**GROSS MOTOR ACTIVITIES TO HELP PREPARE YOUR CHILD FOR KINDERGARTEN**

# Actividades de verano para la motricidad gruesa

1. **Subir escaleras alternando los pies y utilizando la barandilla como apoyo**

   Haga que su hijo suba y baje un tramo de escaleras alternando los pies y apoyándose con una mano en la barandilla.

2. **Saltar sobre un pie**

   Pídale a su hijo que salte en el sitio sobre un pie.

   Como alternativa, haga que su hijo practique el juego de la rayuela, asegurándose de alternar entre el pie derecho y el izquierdo.

3. **Marcha en el sitio tocando la rodilla opuesta con la mano o el codo**

   Haga que su hijo marche en el mismo sitio, llevando la mano o el codo hacia la rodilla opuesta.

4. **Lanzar una pelota de tenis tanto por encima como por debajo del hombro, utilizando movimientos opuestos de brazo y pierna**

   Pídale a su hijo que lance una pelota de tenis hacia adelante, tanto por encima como por debajo del hombro, dando un paso con el pie opuesto. Indíquele que señale el objetivo con la mano contraria antes de lanzar.