

No. 62013

Equipo de Ejercicio de Equilibrio de Piedras de Camino



¡Desarrolle rutinas de ejercicio saludables con las Tarjetas de Equilibrio de Piedras de Camino! Cada tarjeta representa una postura o movimiento divertido que ayuda a desarrollar las habilidades de la motricidad gruesa y el equilibrio de los niños.

Hay tres niveles de desafío que puede escoger: Verde para el relativamente fácil; Amarillo para el nivel intermedio, y, Rojo para el desafiante. ¡Junto con la postura fotográfica, hay dos más posturas de dibujos animados que usted puede usar para añadir complejidad a sus rutinas!

Las tarjetas están impresas en ambos lados con una postura en la misma categoría. Cuando los niños ya han aprendido las posturas, cree rutinas de ejercicio e intercambie los movimientos para añadir interés.

Las piedras de camino impresas están hechas de una hoja plástica que tiene una capa resistente a los arañazos que facilita su limpieza. Si le preocupa la posibilidad de resbalón, usted puede pegar las piedras al piso con cinta.

Los niños necesitan actividad física todos los días. Las Tarjetas de Piedras de Camino son una manera divertida para integrar 20 minutos de ejercicio en el currículo.

Comience sus rutinas de ejercicio con unos ejercicios de estiramiento y respiración.

Cuando los estudiantes ya están familiarizados con unas o todas las posturas, usted puede:

- Pedir a un estudiante que dirija el ejercicio.
- Añadir música y sonidos a las rutinas de ejercicio.
- Inventar sus propias posturas al escoger un tema como el clima, la vida submarina, el viajar en el espacio exterior o los tiempos prehistóricos.
- Crear un juego donde los niños caminan o saltan de piedra en piedra.

