende tener tu instrumento favorito y marcha mientras lo tocas. ¿Alguien puede adivinar cual instrumento estas tocando? Lleva instrumentos reales afuera y marcha en una banda con amigos.
4. Carrera de Arcoíris- habla sobre los colores de un arcoíris, mientras nombras los colores, corre y toca 3 objetos de ese mismo color.
5. Ve de caminata- respira aire fresco mientras mueves tus brazos y mantienes tu cabeza alta.
6. Ve de caminata; primero anda en líneas rectas, luego en líneas onduladas, y después trata caminando de espalda hacia atrás.
7. Ve afuera y practica correr. Cuando estas corriendo trata de mover tus brazos hacia adelante y atrás moviéndote en una línea recta.
8. Crea una pista de obstáculos usando objetos con los cuales puedes saltar encima, camina alrededor y hasta debajo de ellos. Ve que rápido, tú lo puedes hacer.
9. Encuentra un lugar abierto y practica rodando de diferentes maneras...manteniendo el cuerpo primero estirado y largo y luego hecho una bola pequeña. ¡Rodando hacia abajo de una cima, es divertido!
10. Sopla burbujas al aire libre. Persigue y agarra la burbuja antes de que se reviente.
11. Pretende que estas en el zoológico. Identifica un animal- muévete y haz sonidos como ese animal.
12. Pretende crecer como una flor. Primero eres una pequeña semilla y luego creces a una flor grande.
13. Pretende ser un globo- primero sin aire, inflándote, flotando por la sala, y luego al ser pinchado.
14. Mociones del tiempo- usa tu cuerpo y pretende ser diferentes tipos de tiempo. Lluvia, viento, truenos, nieve...se creativo.
15. Pretende moverte como diferentes alimentos- derrítete como un helado o revienta como palomitas de maíz.



Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services