



La cuerda de saltar es una manera excelente para que los niños hagan los 60 minutos de actividad física recomendados por día. No solamente hace que sus corazones bombeen la sangre, pero también fortalece sus huesos – algo que los niños deben hacer por lo menos tres días a la semana.

LA VÍBORA EN EL PASTO

Este juego es perfecto para principiantes. Dos personas sostienen los extremos de la cuerda, asegurándose que esté estirada sobre el suelo. Sacudan la cuerda de un lado a otro, de modo que parezca una víbora, mientras los niños saltan sobre esta. ¡Si tu pie toca la cuerda, es tu turno de sacudirla!

PRACTICA SALTAR

- ¿Por cuánto tiempo puedes saltar? ¡Lleva un registro de cuántos minutos saltas cada semana y ve si puedes incrementar tu tiempo cada día!
- ¡Organiza un concurso de saltar la cuerda con tus amigos! ¿Quién puede saltar la cuerda por más tiempo sin detenerse?
- Pon tu canción favorita y ve si tus amigos y tú pueden saltar durante todo el tiempo que dure la canción.

TRATA DE HACER ESTOS INTRINCADOS MOVIMIENTOS AL SALTAR LA CUERDA

- El esquiador: Mientras estas saltando la cuerda, alterna brincando del lado izquierdo al lado derecho, como un esquiador que va colina abajo.
- La campana: Este es como el esquiador, pero en lugar de saltar de un lado al otro, salta de adelante a atrás, como una campana repicando.
- Doble debajo: ¿Puedes hacerlo más rápido? Gira la cuerda más rápido de lo que puedes hacerlo normalmente para ver si puedes hacer que la cuerda pase dos veces por debajo de ti durante un salto.
- Saltos de tijera: Aterrizas con un pie adelante, luego en el siguiente salto cambia de pie
- Saltos cruzados: Aterrizas con los pies cruzados como una X, luego sepáralos, y vuévelos a cruzar
- Patito: Aterrizas con los talones separados, los dedos de los pies y las rodillas apuntando hacia adentro; después en el siguiente salto, pon los talones juntos y los dedos de los pies y las rodillas apuntando hacia afuera
- Columpio: Aterrizas sobre un pie y mece la pierna opuesta hacia un lado, después cambia en el siguiente salto

MATEMÁTICAS SALTANDO LA CUERDA

Dale una ecuación matemática para resolver, como $2 + 5$. El/la que está saltando repite el problema y salta la respuesta (en este caso, van a saltar 7 veces). Usa ecuaciones más complicadas para practicar matemáticas y las habilidades para saltar.

DELETREA SALTANDO LA CUERDA

Justo de la misma forma que matemáticas saltando la cuerda, dale palabras para deletrear al/la que está saltando. El/la saltador/a repite la palabra, la deletrea y la pone en una oración mientras está saltando. Un gran balance para trabajar ambos lados de su cerebro a la misma vez.

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

