

Destrezas para lanzar

Atletas Jóvenes reúne a niños/as de diferentes capacidades.

Practiquemos y juguemos

¿Por qué son importantes?

Las destrezas para lanzar mejoran la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.

Para comenzar: juegue a "Lanzar con dos manos desde abajo"

Cómo jugar

1. Consiga una pelota ligera, como una pelota de playa. Párese frente a su hijo/a.
2. Indique a su hijo/a que se pare con las rodillas flexionadas y que sostenga la pelota con las dos manos.
3. Pida a su hijo/a que mire las manos de usted y luego lance la pelota desde abajo hacia usted.
4. Entregue o arroje la pelota a su hijo/a para continuar el juego.

Sugerencia: Para variar, pida a su hijo/a que lance la pelota por arriba de un obstáculo como una mesa estrecha.

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

Throwing Skills

Young Athletes brings together children of different abilities.

Let's
Practice
& Play

Why are they important?

Throwing skills improve strength, flexibility, balance and coordination.

Getting started: Play "Two-Handed Underhand Toss"

How to play

1. Get a light ball, such as a beach ball. Stand facing your child.
2. Instruct your child to stand with bent knees and hold the ball with two hands.
3. Ask your child to look at your hands and then toss the ball underhand to you.
4. Hand or toss the ball back to your child to continue the game.

Tip: For a variation, have your child toss the ball over a low barrier such as a narrow table.

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 lanzar

Más actividades para probar

Practicemos
y juguemos

Lanzamiento con una mano

desde abajo: Consiga una pelota pequeña y un recipiente grande, como un canasto de lavandería. Indique a su hijo/a que se pare frente al recipiente. Haga que flexione las rodillas, sostenga la pelota con una mano y luego la arroje al recipiente.



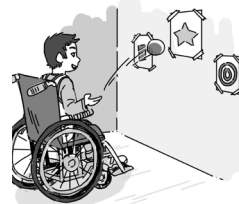
Lanzamiento con dos manos por

arriba: Haga que su hijo/a sostenga una pelota mientras está parado con un pie delante del otro, separados a la distancia de las caderas. Ayude a su hijo/a a mecerse hacia adelante y hacia atrás varias veces, luego a mecerse hacia atrás con los brazos por encima de la cabeza, a mecerse hacia adelante y lanzar la pelota.



Los niños/as que han recibido ayuda para aprender destrezas deportivas a una edad temprana son más capaces de realizar movimientos difíciles cuando crecen.

Práctica de blanco: Pegue en la pared dibujos de formas u objetos familiares. Haga que su hijo/a lance suavemente una pelota de softbol a los blancos. Para un desafío mayor, nombre una imagen y pida a su hijo/a que apunte hacia ella.



Special Olympics
Young Athletes

Throwing Skills

More Activities to Try

Let's
Practice
& Play

One-Handed Underhand Toss:

Gather a small ball and a large container such as a laundry basket. Instruct your child to stand facing the container. Have him or her bend at the knees, hold the ball with one hand, and then toss the ball into the container.



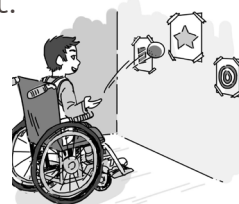
Two-Handed Overhand Throw:

Have your child hold a ball as he or she stands with one foot in front of the other, hip-width apart. Guide your child to rock back and forth a few times, then rock back with arms overhead, rock forward and throw the ball.



Children who have help learning sport skills at an early age are more capable of doing challenging movements as they grow older.

Target Practice: Tape pictures of shapes or familiar objects to a wall. Have your child gently toss a soft ball at the targets. For a greater challenge, name a picture and ask your child to aim for it.



Special Olympics
Young Athletes