

Destrezas para retener y atrapar

¿Por qué son importantes?

Las destrezas para retener y atrapar mejoran la coordinación mano-ojo, la fuerza y el equilibrio.

Aprender a establecer metas y trabajar para lograrlas son destrezas que los niños aprenden a través de las actividades de Atletas Jóvenes.

Practiquemos y juguemos

Para comenzar: juegue a "Atrapar una pelota grande"

Cómo jugar

1. Consiga una pelota de playa. Haga que su hijo/a se pare frente a usted. Sostenga la pelota con los brazos extendidos mientras mira a su hijo/a.
2. Mueva lentamente la pelota hacia abajo hasta que llegue a la cintura de su hijo/a. Luego muévala de vuelta hacia arriba.
3. Repita el Paso 2 varias veces, moviendo la pelota más rápido cada vez.
4. Suelte la pelota antes de que llegue a las manos de su hijo/a y deje que la atrape antes de que toque el suelo.

Sugerencia: Un globo es un gran sustituto de una pelota de playa. Tanto una pelota de playa como un globo se mueven más lentamente por el aire, lo que hace que sean más fáciles de atrapar.

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

Trapping and Catching Skills

Why are they important?

Trapping and catching skills improve hand-eye coordination, strength and balance.

Learning to set goals and work toward them are skills children learn through Young Athletes activities.

Let's Practice & Play

Getting started: Play "Big Ball Catch"

How to play

1. Get a beach ball. Have your child stand facing you. Hold the ball with your arms outstretched as you face your child.
2. Slowly move the ball down until it reaches your child's waist. Then move it back up.
3. Repeat Step 2 several times, moving the ball faster each time.
4. Drop the ball before it reaches your child's hands, and have your child catch it before it touches the ground.

Tip: A balloon is a great substitute for a beach ball. A beach ball and a balloon both move more slowly through the air, which makes it easier to catch them.

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 retener y atrapar

Más actividades para probar

Practiquemos
y juguemos

Rodar y retener: Siéntese en el suelo de frente a su hijo/a. Abra las piernas para que formen un diamante con las piernas de su hijo/a. Haga rodar una pelota hacia su hijo/a. Pídale que la detenga y luego haga rodar la pelota hacia usted.



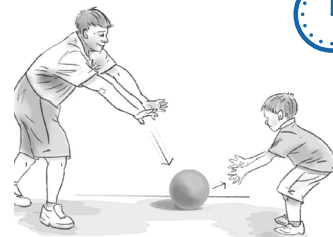
Atrapar una pelota baja: Párese a unos tres pasos de su hijo/a. Lance una pelota a su hijo/a al nivel de la cintura. Aliente a su hijo/a a atrapar la pelota con los dedos apuntando hacia abajo. Aléjese a medida que avanzan las destrezas de su hijo/a.



Use pelotas
más pequeñas
para
actividades
de retener
y atrapar a
medida que
su hijo/a gane
confianza.

Atrapar con rebote:

Párese frente a su hijo/a. Haga rebotar una pelota para que su hijo/a pueda atraparla sin mover los pies. Pídale que le devuelva la pelota rebotándola hacia usted.



Special Olympics
Young Athletes

Trapping and Catching Skills

More Activities to Try

Let's
Practice
& Play

Rolling and Trapping: Sit on the floor facing your child. Stretch your legs wide so they form a diamond with your child's legs. Roll a ball toward your child. Have him or her stop it and then roll the ball back to you.

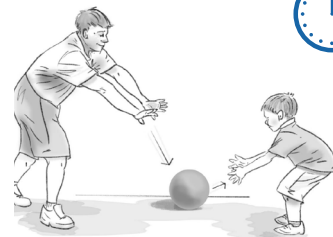


Low Ball Catch: Stand about three steps away from your child. Toss a ball to your child at the waist level. Encourage your child to catch the ball with fingers pointing down. Step further away as your child's skills progress.



Use smaller
balls for
trapping
and catching
activities as
your child gains
confidence.

Bounce Catch: Stand facing your child. Bounce a ball so your child can catch it without moving his or her feet. Ask your child to bounce the ball back to you.



Special Olympics
Young Athletes