

## 4y5 Años Constructores del Cuerpo

Las actividades de Constructores del Cuerpo ayudan a su hijo a tener un cuerpo saludable al usar sus músculos grandes y pequeños para moverse.



### Actuarlo

- ✓ Desarrolla la coordinación del niño
- ✓ Construye la imaginación del niño
- ✓ Construye los músculos del niño

El juego de simulación es una manera fácil para que los niños en edad preescolar practiquen habilidades de movimiento. Pídale a su hijo que se mueva como un animal. Diga:

**¿Puedes saltar como un canguro? ¿Camina como un pingüino?**

**¿Puedes correr como una pantera? ¿Galope como un caballo?**

Hagan estos movimientos juntos. Pídale a su hijo que piense en más movimientos de animales que puedan intentar juntos.

Diviértase agregando una historia tonta. Pretenda moverse como un oso en patines o como un mono saltando en una casa inflable. Pídale a su hijo que piense en movimientos de animales más tontos.

Para variar, trate los movimientos deportivos. Pregunte:

**¿Puedes mostrarme cómo lanzar una pelota de fútbol? ¿Patear una pelota de fútbol?**

**¿Puedes encestar una pelota de baloncesto? ¿Montar una tabla de surf?**

Hagalo tonto.

**¿Puedes correr en un plato ondo de pudín?**

Pretende ir de excursión. Camina cuesta arriba, corre cuesta abajo y salta sobre un río. Pretende ser un pirata, remar en un bote, nada rápido, caminar por la plancha.



### Pequeño Cocinero

- ✓ Desarrolla la fuerza de los dedos, las manos y los brazos del niño
- ✓ El niño aprende a ser un ayudante en casa

¡Deje que su niño en edad preescolar le ayude en la cocina! Su hijo puede:

- Arancar hojas de lechuga
- Quitar las semillas del melón
- Quitar la cáscara del maíz
- Pelar naranjas
- Ayudar a mezclar cosas
- Puré de aguacates

• Lavar frutas y verduras

Muéstreles cómo:

- Usa un cuchillo sin filo para cortar el pan
- Untar gelatina en tostadas
- Verter agua

Sea paciente y no se preocupe ni se frustre si su hijo no está haciendo el trabajo a la perfección. ¡Las habilidades culinarias de su hijo mejorarán con la práctica!

# Patear la Pelota

- ✓ Desarrolla la coordinación del niño
- ✓ Desarrolla los músculos de las piernas del niño

Su niño en edad preescolar está listo para tratar de patear una pelota rodante. Una pelota de goma ligera o una pelota de playa son del tamaño adecuado para aprender a patear.

Coloque una pelota cerca del pie de su hijo y pídale que la patee. Intente esto unas cuantas veces.

Luego retroceda unos metros. Dígale a su hijo que le hará rodar la pelota. Preguntar:

**¿Estás listo para patear?** antes de rodar la pelota.

Haga rodar lentamente la pelota por el suelo hacia su hijo. Puede tomar muchos intentos antes de que su hijo pueda patear la pelota rodante. Sea paciente, su hijo necesitará práctica para patearle la pelota.

Dé más pasos hacia atrás a medida que su hijo mejore pateando la pelota rodante. Cuando a su hijo le resulte fácil patear, intente patear la pelota de un lado a otro. Cuente el número de veces que ambos patean la pelota.

Puedes hacer un gol de patada. Coloque una caja grande o canasta de lado. Muéstrela a su hijo cómo patear la pelota hacia la portería. Diga:

**¿Puedes patear el balón a la portería?**

**Intenta patear con el pie izquierdo.**

**Ahora prueba con tu pie derecho.**



# Paseo Tonto

- ✓ Desarrolla la coordinación del niño
- ✓ Construye la fuerza de la pierna del niño

¡Haga paseos tontos con su hijo! Primero, trate de caminar lentamente, como caminar en el lodo. ¡Entonces camina súper rápido, pero no corras!

Ahora, trata de caminar de lado. Puedes decir:

**¡Esto es complicado!**

Ahora, camina hacia atrás, Diga:

**Esto puede ser difícil, pero intentémoslo.**

Trate de caminar de puntillas, tome las manos de su hijo para ayudarlo. Digale:

**¿Puedes pensar en formas más tontas de caminar?**

Puedes fingir que caminas como animales. Diga:

**¿Cómo caminaría un oso grande? ¿Un pingüino? ¿Un ratón? ¿Un gorila?**

A los niños les encanta mover el cuerpo de forma tonta. ¡A ellos también les encanta cuando eres tonto!



# ¡Baila Conmigo!

- ✓ Desarrolla la coordinación del niño
- ✓ Desarrolla el sentido del ritmo del niño

- ✓ Construye el enfoque del niño

Toque una canción que le guste a su hijo y diga:

**¿Bailarías conmigo?**

Primero, deje que su hijo se mueva al ritmo de la música como quiera.

Luego, pídale a su niño en edad preescolar que haga coincidir los movimientos con las palabras y la música de una canción. Pruebe la macarena, el canto del tiburón bebé o el baile de la gallina. ¡Puedes inventar movimientos para una canción favorita!

Su niño en edad preescolar podría estar listo para aprender la última moda de baile. Muéstrelas los pasos de baile, pon algo de música y diviértase intentando hacerlo. ¡Solo necesitas música y un poco de espacio para bailar! Su hijo está aprendiendo a moverse con ritmo.

