



Actividades Fisicas: Edades 2–3

Habilidades motoras manipuladoras & gruesas

Por favor complete estas actividades con un hermano/a, padre/madre, guardian, o miembro familiar!

Corriendo	Practica correr en un espacio seguro! Has que tu hijo/a corra en una linea recta hacia ti mientras aplaudes para ayudarlo a identificar el objetivo. Comienza con distancias cortas. A medida que valla mejorando has mas larga la distancia!
Saltando	Para practicar el salto, coloca algunos puntos en el suelo para que el niño/a salte de un lado a otro. Puede ser mantas, ropa, manteles individuales, juguetes con ruidos, etc. Has que salte con los dos pies hacia cada objeto. Cuenta cuantos saltos con exito obtiene. Si esta lloviendo afuera. Que salte en un charco!
Niveles	Mientras tu hijo realiza actividades diarias en la casa, motivalo a caminar en diferentes niveles. Pidele que vaya de puntitas de pie a la cocina o que se agache y camine hacia la sala.
Equilibrio	Usa una cinta adhesiva y cuerda para crear una linea en el suelo alrededor de tu hogar. Coloca la cuerda en el suelo y pegala con la cinta para que el niño/a pueda sentir la linea. La linea puede ser recta, curva, o zigzag, etc. Has que el siga la linea en el suelo alrededor de tu hogar.
Baile	Reproduce una cancion divertida en un parlante. Si no tienes un parlante, canta una cancion en voz alta con tu hijo/a. Bailen junto a la musica.
Pateando	Si tienes una pelota usala para este ejercicio. Si no usa medias o bolsas de supermercado para hacer una pelota. Si tienes una campana, atala a la pelota. Has que el niño/a practique patear la pelota enfocandose el equilibrio. Despues de que patee, su pie debe volver al suelo para equilibrarse. Ejemplo: Paso, patada.