

Destrezas para hacer equilibrio y saltar

Querida familia:

¡Estamos muy contentos por el progreso que las niñas y los niños han logrado con las actividades de Atletas Jóvenes! Estamos trabajando en nuestras **destrezas motoras, sociales y emocionales**, todo a través del juego. Nos alegra especialmente ver a las niñas y a los niños divertirse. Disfrutar de actividades deportivas y de juego habituales en la niñez es una parte clave para establecer una base sólida para una buena forma física durante toda la vida.

En este momento estamos enfatizando **las destrezas para hacer equilibrio y saltar**. Tener un buen equilibrio ayuda al niño o a la niña a desarrollar la confianza para saltar. Las destrezas para hacer equilibrio y saltar son importantes para muchas actividades recreativas y deportivas. Una amplia variedad de actividades de Atletas Jóvenes se enfoca en estas áreas de destrezas, que incluyen caminar de talón a punta, caminar en una barra de equilibrio, saltar hacia adelante y saltar sobre un obstáculo. Como siempre, adaptamos las actividades a las habilidades de cada niño/a para asegurar el éxito. Una excelente manera de ayudar en casa es alentar a su hijo/a a copiar acciones que requieren equilibrio. Por ejemplo, párese de puntillas o sobre un pie y haga que su hijo/a lo imite. Trate de que su hijo/a se ponga de puntillas mientras se cepilla los dientes. ¡Solo unos minutos de práctica cada día marcan la diferencia!

Saludos.

Maestro/a



Hábitos saludables

Evite la pantalla algunas tardes a la semana o durante una cierta cantidad de tiempo cada día. Apague la televisión y deje los aparatos electrónicos a un lado. Luego, anime a su hijo/a a dibujar, colorear, bailar, escuchar música, jugar al aire libre o disfrutar de otras actividades sin pantalla. ¡Hay innumerables posibilidades!



Beneficios para todas y todos

Atletas Jóvenes inspira la aceptación a través del juego inclusivo. Cuando los niños/as con y sin discapacidad intelectual juegan juntos, aprenden y se entienden unos a otros.



Noticias de la clase



Hacer equilibrio ayuda a los niños/as a subir escaleras y caminar sobre superficies desparejas, como el césped o la arena.