

**TAKE IT
OUTSIDE!**

Movimiento con Tubos de Espuma Flotantes

Rema, Rema, Rema tu Bote: Los niños se sientan en parejas uno frente al otro, mirándose y agarran el mismo tubo de espuma. Los niños pretenden a "remar su bote" tirando hacia adelante y hacia atrás. Aumenten la dificultad de esta actividad sentándolos en pelotas grandes. Esto hará que trabajen más fuerte y usen los músculos del tronco para mantener estabilidad.

Tira y afloja: Una gran actividad para parejas de adultos y niños. Cada persona agarra un extremo del tubo de espuma e intentan jalarlo de la otra persona. Varíen posiciones para aumentar la diversión y beneficio. Traten de sentados, de rodillas, y luego de pie. Trate de rodillas mientras el niño está de pie. ¡Desafíe al niño/a que lo haga caer- los dos se divertirán cuando se caiga! Esta actividad aumenta la fuerza muscular y la resistencia.

Copión/Copiona: ¿En qué formas divertidas nos podemos mover con los tubos de espuma? Deje que los niños creen la diversión. Túrnense para ser el "líder" y los otros copian. Cuidado porque los niños pueden hacer tonterías, mientras practican movimientos y toman turnos siendo líder y seguidor.

Cohetes: Corten los tubos de espuma en la mitad o en tercios. ¡Cuenta 1, 2,3 el cohete despegó! Tiren los tubos de espuma alto en el aire. Traten de agárralos. O bien, tiren los tubos alto en el aire y diga una acción para hacer antes de que los tubos caigan al suelo (es decir, salten, toquen el suelo, den una vuelta).

Jack Salta Sobre el Tubo: Usando un cuchillo eléctrico para pan, corte el tubo de espuma flotante en segmentos de 2-3 pulgadas. Los niños pueden saltar por encima de los tubos. Formen un "muro" pequeño con los tubos para que los niños puedan saltar. O, salten sobre una sola pieza y, a continuación, cada vez que tenga éxito en saltar aumente una nueva pieza encima de la última. Vean que alto pueden saltar antes de que el muro se caiga. Para una variación, los niños pueden hacer grandes saltos a partir de un lugar marcado en el suelo. Marque el lugar de aterrizaje y luego deje que los niños "midan" la longitud del salto usando los segmentos de tubos de espuma.

Limbo de Tubo: Adultos o dos amigos, agarran las puntas de un tubo de espuma, comenzando alto -- sobre sus cabezas. Niños/as caminan debajo del tubo de espuma. Los que agarran el tubo de espuma van bajándolo en incrementos (es decir, a la altura de los hombros, el pecho, el ombligo, la cadera, muslo, rodilla, espinilla) para que los niños necesiten bajar más que el tubo de espuma. Deje que los niños continúen sin eliminar a nadie mientras el tubo de espuma siga bajando más. Los niños aprenden a mover sus cuerpos a través del espacio a diferentes niveles-alto, medio y bajo. ¿Qué formas creativas generaran para pasar debajo del tubo cuando esté bien bajo? ¡Diviértete y modela algunas maneras!

¡Vamos Vaquero! : Pónganse su sombrero de vaquero y espolones imaginarios. Los niños fingen que el tubo de espuma es un caballo y lo montan. Añada algo de diversión, dando señales para ir rápido / lento o de marchar / parar. Sea creativo. ¿Qué otros animales puede que les guste montar? ¿Cómo se mueven esos animales-caminan, gatean, corren, etc.? Los niños pueden experimentar una variedad de movimientos, como resbalar de un lado a otro, torciéndose hacia atrás y hacia adelante, caminar trayectos rectos, curvados o en zigzag.

Tubos de espuma flotantes son baratos y típicamente no los usan una vez que el verano acaba. Saque sus tubos de espuma flotantes para ayudar a su niño desarrollar una variedad de habilidades de motrices grandes (músculos grandes).

¿Sabías qué?
Los niños son más inteligentes, cooperativos, felices, y saludables cuando han tenido muchas oportunidades de actividades variadas de juego al aire libre.



Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services