

# Destrezas básicas

## ¿Por qué son importantes?

Las destrezas básicas mejoran la conciencia corporal, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia.

Solo unos minutos de juego varias veces a la semana ayudan a los niños/as a desarrollar hábitos saludables, mejorar sus habilidades motoras y relacionarse mejor con los demás.

## Practiquemos y juguemos

### Para comenzar: juegue al "Juego de la bufanda"

#### Cómo jugar

1. Consiga una bufanda liviana, un paño pequeño o una toalla de mano.
2. Agítela suavemente en el aire mientras su hijo/a la sigue con la cabeza y los ojos.
3. Sostenga el objeto en alto y luego déjelo caer, permitiendo que su hijo/a lo agarre con las manos, pies u otra parte del cuerpo.

**Sugerencia:** Haga que otros miembros de la familia se unan a la diversión. En lugar de dejar caer una bufanda, arrójenla suavemente unos a otros.

**Nota para las familias:** Mantengan esto en algún lugar visible como un recordatorio para estar físicamente activos y jugar juntos cuando tengan unos minutos.



Special Olympics  
Young Athletes

# Foundational Skills

## Why are they important?

Foundational skills improve body awareness, strength, flexibility, coordination and endurance.

Just a few minutes of play several times a week helps children build healthy habits, improve motor skills, and better relate to others.

## Let's Practice & Play

### Getting started: Play the "Scarf Game"

#### How to play

1. Get a lightweight scarf, small cloth or hand towel.
2. Gently wave it in the air as your child follows it with his or her head and eyes.
3. Hold the object up high and then drop it, allowing your child to catch it with his or her hands, feet or other body part.

**Tip:** Have other family members join in the fun. Instead of dropping a scarf, gently toss it to each other.

**Note to families:** Keep this someplace visible as a reminder to be physically active and play together whenever you have a few minutes.



Special Olympics  
Young Athletes

# Destrezas básicas

Más actividades para probar

El juego inclusivo beneficia a los niños con y sin discapacidad intelectual.

**Pista de obstáculos:** Coloque obstáculos para que su hijo/a pase por debajo, por encima o alrededor. Por ejemplo, coloque una escoba sobre dos sillas y haga que su hijo/a gatee por debajo. O coloque la escoba en el suelo y haga que su hijo/a salte por encima del mango.



**Congelarse:** Invite a su hijo/a a gatear, caminar hacia atrás o bailar twist mientras reproduce música. Detenga la música después de algunos segundos y haga que se congele. Reanude la música para seguir jugando.



**Animales:** Haga que su hijo/a finja ser animales diferentes moviéndose de diferentes maneras. ¡Los osos y los cangrejos son excelentes opciones!



Special Olympics  
Young Athletes

# Foundational Skills

More Activities to Try

Inclusive play benefits children with and without intellectual disabilities.

**Obstacle Course:** Set up obstacles for your child to go under, over or around. For example, lay a broom across two chairs and have your child crawl under it. Or lay the broom on the floor and have your child jump over the handle.



**Freeze:** Invite your child to crawl, walk backwards or twist and turn as you play music. Stop the music after several moments and have him or her freeze. Resume the music to continue play.



**Animals:** Have your child pretend to be different animals by moving in different ways. Bears and crabs are great choices!



Special Olympics  
Young Athletes

Let's  
Practice  
& Play