

Destrezas para patear

Los maestros informan que un beneficio de Atletas Jóvenes es que los niños/as se diviertan con sus pares.

Practiquemos
y juguemos

¿Por qué son importantes?

Las destrezas para patear son un elemento clave en muchos deportes y actividades de juego. Equipan a los niños/as con las destrezas que necesitan para jugar con otros.

Para comenzar: juegue a "Patada estacionaria de pelota"

Cómo jugar

1. Coloque una pelota grande en un área abierta al aire libre.
2. Haga que su hijo/a se pare detrás de la pelota. Párese a una corta distancia frente a su hijo/a, de frente a él/ella.
3. Indique a su hijo/a que patee la pelota hacia usted con la punta de su pie preferido.

Sugerencia: Para mayor variedad, coloque un marcador, como un bloque. Anime a su hijo/a a patear la pelota pasando el marcador.



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

Kicking Skills

Teachers report that a benefit of Young Athletes is children having fun with peers.

Let's
Practice
& Play

Why are they important?

Kicking skills are a key element in many sports and playtime activities. They equip children with abilities they need to play with others.

Getting started: Practice "Stationary Ball Kick"

How to play

1. Place a large ball in an open area outside.
2. Have your child stand behind the ball. Stand a short distance in front of your child and face him or her.
3. Instruct your child to kick the ball toward you with the toe of his or her preferred foot.

Tip: For a variation, set out a marker such as a block. Encourage your child to kick the ball past the marker.



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 para patear

Más actividades para probar

Practiquemos
y juguemos

Atletas Jóvenes desarrolla hábitos saludables y valiosas destrezas motoras a través del juego.

Práctica de pases: Párese a poca distancia de su hijo/a y pateen una pelota de uno a otro. Para mayor variedad, invite a otros niños/as o miembros de la familia a pararse con usted y su hijo/a en un círculo. Haga que cada persona patee la pelota a otra persona, manteniendo la pelota en el círculo.



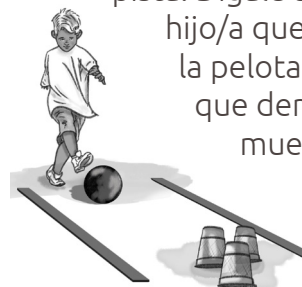
Dar y llevar: Haga un arco usando dos conos o botellas plásticas de gaseosas llenas de arena. Patee la pelota a su hijo/a. Anímelo a patear la pelota en movimiento para marcar un gol.



Bolos de tres pines:

Extienda dos cuerdas para formar una pista de bolos. Apile tres vasos de plástico vacíos en forma de pirámide al final de la pista. Dígale a su

hijo/a que patee la pelota para que derribe o mueva los vasos.



Special Olympics
Young Athletes

Kicking Skills

More Activities to Try

Let's
Practice
& Play

Young Athletes builds healthy habits and valuable motor skills through play.

Passing Practice: Stand a short distance from your child and kick a ball back and forth to each other. For a variation, invite other children or family members to stand with you and your child in a circle. Have each person kick the ball to another person, keeping the ball in the circle.



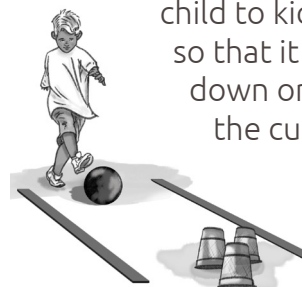
Give and Go: Create a goal using two cones or plastic soda bottles filled with sand. Kick a ball to your child. Encourage him or her to kick the moving ball to score a goal.



Three-Pin Bowling:

Spread out two ropes to make a bowling lane. Stack three empty plastic cups in a pyramid shape at the end of the lane. Instruct your

child to kick a ball so that it knocks down or moves the cups.



Special Olympics
Young Athletes