Tualatin Hills Park and Recreation District

Habilidades Motoras: Pelotas

¡A los niños les encanta jugar con las pelotas! Rebotan, ruedan y ofrecen una gran cantidad de oportunidades de juego. Y ¡son una excelente manear de practicar habilidades motoras!

Estas son algunas actividades para hacer en casa:

Rodar la pelota

Párate o siéntate a 10 pies de tu hijo(a) -un pasillo es excelente para esta actividad- y rueda la pelota hacia tu hijo(a) para que lo cachen y te lo traigan de vuelta. Conforme juegan, puedes ajustar la velocidad de rodaje, más rápido o lento, para que sea más difícil o fácil de cachar, o ¡tal vez agrega rebote!

Dados

Utiliza el dado adjunto para crear un juego. Rueda los dados para ver qué hacer con la pelota. ¡Cada lado ofrece la oportunidad de practicar una habilidad diferente!

Canastas

Utiliza una canasta de ropa, una bandeja de plástico, una hula hoop o un círculo dibujado en el piso para practicar lanzar la pelota en la canasta o bandeja.

Tiro en movimiento

Si el círculo es demasiado sencillo, intenta colgar el hula hoop de un árbol para tener ¡un tiro al blanco en movimiento!

Sobre la línea

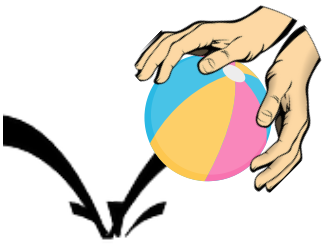
Dibuja una línea en el piso o utiliza una cuerda de brincar, practica rebotar la pelota para que pase y rebote después de la línea. Esta es una excelente practica para juegos como el tenis, ping pong o volibol – tener que pasar la pelota sobre la red-

Boliche

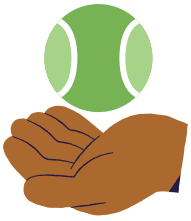
Utiliza una caja y recorta un círculo en el fondo, voltea la caja de lado y practica rodar la pelota a través del círculo como juego de boliche.

Caminando y rebotando

Si buscas un reto, escoge un punto de inicio y fin y practica caminar y botar la pelota.

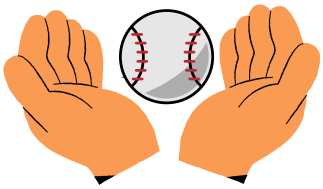


Lanza y Atrapa



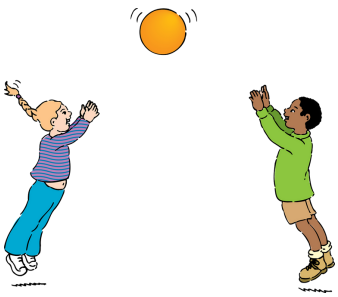
Atrapa con una mano

Patea



Atrapa con dos manos

Rebota



Lanza la pelota