

Run and Jump

Learning Experiences



Running
18-36 months



First Jumps
18-24 months



Jump Up and Down
24-36 months



Jump Forward
30-36 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

Toddlers generally begin walking around their first birthday. They take awkward steps with their legs spread apart and arms slightly forward for balance. About 6 months after taking their first steps, toddlers develop a more normal walk, holding their hands at their sides and moving with their feet closer together. At this time they also pick up their pace and begin to run.

Unlike walking, while running there is a brief moment of time when both feet are off the ground. Toddlers begin running with feet wide apart and legs slightly bent. As their skills improve, their legs bend more naturally and they have a heel-to-toe stride.

At around age 2, toddlers begin to have the strength and balance to jump. They begin by pushing off from a step or platform with one foot and landing on two feet. Then toddlers push upward and slightly forward with their arms out for balance as they try to jump. After experimenting, they will begin to crouch with their feet parallel and knees bent, raise their arms above their head, and pull their arms down as they push off. When toddlers discover this new skill, they will be jumping at every opportunity.

Learning Experiences

Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share "Gross Motor Development" with parents.

Families First

Use the home environment to help parents create rich learning opportunities that build on everyday routines and support their child's development.



Correr y saltar

Experiencias que enseñan



Correr

De 18 a 36 meses



Primeros saltos

De 18 a 24 meses



Salto seguidos

De 24 a 36 meses



Saltar hacia adelante

De 30 a 36 meses

Antes de su visita a la casa

Ingresa a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

Los niños pequeños por lo general empiezan a caminar alrededor de su primer año de edad. Dan pasitos inseguros con las piernas abiertas y los brazos hacia adelante para mantener el equilibrio. Luego de 6 meses de dar sus primeros pasos, los niños avanzan a un paso más normal, manteniendo las manos a los lados y moviendo los pies más juntos. Durante este periodo empiezan a caminar más rápido y a correr.

A diferencia de caminar, mientras se corre hay un instante en que los dos pies no pisan el suelo. Los niños empiezan a correr con los pies bien separados y las piernas ligeramente dobladas. Conforme mejoran sus destrezas, las piernas se doblan con más naturalidad y la pisada presiona de talón a dedo.

Alrededor de los 2 años, los niños empiezan a tener suficiente fuerza y equilibrio para saltar. Empiezan impulsándose con un pie desde un escalón o plataforma baja y aterrizan con dos pies. Luego se impulsarán hacia arriba y ligeramente hacia adelante con los brazos hacia adelante para mantener el equilibrio. Después de algunos experimentos, se agacharán ligeramente con los pies en paralelo y las rodillas dobladas, levantarán los brazos sobre la cabeza y luego los bajarán mientras se impulsan. Cuando los niños descubren esta nueva destreza, saltan en cada oportunidad que se les presente.

Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "Desarrollo del motor grueso".

La familia es lo primero

Use el medio ambiente familiar para ayudar a los padres a crear oportunidades de enseñanza que refuercen las rutinas diarias y apoyen el desarrollo del niño.



Running

Did You Know?

Toddlers love being active. The more opportunities you give your toddler to run around, the happier your little one will be. Running and jumping are great ways to improve your toddler's motor skills and coordination.

Objectives

PMP-2. Uses perceptual information to direct own actions.

PMP-3. Uses large muscles for movement.

Place masking tape on the floor to make a start and stop line. Encourage your little one to run back and forth between the lines. Be a cheerleader. Count the laps your little one makes. On another day, challenge your toddler to run in a circle. Hold your hand out for a high-five each time your little one completes a circle. Invite your toddler to play a game of Follow the Leader as you run around an outdoor space stopping and starting and making circles. Or play a game of tag.



Correr

¿Lo sabía?

A los niños de esta edad les encanta estar activos. Cuantas más oportunidades le dé a su hijo para correr por todos lados, más feliz será. Correr y saltar son excelentes maneras de mejorar las destrezas de motor fino y la coordinación de su niño.

Objetivos

PMP-2. Usa información basada en la percepción para dirigir sus propias acciones.

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

Ponga dos pedazos de cinta adhesiva blanca en el piso para formar una línea de inicio y una línea de meta. Anime a su hijo a correr de ida y vuelta entre las dos líneas. Sea su porrista. Cuente las vueltas que su hijo corre. Otro día, desafíe a su hijo a correr en círculo. Extienda la mano hacia arriba cada vez que su pequeño dé la vuelta completa un círculo para chocar las palmas con él y celebrar. Invite a su hijo a jugar afuera el juego de "Sigue al líder": Usted empieza a correr, deteniéndose, empezando otra vez y haciendo círculos y él imita sus acciones detrás de usted. También pueden jugar atraparse entre sí, en turnos.



First Jumps

Did You Know?

Toddlers begin jumping by pushing off from a step or platform with one foot and landing on two feet. If toddlers have walked up and down stairs while holding an adult's hand, they have probably already performed this jump when they reached the bottom stair.

Objectives

PMP-2. Uses perceptual information to direct own actions.

PMP-3. Uses large muscles for movement.

Holding your child's hand, stand next to her on a curb or a low step and say, "One, two, three, jump!" You can use this same technique when having your child jump out of the car, over a puddle, and even into a puddle. Encourage your little jumper to count with you.



Primeros saltos

¿Lo sabía?

Los niños empiezan a saltar impulsándose desde un escalón o plataforma con un pie y aterrizando en los dos pies. Si los niños han subido y bajado las escaleras sujetando la mano de un adulto, probablemente ya han dado este salto cuando llegaron abajo.

Objetivos

PMP-2. Usa información basada en la percepción para dirigir sus propias acciones.

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

Sujetando la mano de su hijo, párense junto al borde de la acera o a un escalón bajo y diga: "¡Uno, dos, tres, salta!" Usted podría usar la misma técnica cuando hace que el niño baje del carro, salte sobre un charco o hasta dentro del charco. Anime al pequeño saltador a contar con usted.



Jump Up and Down

Did You Know?

Jumping involves using both sides of the body in a coordinated way. This is called bilateral coordination.

Objectives

ATL-9. Shows imagination.

PMP-3. Uses large muscles for movement.

Add some pretend play and imagination to your jumping activities. Begin with some light jumping. Challenge your child to jump up and down like a fairy or a mouse. Then, invite your little one to do some heavy jumping. Jump up and down like a giant or an elephant.



Salto seguidos

¿Lo sabía?

Saltar requiere usar los dos lados del cuerpo de una manera coordinada. Esto se llama coordinación bilateral.

Objetivos

ATL-9. Demuestra imaginación.

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

Añada un poco de imaginación y representación a los saltos. Empiecen con saltos ligeros. Desafíe a su hijo a saltar dando brincos ligeros como un duende o un ratón. Luego invite a su pequeño a dar saltos pesados: Salten continuamente como un gigante o un elefante.



Jump Forward

Did You Know?

Jumping down from a step is usually a child's first jumping experience. As a child's large muscles develop, he can begin to jump forward (horizontally) and up and down (vertically). Children are able to jump forward between 30-36 months.

Objectives

PMP-3. Uses large muscles for movement.

PMP-5. Uses senses and body awareness to understand how body relates to environment.

Use masking tape to make four lines of tape on the floor about one foot apart. Challenge your child to start at the first line and try to jump forward to each line until he reaches the end. Then have him turn around and jump back over the course in the other direction.



Salto hacia adelante

¿Lo sabía?

Saltar desde un escalón es usualmente la primera experiencia con saltos de un niño. A medida que los músculos grandes se desarrollan, empezarán a saltar hacia adelante (horizontalmente) y de arriba abajo (verticalmente). Los niños empezarán a saltar hacia adelante entre los 30 a 36 meses.

Objetivos

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

PMP-5. Usa los sentidos y la conciencia de su cuerpo para entender como el cuerpo se relaciona con el medio ambiente.

Use cinta adhesiva blanca para hacer cuatro líneas en el piso, con un espacio de aproximadamente un pie entre ellas. Desafíe a su hijo a pararse sobre la primera línea y a tratar de saltar hacia las demás líneas, una por una, hasta el final. Luego pídale que se dé vuelta y que regrese saltando hacia la línea inicial.



Gross Motor Development

12-15 months

Walks awkwardly. May stoop and stand again. Enjoys push and pull toys.

Note: If your child isn't toddling by 14 or 15 months, bring it up with her doctor. This is still within the normal range of development, but now's a good time to check for anything that may be delaying this milestone.

16-18 months

Walks up and down stairs with support. May even be able to walk backwards. Dances to music.

19-24 months

Increases walking speed to a run. By second birthday, kicks a ball, stands on tiptoes, carries something in hands while walking, and jumps from a low step to the floor.

25-30 months

Walks up and down stairs while holding onto the railing or your hand for support. Runs comfortably. Enjoys the game of tag.

31-36 months

Jumps on the ground with both feet together. By age 3, goes up and down stairs by alternating feet on each step.

Toddlers should:

- Have 30 minutes daily of physical activity with an adult (playing on the playground, going for a walk, or being in a parent-and-child tumbling class).
- Have at least one hour of free play each day when they can explore and play with toys.
- Not be inactive for more than one hour at a time except when sleeping.
- Have indoor and outdoor space that provides safe active play.



Desarrollo del motor grueso

De 12 a 15 meses

Camina torpemente. Podría inclinarse hacia adelante y enderezarse otra vez. Le gustan mucho los juguetes para jalar y empujar.

Nota: Si su hijo no está tratando de caminar para cuando tenga 14 o 15 meses, llévelo a ver su médico. Todavía está dentro de su rango de crecimiento, pero es un buen momento para revisar si algo podría estar retrasando el objetivo.

De 16 a 18 meses

Sube y baja las escaleras con apoyo. Podría ser que ya pueda caminar para atrás. Baila con la música.

De 19 a 24 meses

Aumenta la velocidad al caminar hasta correr. Para cuando cumple dos años, pateo una pelota, se para en puntas de pie, lleva algo en las manos mientras camina y salta desde un escalón bajo al piso.

De 25 a 30 meses

Sube y baja las escaleras mientras se sujeta de la baranda o de usted para apoyarse. Corre con comodidad. Disfruta de jugar a perseguir.

De 31 a 36 meses

Salta y cae sobre los dos pies juntos. Para los 3 años, sube y baja las escaleras alternando los pies a cada paso.

Los niños pequeños deben:

- tener 30 minutos diarios de actividad física con un adulto (jugar en los juegos de un parque, ir a caminar, estar en una clase de gimnasia para padres e hijos).
- tener por lo menos una hora de juego libre cada día en el que puedan explorar y jugar con sus juguetes.
- no estar inactivos por más de una hora a la vez, excepto cuando duermen.
- tener un lugar dentro y fuera de la casa donde pueda jugar activamente sin lastimarse.

