

Destrezas para caminar y correr

Querida familia:

¿Recuerda haber jugado Sigue al Líder cuando era niño/a? No es solo un juego divertido; es una forma atractiva de desarrollar las **destrezas motoras** de los niños y ayudarlos a conectarse **con otras personas**. También es uno de varios juegos que jugamos en Atletas Jóvenes para desarrollar las **destrezas para caminar y correr**. Al desarrollar estas destrezas, a los niños/as les resulta más fácil explorar su entorno. Las destrezas para caminar y correr también permiten a los niños participar en muchas actividades recreativas y juegos deportivos diferentes.

Hemos estado trabajando en estas destrezas a través de una variedad de actividades y nos hemos divertido mucho al hacerlo. Algunas de nuestras actividades favoritas de Atletas Jóvenes implican caminar o correr hacia un objeto, completar una carrera de obstáculos y correr hacia adelante, hacia atrás y hacia los costados. Nos encantaría que usted refuerce las destrezas para caminar y correr en casa con su hijo/a. Sigue al Líder es un juego perfecto para toda la familia. Ayude a su hijo/a a caminar lentamente, marchar y caminar con los brazos extendidos hacia los lados. Después de una ronda o dos, invite a su hijo a tomar un turno como líder. ¡Seguro que será un gran refuerzo de confianza!

Saludos.

Maestro/a



Las actividades de Atletas Jóvenes desarrollan la autoconfianza en los niños/as.



Hábitos saludables

A los niños les encantan las canciones pegadizas, así que ¿por qué no usar melodías familiares para fomentar hábitos saludables? Intente cantar esta canción con su hijo para promover una buena higiene.

Wash, Wash, Wash Your Hands
cantado con la melodía de "Row, Row, Row Your Boat"

Wash, wash, wash your hands;
Wash the dirt away.

Antes de comer, antes de dormir y
después de jugar al aire libre.



Grandes ganancias

Los beneficios de las actividades de Atletas Jóvenes son impresionantes. Los niños con discapacidad intelectual que participaron en el programa de Atletas Jóvenes de ocho semanas demostraron un desarrollo de siete meses en destrezas motoras. Los niños que no participaron mostraron una ganancia de desarrollo de tres meses.



Noticias de la clase