

¡JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS!



Juegos con pelotas de playa

Módulo 1

¡Atrapar!

Juegue de "atajar" usando una pelota de playa. Pretenda que es una papa caliente. ¡Siga moviéndose sin que se le caiga!



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.

¡Baloncesto con bola de playa!

Corte el fondo de un balde de helado usado u otro contenedor y use como aro. Pegue el aro a la pared con cinta adhesiva o un gancho. Cada miembro de la familia debe pararse detrás del sofá u otro mueble y tirar la pelota de playa a través del "aro". Si falla, tiene que hacer tres sentadillas. Cada vez que encesta hace un punto. ¡Dele un premio o un privilegio al ganador!

¡Juegue voleibol de playa!

Use una sábana o cobija y cuélguela como una red de voleibol. Divida la familia en equipos y juegue voleibol con la pelota de playa. Puede hacer el juego más difícil haciendo que los niños más grandes (esos son ustedes mamá y papá) jueguen arrodillados.

¡Mantenga la pelota en el aire!

Con su niño, sin usar las manos, trate de caminar por la casa, sin dejar que la pelota de playa toque el piso. Por ejemplo, coloque la bola entre sus codos, frentes, estómagos, espaldas. ¿Puede sentarse y levantarse, sin botar la pelota?



¡JUEGO ACTIVO

TODOS LOS DÍAS!



Juegos de burbujas

Solución casera para burbujas

- ¼ de taza de detergente líquido para lavar platos
- ¾ de taza de agua
- 1½ cucharadas de sirope de maíz dietético

0

- 2 tazas de agua tibia
- ¼ de taza de jabón de platos de buena calidad (i.e. Dawn)
- un poquito de colorante para comida o polvo de Kool-aid
- 2 cdas de sirope de maíz

NOTA! La solución para burbujas funciona mejor cuando la deja reposar por dos días antes de usarla.

¡Tire algunas burbujas al aire! Mire cuanto tiempo puede tener las burbujas en el aire sin que caigan al piso.

¡Tire algunas burbujas afuera! Corra a un punto designado en el patio y vuelva y atrape las burbujas antes de que caigan al piso.

Haga su propia máquina de burbujas

- vasitos de papel
- detergente de platos
- pajilla
- agua

- 1** Haga un agujero con un lápiz al lado del vaso de papel, una pulgada arriba del fondo del vaso, y meta una pajilla a través del hoyo.
- 2** Eche detergente de platos en el vaso hasta cubrir la pajilla. Agregue un poco de agua.
- 3** Sople suavemente hasta que las bellas burbujas de colores salgan por arriba del vaso y llenen la habitación. **NO LE DÉ ESTO A SU NIÑO YA QUE PUEDE TRAGARSE EL DETERGENTE DE PLATOS EN VEZ DE SOPLAR.**

