

# Actividades físicas en Casa!

## ESTAR SALUDABLE

- **Frecuencia** (cuando) – Su niño necesita actividad cada día
- **Intensidad** (que duro) – Un corazón contento
- **Tipo** (que tipo) – Cualquier actividad divertida que use músculos y movimiento
- **Tiempo** (cuanto) – Su hijo necesita tres horas de actividades físicas, pero no todas a la misma vez. Tómese muchos descansos de actividades físicas durante el día.



## UN CORAZÓN CONTENTO

- Haga que el niño coloque una mano sobre el corazón y pregunte, “**Que Sientes**”.
- Explique, “**Ese es el latido de su corazón! Cuando el cuerpo esta en repose late lentamente.**”
- Haga una actividad corta para aumentar la frecuencia cardiaca. Intenta saltar o correr.
- Explique, “**Su corazón late mas rápido cuando su cuerpo esta trabajando mas duro!**”

Cuando un niño esta haciendo actividades físicas, se sienten tibios, sudan y su respiración puede subir. Esto es genial!

## HABILIDADES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

Las habilidades de movimiento fundamentales son movimientos básicos que su hijo debe aprender. Hay tres tipos:



- **Locomotor** – Su hijo se mueve de un lugar a lugar, como caminar, correr, saltar o brincar
- **Manipulador**– Su niño tiene la habilidad de controlar un objeto como una pelota patear, tirar y capturar
- **Estabilidad** – Su hijo controlar su cuerpo usando sus músculos para equilibrarse, estirar, o torzarse

**Ayude a su hijo a aprender estos movimientos físicos y involúcrelo como actividades familiares. Su hijo necesita juego activo todos los días. Hazlo divertido!**