

Destrezas para hacer equilibrio y saltar

La repetición es clave para la confianza y el desarrollo de destrezas.

Practiquemos y juguemos

¿Por qué son importantes?

El buen equilibrio desarrolla la confianza para saltar, que forma parte de muchas actividades deportivas y recreativas.

Comienzo: Jugar "Sube, salta y toma"

Cómo jugar

1. Consiga cinta adhesiva y un bloque que sea lo suficientemente resistente para que su hijo/a se pare.
2. Coloque el bloque en un área abierta en el piso, asegurándose de estabilizarlo.
3. Ayude a su hijo/a a subir al bloque. Luego dígame que salte al piso.
4. Haga que su hijo/a suba y luego salte al piso varias veces.
5. Coloque un trozo de cinta adhesiva a una distancia elegida frente al bloque. Pida a su hijo/a que suba al bloque y luego salte hasta la cinta. Repita las veces que quiera.

Sugerencia: Para un reto mayor, haga que su hijo/a salte hacia arriba y agarre una bufanda mientras salta del bloque.

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

Balance and Jumping Skills

Repetition is a key to confidence and skill development.

Let's
Practice
& Play

Why are they important?

Good balance develops confidence for jumping, which is part of many sports and recreational activities.

Getting started: Play "Step, Jump and Grab"

How to play

1. Gather masking tape and a block that is sturdy enough for your child to stand on.
2. Set the block in an open area on the floor, being sure to stabilize it.
3. Help your child step up onto the block. Then have him or her jump down from it.
4. Have your child step up and then jump down a few times.
5. Place a piece of tape a chosen distance in front of the block. Ask your child to step onto the block and then jump to the tape. Repeat as desired.

Tip: For a greater challenge, have your child jump up and grab a scarf as he or she jumps off the block.

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 para hacer equilibrio y saltar

Más actividades para probar

Practiquemos
y juguemos

Saltar alto: Enrolle una toalla en forma de tubo. Colóquela en el suelo. Luego invite a su hijo/a a saltar sobre la toalla.



Disfrute estas actividades uno a uno con su hijo/a o invite a sus hermanos o niños del vecindario a unirse a la diversión.

Lagartijas saltarinas:

Coloque varias pegatinas en el suelo. Guíe a su hijo/a a nombrar animales que saltan. Luego invite a su hijo/a a que finja ser uno de ellos mientras salta de una pegatina a la siguiente. Para mayor variedad, desafíe a su hijo/a a que salte sobre cada pegatina sin tocarla.



Saltar rocas: Disponga un camino de pegatinas o pedazos de cinta en el piso. Anime a su hijo/a a que finja que son rocas en un río. Dígale a su hijo/a que camine sobre las rocas para evitar caer al río y mojarse.



Special Olympics
Young Athletes

Balance and Jumping Skills

More Activities to Try

Let's
Practice
& Play

Jumping High: Roll a towel into a tube shape. Place it on the floor. Then invite your child to jump over it.



Enjoy these activities one-on-one with your child, or invite siblings or neighborhood children to join in the fun.

Leaping Lizards: Place several stickers on the floor. Guide your child to name animals that leap. Then invite your child to pretend to be one of them as he or she jumps from one sticker to the next. For variety, challenge your child to jump over each sticker without touching it.



Rock Hop: Arrange a path of stickers or pieces of tape on the floor. Encourage your child to pretend they are rocks in a river. Tell your child to walk on the rocks to avoid falling in the river and getting wet.



Special Olympics
Young Athletes