

ABRIL 2006 Plan Sencillo De Actividades

DOM LUN MAR MER JUE VIE SAB



Incorpore actividades físicas en las fiestas de cumpleaños, reuniones familiares y cuando los amiguitos de sus hijos van a jugar a su casa.

2 Paseo familiar en bicicleta al parque	3 Hacer lo mismo que el líder	4 Ejercicios de plancha contra la pared	5 Baloncesto bajo techo	6 Juegos al aire libre como quiera cada	7 Yoga	8 Caminata familiar Saltar cuerda
9 Curso de obstáculos Jugar "a que no me alcanzas" con un pañuelo (bandanna)	10 Jugar a las escondidas	11 Hacer juegos malabares con pañoletas	12 Estiramiento y ejercicios de Movimiento	13 ¿Adivina quién soy?	14 Practicar el equilibrio con bolsitas de frijoles	15 Carretilla Jugar al frisbee
16 Caminata Familiar Lanzar la pelota	17 Simon dice...	18 Row, Row, Row Your Boat	19 Limbo del mar	20 Ejercicios de Estiramiento	21 Boliches	22 Caminata Familiar La pluma que vuela
23 Caminata Familiar Lavar el carro de la familia	24 Salto ancho	25 Luz roja, luz verde	26 Hacer rebotar una pelota grande	27 Juego del paracaídas con una manta	28 Flashlight Tag (juego con la linterna)	29 Yoga Dejar que los niños jueguen lo que quieran al aire libre
30 Carreras de relevos de animales El baile de las cintas						

1 *Estatuas*
Diversión con burbujas de jabón

Use este "plan sencillo de actividades" como una guía para planificar las actividades que puede hacer con su niño de edad pre-escolar. Adáptela de acuerdo con su horario y sus actividades predilectas. Disfrute de una actividad con toda la familia por las noches un día entre semana. Trate de planear actividades tanto estructuradas, como no estructuradas durante los fines de semana y en días festivos.

¿Desea más ideas de actividades? Visite la página web www.everydaylearning.net

Recuerde:

-Los niños de edad pre-escolar deben acumular por lo menos 60 minutos al día de actividad física "estructurada" y actividad física "no estructurada". Los juegos y/o el ejercicio estructurado se pueden conducir en incrementos cortos durante el día.

-Los niños de edad pre-escolar no deben permanecer quietos sedentarios por más de 60 minutos (excepto cuando están durmiendo). Deben desarrollar un ánimo competitivo por medio de habilidades de movimiento que son las bases para movimientos más complejos (por ejemplo, rodar, patear, lanzar, atrapar).

-Haga el ejercicio y la actividad parte de su rutina.

-Disfrute estando activa con sus niños de edad pre-escolar.

-Comer bien y estar activo van de la mano.

Adaptado de Dietistas de Canadá
www.dietitians.ca/healthystart

PLAN DE ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA MANTENER EN FORMA A LA FAMILIA

Carreras de Relevos de Animales

Los niños caminan cruzando toda la habitación y se regresan, mientras actúan como un animal. Puede jugarlo como un juego de adivinanzas (¿Qué animal soy?), o una persona puede decir los nombres de animales para que los otros niños los imiten. Los niños son muy buenos para pensar nombres de animales (brinca como un canguro, salta como una rana, retuércete como una culebra, nada como un pez, etc.)

Lanzar la Pelota

Cuelgue aros de hula a diferentes alturas. Déles a los niños pelotas de fútbol o pelotas varias para que practiquen a lanzarlas dentro del aro.

“Las Lleva” con un Pañuelo de Colores (Bandana)

Cada jugador, excepto el que “las lleva” se pone un pañuelo de colores (bandana) en el bolsillo de atrás o en la cintura, asegurándose que quede una punta colgando. El que “las lleva” persigue a los niños o a los padres y trata de quitarles la bandana. Al que le quiten el pañuelo tiene que hacer de “las lleva” y empezar el juego otra vez.

Equilibrio con una Bolsa de Frijoles

Desarrollar el equilibrio y la coordinación es tan importante como endurecer los musculitos. Este ejercicio funciona bien con niños de todas las edades. Coloque una bolsa de frijoles o un juguete suave sobre la cabeza del niño. Pídale al niño que camine de un lugar a otro sin que se le caiga la bolsa de frijoles. Para hacerlo más fácil, haga que el niño sostenga la bolsa sobre la cabeza. Para hacer el juego más difícil haga que el niño camine por debajo o alrededor de cosas. Para variar, coloque la bolsa de frijoles en otra parte del cuerpo como en la palma de la mano, sobre el hombro, o el codo. Use un juguete diferente o más de un juguete.

Rebotar una Pelota Grande

Haga que los niños peloteen pelotas grandes 10 veces y luego la hagan rebotar o se la lancen (por encima de la cabeza/o por debajo) al padre o niño que esté enfrente de ellos.

Bolos (Boliches) con las canales tapadas (Bumper Bowling)

Toda la familia va a la Bolera a jugar Bumper Bowling. Bumper Bowling es el juego de bolos tapando las canales para que los niños puedan jugar continuamente. Visite alguna de estas boleras: AMF Bowling Center en el número 3610 Wible Rd (Tel. 834.2695), Regency Bowling Center en el número 818 Real Rd (Tel. 325.6428), ó AMF Westchester Bowl en el número 1819 Calle 30 (Tel. 324.4966).

Salto Ancho

Aunque las habilidades varían enormemente, a los niños les gustará ver qué tan lejos pueden saltar marcando las distancias con cinta adhesiva de empacar (masking tape). Usted puede poner varias marcas para representar el ancho de un río. Para mayor seguridad, los niños pueden saltar sobre colchonetas.

“Escondidas” con una Linterna

Este juego se juega de noche. Se escoge "el que las lleva". "El que las lleva" cuenta hasta 10 mientras los otros niños corren a esconderse. El que está buscando a los otros niños usa una linterna para encontrarlos. Un jugador puede pasar al lado del que “las lleva” y llegar a la base sin que lo vean. El

juego dura hasta que se encuentre a todos los jugadores o todos llegan a la base. Al primer jugador que encontró “el que las lleva”, le toca contar y buscar a los otros.

La Pluma que Vuela

Separe a los niños en grupos de tres o cuatro. Déle una pluma a cada grupo. Anime a los niños a soplar fuerte para mantener la pluma flotando en el aire. Si los niños son mayorcitos, ponga un marcador de tiempo por 2-3 minutos. Lleve la cuenta de cuántas veces la pluma toca a un niño o cae al suelo. Cuando suene el timbre, el grupo que tenga el número más bajo de puntos gana. Divida los niños en grupos diferentes y continúe jugando.

Siguiendo al líder

El niño que hace de líder camina y se mueve libremente haciendo diferentes cosas. Él o ella puede imitar animales, saltar, brincar, o lo que sea. Los otros deben seguir al líder y hacer lo mismo que él o ella.

Lanzamiento de un Platillo Volador (Frisbee)

Cuelgue aros de hula a diferentes alturas. Déle a los niños un platillo volador (frisbee) para que lo lancen y traten de hacer que caiga por el aro.

Diversión con Burbujas de Jabón

A los niños les encanta hacer y burbujas de jabón y perseguirlas. Hay tantas cosas que se pueden hacer con las burbujas, tales como usar palitos o aros para soplarlas. Las burbujas son baratas y siempre serán una actividad veraniega al aire libre. Ponga su mezcla para hacer las burbujas en un plato hondo o en una piscina (alberca) pequeña de inflar. Las varitas para hacer las burbujas se pueden hacer cortando figuras en platos de cartón, o usando una canastita donde vienen las fresas. Haga burbujas gigantes haciendo una varita hecha con dos pajitas (popotes) y un poco de lana. Meta la lana por entre los popotes y ate las puntas. Usando los popotes como manijas, métalos junto con la lana en la mezcla de jabón. Sáquelos cuidadosamente de la mezcla y se formará una burbuja enorme. Haga su propia mezcla para hacer burbujas mezclando 4 tazas de agua con 8 cucharadas de jabón líquido para la loza y 8 cucharadas de glicerina (de una farmacia). Bata la mezcla y disfrútela!

¿Adivina quien Soy?

Sin decir ni una palabra, el niño trata de actuar los movimientos de un objeto. Sugerencias incluyen un avión aterrizando, un gallo caminando en el gallinero, una mezcladora de cemento descargando su carga, un reloj diciendo la hora. El niño puede pensar qué cosa hacer, o el padre/la madre le puede susurrar en el oído sugerencias.

Basketbol Bajo techo

Necesitará un bote de la basura, papel y cinta adhesiva de empacar (masking tape), opcional. Pegue pedazos de cinta en el piso para marcar las distancias desde el bote de basura. El niño puede apachurrar pedazos de papel para hacer bolas mientras usted pone las marcas. Luego pueden empezar a hacer “canastas”. Empiecen en la marca más fácil y vayan alejándose. En mi casa, esta actividad se ha convertido en un juego divertido de matemáticas. Haga un gráfico de las canastas que han hecho desde cada marca – cuenten cuántas hicieron en total.

Haciendo Malabares con Pañoletas

Ponga música movida y alegre, y déles a los niños pañoletas de colores que puedan tirar al aire hacia arriba y luego agarrarlas a diferentes niveles. Tire las pañoletas y agárrelas usando el método de la cascada de dos pañoletas a la vez. (por ejemplo, tírela, tírela, agárrela, agárrela). Mueva las pañoletas entre las piernas. Haga la mayor cantidad de movimientos con los brazos que pueda. Quédense perfectamente quietos, como estatuas, en diferentes posiciones.

Carrera de Obstáculos

Haga un curso de obstáculos usando una viga de 2X4 (para caminar equilibrándose), una caja de cartón (para hacer un túnel), una tela protectora de las que usan los pintores (drop cloth) y aros de hula (para saltar). Esta es una actividad de selección libre y animamos a los niños a que completen el curso de obstáculos como cada uno quiera. Algunos niños simplemente lo pasaron, otros fueron más creativos al completarlo. La parte que permitió el movimiento más creativo fue la tela (drop cloth) que se colocó de manera que los niños tuvieran que pasar por encima antes de llegar a la siguiente actividad. Los niños dieron botes, saltaron, brincaron como ranas, caminaron, dieron volteretas laterales, y gatearon a lo largo de la tela.

Luz roja, Luz Verde

A uno de los niños "le toca". Él o ella se para lejos del resto de los niños, de espaldas a ellos. Él/ella dice: "Luz Verde" y los niños corren hacia él/ella hasta que diga: "Luz Roja". Él/ella se da la vuelta y trata de agarrar a alguno de los niños moviéndose todavía. Si el niño que le tocó ve a alguno de los otros moviéndose, lo señala y ese niño tiene que regresar al sitio de partida. El juego continúa hasta que alguno de los niños llegan donde está el que dice luz roja, luz verde y lo toca. Al niño que llegue primero le toca, y vuelven a empezar.

Baile de las Cintas

Déle al niño una pañoleta o un pedazo largo de papel crepé. Ponga música y baile con su cinta.

Rema, Rema, Rema tu Bote: Esta es especialmente Buena para niños de 3-4 años. Los papás se sientan en el suelo con las piernas abiertas; los niños se sientan al frente con las piernas en el medio. Agarre las manos del niño. El niño se hecha hacia atrás como "remando un bote" y luego se endereza. Repita. Cante "Rema, Rema, Rema Tu Bote " (Row, Row, Row your Boat) para hacerlo más agradable.

Limbo del mar

Haga que los niños jueguen al limbo actuando como animales del mar. Por ejemplo, menearse como un pescado, caminar como un cangrejo, resbalarse como una anguila. etc.

Simón Dice

Párense enfrente el uno al otro. Su niño dice: "Simón dice que hagas esto" y hace la acción. El adulto lo imita. Sin embargo, si su niño dice: "Haz esto", usted no debe imitarlo. Si lo hace, cambian de turno.

Estatuas

Para hacer que los niños se muevan, ponga música movida y dígales que se muevan mientras la música está tocando, y luego que se queden quietos como estatuas cuando usted la pare.

Ejercicios de Estiramiento y Movimiento

- **Descanso Durante un Día Perezoso**

Posición: Acostados en el piso boca arriba, las piernas ligeramente abiertas, y los brazos relajados a cada lado del cuerpo.

Acción: respire profundo, sostenga el aire, relájese. Apunte con los dedos de los pies hacia el cuerpo, y luego en dirección opuesta al frente, sostenga, relaje. Meta el estómago, sostenga, relaje. Junte las asentaderas, sostenga, relaje. Haga puño con las manos, sostenga, relaje. Con las manos a los costados, levante los hombros, sostenga, relaje. Sonría mientras voltea la cabeza de lado a lado. Frunza el ceño y repita la acción.

- **Bola Pequeña**

Posición: Arrodílese en el suelo con las piernas juntas.

Acción: Descanse sus asentaderas sobre las piernas, agache la cabeza hasta tocar el suelo, y junte las manos a los lados sobre el piso. Respire profundo y exhale unas dos o tres veces. Relájese.

- **Lavando la Loza**

Posición: Párese frente al niño, cogidos de las manos.

Acción: "Lava los trastes, seca los trastes, voltea los trastes." Mueva los brazos de lado a lado mientras dice esta rima. Cuando diga la palabra "voltea", levante los brazos arriba por encima de la cabeza y déle la vuelta al niño en un círculo completo de manera que le queden los brazos cruzados. Repita el movimiento de los brazos y la rima, y cuando diga la palabra "voltea", regrese al niño a la posición inicial (con los brazos descruzados). Repita el juego varias veces.

- **Angel-en-la-Nieve**

Para estirar los músculos de los brazos y las piernas.

Posición: Acuéstese boca arriba.

Acción: Haga de cuenta que está en la nieve. Mueva los brazos para arriba y para abajo, y las piernas hacia "adentro" y hacia "afuera" varias veces como si fuera un ángel.

Planchas contra la Pared

Cada niño se debe parar como a una brazada de distancia de la pared con los pies juntos y debe poner las palmas de las manos enfrente, un poquito más abiertas que la distancia que hay de hombro a hombro. Los niños luego hacen flexión con los brazos hacia el frente para tocar la nariz contra la pared, y se empujan de nuevo hacia atrás a la posición inicial, asegurándose de mantener el cuerpo recto y los talones en el piso. ¡A ver cuántas planchas pueden hacer!

Carretilla

Haga que el niño se acueste boca abajo en el piso. Los padres le agarran los tobillos y levantan. El niño estira los brazos empujándose hacia arriba hasta que le queden los brazos rectos. Con la cabeza levantada, el niño debe caminar en las manos hacia delante. El cuerpo del niño no se debe doblar en el medio.

Yoga (NickJr.Com)

- **Perro Boca Abajo**

Haga que los niños se pongan de rodillas con las manos en el piso y se alisten para hacer unos ejercicios de estiramiento y una caminata como perritos. Levanten la cola hacia el cielo de manera que les queden las piernas estiradas poniendo los talones en el suelo firmemente. Haga que ladren como un perro al tiempo que estiran los cuerpos, y luego que caminen por la habitación haciendo de cuenta que son perritos.

Gato y Vaca

Haga que los niños se pongan de rodillas con las manos en el piso para jugar el juego de las escondidas, haciendo las poses del Gato y la Vaca. En este juego, el gato se esconde de la vaca. Con la espalda redondeada y relajada, haga que escondan la cara como si fueran un gato asustado que se estuvieran escondiendo de la vaca. Dicen "Miau" mientras se esconden. Ahora, cambien de forma a la pose de la Vaca arqueando la espina dorsal lentamente. Dicen "Muu" y preguntan, "¿Dónde está el gato?" Se repiten las poses mientras que los niños maúllan y hacen "Muu" como las vacas.

Serpiente y Cobra

Haga que los niños se acuesten boca abajo mirándola a usted, mientras les habla acerca de hacer de cuenta que son una serpiente que no tiene ni brazos ni piernas. Haga que pongan los brazos detrás de la espalda y que lentamente levanten del piso sus cabezas y pecho de serpiente mientras que se mueven y silban como una culebra. Haga que reposen la cabeza y el pecho contra el piso. Luego, hágalos que se ensanchen como una cobra grande poniendo las palmas de las manos cerca del pecho, empujando hacia abajo con las manos en el suelo, y levantándose hacia donde está el otro. Sonríen, se contorsionan y silban.