

Desarrollo de destrezas básicas

Querida familia:

¡Tenemos noticias emocionantes! Estamos participando en **Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales**, un programa de juego y deporte inclusivo que prepara el escenario para una vida de actividad física, amistades y aprendizaje. Los niños/as con y sin discapacidad intelectual aprenden a jugar con otros a medida que desarrollan destrezas deportivas básicas como correr, patear y lanzar. Enviaremos boletines a su casa ocasionalmente para informarle sobre las destrezas que estamos aprendiendo y cómo usted puede ayudar en casa.

Iniciamos el programa con actividades divertidas que desarrollan **destrezas básicas**. Las canciones de acción son un gran ejemplo. ¿Sabía que hacer movimientos con su hijo/a mientras canta “Si tú tienes muchas ganas de aplaudir” tiene enormes beneficios? Es verdad. Esta canción clásica implica acciones, como aplaudir y golpear la cabeza, que aumentan la **conciencia corporal**. La conciencia corporal es un factor importante para la salud y la aptitud física. Anime a su hijo/a a que se una a usted y a otros miembros de la familia para cantar una canción de acción después de la cena o antes de acostarse. Es una manera maravillosa para que toda la familia apoye el desarrollo de su hijo/a.

Saludos.

Maestro/a



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



Hábitos saludables

Reserve tiempo regularmente para la actividad física en familia. Salgan a caminar, practiquen actividades de Atletas Jóvenes o reproduzcan música alegre y bailen juntos. Estas actividades no solo promueven el bienestar físico, sino que también aumentan las conexiones familiares. ¡No se sorprenda si se convierten en actividades muy esperadas para toda su familia!



Más que destrezas motoras

El desarrollo motor no es el único beneficio de las actividades de Atletas Jóvenes. El programa mejora muchas otras habilidades, incluidas las destrezas para relacionarse. Los niños/as que participan aprenden a compartir, a escuchar a los demás, a turnarse y a trabajar en equipo, todas destrezas valiosas para toda la vida.



Noticias de la clase