



Actividades no locomotoras **¡Haciendo Ejercicio con los Teletubbies!**

Hay muchas formas de moverse y mantenerse activo. Los movimientos que se hacen en el mismo lugar se llaman movimientos no locomotores. Este tipo de movimientos incluyen:

Doblar y Girar

- Haga que los niños doblen la cintura arriba y abajo, y luego giren de lado a lado.

Estirarse

- Haga que los niños se estiren hacia arriba, hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado.

Guardar el equilibrio

- Haga que los niños guarden el equilibrio sobre un pie.
- Haga que los niños se sienten en el suelo levantando sus piernas en el aire y sujetándose con los brazos puestos atrás.
- Haga que los niños se pogan a "cuatro patas" y levanten una mano y un pie a la vez.

Voltear y Retorcerse

- Haga que los niños se retuerzan de cintura para arriba de derecha a izquierda sin mover los pies.
- Hagan que los niños volteen sus cuerpos por completo a derecha o izquierda.