

Salir al aire libre y jugar con tizas para dibujar en la banqueta o vereda es una buena forma de añadir las habilidades motoras finas en el día. Use una tiza para crear actividades divertidas y de reto que puedan ayudar a que su hijo tenga diariamente los 60 minutos de actividad física.

CAMINO DE MOVIMIENTOS

¡Haga un camino emocionante con diferentes movimientos para hacer que el corazón de su niño/a bombee sangre!

DIBUJANDO

Dibuje diferentes animales, formas y letras. Haga un juego, tenga tarjetas con objetos para que los dibuje y que sus amigos adivinen qué es lo que está trazando. Tomen turnos de manera que todos tengan la oportunidad de jugar.

GATO/TIC-TAC-TOE

¡A los niños les encanta jugar gato/tic-tac-toe! Dibuje su table de juego y marque sus movimientos con la tiza.

INSPIRANDO BONDAD

¡Tómese un tiempo para compartir bondad en su banqueta o vereda! Ponga palabras inspiracionales o motivacionales para que otros las lean y las disfruten durante su caminata.

EL OJO DEL TORO

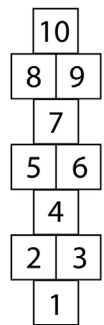
Dibuje un blanco y arroje bolsitas con frijoles o globos con agua al blanco y vean quien le puede pegar primero al ojo del toro.

FOTO MURALES

¡Cree murales en el suelo para inspirar la imaginación! ¿Necesita ideas? ¡Dibuje un bonche de globos con hilos y los niños pueden actuar como si ellos estuvieran agarrándolos o dibuje líneas para hacerlas ver como un rio o cascada y que los niños puedan actuar como si ellos estuvieran deslizándose hacia abajo! ¡No se olvide de tomar fotos!

AVIONCITO/RAYUELA

En el suelo, copie el patrón de la clásica figura del juego del avioncito/rayuela que está a la derecha. Encuentre un objeto plano y arrójelo en el patrón del avioncito. Salte sobre los cuadros a excepción del cuadro que tenga el objeto. De la vuelta al final y recoja el objeto de regreso a donde comenzó.



AUTORRETRATO

Trace la silueta de un amigo/a. Use su imaginación para decorar la silueta añadiéndole joyería, ropa, accesorios, etc.

LA ESCALERA MATEMÁTICA

Dibuje una escalera y ponga un problema matemático diferente en cada cuadro. Cuando los niños salten en el cuadro, ellos deberán contestar el problema matemático y moverse al siguiente.

Si tiene preguntas o para más información llame al 574-364-2496 o por correo electrónico a CommunityEngagement@goshenhealth.com



Goshen Health
Live vibrantly.