

# 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](http://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).

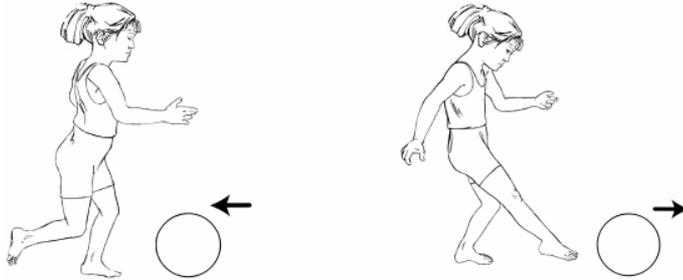
**EQUIPO** Pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de futbol tamaño juvenil o pelota de juego

### 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 están 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***

