

BANANAS HANDOUT

Ideas de Actividades para Ejercitar el Nervio Motor Mayor

Ideas for Gross Motor Activities
De Molly Sullivan

- **Construya un “Bumpety-Bump”**

Cosa una bolsa usando dos sábanas tamaño matrimonial (o telas de aproximadamente el mismo tamaño) y rellénela con pedacitos de espuma de látex (*foam*). Los niños pueden saltar (uno por uno) al “*bumpety-bump*” desde una caja baja o un banco.

- **Fomente los Juegos Creativos**

Tenga disponibles suficientes almohadones para formar nidos y montañas, castillos y cuevas, etc..

- **Haga un Columpio de una Soga**

Use una soga de una pulgada a una pulgada y media de grosor. Hágale un gran nudo en uno de los extremos y nudos a cada 18 pulgadas de distancia para que los niños la trepen y columpien. Puede colgarla del marco de una puerta. (Coloque un gancho o piense en otra manera de colgarla fuera del alcance cuando no quiera que se use).

- **Construya una Resbaladera**

Convierta en resbaladera/rampa una plancha de madera lisa de 6 pies de largo y un pie de ancho. Clávele en uno de los extremos un listón de madera de una pulgada por una pulgada para que tenga mayor estabilidad cuando la usen como resbaladera asegurada en una caja o al costado de unas gradas. Para que sirva de rampa puede extenderla sobre cajas, llantas, caballetes, etc. ¡Unos almohadones colocados debajo de la rampa, o al final de la resbaladera, ofrecerán un buen aterrizaje!

- **Cuelgue una Hamaca**

Una hamaca tejida, colgada de un solo gancho (6 ó 12 pulgadas de distancia del piso), y con un almohadón adentro ofrecerá un columpio en el cual los niños puedan acostarse boca abajo y la cual puedan controlar con sus propios movimientos.

- **Use Colchones y Colchonetas**

Un colchón viejo o una colchoneta de hule de espuma (*foam*) de 2 pulgadas de grueso, forrada con tela, son aparentes para darse volantines, dejarse caer o jugar a la lucha libre. Puede hacerse un buen trampolín con un colchón viejo que tenga su somier de resortes (*box spring*).

- **Forme sus Propios Escondites y Casitas**

Use sábanas o mantas para cubrir mesas, cajas o llantas y forme sus propios escondites o casas misteriosas.

- **Marque un Camino para Correr**

Delimite claramente un camino para correr en círculos o en línea recta, de una pared hasta un lugar suave donde dejarse caer. Anime a los niños a encontrar diferentes maneras de moverse: gateando, caminando de espalda, saltando como conejo, saltando en un pie, etc.

- **Juegue Volleyball con Globos**

Use una cuerda o mecate en el patio, amarrelo de lado a lado o mueva el sofá al medio del cuarto o simplemente juegan a aventar los globos al aire sin dejar que caiga al suelo.

Otras Sugerencias: Los niños deberían estar descalzos o usar medias gruesas o pantuflas al realizar estas actividades para evitar los accidentes y prolongar la vida de los almohadones, etc. Anime a los niños a que cambien el ambiente y tengan tanto juegos bulliciosos como juegos tranquilos. Mantenga los ojos abiertos para incorporar otros objetos como barriles, canastas, pelotas de la playa, bolsas de frijoles (*bean bags*), etc. -- lo que le llame la atención.

Recuerde: Asegúrese de que todo el equipo sea seguro y apropiado para las edades de los niños bajo su cuidado, y cuente con la cuidadosa supervisión de adultos para asegurarse que las actividades no sean peligrosas y tengan éxito.

Agradecemos a Molly Sullivan, una proveedora de cuidado infantil de Berkeley, por compartir con nosotros estas ideas estupendas.

