

Habilidades Deportivas

ESTE SISTEMA DE CLASES PROPORCIONA

A los atletas la oportunidad de aplicar las habilidades desarrolladas durante el curso de Atletas Jóvenes a juegos deportivos.

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 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 atletas jóvenes 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 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.-ESTILOS DE CARRERA

PROPÓSITO Fuerza, condición física, habilidades motoras, capacidades adaptivas (seguir instrucciones, imitar movimientos motores)

DEMONSTRACIÓN Y GUÍA: Esta semana vamos a practicar diferentes deportes. Hoy vamos hacer deportes que van a ver en atletismo. Primero probemos correr en diferentes formas." Use un silbato para indicar cuando los atletas deben escuchar y cambiar su estilo de correr.

- ❖ Pisoteo lento / rápido
- ❖ Correr lento / rápido
- ❖ Correr al revés
- ❖ Correr con rodillas altas (levantar las rodillas cuando se corre)
- ❖ Caminar en puntillas

O bien, crear una carrera a pie (la competencia) usando los diferentes estilos de carrera.

3.- RELEVO CORRER Y CARGAR

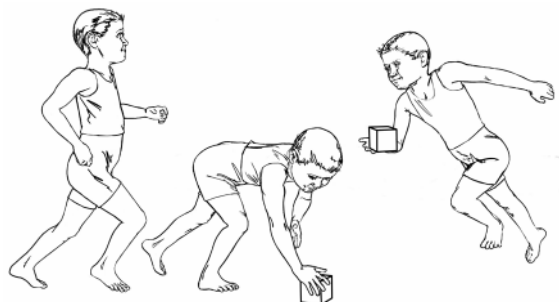
Tips: Los niños pueden saltar sobre o fuera del equipo si sus pies no pueden tocar el suelo, si están saltando fuera del equipo en lugar de sobre él, rétalos a alcanzar un objeto (ej. Bufanda) mientras saltan.

PROPÓSITO: Coordinación motora, condición física, habilidad motora y capacidades adaptivas (seguir instrucciones, imitar movimiento motores).

EQUIPO: Bolsa de frijoles, marcadores de piso colocados a intervalos iguales en todo el piso.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Colocar marcadores de piso alrededor de la habitación, y luego mostrar a cada niño en qué marcador pararse. Dé una bolsa de frijoles al niño en el primer marcador. "Ahora juguemos un juego de carrera."

- ❖ (El niño en la primera base/marcador) va a correr de la base inicial a la segunda base.
- ❖ Él / ella va entonces a entregar la bolsa de frijoles al (niño en el segundo marcador) y él / ella van a correr hasta el siguiente marcador y dar la bolsa de frijoles al (niño en tercer marcador.).
- ❖ Vamos a seguir pasando por el cuarto hasta que (el niño en último marcador) obtiene la bolsa de frijoles y corre a la base inicial hacia mí.
- ❖ En sus marcas, listos fuera.



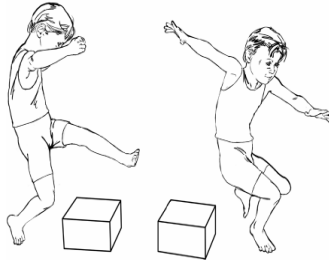
4.- SALTO ALTO

PROPÓSITO Coordinación motora, flexibilidad, habilidades motoras, habilidades de adaptación (seguir instrucciones e imitar movimientos)

EQUIPO Marcadores de piso, barra de espiga, bolsa de frijoles, conos, aros, pelotas, aros, bolas, barra de equilibrio / cuerda y bloques deben ser repartidos por toda la habitación para que los atletas puedan tener la oportunidad de saltar sobre las diferentes piezas.

DEMOSTRACION Y GUIA: "Ahora vamos hacer el salto alto. Vamos a tratar de saltar por ENCIMA del equipo."

- ❖ Saltar sobre el equipo primero– DESPUES ve si puedes saltar por ¡ENCIMA!
- ❖ Ahora pasa al próximo equipo y prueba de nuevo "



5.-VALLA

PROPÓSITO La coordinación motora, la flexibilidad, condición física, las habilidades motoras, habilidades de adaptación (seguir instrucciones, imitando los movimientos motores)

EQUIPO: Una barra de espiga con dos conos bloques (por valla). Haga la valla usando dos conos y una barra de espiga o palo. Coloque la barra por los agujeros de cono.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA Configurar varias vallas para los atletas. Siempre comience la barra a la altura más baja. Ajuste la altura según sea necesario para los atletas. "Ahora vamos a saltar por encima de las vallas."

- ❖ Animar al atleta a saltar con los dos pies, por encima de la barra, cayendo sobre los dos pies.
- ❖ Una vez que todos han saltado por encima de la altura más baja, suba la barra. Repetir.
- ❖ Para un mayor desafío (opcional) configurar 2 vallas a varios pies para ver si pueden saltar por encima de 2 en una fila como esta. Saltar por encima de la primera, caminar a la siguiente y luego saltar sobre esa distancia. "Ahora que todos han saltado por encima de la barra, vamos a saltar sobre 2 en una fila así. Primero saltemos por encima de la primera, caminemos a la próxima y saltemos por encima de la próxima."

6.-LANZAR POR DISTANCIA Y PRECISION

PROPÓSITO Conciencia corporal, condición física general, flexibilidad, habilidades motoras (correr, saltar, lanzar, balancear) y habilidades de adaptación (seguir instrucciones imitar movimientos motores).

EQUIPO Pequeña pelota de espuma, marcadores de piso

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Colocar marcadores (por ejemplo estrellas) 3 pies de distancia. Haga que el niño tire la pelota al marcador. Anime al niño a lanzar la pelota a los marcadores.

- ❖ Ahora vamos a lanzar la pelota en la primera estrella / marcador
- ❖ Bien - ahora ve y lanza a la segunda estrella / marcador.
- ❖ Wow – ¿puedes tirarlo a la tercera estrella / marcador?

7.- 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 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 muestra realmente feliz y lo sabes, aplaudir.



1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

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 añada elementos de rodar pelotas. O al final utilice esta frase "los atletas de nuestra clase, saltan, saltan y saltan, los atletas saltan como un conejo."

2.- BARRA DE EQUILIBRIO

PROPÓSITO: Conciencia corporal, condición física general, flexibilidad, habilidades motoras (correr, saltar, lanzar, balancear) y habilidades de adaptación (seguir instrucciones imitar movimientos motores).

EQUIPO: Barra de equilibrio/soga

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: "Atletas - Hoy vamos a jugar más juegos deportivos. Primero vamos a hacer la barra de equilibrio - esto es parte de la gimnasia. Atletas OK, quiero que vean lo que hago con mi cuerpo y traten de hacerlo con el suyo. Quiero que copien lo que yo hago. Mírenme a mí, vean como yo hago:

- ❖ De pie con un pie sobre la barra de equilibrio, de pie con un pie en frente del otro en la barra de equilibrio/soga, parado en puntillas en la barra de equilibrio/soga y parado en talones sobre la barra de equilibrio/soga... .. ¡Inténtalo!
- ❖ Ahora prueba con tus brazos extendidos/al lado/arriba/abajo, o con ojos abiertos/cerrados.
- ❖ Anime a los atletas a probar estas nuevas técnicas de equilibrio al estar moviendo sus cuerpos para que sus músculos contrarresten los cambios de peso. El cambio de peso corporal para activar músculos de equilibrio es una habilidad importante funcional y habilidad relacionada deportiva.

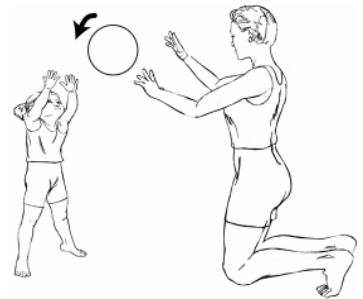
3.- CAPTURA PELOTA ALTA

PROPÓSITO: Coordinación motora, fuerza, condición física general, habilidad motora (atrapar, agarrar, y sostener), conciencia corporal, propioceptivo, y habilidades de adaptación (seguir instrucciones, imitar movimientos motores). Usar pelota grande de playa o pelota de lento movimiento para introducir atrapar a corta distancia

EQUIPO Pelota grande de playa, pelota de lento movimiento

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Arrodillarse en frente del niño quien está a 3 pies de distancia. "OK atletas, vamos a practicar atajar esta pelota GRANDE!"

- ❖ Lanzar suavemente la pelota de playa o la pelota grande al niño y animarlos a atajar la pelota con los dedos apuntando hacia arriba (porque está por encima de la cintura). Asegúrese de que el sorteo se realiza desde la altura del pecho y con los dedos apuntando hacia arriba. "¡Mira cómo estoy lanzando la pelota al (atleta) con los dedos apuntando hacia arriba! ¡Atrapan la pelota con los dedos apuntando hacia arriba! "
- ❖ Variar las distancias y alturas en función de las habilidades físicas del niño. Avanzar moviéndose más lejos y mezclar lanzamientos altos y bajos". ¡Buen trabajo! ¡Ahora voy a retroceder un poco y ver si podemos hacer esto! "
- ❖ Proporcionarle a los atletas tanta práctica como les sea posible asegurándose incorporar a todos los niños. Los niños que esperan pueden estar animando a sus compañeros, o lanzando una pelota imaginaria, o lanzando la pelota a ellos mismos si hay suficientes.



4.- LANZAR POR ENCIMA

EQUIPO: Pequeña pelota de espuma

PROPÓSITO: Coordinación motora, condición física general, y habilidad motora

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA Use la misma técnica de lanzar con dos manos pero anime al niño a usar una mano, traer su mano hacia atrás y hacia adelante y después lanzar la pelota hacia usted. "Ahora lancemos esta pequeña pelota como estoy haciendo con solo una mano."

- ❖ Párense de lado
- ❖ Traer la mano que sujeta la pelota arriba de la cabeza
- ❖ Doblar el brazo en el codo
- ❖ Ahora tirar la pelota
- ❖ ¡Maravilloso! Buen trabajo, hagámoslo de nuevo.

5.- BALÓN BANO

EQUIPO: Pelota de playa, cono

PROPÓSITO: Coordinación motora, flexibilidad, condición física general, habilidad motora, habilidades de adaptación (seguir instrucciones, imitar movimientos motores). "Ahora vamos a ver si podemos darle a la pelota desde el cono. Observar-mantengan su mano abierta y peguen así. "

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: "Ahora vamos a ver si podemos darle a la pelota desde el cono. Observar-mantengan su mano abierta y peguen así. "

- ❖ Colocar la pelota sobre el cono y pegarle con una mano abierta o con un puño
- ❖ Formar a los atletas en línea opuesta al cono para que toman turnos en darle a la pelota y recuperarla.
- ❖ OK, ahora usted. ¡Buen trabajo!

6.- HOCKEY BASICO

EQUIPO: Pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de espuma pequeña barra de espiga, palo de hockey de tamaño juvenil o tamaño juvenil del bastón de golf

PROPÓSITO: Coordinación motora, acondicionamiento físico general, flexibilidad, motricidad y la coordinación ojo-mano.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA Hoy vamos a aprender a jugar algún deporte. En primer lugar vamos a jugar a hockey. Coloque una bola grande en el suelo.

- ❖ Párese de lado su postura
- ❖ Mantenga el palo (palo de hockey, bastón de golf) con las dos manos.
- ❖ Ahora a golpear la bola
- ❖ ¡Bien!



7.-CIERRE CANCIÓN DEPORTIVA

(Repetir la canción usada el Día 1 para finalizar la lección.)

SEMANA

8

Día 3

1.-APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA

EXPLICACIÓN: Vamos a empezar 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 se tocan sus pies, tocan sus pies a lo largo del día. O utilice la frase "El lanzador del equipo tira la pelota, tira la pelota a lo largo de la ciudad."



2.-TENIS/SOFTBALL BÁSICO

PROPÓSITO: Coordinación motora, condición física general, flexibilidad, habilidad motora, y coordinación ojo-mano.

EQUIPO: Pelota de playa, pelota de movimiento lento, conos, paleta, raqueta junior o bate de plástico.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: "Ahora vamos a jugar tenis/softball." Poner una pelota grande sobre un cono y use los marcadores de piso para ayudar a los atletas como pararse de lado."

- ❖ Ahora párese de lado y sostenga la paleta/raqueta con una mano.
- ❖ Golpee la pelota con la paleta/raqueta.

3.- KICKBALL

PROPÓSITO: Conciencia corporal, condición física, flexibilidad, habilidad motora (correr, saltar, lanzar, balancear) y habilidades de adaptación (seguir instrucciones, imitar movimientos motores).

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

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: "Ahora vamos a practicar nuestras habilidades de futbol! Primero vamos a patear la pelota."

- ❖ Distribuir o patear la pelota hacia un atleta y anime lo/la a lanzar la pelota en movimiento hacia usted o un objetivo móvil.
- ❖ Haga que el atleta lleve el balón de nuevo a usted
- ❖ Fue un gran trabajo. Ahora vamos a hacerlo otra vez con (niño).
- ❖ Dar a los atletas más oportunidades para practicar mediante la asignación de los adultos a grupos pequeños.

4.-PATEADA PENAL

PROPÓSITO: Coordinación motor, 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

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: "Ahora nos preparamos para jugar futbol! 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, avanzando de correr a patear
- ❖ ¡Maravilloso! ¡Hagámoslo de nuevo!

5.- DAR Y SEGUIR

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 futbol tamaño juvenil o pelota de juego, conos

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Juguemos futbol. 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.
- ❖ ¡Marco un gol! Vamos a llevar la cuenta par a ver cuántos goles nuestro equipo puede hacer.
- ❖ Un objeto y los atletas van por debajo.

6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA

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



***USTED HA FINALIZADO LA SEMANA OCHO: HABILIDADES DEPORTIVAS.
ORGANIZE UN EVENTO DE CLAUSURA CON SU PROGRAMA LOCAL DE
OLIMPIADAS ESPECIALES.***