



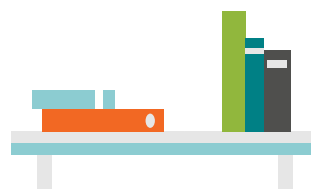
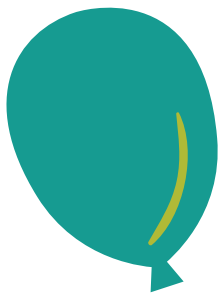
HOJA DE ACTIVIDADES

LISTA DE EJERCICIOS EN INTERIORES

- PIES DE CABEZA:** ¡Un buen ejercicio para los músculos centrales y hacer que la sangre llegue al cerebro!
- SALTAR LA CUERDA:** Ve al pasillo, garaje o patio. Para más diversión, busca un libro de rimas para saltar la cuerda.
- CARRERA DE OBSTÁCULOS:** Utiliza muebles, accesorios o cinta adhesiva para crear una pista de carreras en casa!
- CARRERAS DE CARRETILLA, CANGREJO + PASO DE OSO:** Sostener una de estas difíciles posiciones es un verdadero entrenamiento.
- CARRERAS DE ANIMALES:** Saltar como un conejito o una rana; ponerse en cuclillas y caminar como un pato.



- BALÓN DE GLOBOS:** Hay infinitas formas de jugar con globos en interiores. Intenta mantenerlo alejado del suelo o simplemente juega a atraparlo. ¡Mézclalo con el tenis con globo!
- SIGE AL LÍDER:** Agrega enérgicos movimientos al entrenamiento, tales como saltar, pisotear y ponerse en cuclillas.
- FIESTA DE BAILE:** Enciende la música y baila a tu propio ritmo.
- BAILE CONGELADO:** Cuando la música se detiene, congela tu pose y mantenla hasta que la música comience nuevamente.
- BÚSQUEDA DEL TESORO:** Escribe pistas y escóndelas alrededor de tu casa o apartamento.





HOJA DE ACTIVIDADES

LISTA DE EJERCICIOS EN INTERIORES



- SALTOS:** Simples, pero buenos para la coordinación y hacen que tu corazón se active.
- PARACAÍDAS:** Este juego de gimnasio para niños se puede recrear en casa con sábanas. Cada participante toma un extremo del paracaídas / sábana y lo avienta hacia arriba mientras uno de ellos corre por debajo.
- ATAQUE A LA ENVOLTURA DE BURBUJAS:** Si recibes una envoltura de burbujas en el correo, salta sobre ella hasta que todas las burbujas exploten.
- CARRERA DE LIMPIEZA:** Establece un tiempo o pon una canción para ver quién puede “organizar la habitación” más rápido.
- RABIETA TEMPERAMENTAL:** Diviértete simulando una rabieta. Agítate, pisa fuerte y grita.
- CARNAVAL:** Organiza juegos de carnaval como “Derriba las latas de leche” (prueba con botellas de plástico)
- BOLOS EN EL PASILLO:** Llena botellas de agua, cierra bien las tapas y usa cualquier pelota que tengas.

- RAYUELA:** Utiliza cinta adhesiva o tiza, para hacer un juego en el piso o dentro del garaje.
- PELEA DE ALMOHADAS:** No necesita explicación.
- PATINAJE SOBRE MEDIAS:** Si tienes pisos de madera, ponte medias para patinar. Prueba hacer giros, paradas de hockey, o ver quién puede deslizarse más lejos. Si tienes pisos alfombrados, ¡prueba con patines de papel!
- PLANCHAS CON PALOMITAS DE MAÍZ:** Coloca un tazón pequeño con palomitas de maíz en el piso. Colócate en posición de plancha y al bajar trata de alcanzar y tomar con la lengua las palomitas de maíz. ¡Asegúrate de que cada persona tenga su propio tazón!

