



# ¡Anota con nuevas destrezas!

## Registro de actividades de Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales

Cada vez que su hijo/a pase cinco minutos o más practicando destrezas activamente con un miembro de la familia, invítelo a colorear un espacio en el sendero. Cuando su hijo/a marque un gol, ¡celebre!

Solo unos minutos de juego varias veces a la semana mejoran las destrezas motoras.

Es importante beber mucha agua.

Asegúrate de refrescarte después de practicar.

Hacer un baile bobo desarrolla coordinación y fuerza. ¡Además es divertido!

La repetición es clave para generar confianza y desarrollar destrezas.

¿Has comido fruta hoy?

¡Vaya! Tienes excelentes movimientos.

Las actividades de Atletas Jóvenes ayudan a los niños/as a ganar confianza.

No necesita materiales costosos para practicar destrezas de Atletas Jóvenes.

¡Sigue moviéndote y sonriendo!

INICIO

