

BATEANDO Y ABANICANDO

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
DIA 1

6

BATEANDO/ABANICANDO

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 baloncesto.



2.- PALMEAR/PULSEAR LA PELOTA.

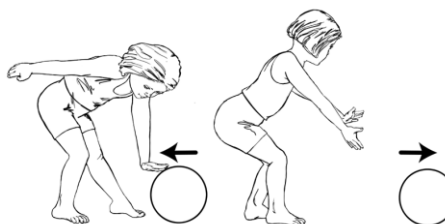


EQUIPO: Pelota de playa de movimiento lento, marcas de suelo.

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!



3.- BALONMANO.

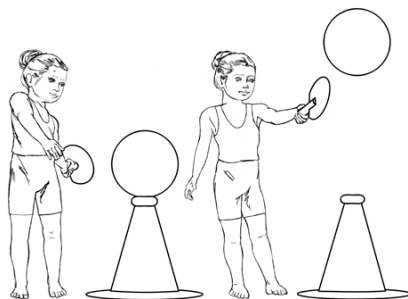
Repita las actividades de la semana 5.

4.- BATEAR/ABANICAR LATERALMENTE.

EQUIPOS: Pelota de playa, Pelota de movimiento lento, conos, paleta, raqueta o bate de plástico de tamaño infantil.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: “Atletas ahora vamos a utilizar la raqueta o el bate de plástico para batear o golpear la pelota”, utilizando una postura lateral, anime al niño a batear la pelota que esta encima del cono con la raqueta o bate.

- ❖ Mira la pelota. Ve como viene hacia ti.
- ❖ Ahora balancea la raqueta o el bate. Estupendo, hiciste un hit!
- ❖ Seguir practicando hasta que este seguro de que todos los niños tengan varios turnos.





5.- CARRERA DE OBSTACULOS.

EQUIPOS: Acondicione una estación de carreras con marcas de suelo (puntos o marcas para saltarles encima) bolsas de frijoles, aros, una serie de obstáculos (conos, palos, barras de equilibrio), área de salida y de llegada (hasta una cinta).

EXPLICACIÓN: Ahora tenemos una carrera de obstáculos. Observen y síganme.

DEMOSTRACION Y GUÍA: Muestre a los Atletas como pasar por los obstáculos, luego asístalos en hacer la carrera a través de los obstáculos.

Estación 1: Salto sobre el punto (o marca).

- ❖ Coloque 10 puntos o marcas en forma de zigzag, cercas uno del otro.
- ❖ Los atletas saltarán sobre cada marca con ambos pies en estilo salto de conejo.
- ❖ Los Atletas saltarán hacia la derecha, luego hacia la izquierda en zigzag a cada marca o punto.

Estación 2: Lanzar la bolsa de frijoles al objetivo (cesta o aro)

- ❖ Use una señal o marca en el suelo para mostrarle a los atletas donde pararse.
- ❖ Los atletas lanzarán una bolsa de frijoles a un aro separado del suelo o a una cesta.
- ❖ Coloque el aro o cesta a una distancia de 3 pies y aléjela progresivamente con cada lanzamiento.
- ❖ Los lanzamientos pueden ser por debajo del brazo o si el atleta es habilidoso puede lanzar por encima de la cabeza.
- ❖ Mueva el aro más cerca o más lejos dependiendo de la habilidad del atleta.

Estación 3: Salto de obstáculos o vallas.

- ❖ Haga obstáculo con dos conos y un pasador o un palo. Coloque el pasador o palo en el hueco de los conos.
- ❖ Ajuste la altura según sea necesario para los atletas y siempre comience 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: Caminar sobre la barra de equilibrio.

- ❖ Los atletas deben caminar de forma independiente toda la longitud de la viga, alternando pasos.



- ❖ Añadir varias maneras de moverse por el haz a los atletas avanzados (caminar hacia atrás, pasos laterales, cambio de dirección - hacia adelante para atrás).
- ❖ Añadir longitud de la viga mediante el uso de múltiples haces.

Estación 5: Correr hasta la línea de llegada (usando una cinta en la llegada).

- ❖ Cuando el atleta se baje de la viga, él / ella debe correr a la línea de meta.
- ❖ Enseñe a los atletas a correr a través de la línea.
- ❖ Introducir esta habilidad varias veces ya que algunos pueden parar, o no querer llegar o tocar la línea de meta.
- ❖ La línea de meta es una cinta larga. Para establecer la línea de meta, coloque la cinta a un lado de la zona mientras se mantiene el otro extremo de la cinta en la mano (o con otra persona que sostenga el otro extremo).
- ❖ A medida que el atleta toca la cinta, dejarlo ir.

6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA

Repita la canción que ha venido utilizando para el cierre de las sesiones.

BATEANDO/ABANICANDO

SEMANA
Día 2

6

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA

Utilice la canción con la que ha iniciado las sesiones anteriores con elementos de salto y de lanzamiento.

2.- BATEAR/ABANICAR LATERALMENTE

Repetir las actividades del día 1.

3.- INICIÁNDOSE EN EL HOCKEY.

EQUIPOS: Pelota de playa, Pelota de movimiento lento, pelota pequeña de goma, espiga, palo de hockey de niño o palo de golf de plástico de niño. (Sirven los palos utilizados para las piñatas).

PROPÓSITO: coordinación motora, desarrollo general, flexibilidad, habilidades motoras y coordinación óculo manual.



DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: “hoy vamos aprender y a jugar otros deportes. Primero vamos a jugar Hockey”. Colocar una pelota grande en el suelo.

- ❖ Colocarse de lado.
- ❖ Mantener el stick, palo o espiga con ambas manos.
- ❖ Ahora golpeamos la pelota
- ❖ Fantástico!



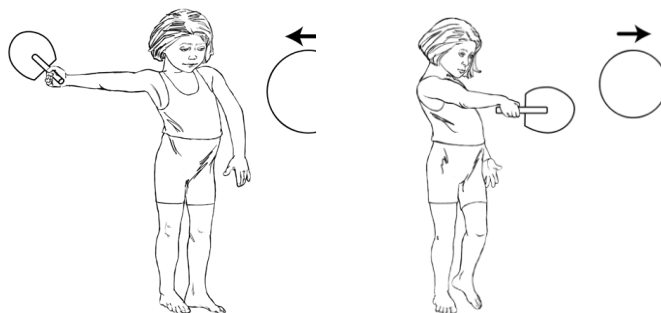
4.- INICIANDOSE EN EL TENIS Y EN EL SOFTBALL

EQUIPOS: Pelota de playa, Pelota de movimiento lento, conos, paleta, raqueta o bate de plástico de tamaño infantil.

PROPÓSITO: coordinación motora, desarrollo general, flexibilidad, habilidades motoras y coordinación óculo manual.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: “Ahora vamos a jugar tenis/softball”. Colocar una pelota grande encima del cono y utiliza marcas en el suelo para ayudar a los atletas a que aprendan como colocarse de lado.

- ❖ Ahora colócate de lado y toma la raqueta o la paleta con una mano.
- ❖ Golpea la pelota con tu raqueta o paleta.



5.- PUENTES Y TUNELES

PROPOSITO: Fuerza, Acondicionamiento General

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Ok, ahora vamos a jugar puentes y túneles, primero vamos a hacer nuestro túnel. Si el atleta es físicamente apto colóquelo inclinado de manera que las manos y los pies toquen el suelo en forma de puente y túnel. Alente a otros atletas a pasar a rastras por debajo del puente o túnel.

TUNELES

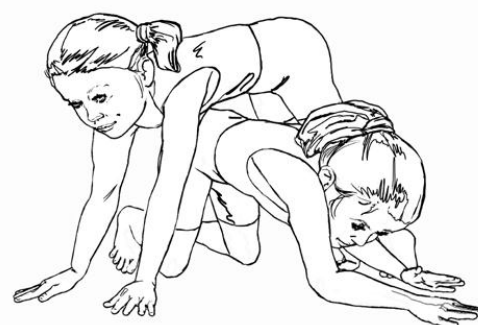


Quien se puede inclinar así para hacer un Túnel? (haga la posición de túnel) Impresionante! El/ella hizo el túnel. Ahora quien puede pasar por debajo del túnel? Grandioso! Ahora el que pase por debajo del túnel hará otro túnel justo al lado. Excelente ahora nuestro túnel es aún más grande.

- ❖ Un atleta formará un túnel tocando el suelo con las manos y los pies, o inclinándose llevando las manos hasta las rodillas.
- ❖ Los otros atletas pasarán a rastra o como orugas por debajo del túnel.
- ❖ Una vez que pasen bajo el túnel, cada atleta deberá extender la distancia de este túnel haciendo otro justo al lado.

PUENTES

Ok ahora vamos a jugar a hacer puentes, Quien puede inclinarse así para hacer un puente? (Siéntese en el piso, coloque las manos y los pies de forma plana con el piso, levante el torso y despéguelo del piso sin despegar las manos y los pies) Grandioso, vamos a hacer un puente y a pasar por debajo.



- ❖ Un atleta forma un puente sentándose en el piso, colocando las manos y los pies de forma plana con el piso, levantando el torso y despegándolo del piso sin despegar las manos y los pies.
- ❖ Los otros atletas pasan por debajo del puente a rastras o en oruga.
- ❖ Para hacerlo más sencillo coloque a los atletas sobre un objeto o recostado de la pared.

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

Cierre la sesión utilizando la misma canción que en oportunidades anteriores.

SEMANA
DIA 3



6

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

Inicie con la canción de costumbre incluyendo elementos de lanzamiento y tocándose los pies.

2.- BATEANDO/ABANICANDO LATERALMENTE

Repita las actividades del día 1 y 2.

3.- INICIÁNDOSE EN EL HOCKEY

Repita las actividades del día 2.

4.- INICIÁNDOSE EN EL TENIS Y EL SOFTBALL

Repita las actividades del día 2.

5.- PATEAR

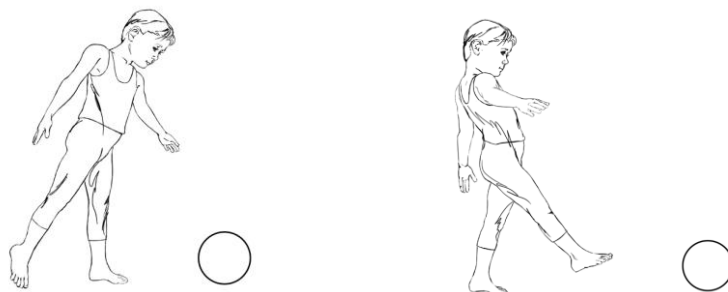
EQUIPOS: Pelota de playa, Pelota de movimiento lento, pelota de futbol infantil o pelota de juego.

PROPÓSITO: coordinación motora, desarrollo general, flexibilidad, habilidades motoras, introducción a la 7ma semana de habilidades.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: “Atletas, ahora vamos a patear la pelota Mírenme.

- ❖ Pararse detrás de la pelota. Ahora patéenla.
- ❖ El niño debe colocarse para patear la pelota de lado con su pie preferido.
- ❖ Maravilloso. Ahora conseguimos la pelota y se la pasamos a otro niño para que patee.

CONSEJO: LOS OJOS DEL ATLETA DEBEN ESTAR FIJOS MIRANDO LA PELOTA, EL PIE QUE NO PATEA DEBE ESTAR POSICIONADO AL LADO DE LA PELOTA LIGERAMENTE HACIA ATRÁS, LA PERNA QUE PATEA DEBE ESTAR INCLINADA Y DOBLADA HACIA ATRÁS PARA HACER UN SWING HACIA ADELANTE, EL BRASO OPUESTO A LA PIERNA DEBE HACER UN SWING HACIA ATRÁS EN EL MOMENTO DEL PATEO.





6.- CARERRA DE OBSTACULOS.

EQUIPOS: Establecer el paso por 5 estaciones con marcas en el suelo (círculos para saltar sobre ellos), sacos de frijoles con aro (lanzar los sacos de frijoles a través del aro), una serie de obstáculos (conos con palos o stick), barra de equilibrio, área para correr a la llegada (colocar una cinta).

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: “Ahora vamos a correr por el camino de obstáculos y practicar algunas cosas! Miren y síganme!” demostrar a los atletas cuando deben pasar por el camino de obstáculos. Ayuden a los atletas en el movimiento a través del camino.

Estación 1: Lanzamiento de distancia y precisión.

- ❖ Establecer marcas alrededor de 3 pies de distancia.
- ❖ Los niños tendrán que lanzar la pelota desde la marca.
- ❖ Entusiasmar al niño para que lance la pelota en las marcas.

Estación 2: Salto de rana.

- ❖ Colocar en el suelo las marcas a una distancia que los atletas puedan saltar.
- ❖ Los atletas tienen que saltar de una marca a la otra.

Estación 3: Caminar sobre la Barra de Equilibrio

- ❖ Los atletas caminarán de forma independiente por toda la longitud de la barra, alternando los pies.
- ❖ Añadir varias formas o maneras de moverse por la barra de equilibrio (de espalda, de lado, cambiando direcciones hacia adelante hacia atrás).
- ❖ Añadir más distancia en la barra utilizando múltiples barras de equilibrio.

Estación 4: Saltando sobre los Obstáculos

- ❖ Construir obstáculos utilizando dos conos y una barra. Colocar la barra a través de agujeros en los conos.
- ❖ Ajustar la altura a la necesidad del atleta. Siempre comenzar con la barra en la más baja distancia y poco a poco ir aumentando la altura de la barra.
- ❖ Entusiasmar al atleta para que salte con los dos pies juntos sobre la barra y aterrice también con los dos pies.

Estación 5: Correr a la Línea de Llegada (colocar una cinta)



- ❖ Cuando el atleta termine de pasar por la barra de equilibrio, él o ella tendrán que correr a la línea de llegada. Enseñar a los atletas a correr a través de la línea.
- ❖ Introducir esta habilidad varias veces ya que algunos pueden detenerse sin querer golpear o tocar la línea de meta.
- ❖ La línea final es una larga cinta. Para establecer dicha línea, coloque la cinta en un lado de la zona mientras se mantiene el otro extremo de la cinta en la mano o tener otra persona que apoye en sostener la cinta.

7.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA

Utilice la misma canción que los días 1 y 2.

USTED HA FINALIZADO LA SEMANA SEIS: BATEANDO/ABANICANDO.
USTED PUEDE AHORA EMPEZAR LA SEMANA SIETE: PATEANDO