



Special Olympics

youngathletes

# Habilidades Fundamentales

Semana

1

## ESTE SISTEMA DE CLASES PROPORCIONA

Juegos y actividades para ayudar a los niños a desarrollar la aptitud, fuerza, conciencia corporal, conceptos espaciales, habilidades adaptativas (seguir instrucciones, imitando los movimientos motores) y las habilidades de rastreo visual. Los niños también se familiarizarán con el equipo y las rutinas del programa atleta joven.

**Adultos Necesarios:** Planifique por lo menos 1 adulto por cada 4 niños. Debe reclutar la ayuda de las familias, voluntarios, estudiantes mayores, estudiantes universitarios y otras personas de su comunidad para asegurarse de que el programa se ejecuta sin problemas y sea muy divertido.

**Tiempo:** Atletas Jóvenes se debe implementar con gran entusiasmo, alta energía y a un ritmo rápido. Las estimaciones de tiempo se proporcionan para guiar a la finalización de cada lección de 30 minutos. Sin embargo, el ritmo y la duración de la lección deben corresponder a las necesidades, intereses, edades y habilidades de los jóvenes atletas en su grupo.

**Secuencia:** Hay tres clases de cada área de habilidad marcado día uno, día dos y el día tres. Las lecciones en el área de habilidades están diseñadas en orden para ser ofrecidas a ayudar a los niños y ellos se familiaricen con las actividades y desarrollen habilidades a través de la repetición.

**Recursos:** La lección Resumen del Plan, las tarjetas incluyen un resumen de las actividades, la lista del equipo necesario, y el número de páginas para encontrar las descripciones de las actividades. Las tarjetas denominadas Young Athletes Guía de actividades, sugerencias de los maestros, y los videos de formación están incluidos en el kit de herramientas en línea (ver página abajo).

**Jugar en casa:** Dar a las familias las Tarjetas del Plan Resumen y animarles a cantar las canciones y jugar uno o dos juegos con sus hijos en casa antes de la próxima sesión. Ayúdelos a aprender acerca de las actividades de incluirlos en las sesiones de grupo y / o la prestación de una sesión de formación de la familia. Asegúrese de que tengan acceso a la Guía de Actividades y videos para obtener más información.

**Ver el Kit de Herramientas de Atletas Jóvenes en línea a través de:**

[www.specialolympics.org / youngathlete](http://www.specialolympics.org / youngathlete)

## 1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

**PROPOSITO:** Comience cada clase de atletas jóvenes con una reunión / canción de calentamiento con movimientos. Use una melodía y movimientos que los niños ya han hecho con antelación o están familiarizados con ellos. Esto les ayudará al calentamiento, servirá como una actividad grupal, creará conciencia corporal y apoyará las habilidades de adaptación (seguir instrucciones, cantar, imitando los movimientos motores).

**EXPLICACIÓN:** "Hoy es el primer día de Atletas Jóvenes! Un atleta es una persona que practica el deporte y los ejercicios de los músculos en su cuerpo. Todos vamos a ser atletas jóvenes mientras jugamos juegos nuevos y ejercitamos los músculos de nuestro cuerpo. Empecemos atletas jóvenes con nuestra canción deportiva. Canta conmigo y haz lo que hago".

*Ejemplo: Haga una adaptación con la melodía de la canción "Las ruedas del carro, giran y giran" y añada elementos de rodar pelotas.*



## 2.- YO ESPIO

**PROPOSITO:** Identificar y situar los equipos deportivos usando una variedad de movimientos motores, la fuerza y condición física general.

**EQUIPO:** Marcadores de suelo, bolsas de frijoles, conos, aros, pelotas.

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** Excelente Calentamiento! Ahora vamos a jugar "Yo espío" con todos nuestros nuevos equipos de deportes! Yo espío con mi pequeño ojo una bola azul! ¿Dónde está la bola azul? "Busca alrededor, encuentra la pelota. Apúrate, vamos a caminar a las bolas! ¿Dónde está la bola azul? (pelotas, conos, suelo marcadores, bufandas, etc) Excelente! Bueno, escucha con atención: Yo espío con mi pequeño ojo un cono anaranjado! ¿Dónde está el cono de color naranja? Mira a tu alrededor encuéntralo! Date prisa, Corramos al cono! "

- ❖ Anime a los atletas para encontrar un objeto que es visible y que todo el mundo corra o camine hacia el objeto
- ❖ El juego Yo espío progresa cuando el profesor (o atleta) dice en voz alta el nombre de una pieza de equipo y todos los atletas corren a encontrar ese objeto.
- ❖ El profesor puede indicar también llamando o diciendo un color y todos los atletas deben encontrar los equipos de ese color en particular.

### 3. JUEGO DEL PAÑUELO Y LA BUFANDA

**PROPOSITO:** La coordinación motora, seguimiento visual, la identificación de las partes del cuerpo

**EQUIPOS:** Pañuelo o Bufanda para cada niño

#### DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:

"Ahora vamos a jugar el Juego de la bufanda! Ve la bufanda!

Mira donde el pañuelo va! Captura la bufanda con sus (manos, cabeza, codo, pie)!  
Tu /Yo Cogí una (azul, rojo, amarillo) bufanda con mi / su (mano, cabeza, codo, pie)! "

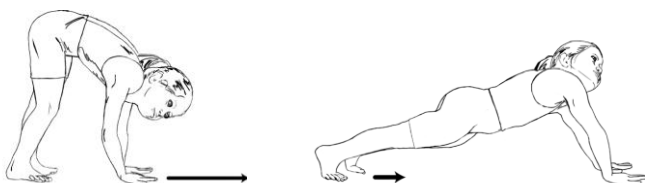


### 4.- ME MUEVO COMO UNA ORUGA

**PROPOSITO:** Estiramiento, acondicionamiento general, habilidades motoras.

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** Inclínate hacia delante y pon tus manos en el suelo. "Vamos a jugar a la Oruga. Muy bien, mira como me muevo como una Oruga. (Modelar mientras habla.) Camina con las manos y luego, camina con los pies. ¡Impresionante! "

- ❖ Vamos a hacerlo de nuevo! Vamos a hacer la Oruga.
- ❖ Camina con las manos, y luego camina con los pies.
- ❖ Estupendo! La Oruga va hacia (nombre de una pieza de equipo: bolsas de frijol, barra de equilibrio, etc).



### 5.- PUENTES Y TUNELES

**PROPOSITO:** Fuerza, condicion física

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** OK, ahora vamos a jugar Puentes y Túneles! En primer lugar vamos a hacer nuestro túnel "Si el Atleta es físicamente hábil, inclínelo hacia delante con las manos

y los pies en el suelo para formar un puente y un túnel. Alentar a otros atletas para formar un puente o un túnel.

### Tuneles

"¿Quién se puede doblar como este atleta para hacer un túnel? (Las manos y los pies en la tierra, el cuerpo acostado hacia arriba haciendo túnel) Increíble, él / ella hizo un túnel. Ahora, ¿quién puede pasar por debajo de su / su túnel? Grandioso! Después de pasar por el túnel hacer un túnel junto a él / ella! Genial, ahora nuestro túnel es aún más grande! "

- ❖ Un atleta forma un túnel al tocar el suelo con los pies y manos o por poner las manos y las rodillas sobre el suelo
- ❖ Los otros atletas pasan bajo el túnel.
- ❖ Una vez que pase por el túnel, que cada atleta trate de extender el túnel (mediante la formación de un túnel al lado de la persona que inició la actividad).

### Puentes.

OK! Ahora vamos a jugar a hacer puentes. ¿Quién se puede doblar así para hacer un puente? (Siéntese en el suelo. Coloque las manos / pies apoyados sobre el piso. Empuje el torso y despéguelo del suelo.) Grandioso! Ahora vamos a hacer un puente y pasar por debajo del puente!

- ❖ Un atleta forma un puente por estar con sus manos y pies apoyados en el suelo y empujando su torso fuera de la piso.
- ❖ Los otros atletas pasan gateando o a rastras bajo el puente.
- ❖ Para hacerlo más fácil a los atletas con dificultad, colocar los pies o las manos en la pared o sobre un objeto y otros atletas que pasen por debajo.

**CONSEJO:** Tome nota de las veces que el niño puede realizar la actividad o el tiempo aproximado que el niño puede sostenerse en el puente o un túnel. Fomente más repeticiones o más tiempo durante varias semanas para desarrollar la fuerza muscular y resistencia. Fomente hacer puentes y túneles rígido y fuerte mientras que otros atletas pasan por debajo.

## 6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA

**PROPOSITO:** Terminar cada clase de Atletas Jóvenes con un cierre / canción de enfriamiento con movimientos. Use una melodía y movimientos comunes que los niños han hecho antes o están familiarizados. Esto construye una toma de conciencia del cuerpo, habilidades adaptativas (seguir instrucciones, cantar imitando movimientos de motricidad) y ayuda con las transiciones.

**EXPLICACIÓN:** "Vamos a terminar con esta sesión de atletas jóvenes con una canción, Si eres feliz y lo sabes. Canta conmigo y haz lo que hago". (Modelo de canción)

### CANTEN:

- ❖ Si eres feliz y lo sabes, aplaude y zapatea (mover su cuerpo; volar como un pájaro: caminar con los brazos extendidos).
- ❖ Si eres feliz y lo sabes, entonces tú cara se muestre realmente feliz y lo sabes, aplaudir



## 1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA Y PAÑUELO

**EXPLICACIÓN:** Empecemos esta sesión de atletas jóvenes con nuestra canción deportiva, canten conmigo y hagan lo que yo hago.

*Ejemplo: Haga una adaptación con la melodía de la canción "Las ruedas del carro, giran y giran" y al final utilice estas frases: "Los atletas lanzan el pañuelo lejos lejos, los atletas lanzan el pañuelo lejos de verdad"*

**TIPS:** Permita a los atletas sugerir nuevos movimientos y guíelos en la práctica.

## YO ESPIO CON EL ARO

Adapte el juego del día 1 pero pida a los atletas que pasen a través del aro o se escondan detrás de los objetos.

## ME MUEVO COMO UNA ORUGA

Repita los ejercicios del día 1.

## PUNENTES Y TUNELES

Repita los ejercicios del día 1.



## 2.- CARRERA DE OBSTACULOS

**EQUIPO:** Establezca un curso marcado con señales en el suelo con 5 estaciones (puntos para saltar sobre ellos), bolsas de frijoles con aro (tirar la bolsa de frijol a través de aro), una serie de obstáculos (conos, barras), barra de equilibrio, área para correr hasta el final (a través de una cinta).

**EXPLICACIÓN:** Ahora tenemos que correr la carrera de obstáculos! Mira y sígueme! Mostrar los atletas la forma de ir a través de la carrera de obstáculos. A continuación, asistir a atletas en los movimientos a través del curso.

### Estación 1: Salta sobre los puntos

- ❖ Organizar 10 puntos en zigzag, cerca uno del otro.
- ❖ Los atletas saltarán en dos pies de punto a punto
- ❖ Los atletas saltarán a la derecha, y luego saltarán a la izquierda, zigzagueando por todo el recorrido.

### Estación 2: Lanzar bolsas de frijoles a través del objetivo (cesta, aro)

- ❖ Utilice marcadores de suelo para mostrar dónde se para el atleta.
- ❖ El atleta tirará bolsa de frijoles o una pequeña pelota en un aro, sujeta paralelamente al suelo o a un cubo.

- ❖ Va avanzando progresivamente para lanzar a través del objetivo (aro sobre un cono) a una distancia de 3 metros.
- ❖ Que lance la bolsa por debajo del brazo y si el niño es capaz que lance por encima de la cabeza
- ❖ Mueva distancia más cerca o más lejos, dependiendo de la habilidad del **atleta**.

### **Estación 3: Paso / salto de obstáculos**

- ❖ Haga obstáculo con dos conos y un pasador o un palo. Atraviese el pasador por unos orificios en los conos.
- ❖ Ajuste la altura según sea necesario para los atletas y siempre comenzar con la barra en la altura más baja.
- ❖ Siempre comience la barra a la altura más baja. Si él / ella es incapaz de saltar, pueden pasar por encima de los obstáculos.

### **Estación 4: Caminata en Barra de equilibrio**

- ❖ Haga a los atletas caminar de forma independiente por toda la longitud de la viga, alternando los pasos.
- ❖ Añadir varias maneras de moverse por la línea a los atletas avanzados (caminar hacia atrás, eludir, cambiar de dirección - hacia adelante, hacia atrás). Añadir longitud de la viga mediante el uso de múltiples porciones

### **Estación 5: Carrera hasta la meta (a través de la cinta)**

- ❖ Al atleta bajarse de la viga, él / ella debe correr a la línea de meta.
- ❖ Enseñe a los atletas a correr hasta cruzar a través de la línea. Introducir esta habilidad varias veces algunas puede parar, sin querer atravesar o tocar la línea de meta
- ❖ La línea de meta es una cinta larga. Para establecer la línea de meta, conecte la cinta a un lado de la zona mientras se mantiene el otro extremo de la cinta en la mano (o que otra persona sostenga el otro extremo). Cuando el atleta toca la cinta, déjelo ir.



## **3.- CIERRE CON CANCION DEPORTIVA**

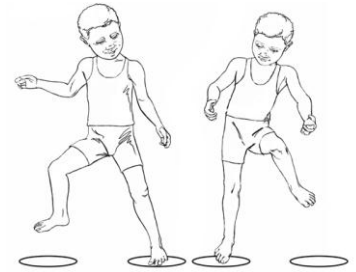
Repita la actividad de cierre del día 1.

## 1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA Y SALTOS

**EXPLICACIÓN:** Empecemos esta sesión de atletas jóvenes con nuestra canción deportiva, canten conmigo y hagan lo que yo hago.

*Ejemplo: Haga una adaptación con la melodía de la canción "Las ruedas del carro, giran y giran" y al final utilice estas frases: "Los atletas saltan, saltan y saltan, los atletas saltan como un conejo."*

**TIPS:** Permita a los atletas sugerir nuevos movimientos y guíelos en la práctica.



### YO ESPIO (EN PUNTILLAS Y ZAPATEANDO)

Adapte el juego del día 1 pero pida a los atletas que hagan los ejercicios unas veces de puntillas, otras zapateando, hacia la derecha, hacia la izquierda, etc.

### PUNENTES Y TUNELES

Repita los ejercicios del día 1.

## 2.-SIGUE AL LIDER, PASOS LATERALES, SIGUE LA SEÑAL

**PROPOSITO:** Introducción a la Caminata y habilidades de Carrera. Habilidades motoras (caminar, correr, pasos laterales, agarre, soltura), habilidades de adaptación (seguir instrucciones, imitando los movimientos motrices).

**EQUIPO:** Configurar el espacio con 3 señales para el suelo colocados sobre dos pies de distancia de una línea.



Coloque las bolsas de frijoles o pequeñas pelotas en la segunda posición sobre el suelo para que los atletas puedan caminar de lado del primer marcador al segundo marcador, coge la bolsa de frijol / pelota y sigue con paso lateral al último marcador, colocar un balón en último marcador. Adaptar añadiendo más marcadores y / o aumentar la distancia entre los marcadores.

**DEMOSTRACIÓN Y GUIA:** Anime a los atletas a caminar de lado a la derecha y la izquierda en siguiendo una variedad de marcadores (discos de plástico, aros). "Ok! Ahora vamos a jugar a seguir al líder! "

- ❖ En marcha por la habitación moviendo los brazos!
- ❖ En marcha por la habitación, con las manos en la cabeza! Paso lateral a la derecha.
- ❖ Grandioso. Paso de nuevo al otro lado. Paso al lado una vez más! Ahora paso de lado a la izquierda. Un paso lateral grande y otra vez, y otra vez!
- ❖ Ahora esta vez, paso lateral hacia la marca, recoger la bolsa de frijoles, paso lateral al siguiente marcador, dejar caer la bolsa de frijoles en el marcador!

### 3.- ESTILOS DE CARRERA.

**PROPOSITO:** Adquirir conciencia corporal, aptitud general, habilidades motoras (caminar, correr, equilibrar), adaptación de habilidades (seguir instrucciones, imitando los movimientos del guía).

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** Use un aplauso o un silbato, con la señal hacer cambios en el estilo de correr, mientras que proporciona orden verbal para cada tipo de estilo de caminar o correr.

Estilos:

- ❖ Pisada lenta / rápida
- ❖ Correr lento / rápido
- ❖ Correr de espaldas.
- ❖ Correr con las rodillas en alto (levantar las rodillas cuando se corre)
- ❖ Caminar de puntillas.

### 4.- CARRERA DE OBSTACULOS.

Repetir los ejercicios del día 2.

### 5.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA.

Repetir la canción utilizada los días 1 y 2.

***USTED HA FINALIZADO LA SEMANA UNO: HABILIDADES FUNDAMENTALES.***

***USTED PUEDE AHORA EMPEZAR LA SEMANA DOS: CAMINAR Y CORRER***