

Diversión y buen estado físico en familia

En la actualidad, el estado físico de los niños no es tan bueno como antes. Todos los días, nuestra clase desarrolla actividades físicas tales como jugar a las estatuas, y los niños tienen muchas oportunidades para mover el cuerpo en las actividades de clase y en el patio al aire libre. También apoyamos a los niños cuando desarrollan capacidades específicas tales como saltar,

patear, atrapar y lanzar. Estas son competencias que los niños usarán en actividades físicas toda su vida, incluyendo los deportes. Veamos algunas sugerencias para aumentar la actividad física de sus hijos.



¡ENÉRGICO
COMO UNA
abeja!

Los niños necesitan tener oportunidades para desarrollar y practicar competencias nuevas tales como lanzar, saltar y trepar. Veamos algunas ideas que podrían probar en su casa.

Saltar. Tome a su hijo de la mano para saltar junto con él o ayudarlo a saltar de un escalón al piso. Coloque círculos de papel en el piso y salten de un círculo a otro. Coloque nylon con burbujas de aire en el piso para saltar sobre él.

Lanzar y atrapar. Lancen medias enrolladas en forma de pelota al canasto de la ropa sucia. Siéntese frente a su hijo y jueguen por turnos a lanzar y atrapar una pelota. Párense y pásense un almohadón pequeño como si fuera una pelota.

Patear. Juegue en el parque con su hijo a patear y pasarse una pelota. En casa, apriete una hoja de aluminio hasta formar una pelota y patéenla por el piso de la cocina.

Trepar. En el parque, sostenga a su hijo si tiene problemas para pasar solo de una barra a otra en la jaula de los monos. Apoyarlo mientras lo hace, lo ayudará a aumentar su fuerza y resistencia.

● **Sean un ejemplo para su hijo.** Los niños aprenden de los adultos que los rodean. Demuestran a su hijo que a ustedes les importa la salud física haciendo junto con él algunas de estas divertidas actividades físicas.

● **Crean una carrera de obstáculos.** Formen un túnel para reptar con almohadones de los sillones, un camino para caminar con periódicos y objetos para saltar por arriba, como toallas enrolladas. Diviértanse mientras se arrastran, saltan y trepan usando su creación.

● **Hagan caminatas después de cenar.** Háganse tiempo durante el fin de semana o después de la escuela para salir a caminar en familia. Intenten correr, galopar y brincar mientras dan una vuelta por el vecindario.

● **Bailen en familia sus músicas favoritas.** Dejen que cada miembro de la familia elija una canción. Tomen turnos para crear e intentar diferentes pasos de baile.

● **Pasen tiempo al aire libre.** Cuando están en el exterior, los niños usan todo el cuerpo para explorar. Recojan hojas, bellotas y piedras, y úsenlas en juegos imaginativos. Anden juntos en bicicleta por el vecindario o en un parque local. Exploren los equipos de algún parque cercano.

Un mensaje del maestro de su hijo