

**TAKE IT
OUTSIDE!**



Hoops son divertidos, pero pueden ser difíciles para que niños pequeños los usen. Traten estas actividades usando hoops en diferentes maneras para desarrollar un sentido de éxito para sus niños. .

¿Sabías qué?
Al aumentar y modelar el uso de una variedad de equipo y materiales de lugares de juego al aire libre, los niños pequeños pueden tener niveles más altos de actividad física.

Movimiento con Hoops

Aros musicales Bailen alrededor de una zona abierta al ritmo de la música hasta que se detenga y, a continuación, salten en cualquier hoop que este en la tierra (uno por persona). Añadir un poco de diversión y práctica de movimientos, designando un movimiento específico para hacer en el interior de cada aro antes de empezar a bailar de nuevo.

Asiento del conductor Ambos adulto y niño/a se paran dentro del hoop. Imaginen que es un coche. ¿Quién será el conductor al frente y dirigirá al moverse? Cuando su niño/a tiene el asiento del conductor está practicando estabilidad. Hágalo un poco más difícil, añadiendo un poco de resistencia a la tracción del niño. ¿Qué tipo de coche está conduciendo y a dónde van? ¡Usen su imaginación!

Tirar el aro Elijan algo grande como un bidón de leche o botella de refresco como blanco (llenos de arena para que sean más pesados) y tiren el aro alrededor del blanco. Comiencen cerca y de poco en poco aumenten la distancia.

¡Pónganse a Rodar! Rueden aros en la tierra o el gimnasio para que los niños practiquen a correr y agarrar. Varíen la distancia para variar la dificultad. Aumenten la diversión rodando más de un aro a la vez y ver cuál de ellos decide agarrar el niño/a.



Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services