

Destrezas deportivas avanzadas

¿Por qué son importantes?

Las destrezas deportivas avanzadas mejoran la fuerza, el equilibrio, la coordinación y el trabajo en equipo.

Olimpiadas Especiales ofrece deportes individuales y de equipo que brindan entrenamiento y competencia para personas con discapacidad intelectual en todo el mundo.

Practiquemos
y juguemos

Para comenzar: juegue a "Pararse, rodar y atrapar"

Cómo jugar

1. Consiga una pelota de tamaño mediano.
2. Haga rodar la pelota hacia su hijo/a. Pídale que detenga la pelota con la planta de un pie.
3. Diga a su hijo/a que haga rodar la pelota hacia usted. Reténgala con su pie. Luego, devuélvala rodando a su hijo/a para continuar.

Sugerencia: Cuente cada vez que se rueda la pelota.



Nota para las familias: Mantengan esto en algún lugar visible como un recordatorio para estar físicamente activos y jugar juntos cuando tengan unos minutos.



Special Olympics
Young Athletes

Advanced Sports Skills

Why are they important?

Advanced sports skills improve strength, balance, coordination and teamwork.

Special Olympics offers individual and team sports that provide training and competition for people with intellectual disabilities around the world

Let's
Practice
& Play

Getting started: Play "Stand, Roll and Trap"

How to play

1. Get a medium-size ball.
2. Roll the ball to your child. Have him or her stop the ball with the bottom of a foot.
3. Instruct your child to roll the ball back to you. Trap it with your foot. Then roll it back to your child to continue.

Tip: Count each time the ball is rolled.



Note to families: Keep this someplace visible as a reminder to be physically active and play together whenever you have a few minutes.



Special Olympics
Young Athletes

Destrezas deportivas avanzadas

Más actividades para probar

Practiquemos
y juguemos

Uno a uno: Arme un arco con dos cajas o bloques grandes. Mientras caminan o corren hacia el arco, dele un pase a su hijo/a y que él/ella vuelva a patear la pelota hacia usted, así tres veces. Después del tercer pase, haga que su hijo/a patee al arco.



Saltar: Coloque varias pegatinas en el suelo en línea recta. Haga que su hijo/a pise un marcador y luego realice un salto bajo con ese pie. Cuando toque el suelo el pie que salta, dígame que coloque el otro pie en el siguiente marcador. Anime a su hijo/a a que salte hasta el final del camino de las pegatinas.



Juegue en grupos con otros niños y miembros de la familia para enseñar el juego en equipo y la aceptación.

Regatear: Párese detrás de su hijo/a y ayúdalo(a) a hacer rebotar una pelota con las dos manos. Deje que la pelota golpee la mano de su hijo/a sin atraparla. Proporcione menos ayuda a medida que la habilidad de su hijo/a mejore.



Special Olympics
Young Athletes

Advanced Sports Skills

More Activities to Try

Let's
Practice
& Play

One-on-One: Set up a goal with two boxes or large blocks. While walking or running toward the goal, kick to pass a ball to and from your child three times. After the third pass, have your child shoot a goal.



Skiping: Place a series of stickers on the floor in a straight line. Have your child step on a marker and then perform a low hop on that foot. As the hopping foot lands, instruct him to place the other foot on the next marker. Encourage your child to skip to the end of the sticker path.



Play in groups with other children and family members to teach team play and acceptance.

Dribble: Stand behind your child and assist him or her in bouncing a ball with two hands. Let the ball hit your child's hand without catching it. Provide less assistance as your child's skill improves.



Special Olympics
Young Athletes