

Pateando

ESTE SISTEMA DE CLASES PROPORCIONA

Juegos y actividades para ayudar a los niños a desarrollar habilidades de pateo, flexibilidad, condición física, fuerza, conciencia del cuerpo, coordinación, conceptos espaciales, y habilidades de adaptación (seguir instrucciones, imitar movimientos motores).

Reseña

Planes de Lecciones (Día Uno, Día Dos, Día Tres) ofrece detalles para ayudarlo a implementar el programa de Atletas Jóvenes con un grupo de niños de 2 a 7 años de edad.

Adultos requeridos: Anticipar al menos 1 adulto por cada 4 niños. Solicitar apoyo de familias, voluntarios, y estudiantes mayores de edad, estudiantes universitarios y otros dentro de la comunidad para asegurar que el programa se ejecute sin problemas y sea divertido.

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

Secuencia: Hay tres lecciones en cada área de habilidad marcado el primer día, el segundo día y el tercer día. Las lecciones en cada área de habilidad están diseñadas para ser ofrecidas en secuencia para ayudar a los niños a tener conocimiento de las actividades y desarrollar habilidades a través de la repetición.

Recursos: Las Tarjetas de Resumen de Lecciones incluyen un resumen de las actividades, la lista del equipo necesario, y número de páginas para encontrar las descripciones de las actividades. Las tarjetas, la Guía de actividades de Atletas Jóvenes, sugerencias de los maestros, y los videos de formación están incluidos en el kit de herramientas en línea (ver el siguiente sitio web).

Jugar en casa: Dar a las familias las Tarjetas de Resumen de Lecciones y animarlos 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 incluyéndolos en las sesiones de grupo y / u ofreciéndoles un taller sobre la 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/youngathletes

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

PROPÓSITO: Comience cada clase de atletas jóvenes con una reunión / canción de calentamiento con movimientos. Use una melodía y movimientos que los niños ya hayan usado 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.-PATEANDO

EQUIPO Pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol tamaño juvenil o pelota de juego

PROPÓSITO: La coordinación motora, condición física, la flexibilidad, la motricidad. Introducción de la Semana 7 habilidades.

DEMOSTRAR Y DIRIGIR: Los Atletas ahora van a patear la pelota. Mírenme!"

- ❖ Parese detras de la pelota, Ahora pateenla.
- ❖ Haga que el niño patee la pelota hacia usted con su pie preferido.
- ❖ Maravilloso. Ahora consiga la pelota y désela al niño para patear.

Tips: Los ojos del niño deben estar enfocados en la pelota; el pie que no patea debe estar posicionado justo detrás y al lado de la pelota; la pierna que patea debe doblarse en la rodilla y dar un giro en reverso y seguir hasta el final; el brazo opuesto da un giro adelante cuando se patea la pelota.

3.-PATADAS PENALES:

PROPÓSITO: Coordinación motora, flexibilidad, condición física general, habilidad motora, habilidad adaptiva (seguir instrucciones, imitar, movimiento motores).

EQUIPO: Pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol tamaño juvenil o pelota de juego

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: "Ahora nos preparamos para jugar fútbol! Vamos a correr y después patear la pelota. Mírenme!" Poner la pelota en el piso.

- ❖ Caminar hacia la pelota y patearla
- ❖ Hacer que los niños repitan la actividad, avanzado de correr a patear.
- ❖ Maravilloso! Hagámoslo de nuevo!

4.- PATADAS DE DISTANCIA:

PROPÓSITO: Coordinación motora, flexibilidad, condición física general, habilidad motora, habilidad adaptiva (seguir instruccione, imitar, movimiento motores).

EQUIPO: Pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol tamaño juvenil o pelota de juego, marcadores de piso y conos

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: "Vamos a ver qué tan lejos podemos patear la pelota. ¿Hasta cuál marcador puede patear la pelota?"

- ❖ Animar a los atletas a caminar o correr hacia la pelota y patearla lo más allá de los marcadores.
- ❖ Maravilloso! Puedes patear la pelota más allá del cono (o marcador azul etc.)

5.-PATADAS POR PRECISIÓN

PROPÓSITO: Coordinación motora, flexibilidad, condición física general, habilidad motor, habilidad adaptiva (seguir instrucciones, imitar, movimiento motores).

EQUIPO: Pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de futbol tamaño juvenil o pelota de juego, marcadores de piso y conos

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: "En futbol marcas goles pateando la pelota por los conos. Ahora vamos a tratar de hacer un gol en un partido de futbol." Coloca la pelota en el piso.

- ❖ Anima al niño a caminar o correr hasta la pelota y patearla al gol o entre dos conos.
- ❖ Bien – Ahora veamos qué equipo ha marcado goles (contar cuando cada niño marca un gol.)

6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA

PROPÓSITO: 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 tu cara se muestre realmente feliz y lo sabes, aplaudir



1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

EXPLICACIÓN: Vamos a empezar Atletas Jóvenes con nuestra canción sobre el deporte. 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 utilice esta frase “los atletas de nuestra clase, saltan, saltan y saltan, los atletas saltan como un conejo.” o los jugadores de hockey golpean el disco, golpean el disco, durante todo el juego.”

PATADA PENAL

Actividad repetida del Día 1.

PATEANDO POR DISTANCIA

Actividad repetida del Día 1.

PATEANDO POR PRECISION

Actividad repetida del Día 1.

SEMANA Día 2

7

1.- KICKBALL

PROPÓSITO Conciencia de cuerpo, condición física, flexibilidad, habilidad motor (corer saltar, tirar, balancear) y habilidades adaptables (seguir instrucciones, imitar movimientos motores).

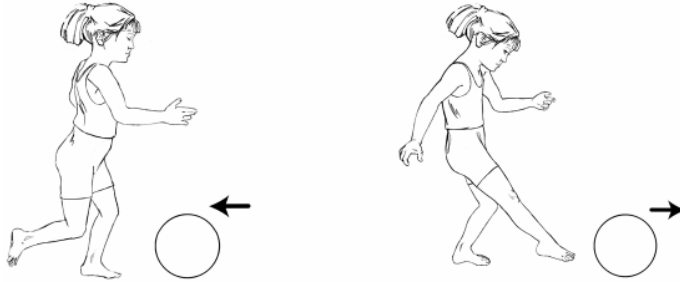
EQUIPO Pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de futbol tamaño juvenil o pelota de juego

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:

Ahora pateamos la pelota cuando se la rueda. Recuerde mantener sus ojos en la pelota!”

- ❖ Rodar o patear la pelota hacia el atleta y animelo/la a patear la pelota hacia usted o al objetivo.
- ❖ Hacer que el atleta le traiga de vuelta la pelota.
- ❖ ¡Qué buen trabajo! Ahora hagámoslo de nuevo (con el niños)

- ❖ Darle a los atletas más oportunidades para practicar asignándoles adultos a grupos pequeños.



2.- DAR Y SEGUIR

PROPÓSITO Coordinación motora, flexibilidad, condición física general, habilidad motora, habilidad adaptativa (seguir instrucciones, imitar, movimiento motores).

EQUIPO Pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol tamaño juvenil o pelota de juego, conos

DEMOSTRACIÓN Y GUIA : Juguemos fútbol. Voy a patear la pelota hacia ti y tu la pateas entre los dos conos..”

- ❖ Patear la pelota hacia el atleta y animar lo/la a patear la pelota hacia el gol o entre los dos conos.
- ❖ ¡Marcó un gol! Vamos a llevar la cuenta para ver cuántos goles nuestro equipo puede hacer.
- ❖ Un objeto y los atletas van por debajo.



CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA

Repita la canción que usó el Día 1 para finalizar la lección

SEMANA **7**

Día 3

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA

EXPLICACIÓN: Vamos a empezar Atletas Jóvenes con nuestra Canción Deportiva (Melodía "las ruedas del autobus") Canten conmigo y hagan lo que hago.

Ejemplo: Haga una adaptación con la melodía de la canción "Las ruedas del carro, giran y giran" y utilice esta frase "los atletas de nuestra clase, patean la pelota, patean la pelota, patean la pelota, todo el día o los atletas de nuestra clase, lanzan la pelota, lanzan la pelota a lo largo del juego."

PATEANDO POR DISTANCIA

Actividad repetida del Día 1 y 2

PATEANDO POR PRECISIÓN

Actividad repetida del Día 1 y 2.

KICKBALL

Actividad repetida del Día 2

DAR Y SEGUIR

Actividad repetida del Día 2

2.- PUENTES Y TÚNELES

PROPÓSITO: Fuerza, condición física general, y habilidades adaptivas (siguiendo instrucciones, imitar movimientos motores)

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: OK, Ahora vamos a jugar Puentes y Túneles. Primero haremos nuestro túnel! De ser posible físicamente, hacer que un atleta se doble hacia delante para que las manos y los pies estén en el suelo para formar puentes y túneles. Anime a otros atletas a gatear (oruga, a pie) en túnel o un puente.

TÚNELES

"Quién puede doblarse como un túnel? (Las manos y los pies en la tierra, con el trasero hacia arriba haciendo túnel). Impresionante, él / ella hizo un túnel. Ahora, ¿quién puede pasar por debajo de su túnel? Bien! Después de pasar por debajo del túnel, haz un túnel al lado de el/ella! Genial, ahora nuestro túnel es aún mas grande!

- ❖ Un atleta forma un túnel al tocar el suelo con sus / sus pies y manos o pone sus manos sobre las manos y las rodillas.
- ❖ Los otros atletas se arrastran bajo el túnel
- ❖ Una vez que pase por el túnel, que cada atleta amplíe el túnel (mediante la formación de un túnel junto a la persona que ya ha hecho un túnel).

PUNTES

"Ok! Ahora vamos a jugar puentes. ¿Quién puede doblarse así para hacer un túnel? (Siéntese en el suelo. Coloque las manos / pies apoyados sobre el piso.) Empujar el trasero hacia arriba desde la tierra. Bien! Ahora vamos a hacer un puente y pasar debajo del puente! "

- ❖ Un atleta forma un puente sentándose con sus manos y pies apoyados en el suelo y empujando su trasero hacia arriba de la tierra.
- ❖ Los otros atletas se arrastran bajo el puente.
- ❖ Para hacerlo más fácil haga que los atletas pongan sus pies o sus manos en la pared o en un objeto y los atletas pasan por debajo.

CIERRE CON CANCION DEPORTIVA

Repita la canción que usó el Día 1 y 2 para finalizar la lección

USTED HA FINALIZADO LA SEMANA SIETE : PATEANDO.

USTED PUEDE AHORA EMPEZAR LA SEMANA OCHO: HABILIDADES DEPORTIVAS

