

## Destrezas para lanzar

Querida familia:

Jugar a la pelota es el pasatiempo favorito de muchos niños/as y es una manera fabulosa de mejorar la aptitud física. Es por eso que estoy emocionado de que nuestro enfoque actual de Atletas Jóvenes sean las **destrezas para lanzar**. Enseñamos a los niños/as cómo agarrar una pelota y soltarla, destrezas clave que usarán en actividades deportivas y recreativas cuando sean mayores. Si son buenos/as para lanzar, los/as niños/as se sienten cómodos/as cuando participan en juegos con amigos/as.

Lo bueno de esta área de destrezas es que se presta a **interacciones sociales** y conexiones personales. Invite a familiares o niños/as del vecindario a jugar a atrapar la pelota. Los niños/as mayores o aquellos/as con destrezas deportivas más avanzadas pueden ser excelentes modelos para su hijo/a. Para asegurarse de que su hijo/a logre lanzar con éxito, intente usar pelotas de diferentes tamaños. Si un niño o una niña puede levantar fácilmente una pelota sobre la cabeza con las dos manos, la pelota es del tamaño adecuado. Las pelotas de espuma son especialmente fáciles de agarrar para los niños pequeños. Descubrirá que atrapar y lanzar son destrezas tan estrechamente relacionadas que algunos juegos brindan práctica con ambas. ¡Disfrute compartiendo el tiempo de juego en casa y viendo crecer las destrezas de su hijo/a!

Saludos.

Maestro/a



### Hábitos saludables

Prepare el escenario para la elección de alimentos nutritivos hablando sobre alimentos saludables durante el tiempo de juego. Mientras usted y su hijo/a lanzan una pelota de un lado a otro, mencione alimentos saludables favoritos. Fije imágenes a la pared con cinta a distintas alturas para que sirvan como blancos.



Manzanas



Naranjas



### Refuerzo de la confianza

A medida que los niños/as adquieren destrezas motoras a través de las actividades de Atletas Jóvenes, también progresan en el aprendizaje social y emocional. Se vuelven más confiados y entusiastas. Juegan mejor con los demás y aprenden destrezas que usarán en la escuela.



### Noticias de la clase



Lanzar requiere fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación.