

Destrezas para caminar y correr

¿Por qué son importantes?

Las destrezas para caminar y correr ayudan a los niños/as a explorar el entorno y participar en diversas actividades recreativas.

Para comenzar: juegue a "Correr y llevar"

Cómo jugar

1. Consiga un juguete o animal de peluche o pequeño. Planee jugar al aire libre o elija una habitación grande y abierta donde su hijo/a pueda correr.
2. Coloque el objeto en el piso o en el suelo a una distancia adecuada de su hijo/a.
3. Haga que su hijo/a corra hacia el objeto, lo recoja y se lo traiga de vuelta.
4. Para desarrollar la resistencia, repita los pasos 2 y 3, eligiendo diferentes lugares para colocar el objeto.

Sugerencia: Invite a otros miembros de la familia a participar haciendo que cada persona corra una cierta distancia y luego pase el objeto a otra persona.

Nota para las familias: Mantengan esto en algún lugar visible como un recordatorio para estar físicamente activos y jugar juntos cuando tengan unos minutos.

Atletas Jóvenes ayuda a los niños a lograr su mejor nivel personal.

Practiquemos y juguemos



 Special Olympics
Young Athletes

Walking and Running Skills

Why are they important?

Walking and running skills help children explore the environment and participate in various recreational activities.

Getting started: Play "Run and Carry"

How to play

1. Gather a small stuffed animal or toy. Plan to play outdoors or choose a large, open room where your child can run.
2. Place the object on the ground or floor at an appropriate distance from your child.
3. Have your child run to the object, pick it up and bring it back to you.
4. To build endurance, repeat Steps 2 and 3, choosing different places to set the object.

Tip: Invite other family members to participate by having each person run a certain distance and then pass the object to a different person.

Note to families: Keep this someplace visible as a reminder to be physically active and play together whenever you have a few minutes.

Young Athletes helps children achieve their personal best.

Let's
Practice
& Play



 Special Olympics
Young Athletes

Destrezas para caminar y correr

Más actividades para probar

Practiquemos
y juguemos

Tesoro escondido: Coloque algunos pequeños objetos favoritos debajo de tazas o cajas dadas vuelta. Haga que su hijo/a camine o corra hacia ellos para encontrar los tesoros.



Brazos pegajosos:

Coloque una hilera de pelotas de semillas, peluches de juguete u otros objetos. Diga "Brazos pegajosos" para indicarle a su hijo/a que debe hacer zigzag entre los objetos con los brazos pegados a los costados. Luego diga "Brazos corriendo" para indicarle a su hijo/a que corra con los brazos balanceándose hacia atrás hacia adelante.



Variación Sigue al Líder:

Prepare un camino usando objetos como bloques o bolsas de semillas. Guíe a su hijo a seguir el camino mientras describe las acciones, usando palabras como *alrededor, al lado y encima.*



Hacer actividades de Atletas Jóvenes con su hijo/a es una excelente manera de compartir la alegría de los deportes.



Special Olympics
Young Athletes