

Actividades Familiares Divertidas

Para niños de 5 años

La actividad dentro del juego es muy importante para el desarrollo sano de los niños. Los niños aprenden al moverse, al pensar y al sentir mientras están activos. A través del juego, los niños aprenden habilidades motrices, tales como brincar, saltar, flexionar, lanzar, atrapar y patear.

Las actividades ayudan a los niños a aprender a expresar sus emociones o sentimientos. Ellos pueden también aprender habilidades sociales, tales como trabajar juntos; y también habilidades que les ayudaran a aprender matemáticas, ciencias y lengua.

El deseo de mantenerse activo es uno de los mejores regalos que los padres pueden dar a sus hijos.

Ejemplos de Objetos Para Juegos Muy Activos

- Papalotes (Kites)
- Baritas
- Cilindros
- Pelotas de tenis
- Cuerdas de brincar
- Raquetas
- Pelotas de hule
- Juegos de hockey
- Caballitos (de su tamaño)
- Bicicletas (con ruedas a los lados)
- Carritos y cochecitos
- Juegos de fútbol, basketball, y béisbol

Vamos a Ser...

Imagine que están en una granja (o cualquier otro lugar). Ahora actúe las cosas que pasan cuando:

- Conduce un tractor
- Planta semillas
- Riega el cultivo
- Da de comer a los animales
- Ordeña las vacas
- Monta a caballo
- Corre como un perro

Movimientos y Juegos Activos

- Patinar
- Rodar
- Colgar
- Brincar
- Esconderse
- Galopar
- Correr
- Saltar
- Atrapar
- Corretear
- Arrojar
- Rodear



Este proyecto ha sido apoyado por USDA a través de un contrato brindado por el Income Maintenance/Employment Preparation Services, Kansas Department of Social and Rehabilitative Services. El US Department of Agriculture (USDA) prohíbe cualquier discriminación en cualquiera de sus programas o actividades por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, incapacidad física, creencias políticas o religiosas, edad, orientación sexual, o estado civil. (No todas estas bases se aplican a todos los programas). Las personas con incapacidad física que requieren métodos de comunicación distintos para información acerca de nuestros programas (por ejemplo Braille, cintas de audio, etc.), deben ponerse en contacto con el USDA TARGET CENTER llamando al (202)720-2600. Si tiene alguna queja con respecto a discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights Room 326 W. Whitton Building, 14th and Independence Avenue SW, Washington D.C., 20250-9410, o llame al teléfono: (202)720-5904 (audio y TDD). USDA es patrón y proveedor de igual oportunidad para todos.

Esta información viene de: *Parent's Guide to Physical Play*, The Diane Linder-Goldberg Child Institute, Hofstra University, Hempstead, N.Y.

Los Niños Que Se Mueven, Aprenden

Actividades Recomendables para niños de 5 años de edad

Objetivos

Invente divertidos objetivos para lanzar pelotas y practicar su puntería.

Corte agujeros en cajas de cartón

Use botellas de plástico o latas

Use un aro de Hula

Esparza platos de plástico

Use gises para dibujar formas geométricas en el piso

Malabarismo con Globos

Arroje un globo (lleno de aire) hacia el cielo y mientras va bajando, diga el nombre de una parte del cuerpo con la que el niño debe golpear el balón.

Por ejemplo: rodilla, pie, codo, etc.

También se puede hacer esto con varios jugadores



Este proyecto ha sido apoyado por USDA a través de un contrato brindado por el Income Maintenance/Employment Preparation Services, Kansas Department of Social and Rehabilitative Services. El US Department of Agriculture (USDA) prohíbe cualquier discriminación en cualquiera de sus programas o actividades por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, incapacidad física, creencias políticas o religiosas, edad, orientación sexual, o estado civil. (No todas estas bases se aplican a todos los programas). Las personas con incapacidad física que requieren métodos de comunicación distintos para información acerca de nuestros programas (por ejemplo Braille, cintas de audio, etc.), deben ponerse en contacto con el USDA TARGET CENTER llamando al (202)720-2600. Si tiene alguna queja con respecto a discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights Room 326 W. Whitton Building, 14th and Independence Avenue SW, Washington D.C., 20250-9410, o llame al teléfono: (202)720-5904 (audio yTDD). USDA es patrón y proveedor de igual oportunidad para todos.

Esta información viene de: *Parent's Guide to Physical Play*, The Diane Linder-Goldberg Child Institute, Hofstra University, Hempstead, N.Y.