

Gross Motor Activities

Gross motor or physical skills are those that require whole and large body movements including crawling, rolling, walking, and running. Gross motor skills involve core stabilization to perform these tasks and also enable children to perform everyday self-care skills like balancing on one leg to put your other leg into the pant leg, climbing into and out of bed, or maintaining upright posture while sitting to eat dinner.

Below is a list of gross motor activities that encourage motor functions.

Outdoor Play. Encourage your child to climb, run, jump, swing, and balance at the park and on the playground structure

Dance. Dance with your child. Encourage different movements like stomping, jumping, hopping, leaping, and galloping. Sing and do the Hokey Pokey!

Walking. Walk up and down stairs, on a balance beam, on lines, on sidewalk curbs; and have your child walk forward, backwards, sideways, and heel-to-toe.

Obstacles. Create obstacle course for your child to run through, climb over, crawl under, tip toe on, and jump over. Step it up a notch and have your child complete the obstacle in record times.

Throw. Encourage back-and-forth ball play with your child. First start with large balls from a short distance then move farther away. Graduate to smaller balls or bean bags. Have your child throw underhand, overhand, high and low, and to different targets (adult, basketball hoop, into a box, etc.).

Animal walks. Walk like different animals! Walk like a bear, a horse, an elephant, a frog, a duck, and a snake.



Actividades de Motricidad Gruesa

Las habilidades físicas o motoras gruesas son aquellas que requieren movimientos corporales grandes y completos, como gatear, rodar, caminar y correr. La habilidades motoras gruesas implican la estabilización del núcleo para realizar estas tareas y también permiten que los niños realicen habilidades cotidianas de autocuidado, como equilibrar una pierna para poner la otra pierna dentro el pantalón, subir y bajar de la cama o mantener una postura erguida mientras se sientan para la cena.

A continuación hay una lista de actividades motores gruesas que fomentan las funciones motoras.

Juego al aire libre. Anime a su hijo/a a trepar, correr, saltar, columpiarse y equilibrarse en el parque y en la estructura del patio de recreo.

Baile. Baile con su hijo/a. Fomentar diferentes movimientos como pisotear, saltar, saltando y galopando. ¡Canta y haz el Hokey Pokey!

Caminando. Sube y baja escaleras, en una viga de equilibrio, en líneas, en aceras; y haga que su hijo/a camine hacia delante, hacia atrás, hacia los lados y del talón a los pies.

Obstáculos. Cree una carretera de obstáculos para que su hijo/a corra, trepe, se arrastre, se ponga de puntillas y salte. Suba un nivel y haga que su hijo complete el obstáculo en tiempos récord.

Lanza. Fomente el juego de pelota de ida y vuelta con su hijo/a. Primero comience con bolas grandes desde una distancia corta y luego muévase más lejos. Graduar en bolas más pequeñas o bolsas de frijoles. Haga que su hijo/a lance debajo de la cabeza, encima, arriba y abajo, y a diferentes objetivos (adulto, canasta de baloncesto, en una caja, etc.)

Paseos de animales. ¡Camina como diferentes animales! Camina como un oso, un caballo, un elefante, una rana, un pato y una serpiente.

