

juegue con... **una pelota**

guarde una variedad
de pelotas en una cesta grande -
¡lista para jugar!

juegue a atrapar la pelota

Comience a enseñarle a su hijo a arrojar
y atrapar pelotas entre los 2 y los 3 años.
Use una pelota blanda que su niño puede
sostener fácilmente con sus manos.

“no pierda de vista la pelota”

Comience parados de cerca -
sepárense después de un par de tiros.

**Aprender a arrojar y atrapar una pelota
ayudará a su niño a estar activo toda la vida.**

lanzamientos a una canasta

Coloque una canasta para ropa a poco menos
de metro de distancia (tres pies). Tome turnos
para arrojar pelotas en la canasta.

**¿Cuántas pelotas pueden
lanzar en la canasta?**

Trate de lanzar pelotas en distintos objetivos -
en cajas, cubetas, baldes, canastas.

bowling

Coloque seis botellas de agua vacías o tubos de
papel higiénico en el extremo de una habitación.
Párese a poco más de un metro de distancia
(cuatro pies), y haga rodar una pelota hacia las
botellas o los tubos.

¿Cuántos pueden derribar?

**Junte pelotas de distintas
formas, tamaños y colores:**

pelotas grandes de playa,
pelotas blandas, de
básquet y de fútbol.

**Los niños activos están
felices, sanos y duermen mejor.**

haga rebotar una pelota

Deje caer una pelota y atrápela
con la mano.
Deje caer la pelota
de nuevo
de la mano.

**hágala rebotar
alto y bajo**

ota

su niño. Practique
lento. Retroceda
después de
los intentos.

os pies

de su hijo.
de cada pase.
sando los pies.
as manos.

ro

pelotas de colores por
su hijo una canasta
de las pelotas.

e pelota

en su patio -
a cerca o un arbusto.

patee una pelota
hacia la meta.

¿e dar en la meta?

arroje una pelota
hacia la meta.

¿e dar en la meta?

**¿Cuán lejos puede
lanzar la pelota?**

**¿Cuán alto puede
lanzar la pelota?**



ño
a.

consejos médicos
siempre consulto en salud

K054s