



**TAKE IT
OUTSIDE!**

Movimiento con pelota de playa

¡Atrápala y Hazlo! En cada sección de una pelota de playa (tradicionalmente seccionada por color) escriba una palabra de acción, como saltar, girar, agitar, etc. Los niños pueden jugar a atrapar la pelota con una pareja o en grupo. Rueden o tiren la pelota uno a otro. Cuando el niño coge la pelota, debe ver dónde está su mano en la pelota y hacer la acción que está escrita. Tirar la pelota a otro niño. Varié la actividad escribiendo o dibujando partes del cuerpo en las secciones de la pelota. Tal vez usted puede sacudir o menear esa parte del cuerpo o dos amigos podrían tocar esa parte del cuerpo a la misma vez. Practiquen su habilidad de manipular objetos y refuercen partes del cuerpo mientras se practica la cooperación.

Usa pelotas de playa o cualquier otro tipo de pelota para ayudarte a practicar lanzando, agarrando, coleccionando, pateando, y golpeando. Estas habilidades ayudan a que los niños se muevan de nuevas maneras y mejoren la coordinación.

¿Sabías qué?
El juego al aire libre, comparado al juego bajo techo, provee a niños con más oportunidades de actividad física como también oportunidades de ejercitar el cuerpo entero.

Pelota de Playa Musical: Marchen alrededor en la tierra mientras que la música toque. Los niños se deben sentar en su pelota de playa cuando la música pare. Una vez que la música empieza de nuevo, diga en voz alta diferentes tipos de movimientos, tales como caminar, correr, saltar, galopar o resbalar, mientras los niños se mueven a la música. Cambie el tempo de la música para moverse a diferentes velocidades. Cuando la música se detiene, siéntense encima la pelota hasta que la música empiece de Nuevo.

Pelota de Playa Viajante: Construya un curso de obstáculos utilizando conos, hula hoops, sillas u otros objetos para crear vías de circulación. Los niños utilizan la pelota de playa, al ir por encima y alrededor del curso de obstáculos. Crean una variedad de vías, rectas, curvas o en zigzag para dar a los niños una oportunidad de practicar movimientos del cuerpo en diferentes direcciones. Carguen la pelota a través del curso de obstáculos. Ahora intenta patearla.

Lánzala dentro: Posicionen cestos de lavandería alrededor en la tierra. Echar pelotas de playa dentro las cestas. Para aumentar o disminuir la dificultad pongan algunas canastas más cerca de los niños y otras más lejos para variar la distancia en la que la pelota es lanzada. ¡Corran, caminen, resbalen o salten al recoger las pelotas de playa y repítanlo! También, incluya una variedad de pelotas de goma o de plástico para permitir a los niños que practiquen a lanzar.

¡Venga a Batear! Coloque la pelota de playa encima de un cono. Los niños pueden golpear la bola a través de un espacio abierto al aire libre con una mano abierta o un bate de plástico grueso. Una vez que caiga en la tierra, corra tras la bola y vuelva a golpearla una y otra vez.

Carga de Cooperación: Junte a una pareja de niños para que caminen a través de la sala o área de juego llevando la pelota de playa juntos. Primero podrían utilizar las dos manos y, a continuación, una mano cada uno. ¿Sin manos? ¿En qué otras maneras divertidas podrán llevar la pelota?



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