



Hojas
De
Actividades
Para La
Familia

Patricia A. Kimbrell, M.Ed.
San Diego State University

Hojas de Actividades para la Familia

¡El juego es la diversión para la familia entera! Intente practicar cualquiera/todas de las actividades siguientes o juegos con su niño tanto como usted puede. Programe un tiempo de movimiento que dura durante 15-20 minutos. ¡Sea creativo! ¡Diviértase con su niños jugando y aprendiendo juntos!

Actividad #1

Actividades de saltar - Junten artículos diferentes fácilmente encontrados en su casa (almohadas, esponjas, tapas de contenedor, etc.) y practiquen saltando sobre el artículo o artículos. Saltar correctamente es saltando con ambos pies juntos y pizcando con ambos pies juntos. ¿Cuántos saltos pueden hacer usted o su niño?

Actividad #2

Cottonball el Relevé - Usando cottonballs, las cucharas, y un tazón grande, tienen una carrera de relevos. ¿Que tan rápidamente puede usted conseguir un cottonball sobre una cuchara, llevarlo a través del espacio (cuarto), y dejarlo caer en un tazón grande? Siga yendo hasta que el cottonballs sea todo el cesionario o establezca el juego con un plazo limitado específico (30 segundos o 1 minuto). Cuente todas las pelotas juntas.

Actividad #3

El arte de Acera - Encuentre alguna tiza y dibuje diferentes conejitos o huevos sobre la acera. Intente saltar desde cada dibujo. Dibuje formas de huevo en un camino loco y que su niño entienda cual forma de huevo para saltar después. ¿Cuando han terminada, que tan rápidamente pueden ir de huevo a huevo y terminar el camino? ¿Hay otro camino de ponerse de huevo a huevo?

Hojas de Actividades para la Familia

Jugando juntos construye familias fuertes. ¡Intente algunas de estas actividades cuándo el tiempo se calienta! Programe un tiempo de movimiento que dura durante 15-20 minutos. ¡Diviértase con su niño al jugar y aprendiendo juntos! ¡Prepárese por el agua! ¡Que no se le olvide la crema de sol!

Actividad #1

El juego de Esponja - Junta varias esponjas que usted tenga. Consígalas mojadas y juegue una variedad de actividades fuera. Haga formas (cuadrados(plazas), círculos, triángulos) sobre la acera y luego la carrera de práctica o saltos de la forma mojada a la forma mojada. Acuérdesse de saltar correctamente usted tiene que saltar con ambos pies juntos y la tierra con ambos pies juntos. ¿Cuántos saltos puede hacer usted o su niño?

Pelotas de Esponja - Utilizando esponjas cortadas en tiras largas y atadas juntas con un lazo de silbido, moje las esponjas e intente de sacudirlas y cacharlas. ¡El más mojado el mejor!

El objetivo de Pelota de Esponja - Todavía la utilización de las pelotas de esponja mojadas, intente sacudir las pelotas de esponja en un tazón grande o el pequeño cubo de la basura. Intente sacudidas diferentes (secreto, por encima de la cabeza, entre las piernas, etc.) y posiciones diferentes o distancias del objetivo.

Actividad #2

El juego de Regadera - Si las regaderas están disponibles, juegan "el Tiempo de Regadera. " Persiga a su niño alrededor de las regaderas. Que su niño sea el líder y usted siga. ¡Mantenga el mismo movimiento para que cada uno traspase las regaderas!

Hojas de Actividades para la Familia

¡El verano viene! Intente programar algún tiempo cada día para jugar con su niño. Programe un tiempo de movimiento que dure durante 15-20 minutos. ¡Pongase alguna crema de sol, una visera/sombrero y tenga alguna diversión de juego de agua! Invite a amigos a jugar también.

Actividad #1

¡Actividades de Esponja - Utilice todos los tipos de diferentes de esponjas (intenta el tipo de túnel de lavado grande) encontrado en su casa, fuera del juego de agua puede ser la diversión! Tenga carreras de relevos de agua. La utilización de un tazón grande (o el pequeño cubo de la basura) que tiene el agua en ello, ve como rápidamente usted puede transferir el agua del tazón de agua a otro tazón/taza que es vacío. Siga repitiendo hasta que el pequeño tazón este lleno. ¡Vaya rápidamente!

Actividad #2

Sacudidas de Pelota de Esponja - Utilicen las esponjas caseras que han sido hechas en pelotas de esponja, intenta sacudir y coger algunas pelotas de esponja mojadas. Comienza a sacudir a tí primero, luego intenta sacudir y coger con un compañero o en un pequeño grupo (si los hermanos o amigos están disponibles).

Activity #3

El arte de Cepillo de Pintura De agua - Utilicen brochas viejas y alguna agua, diseñe formas (el círculo, el cuadrado(la plaza), el triángulo) sobre su patio/camino de entrada/acera. Usted y su niño deben de caminar/correr en formas diferentes. Mire quien puede llegar primero. ¿Si las formas son bastante cercanas, puede usted saltar de la siguiente forma?

