

Lanzando

ESTE SISTEMA DE CLASES PROPORCIONA

Juegos y actividades para ayudar a los niños a que desarrollen las habilidades de caminar y correr, aptitud, fuerza, conciencia corporal, conceptos espaciales y habilidades adaptativas (seguir instrucciones, imitando movimientos motores).

RESEÑA

Planificación de clases (el primer día, el segundo día, el día tres) proporcionan información para ayudarle a planificar y llevar a cabo el programa de Atletas Jóvenes con un grupo de niños entre las edades de 2 y 7 años.

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 vídeos para obtener más información.

>> Ver los atletas jóvenes Toolkit en línea en:

www.specialolympics.org / youngathletes

SEMANA
Día 1

5

LANZANDO

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 vamos a empezar otra semana 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 saltos de lagartijas.





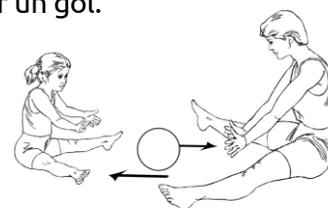
2.- RODANDO

EQUIPO: Pelota de movimiento lento, conos, marcas de suelo ubicadas al lado de los conos.

PROPÓSITO: Coordinación motora, flexibilidad, aptitud general, habilidades motoras y habilidades adaptativas (seguir indicaciones, imitación de movimientos motores).

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: sentarse con las piernas extendidas con la cara orientada hacia los niños. "sentémonos como lo hicimos la semana pasada con nuestras piernas. Ahora vamos a rodar la pelota." Rodar la pelota hacia adelante y hacia atrás.

- ❖ Estupendo-Ahora intenta rodar la pelota mientras estamos arrodillados. Rueda la pelota desde una posición arrodillada.
- ❖ Muy bien. Ahora vamos a pararnos y rodar la pelota entre los conos para marcar un gol.
- ❖ Animar al niño que rueda la pelota desde una posición de pie y que la pase entre dos conos, esto se puede hacer contra una pared o con otro compañero atleta del otro lado de los conos, reflejándose uno al otro, con la misma tarea de marcar un gol.



3.- CON DOS MANOS POR DEBAJO DEL HOMBRO.

EQUIPO: Balón inflado o pelota de movimiento lento para cada atleta o una para cada pareja de atletas.

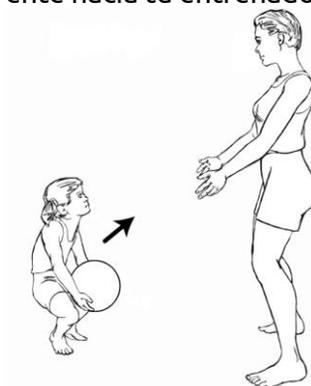
PROPÓSITO: Coordinación motora, estiramiento, aptitud general, las habilidades motoras (agarrar, lanzar, atajar), identificación de las partes del cuerpo (dedos), conciencia del cuerpo y habilidades adaptativas (seguimiento de instrucciones, imitación de movimiento motores). Introducción a la quinta semana de habilidades.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Ordenar los atletas parados unos frente a los otros y utilizar marcas en el suelo, darle a los atletas referencia de donde deben pararse, si lo requiere. Ordene los atletas aproximadamente a 3 pies, o una distancia de un cuerpo de un atleta.

- ❖ Ok atletas, al igual que tiramos nuestras bolsas de frijoles. Vamos a practicar lanzando estas pelotas a nuestros compañeros.



- ❖ Toma la pelota y ponla en tu mano. Mira mi mano o la de tu compañero y lanza la pelota hacia mis manos o a las manos de tu compañero. Seguro estarán poniendo sus dedos abajo!
- ❖ Con sus manos debajo lanza la pelota hacia el frente hacia tu entrenador o compañero.



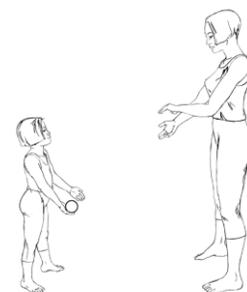
4.- LANZAMIENTO POR DEBAJO CON UNA MANO.

EQUIPO: Pequeña pelota de espuma, sacos de frijoles.

PROPÓSITO: coordinación motora, aptitud general, las habilidades motoras.

DEMOSTRACION Y GUIA: “Atletas vamos hacer un circulo y podemos lanzar la pelota o el saco de frijoles el uno al otro. Mantener la pelota como este”. Los dedos deben estar hacia abajo al lanzar la pelota. Los pies deben estar opuestos a las manos y siempre al lanzar deben estar las piernas un poco abiertas

- ❖ Tirar la pelota al atleta que está de pie a tu lado. Anime al niño a que permanezca de pie con las rodillas semiflexionadas sosteniendo la pelota en la mano.
- ❖ Pedir al niño que lance la pelota al niño que está de pie a su lado y mantener la pelota dentro del círculo.
- ❖ Seguir adelante, todo el mundo tiene un turno para lanzar la pelota.



5.- LANZAMIENTO POR ENCIMA DE LA CABEZA A DOS MANOS.

EQUIPO: pelota de movimiento lento.

PROPÓSITO: coordinación motora, aptitud general, las habilidades motoras.



DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: “ahora vamos a lanzar la pelota, observen como lo hago”

“párense con un pie un poco separado hacia adelante del otro, esto se llama postura hacia los lados. Levanten sus brazos sobre la cabeza, doblar los codos y ahora lanzar el balón.”

- ❖ Entusiasmar a los niños a pararse lateralmente y balancearse hacia adelante y hacia atrás. A medida que el niño adquiere las reacciones de defensa pídanle que levante las manos sobre la cabeza.
- ❖ Cuando meciéndose hacia adelante animar al niño a llevar los brazos hacia adelante así como lanzar hacia usted. Practique por mucho tiempo en lanzamiento.
- ❖ Eso fue genial! Buen trabajo.

6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA.

Finalice con la misma canción que ha venido utilizando en las semanas anteriores.

SEMANA
Día 2

5

LANZANDO

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

Utilice la misma canción pero añadiendo movimientos parecidos a las brazadas de natación y el chapoteo.

2.- LANZAMIENTO POR DEBAJO CON UNA MANO.

Realice las mismas actividades que el día 1.

3.- LANZAMIENTO POR ENCIMA DE LA CABEZA A DOS MANOS.

Realice las mismas actividades que en el día 1.

4.- LANZAMIENTO POR ENCIMA DE LA CABEZA CON UNA MANO.

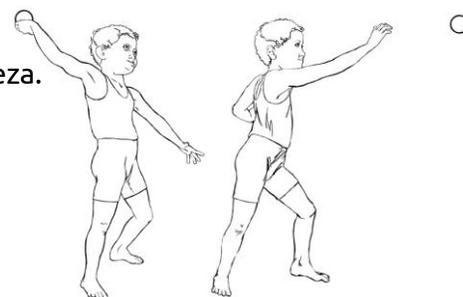
EQUIPO: Pelota pequeña de goma o de goma espuma.



PROPÓSITO: Coordinación motora, aptitud general, las habilidades motoras.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Utilicen las mismas técnicas puestas en prácticas en el lanzamiento con dos manos por encima de la cabeza pero incentiven a los niños que solo utilicen en el lanzamiento una sola mano, con lo que ellos deben llevar su brazo de atrás hacia adelante por encima de la cabeza y lanzar la pelota de goma hacia el entrenador. “vamos a lanzar la pelota pequeña que más les guste así como lo hago yo con una sola mano”

- ❖ Colocarse en una postura de lado.
- ❖ Llevar la mano que sostiene la pelota por encima de su cabeza.
- ❖ Doblar el brazo a nivel del codo.
- ❖ Ahora lanza la pelota.
- ❖ Eso fue genial! Buen trabajo. Vamos hacerlo de nuevo.



CONSEJO: LA CINTURA Y LOS HOMBROS DEBEN ROTAR HACIA ADELANTE, EL BRAZO DEBE DOBLARSE POR EL CODO CUANDO SE VA A SOLTAR LA PELOTA, LA MUÑECA INCLINARSE HACIA ABAJO AL SER SOLTADA LA PELOTA.

5.- LANZAMIENTO A DISTANCIA.

EQUIPO: pelota pequeña de goma o sacos de frijoles, marcas para el suelo, aros fijados verticalmente encima de los conos. Colocar 3 marcas en el suelo a una distancia entre cada una de 1 metro.

PROPÓSITO: Fuerza, aptitud general, las habilidades motoras.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: animar a los atletas a lanzar la pelota parados desde la marca en el suelo y que la pelota pase a través del aro.

- ❖ Ahora vamos a lanzar la pelota la primera marca del suelo. Genial – ahora ir a buscarla y traerla y lanzar desde la segunda marca del suelo. Wow – tu puedes lanzar desde la tercera marca en el suelo?
- ❖ Pasar por el aro. Un atleta se para en la marca y lanza la pelota a través de aro a otro atleta que está del lado opuesto. Ahora vamos a lanzar la pelota o el saco de frijoles por el aro. Mira como haces una cesta!



- ❖ Tienes otro atleta que recoge la pelota y el será el próximo en tomar el turno de lanzar. Varía la distancia acorde a la habilidad de los atletas.

6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA

Repetir la canción utilizada en el día 1.

SEMANA **5**
Dia 3

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA

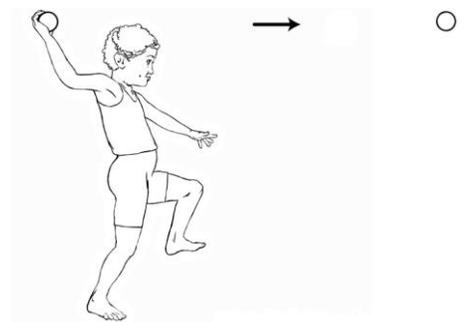
Utilizar la misma canción que en días y semanas anteriores con elementos de lanzamiento.

2.- REVISIÓN DE LANZAMIENTO POR DEBAJO

EQUIPOS: Pelota pequeña de goma o de goma espuma, saquitos de frijoles, aro (NOTA: el aro podría estar sostenido por un adulto o colocado sobre un cono).

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: "Hoy marcaremos cestas con las pelotas/sacos de frijoles en frente del aro"

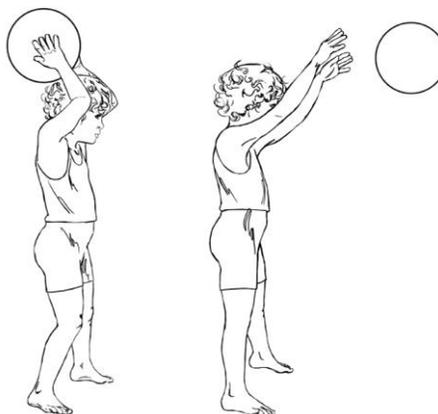
- ❖ Mantener la pelota así (mostrando los dedos hacia abajo). Parados con lo hicimos antes con los pies separados con uno adelante y otro atrás.
- ❖ Ahora lanzar el saco de frijoles o la pelota pequeña a través del aro. Estupendo hiciste una cesta.
- ❖ Tienes otro atleta del otro lado del aro quien recoge la pelota y toma el turno para lanzarla. Varía la distancia acorde a la habilidad del niño.





3.-LANZAMIENTO A DOS MANOS.

Repita los ejercicios de los días 1 y 2.



4.- LANZAMIENTO POR ENCIMA DE LA CABEZA CON UNA MANO.

Adaptar la actividad del día 2, entusiasmar a los atletas a utilizar solo una mano, con lo que el brazo debe ir de atrás hacia adelante al lanzar la pelota pequeña.

5.- LANZAMIENTO A DISTANCIA Y PRECISIÓN.

Repetir los ejercicios del día 2.

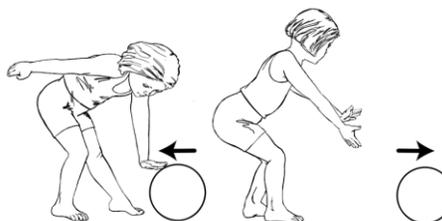
6.- PALMEAR/PULSEAR LA PELOTA.

EQUIPOS: Pelota de playa de movimiento lento, marcas de suelo.

PROPÓSITO: Coordinación motora, flexibilidad, desarrollo general, habilidades motoras y habilidades adaptativas (seguimiento de órdenes, imitación de movimientos).

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA toca una pelota de playa impulsándola al niño. "Toca la pelota e impúlsala de nuevo hacia mí por el suelo-mantén tu mano abierta".

- ❖ Progresa teniendo al niño parado con los pies separados con 1 en una marca en el suelo y el otro en otra (adelante/atrás).
- ❖ Toca e impulsa la pelota de playa hacia el niño y el debe esperar la pelota con la mano abierta.
- ❖ Buen trabajo!





7.- BALONMANO.

EQUIPOS: Pelota de playa y conos.

PROPÓSITO: Coordinación motora, flexibilidad, desarrollo general, habilidades motoras y habilidades adaptativas (seguimiento de órdenes, imitación de movimientos. Introducción a la sexta semana).

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Ahora vamos a ver si podemos golpear la pelota fuera del cono. Mira mantén la mano abierta y golpea la pelota.

- ❖ Coloca la pelota sobre el cono y golpéala con la mano abierta o con el puño.
- ❖ Coloca a los atletas en un línea opuesta al cono mientras toman el turno para golpear la pelota y traerla de vuelta
- ❖ Ok, ahora lo haces. Buen trabajo!

8.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA

Repita la canción utilizada para el cierre los días 1 y 2.

USTED HA FINALIZADO LA SEMANA CINCO: LANZANDO.
USTED PUEDE AHORA EMPEZAR LA SEMANA SEIS: BATEANDO/ABANICANDO