

JUGANDO EN CASA

Dedica por los menos **20 MINUTOS**
4 VECES POR SEMANA jugando de
manera estructurada con actividades
de Atletas Jóvenes para favorecer su
desarrollo y crecimiento



CONSEJOS RÁPIDOS



RUTINA

Incluye a Atletas Jóvenes en su rutina diaria para brindar consistencia.



ACTIVIDADES

Adáptelas a las necesidades de su niño o niña. Enfóquese en una habilidad por semana. Invite a los hermanos y hermanas a participar!



CUÍDESE

Recuerde cuidar de sí mismo también. Manténganse activo y conectado, duerma lo suficiente, coma saludablemente y practique respiraciones profundas.

PLANIFICANDO SUS ACTIVIDADES



CALENTAMIENTO (5 MINUTOS)

Escoja dos actividades, como:

- Canciones Infantiles
- Marcadores Musicales
- Sigue al Líder
- Barra de Equilibrio



ACTIVIDAD DE HABILIDADES (10 MINUTOS)

Escoja tres actividades, como:

- Correr y Llevar
- Práctica de Portero
- Practica de Tiro al Blanco
- Pista de Obstáculos



BAJA EL RITMO (5 MINUTOS)

Escoja dos actividades, como:

- Juego de Animales
- Veo Veo
- Canciones Infantiles
- Estiramiento Dinámico