



Actividades Locomotoras

¡Haciendo Ejercicio con los Teletubbies!

Los llamados movimientos locomotores son los que te llevan de un lugar a otro.

Asegúrese que tiene espacio suficiente cuando los niños participen en los movimientos locomotores.

Ejemplos de estos tipos de movimientos incluyen:

Correr

- Haga que los niños corran en grupo o individualmente de un lugar a otro.

Saltar

- Haga que los niños salten de un lugar a otro, primero usando los dos pies, y luego uno solo.

Galopar

- Haga que los niños galopen de un lugar a otro alternando el pie que inicia el galope.

Movimientos alternos

- Haga que los niños muevan sus brazos en sentido opuesto a sus piernas.

Brincar

- Haga que los niños brinquen de un lado a otro, primero con un pie y luego con el otro.

Deslizar

- Haga que los niños miren hacia delante y entonces se deslicen de lado a lado, comenzando con una pierna y siguiendo con la otra.

Como habrá notado, el orden de los movimientos locomotores descritos van de más sencillo a más difícil. Galopar, saltar, brincar y deslizarse son movimientos locomotores más avanzados y pueden ser demasiado adelantados para algunos niños. Si los niños los encuentran muy difíciles, alabe sus esfuerzos y amablemente anímeles a seguirlo intentando.