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 objectivos – 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.

© Nutrition Matters, Inc.

haga rebotar una pelota
Deje caer una pelota y atrápela
la pelota
ate de
na mano.

hágala rebotar **alto** y bajo

lota
su niño. Practique
ndo. Retroceda
os intentos.

os pies
de su hijo.
s de cada pase.
sando los pies.
s manos.

ro
lotas de colores por
su hijo una canasta
as pelotas.

ie
pelota
en su patio –
a cerca o un arbusto.
patee una pelota
la meta.
le dar en la meta?
arroje una pelota
la meta.
le dar en la meta?

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

juegue junto crece junto

iño
a.

K854s