

Destrezas para golpear

¿Por qué son importantes?

Las destrezas para golpear desarrollan la coordinación mano-ojo que se requiere para deportes como tenis, golf, softbol, voleibol y floorball.

Cuando las familias practican habilidades deportivas juntas, se unen a través del juego.

Practiquemos y juguemos

Para comenzar: juegue a "Floorball para principiantes"

Cómo jugar

1. Consiga un bastón o palo y una pelota de playa o una pequeña pelota de espuma.
2. Indique a su hijo/a que sostenga un palo con ambas manos con los pulgares hacia abajo.
3. Ponga la pelota en el suelo frente a su hijo/a.
4. Haga que su hijo/a se pare de costado frente a la pelota y luego la golpee con el palo.

Sugerencia: Sustituya una pelota más pequeña, como una pelota de tenis, a medida que las destrezas de su hijo/a progresen.

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

Striking Skills

Why are they important?

Striking skills develop the hand-eye coordination needed for sports such as tennis, golf, softball, volleyball and floorball.

When families practice sports skills together, it unites them through play.

Let's
Practice
& Play

Getting started: Play "Beginning Floorball"

How to play

1. Get a dowel or stick and a beach ball or small foam ball.
2. Instruct your child to hold the stick in both hands with thumbs pointing down.
3. Put the ball on the ground in front of your child.
4. Have your child stand sideways facing the ball and then strike it with the stick.

Tip: Substitute a smaller ball, such as a tennis ball, as your child's skills progress.

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 golpear

Más actividades para probar

Practicemos
y juguemos

Handball: Coloque una bola sobre un cono, caja o botella plástica de refresco llena de arena. Haga que su hijo/a golpee la pelota con la mano abierta.



Arcos de Floorball: Coloque dos objetos, como botellas de plástico de refresco llenas de arena para armar un arco. Haga que su hijo/a se pare a una distancia del arco. Coloque una pelota liviana en el suelo y pídale a su hijo/a que dispare al arco con un palo.



Las pelotas grandes son menos difíciles de golpear que las pequeñas, y los objetos fijos son blancos más fáciles que los móviles.

Tenis o softbol para principiantes:

Ponga una pelota sobre una botella de refresco de plástico llena de arena. Haga que su hijo sostenga una paleta o un palo, se pare de lado frente a la pelota y luego la golpee.



Special Olympics
Young Athletes

Striking Skills

More Activities to Try

Let's
Practice
& Play

Handball: Place a ball on a cone, box or plastic soda bottle filled with sand. Have your child hit the ball with an open hand.



Floorball Goals: Set up two objects, such as plastic soda bottles filled with sand, to be a goal. Have your child stand a distance from the goal. Place a lightweight ball on the ground and ask your child to shoot a goal with a stick.



Large balls are less difficult to strike than small ones, and stationary objects are easier targets than moving ones.

Beginning Tennis or Softball:

Put a ball on a plastic soda bottle filled with sand. Have your child hold a paddle or stick, stand sideways facing the ball, and then strike the ball.



Special Olympics
Young Athletes