

## Correr, Saltar, y Jugar con Confianza: Primer Grado

**Fortalecer los músculos de los brazos y las piernas le ayudará a su niño a:**

- Adquirir fuerza, resistencia, y flexibilidad
- Fortalecer la coordinación y el equilibrio
- Desarrollar confianza en su propia habilidad de participar en actividades físicas



### Ideas para probar con su niño:

- Brinde oportunidades para que su niño juegue afuera o para que haga actividad física todos los días. Las actividades pueden incluir andar en bicicleta o en patineta, caminar, patear una pelota, brincar la cuerda o brincar en un trampolín.
- Deje que su niño pateé, aviente, rebote, y lance una pelota. Practiquen a aventarla con las dos manos, con una mano, por arriba y por debajo. Trate de rebotar una pelota con una y con las dos manos; a ver si la puede pasar debajo de sus piernas o rebotarla y cogerla.
- Jueguen juegos que incluyan correr y brincar como la traes, y la rayuela.

### Si su niño tiene dificultades:

- Deje que su niño practique a golpear un globo usando varias partes de su cuerpo (cabeza, rodilla, mano, etc.)
- Use gis para dibujar afuera líneas rectas, en curva, y zigzag para que su niño camine, salte, y brinque en ellas.
- Juegue carreras con su niño por el césped, corriendo, saltando, brincando, o caminando hacia atrás.

### También:

- Puede encontrar una gran lista de actividades divertidas para jugar afuera en <http://donquijotes.org>.
- Organice un juego en grupo con los amigos de su niño. Enséñele al grupo que va a jugar nuevos juegos como La Roña, Escondidas, fútbol mexicano o balón cesto.
- Ayude a su niño a construir un curso de obstáculos y lleve la cuenta de cuánto tiempo le lleva al niño una rotación por el trayecto.

El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta Guía de recursos, que forma parte de las Bases Sólidas para la Escuela: *Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños de Primer Grado** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa



Adaptado de la *Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del Estado de Washington, 2012*: “Refinar las habilidades para moverse de un lugar a otro” y “Adquirir fuerza, resistencia y flexibilidad” *Tocar, Mirar, Oír, y Moverse*, Primer Grado, página 100