



Special Olympics  
**Young Athletes**



**Atletas Jóvenes**

.....  
**ATLETAS JÓVENES**  
.....

**ABREVIADO**  
**EDADES 2-4**

# RECONOCIMIENTOS

**Ashley Leidholt**

Consultora de Educación Primaria

**Jennifer Hansen**

Gerente Sénior de Atletas Jóvenes

**Rebecca Ralston**

Directora Sénior de Early Childhood and Preventative Health

**Ellen Anderson, PT, PhD**

Profesora Asociada, Rutgers University  
Consultora, Atletas Jóvenes

**Misericordia Ng'eno, MBCHB, MMed, PGDip**

Rady Children's Hospital, UCSD

**Casandra Ryan**

Gerente de Proyectos de Early Childhood

**Ana Goudie**

Correctora

**Andrea Cahn**

Vicepresidente de Escuelas Unificadas de Olimpiadas Especiales

**Ryland Towne**

Gerente de Atletas Jóvenes

**Meredith Schwinder**

Diseñadora Gráfica

**Escuelas piloto, profesores y personal**

Arizona, Kansas, Michigan y Nueva York

**Guía escolar para Olimpiadas Especiales**

Nueva Jersey

**Olimpiadas Especiales Carolina del Sur**

Club Unificado de Jóvenes Lectores



*El contenido de estos "Planes didácticos para Atletas Jóvenes" se desarrolló gracias al generoso financiamiento del Departamento de Educación de los Estados Unidos, #H380W150001 y #H380W160001. Sin embargo, dichos contenidos no necesariamente representan la política del Departamento de Educación de los Estados Unidos, y no se debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.*

*Este recurso fue creado con el apoyo de la Fundación Golisano y el acuerdo de cooperación #NU27DD000021 de los Estados Unidos Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es responsabilidad de Olimpiadas Especiales y no necesariamente representa las opiniones de los CDC.*

**4 introducción****19 Unidad 1: Habilidades Básicas**

- 20 HITOS DEL DESARROLLO
- 21 Lección 1
- 25 Lección 2
- 29 Lección 3
- 33 Revisión y conexiones con el hogar
- 34 Imprimibles

**38 Unidad 2: Caminar y Correr**

- 39 HITOS DEL DESARROLLO
- 40 Lección 1
- 44 Lección 2
- 48 Lección 3
- 52 Revisión y conexiones con el hogar
- 53 Imprimibles

**72 Unidad 3: Equilibrarse y Saltar**

- 73 HITOS DEL DESARROLLO
- 74 Lección 1
- 78 Lección 2
- 82 Lección 3
- 86 Revisión y conexiones con el hogar
- 87 Imprimibles

**90 Unidad 4: Atrapar y Cachar**

- 91 HITOS DEL DESARROLLO
- 92 Lección 1
- 96 Lección 2
- 100 Lección 3
- 104 Revisión y conexiones con el hogar
- 105 Imprimibles

**108 Unidad 5: Lanzar**

- 109 HITOS DEL DESARROLLO
- 110 Lección 1
- 114 Lección 2
- 118 Lección 3
- 122 Revisión y conexiones con el hogar
- 124 Imprimibles

**127 Unidad 6: Batear**

- 128 HITOS DEL DESARROLLO
- 129 Lección 1
- 133 Lección 2
- 137 Lección 3
- 141 Revisión y conexiones con el hogar
- 143 Imprimibles

**146 Unidad 7: Patear**

- 147 HITOS DEL DESARROLLO
- 148 Lección 1
- 152 Lección 2
- 156 Lección 3
- 160 Revisión y conexiones con el hogar
- 162 Imprimibles

**165 Unidad 8: Habilidades Avanzadas**

- 166 Lección 1
- 170 Lección 2
- 174 Lección 3
- 178 Revisión y conexiones con el hogar
- 179 Imprimibles

Estimados compañeros educadores:

Estoy encantado de presentar nuestro nuevo recurso para los Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales, los Planes didácticos para Atletas Jóvenes disponibles todo el año. Los Planes didácticos para Atletas Jóvenes son una herramienta instrumental que transformará el panorama educativo global. Como educador, defensor del aprendizaje social y emocional, y presidente de Olimpiadas Especiales, estoy profundamente comprometido a garantizar que los niños con todo tipo de capacidades prosperen y florezcan juntos.

Atletas Jóvenes, un programa central de Olimpiadas Especiales, diseñado para niños con y sin discapacidades intelectuales de entre 2 y 7 años, es un modelo de inclusión que ayuda a todos los niños mediante el juego y el desarrollo de las habilidades motoras. La presentación de los planes didácticos de Atletas Jóvenes durante todo el año ofrece una oportunidad única de capacitar a los educadores para crear aulas realmente inclusivas. Este recurso integral no solo perfecciona las habilidades motoras básicas esenciales para el desarrollo físico, sino que también integra a la perfección el aprendizaje socioemocional y académico para fomentar el crecimiento integral. Al adoptar estos planes didácticos únicos, las escuelas fomentarán el bienestar físico de todos los estudiantes, a la vez que inculcarán los valores importantes de la empatía, la comprensión y la colaboración.

Únase a nosotros y defienda el uso de esta nueva herramienta esencial dentro de su comunidad escolar para enriquecer la trayectoria educativa de cada estudiante. Es hora de garantizar que cada niño, sin importar sus capacidades, sienta un profundo sentido de pertenencia y propósito.

Saludos cordiales,



Dr. Timothy Shriver  
*Presidente del Consejo de Administración  
de Olimpiadas Especiales Internacional*

## Hay 5 componentes en cada lección de este recurso.

- **Tiempo de liderazgo**

Esta es la base del recurso porque proporciona un marco para hablar sobre el aprendizaje socioemocional para estudiantes y cómo construir la confianza y la conexión en todo el salón de clases. Cada semana se presentará un libro para iniciar el debate, estimular el pensamiento profundo y proporcionar un puente para futuras conversaciones y conexiones en toda el aula. Utilice esta sección como el comienzo de una lección completa para Atletas Jóvenes, o lea esta sección en voz alta durante un almuerzo, un descanso mental o cualquier parte del día donde tenga 5-10 minutos extras. Los códigos QR para las lecturas de los libros virtuales se pueden encontrar en los recursos.

- **Fuerza y resistencia**

Esta sección es nuestra actividad de calentamiento para preparar nuestros cuerpos para las habilidades y juegos. Utilice esto para el calentamiento, pero también conserve estos enlaces de GoNoodle, pósters de calentamiento o canciones disponibles para descansos cerebrales adicionales que necesiten a lo largo del día en el aula.

- **Habilidad de concentración**

Esta primera actividad o juego está diseñada para introducir la habilidad que se está enseñando. Esto se refiere ya sea a una habilidad que se enseña explícitamente, como por ejemplo cómo lanzar una pelota por debajo del hombro correctamente o un juego que incluye dicha habilidad.

- **Actividad/juego opcional**

La siguiente actividad o juego está destinado a reforzar la habilidad o a repasar un juego o habilidad que se enseñó previamente. Dependiendo del tiempo, siéntase libre de llevar a cabo esta actividad como parte de su lección o guárdela para otro momento del día o de la semana. Todas las actividades pueden utilizarse como juegos independientes para integrar a lo largo del día cuando tenga tiempo o bien impartir como una lección cohesiva.

- **Enfriamiento/Flexibilidad**

De manera similar a la sección de Fuerza y resistencia, este enfriamiento es una oportunidad para que los estudiantes finalicen las actividades de Atletas Jóvenes y enfríen sus cuerpos. Tenga a la mano estos ejercicios para usarlos como un descanso mental relajante o como una forma de hacer una transición en su salón de clases.

- **Imprimibles**

Durante el uso de este recurso, utilizará diferentes carteles para ayudar a los estudiantes a comprender ciertas habilidades o juegos. ¡Imprima estos archivos adjuntos y plastifíquelos al inicio del curso de modo que los tenga listos con anticipación para las lecciones.

# MATERIAL

Material		Reemplazos sugeridos
	Barra de equilibrio	Cinta adhesiva Cuerda
	Pelota de espuma pequeña	Pelota de tenis Cualquier pelota pequeña
	Bolsas de semillas	<i>Pequeños juguetes o figuras suaves</i> <i>Bolsas llenas de arroz, arena o semillas</i> <i>Objetos naturales como flores u hojas.</i>
	Conos deportivos	Cajas Botellas de plástico llenas de arena
	Bloques de plástico grandes	Bloques de espuma o madera Ladrillos
	Clavijas de plástico	Palos Rollo de toallas de papel
	Paletas	Palos cortos
	Marcadores para piso	Stickers o cinta adhesiva Cuadrados de alfombra Formas dibujadas con gis
	Aros	Aros de hula-hula Cámaras de bicicleta Neumáticos viejos
	Pañuelos	Trapos de cocina Trozos de tela pequeños
	Pelotas para patio	Pelotas de playa Cualquier pelota ligera Globos

Material		Reemplazos sugeridos
	Paracaídas	Pedazos de tela grandes Hojas
	6 dados	Imprima <a href="#">estos</a> y dóblelos para formar los dados
	Cuerdas para saltar	Cuerda
	Cintas métricas o varas de medir	Reglas <a href="#">Reglas imprimibles</a>
	Bolos	Vasos de plástico Botellas de plástico
	Balones de básquetbol para cada estudiante	Pelotas para patio para cada estudiante
	Balón de fútbol para cada estudiante	Pelotas para patio para cada estudiante
	Cubos unifix	Otros objetos didácticos para matemáticas (cubos, fichas, etc.)
	Aro de baloncesto pequeño	Cestas Cajas
	Dispositivo para repro- ducir música (bocina, teléfono, computadora)	

## **PUNTOS CLAVE QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA EN EL AULA**

### **Espacio y seguridad**

- **Ni demasiado grande, ni demasiado pequeño**  
Dedique un tiempo para leer cada actividad. Asegúrese de que el espacio coincida con las necesidades de la actividad y el número de niños en el grupo.
- **Interior vs. exterior**  
Atletas Jóvenes es adecuado tanto para espacios interiores como exteriores. Tome en cuenta el espacio. Defina fronteras para mejorar la seguridad.
- **Un espacio vs. dos espacios**  
Muchos profesores han cubierto el programa Atletas Jóvenes dividiendo su clase en dos grupos. Utilice un aula y pasillos para acomodar a dos grupos más pequeños de niños a la vez.

### **Estructura**

- **Establezca una rutina**  
Las rutinas proporcionan expectativas claras, consistencia y comodidad para muchos niños.
- **Planifique los descansos**  
Prepare un espacio donde los niños puedan descansar si se cansan o se sienten sobreestimulados por el entorno o la actividad.
- **Promueva diferentes tipos de movimiento para hacer la transición entre actividades**  
Esto fortalece diferentes músculos y anima a los niños a aprender una nueva habilidad.
- **Utilice música para marcar las transiciones**  
Se pueden utilizar canciones para marcar cuando una actividad finalizó y otra está por comenzar.
- **Compañeros unidos**  
Haga que los niños mayores o sin discapacidades apoyen a los niños más pequeños mostrándoles las actividades y actuando como líderes y compañeros unidos.
- **Hidratación y bocadillos saludables**  
Ofrezca agua y fruta al final de la sesión si está disponible. La hidratación y nutrición adecuadas son importantes para la salud física y el aprendizaje.

### **Aplicación Atletas Jóvenes**

Atletas Jóvenes tiene una aplicación que sirve como un increíble recurso que pueden utilizar en casa los padres y cuidadores. Apoye el crecimiento de su hijo proporcionándole las actividades sugeridas basadas en sus habilidades particulares que puede completar en casa y según su horario. ¡Busque el [folleto imprimible](#) al final de la Unidad 1, donde encontrará el código QR y los enlaces para enviar a casa!

## MODIFICACIONES Y ADAPTACIONES EN EL MATERIAL

Los cambios en el material pueden disminuir las lesiones y aumentar el éxito. Los artículos como pelotas, frisbees, globos, discos, bates, raquetas, paletas, palos, bases, redes, porterías y equipo de fitness se pueden cambiar para satisfacer las necesidades de cada niño.

- **Cambiar el tamaño de la pelota**  
Hacer que la pelota u objeto deportivo (disco, lanzador, etc.) sea más grande o más pequeño.
- **Largo o ancho**  
Cambie la longitud del instrumento de golpe (bate, palo) para que sea más largo, más corto o más ancho.
- **Peso**  
Proporcione objetos para golpear, o pelotas más ligeras o más pesadas.
- **Agarre**  
Haga que los instrumentos de agarre sean más grandes, más pequeños, más suaves o moldeados para que se adapten a la mano de los niños.
- **Composición y textura**  
Proporcione una gran variedad de pelotas y objetos para golpear que estén hechos de espuma, lana, plástico, goma, cartón u otros materiales.
- **Colores**  
Utilice materiales de muchos colores para organizar o para atraer visualmente a los niños.
- **Altura o tamaño**  
Baje la altura de la red, portería o base. Utilice bases más grandes marcadas con números o colores. Aumente el tamaño o la altura para aumentar la precisión al apuntar a un objetivo.
- **Sonido, luz, imágenes, señales o colores**  
Utilice pañuelos de colores, imágenes y otros elementos visuales para resaltar la ubicación.

## ADAPTACIONES INCLUSIVAS

Atletas Jóvenes ofrece un espacio para que todos los niños, sin importar sus capacidades, logren el éxito. En algunos casos, debido a la diversidad de habilidades y dificultades para los estudiantes, puede ser necesario adaptar las actividades para que todos puedan participar.

Las tarjetas de Adaptaciones inclusivas son un gran recurso que le ayudará a comenzar, proporcionándole sugerencias para adaptar las actividades. El objetivo principal de adaptar las actividades es animar a los estudiantes con los desafíos motores y sensoriales que se indican a continuación para que participen en la MISMA actividad que sus compañeros de clase. Todos los estudiantes pueden beneficiarse al ayudar o recibir ayuda, y descubrirán que las actividades se pueden llevar a cabo y las metas se pueden lograr de diferentes maneras.



	<p><b>Movilidad limitada (ML):</b> Niños con movimientos limitados o descoordinados en brazos o piernas. Un niño puede usar una silla de ruedas o un soporte ortopédico para posicionarse y desplazarse.</p>
	<p><b>Dispositivos de ayuda (DA):</b> Niños que pueden caminar o moverse con ayuda de un dispositivo (caminadora, muletas, bastón, andadera) o que usan un soporte ortopédico.</p>
	<p><b>Pérdida auditiva (PA):</b> Niños con dificultad para escuchar.</p>
	<p><b>Discapacidad visual (DV):</b> Niños con dificultad para ver.</p>
	<p><b>No verbal (NV):</b> Niños que tienen dificultades con la comunicación verbal. Pueden utilizar el lenguaje de señas o un dispositivo de comunicación.</p>
	<p><b>Trastorno del procesamiento sensorial (TPS):</b> Algunos niños pueden ser excesivamente sensibles a estímulos ambientales menores (tacto, sonidos, etc.), mientras que otros pueden buscar estimulación sensorial, incluyendo el movimiento.</p>



**Siempre que vea este icono en la esquina inferior derecha de una lección, consulte las tarjetas de Adaptaciones inclusivas que le ayudarán a adaptar la actividad para todos los estudiantes.**

## **MODIFICACIONES PARA NIÑOS CON AUTISMO**

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias al planificar sesiones de Atletas Jóvenes que incluyan a niños con autismo:

### **Estructura y consistencia:**

- Programe a los Atletas Jóvenes a la misma hora todos los días para mantener la consistencia.
- Repita la misma estructura para cada sesión de Atletas Jóvenes. Comience con un calentamiento y una canción de apertura. Practique habilidades individuales y juegos grupales. Después, cierre con una canción. Una rutina consistente ayuda a los niños a saber qué esperar.
- Proporcione un inicio y un final claros para las actividades.
- Utilice elementos visuales e imágenes para guiar a los niños en las actividades de la sesión de ese día.

### **Entorno y estimulación física:**

- Limite las distracciones, como luces brillantes o sonidos fuertes.
- Evite los ruidos repentinos, como silbidos o aplausos.
- Prepare una habitación tranquila o un área tranquila donde los niños puedan ir durante los momentos de sobreestimulación.

### **Instrucciones:**

- Defina límites claros para las actividades.
- Dé instrucciones claras y concisas para cada actividad. Esto ayuda a los niños a comprender lo que se espera de ellos.
- Desarrolle reglas sobre las interacciones sociales, el comportamiento y la comunicación. Utilice dichas reglas para dar estructura al grupo.
- Brinde apoyo individual a los niños con ayuda de voluntarios, personal u otros niños.

## ENTENDIENDO LA EQUIDAD Y LA INCLUSIÓN

La equidad y la inclusión juegan un papel importante a la hora de establecer una base para el aprendizaje y la comprensión entre los estudiantes. La creación de un entorno socialmente inclusivo para todos los estudiantes mejora el proceso de aprendizaje y da oportunidades a todos los niños, sin importar de sus capacidades, para aprender, crecer y tener éxito. A medida que se implementan los Planes didácticos para Atletas Jóvenes, es esencial comprender los principios de equidad e inclusión y cómo estos conceptos se traducen en el entorno cotidiano del aula.

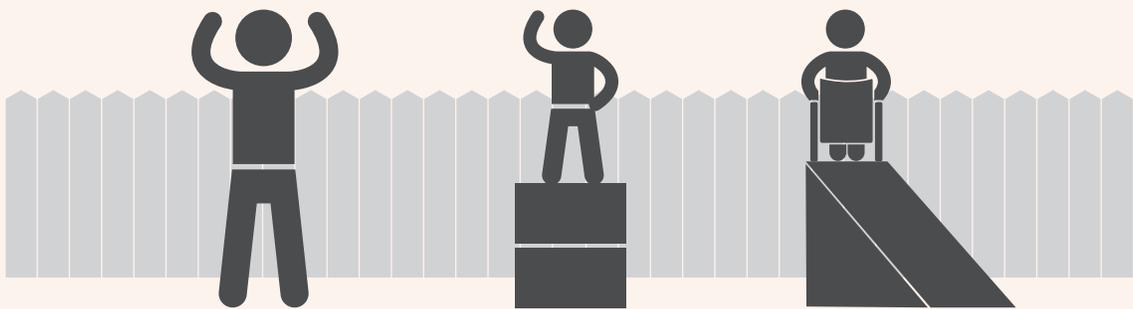
### Equidad:

Igualdad significa que todos tienen los mismos recursos y oportunidades. La equidad reconoce que cada persona tiene diferentes necesidades, capacidades y circunstancias, y asigna los recursos y oportunidades necesarios a cada individuo para lograr un resultado igualitario. La equidad garantiza que todos los estudiantes tengan acceso a las oportunidades, recursos y apoyos necesarios para mejorar el aprendizaje y apoyar las necesidades individuales. Con relación a los Planes didácticos para Atletas Jóvenes, la equidad garantiza que cada estudiante reciba las modificaciones y adaptaciones necesarias para participar de manera significativa en las actividades.

### IGUALDAD



### EQUIDAD



## Inclusión:

La inclusión significa aceptar a todas las personas como iguales, sin importar sus capacidades, etnia, edad, religión o identidad de género, y garantizar que tengan acceso a los mismos servicios y oportunidades que todos los demás. La inclusión en el aula es la aceptación de todos los estudiantes, sin importar sus habilidades, y la creación de un espacio para que todos los estudiantes aprendan y prosperen. Todos los estudiantes deben ser respetados como miembros valiosos del aula y participar plenamente en las actividades del aula, e interactuar con compañeros de todos los niveles de capacidad para apoyar el desarrollo integral. Con relación a los recursos de YA, la inclusión garantiza que todos los estudiantes se involucren en las actividades de YA y participen en ellas con sus compañeros, sin importar si tienen o no DID.



**La exclusión** ocurre cuando a los estudiantes se les impide o se les niega directa o indirectamente el acceso a la educación en cualquier forma.

**La segregación** ocurre cuando se proporciona educación a estudiantes con discapacidades en entornos separados, diseñados o utilizados para responder a una discapacidad particular o a varias, aislados de los estudiantes sin discapacidades.

**La integración** es un proceso en el que se coloca a personas con discapacidades en instituciones educativas comunes, siempre y cuando puedan adaptarse a los requisitos estandarizados de dichas instituciones.

**La inclusión** implica un proceso de reforma sistémica que integra cambios y modificaciones en contenidos, métodos de enseñanza, enfoques, estructuras y estrategias educativas para superar las barreras con una visión que brinda a todos los estudiantes de las edades relevantes una experiencia y un entorno de aprendizaje equitativo y participativo que corresponde mejor a sus necesidades y preferencias.

Colocar a los estudiantes con discapacidades en clases comunes sin cambios estructurales, por ejemplo, en la organización, el currículo y la enseñanza y el aprendizaje de estrategias, no se considera inclusión. Además, la integración no garantiza automáticamente la transición de la segregación a la inclusión.

## MEJORES PRÁCTICAS PARA LAS AULAS INCLUSIVAS

La creación de un aula inclusiva permite la oportunidad de reconocer y valorar las diversas necesidades de aprendizaje de cada estudiante. Para los educadores, puede implicar adaptar los métodos y materiales de enseñanza para garantizar que todos los estudiantes, incluidos aquellos con DID, participen y reciban un apoyo total. A continuación se presenta una variedad de estrategias para respaldar la construcción de un aula inclusiva y la implementación de los Planes didácticos para Atletas Jóvenes que siguen de manera fiel las prácticas inclusivas.

- Diseñe sus lecciones para apoyar y satisfacer las necesidades de los estudiantes con y sin DID. Si necesita apoyo adicional, comuníquese con más personal educativo, como maestros de educación especial, paraeducadores, patólogos del habla, terapeutas ocupacionales y más para crear un equipo de apoyo.
- Siga el principio STEP para modificar y adaptar lecciones y actividades individuales, y garantizar que cada estudiante participe de manera significativa. Esto puede incluir adaptar la implementación de las lecciones diarias y tomar las cosas con más calma para garantizar que los estudiantes aprendan las bases de las habilidades.
- Identifique el resultado para cada estudiante en cada actividad. El aprendizaje por niveles permitirá a los estudiantes trabajar en diferentes niveles de la misma tarea, a la vez que siguen jugando juntos.
- Proporcione experiencias donde los estudiantes aprendan más sobre las discapacidades y las vivencias que los niños con discapacidades enfrentan. Por ejemplo, haga que todos usen una venda en los ojos durante una actividad para que todos vivan la misma experiencia que un niño con discapacidad visual.
- Apoye a los niños para que asuman oportunidades de liderazgo dentro de las actividades. Permita que los niños elijan sus roles en las actividades para empoderarlos y hacer que participen de una manera que les resulte cómoda y agradable.
- Tome en cuenta la forma en que se comunica con los estudiantes y la forma en que los estudiantes se comunican entre sí. Utilice formas de comunicación tanto verbales como no verbales, y proporcione indicaciones consistentes a los estudiantes. Utilice un lenguaje conciso y sencillo para evitar confusiones.
- Introduzca historias y canciones de diversas culturas para desarrollar la empatía y el respeto por diferentes orígenes y perspectivas.
- Brinde oportunidades para que cada niño muestre sus fortalezas, ya sea contando cuentos, cantando o haciendo actividades físicas que fomenten un sentido de logro y autoestima.

## ADAPTACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Al implementar las actividades de YA, es importante atender las necesidades particulares de cada estudiante para garantizar la seguridad y crear un entorno de aprendizaje inclusivo y personalizado. Todos los estudiantes, sin importar su nivel de habilidades y capacidades, pueden participar en Atletas Jóvenes. Antes de comenzar las actividades, los educadores deben documentar información sobre las necesidades de sus estudiantes y determinar cualquier adaptación o modificación en las actividades, el material o los arreglos en el aula que sean necesarios para garantizar una participación significativa. Se pueden hacer adaptaciones a la mayoría de las actividades utilizando el principio STEP.

**Utilizado ampliamente en entornos de educación física adaptada, STEP se define de la siguiente manera:**

- **SPACE (ESPACIO):**

Cambie el espacio donde se desarrolla una actividad, dependiendo de la actividad

» *Ejemplo: Modifique un campo para que sea más pequeño de modo que cubra las necesidades de los atletas.*

- **TASK (TAREA):**

Aumente la participación mediante la personalización de las actividades durante la lección

» *Ejemplo: Según las necesidades individuales, permita que los atletas caminen o corran mientras completan una actividad.*

- **MATERIAL:**

Cambie los materiales de manera que aumente el éxito durante la actividad.

» *Ejemplo: Utilice un globo en vez de una pelota más pequeña durante una actividad de bateo para aumentar la coordinación mano-ojo de un estudiante.*

- Para **(PEOPLE) GENTE:**

Cambie el número de niños en una actividad para proporcionar una mejor experiencia para todos

» *Ejemplo: Permita que los niños trabajen solos o en grupos más pequeños. Haga que los estudiantes con y sin DID trabajen como líderes y seguidores según sus capacidades.*

## ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN

Las lecciones de Atletas Jóvenes pueden apoyar el desarrollo de habilidades de autorregulación en los estudiantes. La autorregulación se refiere a la capacidad de controlar las emociones, los comportamientos y los movimientos corporales cuando nos enfrentamos a una situación desafiante o abrumadora. Las lecciones apoyan la autorregulación de las siguientes maneras:

- **Actividades físicas estructuradas:** Participar en actividades físicas estructuradas ayuda a que los estudiantes aprendan a seguir reglas y comprendan la importancia de la disciplina, que es clave en la autorregulación.
- **Juego grupal para el control emocional:** Participar en actividades grupales permite que los estudiantes experimentan emociones como entusiasmo, decepción o frustración en un ambiente seguro. Esto les enseña a controlar sus sentimientos de manera efectiva.
- **Rutina y consistencia:** La estructura regular y predecible de las lecciones puede ser tranquilizadora para los estudiantes y proporciona una sensación de seguridad que promueve una mejor autorregulación.
- **Refuerzo positivo:** El recurso enfatiza el refuerzo positivo, que anima a los estudiantes a comprender las consecuencias de sus acciones y a regular su comportamiento en consecuencia.

Se pueden agregar actividades adicionales a las lecciones y actividades para promover un mayor desarrollo de las habilidades de autorregulación, según las necesidades de los estudiantes.

- **Ejercicios de respiración:** Enseñe a los estudiantes a respirar profundamente por la nariz, imaginando que su vientre es un globo que se llena de aire, y después exhale lentamente por la boca para desinflar el globo.
- **Escucha atenta:** Juegue un juego de escucha consciente en el que el niño escuche diversos sonidos a su alrededor (por ejemplo, el canto de los pájaros, el viento que sopla) y describa lo que oye. Eso puede ayudar a que los niños se sientan tranquilos y calmados.
- **Yoga y estiramientos:** Introduzca posturas de yoga sencillas que requieran concentración y equilibrio, que ayuden a calmar la mente y el cuerpo.
- **Meditación a la hora de los cuentos:** Utilice historias guiadas donde los estudiantes visualicen un escenario tranquilo y pacífico. Esto puede ayudarles a relajarse y controlar sus emociones.
- **Rincones de relajación:** Anime a los padres a crear un “rincón de relajación” en casa con elementos reconfortantes como almohadas suaves, libros o música relajante. Este espacio se puede utilizar cuando el niño se sienta abrumado.

**Discapacidad intelectual y del desarrollo (DID)** es un término que se utiliza para describir una variedad de condiciones que a menudo están presentes (pero no se detectan) al nacer y afectan únicamente la trayectoria del desarrollo físico, intelectual y/o emocional de una persona. Este término se utiliza a menudo para niños pequeños que presentan retrasos u objetivos no alcanzados, y para quienes no han recibido un diagnóstico formal.

- **Discapacidades del desarrollo (DD)** es un término que se refiere a una categoría más amplia de condiciones que pueden causar impedimentos en las áreas físicas, de aprendizaje, del lenguaje o del comportamiento.
- **Discapacidad intelectual (DI)** es un término que se utiliza cuando una persona tiene ciertas limitaciones en el funcionamiento y las habilidades cognitivas, incluidas las habilidades conceptuales, sociales y prácticas, como el lenguaje, las habilidades sociales y las de autocuidado. Estas limitaciones pueden provocar que una persona se desarrolle y aprenda con más lentamente o de manera diferente que una persona con un desarrollo normal. La discapacidad intelectual puede ocurrir en cualquier momento antes de que una persona cumpla 22 años, incluso antes del nacimiento. A algunos niños, pero no a todos, con discapacidades del desarrollo se les diagnosticará DI a medida que crezcan.

Según la Asociación Estadounidense de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo, una persona tiene discapacidad intelectual si cumple tres criterios:

- Su coeficiente intelectual es menor a 70.
- Tiene limitaciones significativas en el comportamiento adaptativo en una o más de las siguientes áreas: habilidades conceptuales, sociales o prácticas (habilidades necesarias para vivir, trabajar y jugar en la comunidad).
- La condición se manifiesta antes de los 22 años.

La DID puede ser causada por una lesión, una enfermedad o un problema en el cerebro. Algunas causas de discapacidad intelectual y del desarrollo (como el síndrome de Down, el síndrome de alcoholismo fetal, el síndrome del cromosoma X frágil, los defectos de nacimiento y las infecciones) pueden ocurrir antes del nacimiento. Algunas ocurren mientras el bebé está naciendo o poco después del nacimiento. Otras causas de DID no ocurren hasta que el niño es mayor y pueden incluir traumatismo craneoencefálico grave, infecciones o accidente cerebrovascular. Aunque se desconoce la causa exacta, el autismo puede desarrollarse debido a una combinación de influencias genéticas y ambientales.

Las causas más comunes de las DID son:

- **Condiciones genéticas.** A veces se heredan genes anormales de los padres, hay errores cuando los genes se combinan u otras razones. Algunos ejemplos de enfermedades genéticas son el síndrome de Down, el síndrome del cromosoma X frágil y la fenilcetonuria (PKU).
- **Complicaciones durante el embarazo.** A veces un bebé no se desarrolla adecuadamente dentro de la madre. Por ejemplo, puede haber un problema con la forma en que se dividen las células del bebé. Una mujer que bebe alcohol o contrae una infección como la rubéola durante el embarazo también puede tener un bebé con una discapacidad intelectual.
- **Problemas durante el parto.** A veces hay complicaciones durante el parto y el nacimiento, por ejemplo, que el bebé no reciba suficiente oxígeno.
- **Enfermedades o exposición tóxica.** Enfermedades como la tos ferina, el sarampión o la meningitis pueden causar DID. También pueden ser causadas por desnutrición extrema, por no recibir atención médica adecuada o por la exposición a venenos como el plomo o el mercurio.

Sabemos que las discapacidades intelectuales y del desarrollo no son contagiosas. No se puede contagiar una discapacidad intelectual o del desarrollo a otra persona. También sabemos que no es un tipo de enfermedad mental, como la depresión. No existe cura para las DID, pero los niños que las padecen pueden aprender a hacer muchas cosas. Quizás simplemente necesiten más tiempo o aprender de manera diferente a otros niños.

Esta versión abreviada del recurso del plan de lección anual para Jóvenes Atletas incluye 8 áreas de habilidades y deportes enseñadas a través de actividades y juegos atractivos. Use este resumen para planificar las 24 lecciones (8 semanas con 3 lecciones por semana). Si completa este recurso y busca materiales adicionales, póngase en contacto para conocer el recurso del plan de lección de 30 semanas del que se extrajeron estas lecciones.

## Habilidades

- Caminar
- Correr
- Caminar saltando
- Galopar
- Brincar
- Saltar
- Equilibrio
- Atrapar
- Cachar
- Lanzar
- Batear
- Patear

## Material

- Conos
- Bolsas de semillas
- Pelotas
- Marcadores para piso
- Aros de hula-hula
- Una forma de tocar música
- Barra de equilibrio
- Pañuelos
- Globos
- Paracaídas
- Caja o cubeta

## Imprimibles

A lo largo de estas lecciones, hay imprimibles para ayudar con las conexiones entre la escuela y el hogar o con la incorporación de habilidades de matemáticas y artes del lenguaje. Los imprimibles se encuentran al final de cada unidad.

## Libros

- *The Dot (El punto)* de Peter H. Reynolds
- *Igual, Igual pero Diferente* de Jenny Sue Kostecki
- *Un color propio* de Leo Lionni
- *Red, A Crayon's Story (Rojo, la historia de un crayón)* de Michael Hall
- *Está bien ser diferente* de Todd Parr
- *¿Puedo jugar yo también?* de Mo Willems
- *Quienquiera que seas* de Mem Fox
- *¿Puedo unirme a su club?* de John Kelly



# UNIDAD 1

## EDADES 2-4

# HABILIDADES BÁSICAS

.....

Utilizando los estándares de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE), en esta unidad se presentarán varias habilidades motoras fundamentales. Estas habilidades incluyen caminar, correr, brincar, caminar saltando, dar pasos laterales y galopar. Esta unidad también ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades como seguir instrucciones, trabajar en equipo y aprender sobre diferentes tipos de equipos deportivos.



## Caminar

### BÁSICO:

- Postura con los brazos elevados, caminan con las manos y los brazos extendidos
- Los dedos de los pies apuntan hacia afuera, base de apoyo amplia
- Pies planos
- Dan pasos independientes, sin rotación del tronco ni la pelvis

### COMPETENTE:

- Postura con los brazos hacia abajo, reciprocidad mínima balanceo de los brazos (brazo opuesto con pierna opuesta)
- Los dedos de los pies apuntan menos hacia afuera, base de apoyo reducida
- Movimiento de las piernas más fluido
- Aumento en la longitud de la zancada

### AVANZADO:

- Balanceo recíproco de los brazos (brazo opuesto con pierna opuesta)
- Longitud de la zancada máxima y velocidad rápida
- Base de apoyo estrecha
- Rotación de la pelvis
- Mantener la concentración en la tarea
- Escuchar activamente
- Ser un buen deportista

## Correr

### BÁSICO:

- Postura con los brazos hacia arriba
- Balanceo de las piernas corto y limitado
- Los dedos de los pies apuntan hacia afuera, base de apoyo amplia

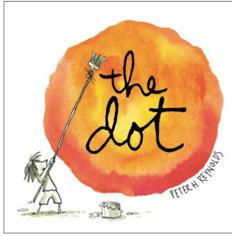
### COMPETENTE:

- Aumento de la zancada y la velocidad
- El balanceo de los brazos aumenta
- Los dedos de los pies apuntan menos hacia afuera
- El balanceo de los pies cruza la línea media y se ubica cerca del centro de gravedad con menos base de apoyo

### AVANZADO:

- Longitud de la zancada máxima y velocidad rápida
- Los brazos se balancean de manera opuesta, los codos se posicionan a 90 grados
- Los dedos de los pies tocan el suelo al aterrizar, seguidos por el talón

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Dot \(El punto\) de Peter H. Reynolds](#) (página 9 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 1 Resistencia](#)<sup>2</sup>

○

[Salto con los dos pies](#) (página 10 del enlace)<sup>3</sup>

1. "Párense con los pies juntos."

2. "Salten con los dos pies y aterricen suavemente."



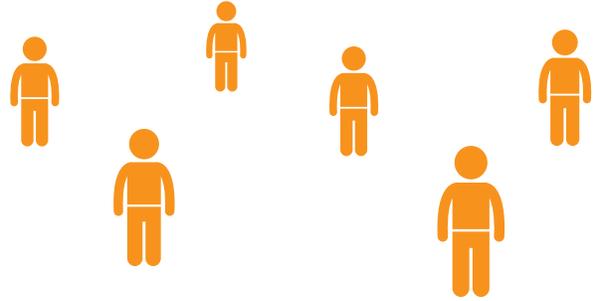
## JUEGOS DE ANIMALES (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



Haga que los estudiantes simulen ser diferentes animales moviendo sus cuerpos de diferentes maneras.

### *“¿Cómo se movería un oso?”*

Haga que los niños se agachen con las manos y los pies apoyados en el suelo. Anímelos a gatear o caminar como si fueran osos. Asegúrese de que las rodillas no toquen el suelo. ¡Gruñan por diversión!

### *“¿Cómo se movería un cangrejo?”*

Haga que los niños se sienten en el suelo con los pies apoyados y las rodillas dobladas. Pídales que apoyen las manos en el suelo, ligeramente detrás del cuerpo. Pídales que levanten las caderas del suelo y caminen hacia atrás con las manos y los pies. Después pídales que traten de gatear en diferentes direcciones.



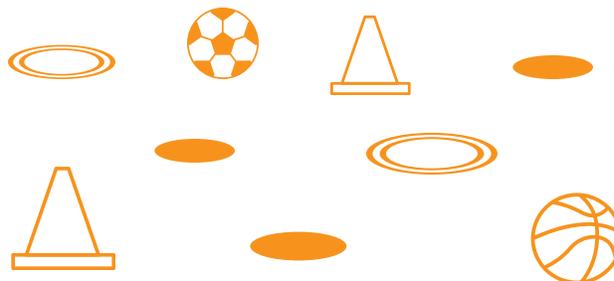
## VEO, VEO (10 MIN.)

### Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros
- Pelotas
- Combinación de equipo deportivo

### Preparación

Distribuya el material aleatoriamente alrededor del espacio



- *"¡Excelente calentamiento! Ahora vamos a jugar 'Veo, veo' con todo nuestro nuevo equipo deportivo."*
  - *"Veo con mi ojito una pelota verde."*
  - *"¿Dónde está la pelota verde? Busquen a su alrededor, encuentren la pelota y apúntenla primero."*
  - *"Ahora, vamos a **caminar** hacia la pelota"*
  - *"¡Escuchen atentamente! Veo con mi ojito un cono naranja."*
  - *"¿Dónde está el cono naranja? Busquen a su alrededor y encuéntralo."*
  - *"Rápido, **corramos** hacia el cono."*
- Anime a los atletas a encontrar un objeto que sea visible y todos se dirigirán hacia el objeto caminando o corriendo.
  - Hoy nos enfocaremos en el equipo. La próxima lección incluirá diferentes formas de moverse.
  - Recuerde a los estudiantes que deben mantenerse atentos a la ubicación de sus compañeros cuando se mueven alrededor del espacio y no chocar entre sí.
  - El juego "Veo, veo" progresa a medida que el profesor (o el estudiante) dice el nombre y/o el color de una pieza del equipo y todos los atletas encuentran dicho objeto.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigam el video para trabajar su flexibilidad”.*

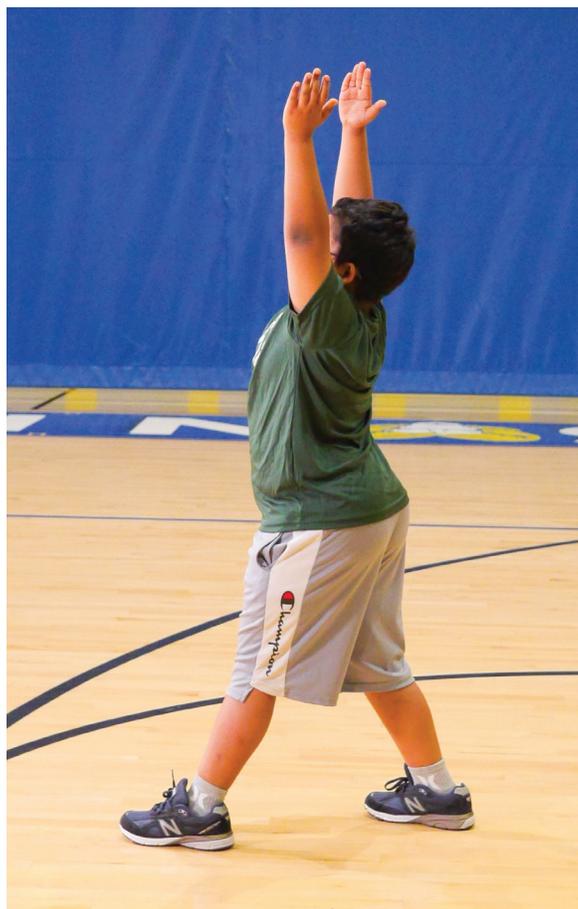
### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

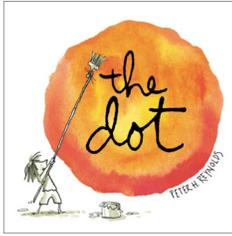
### La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)<sup>2</sup>

*“Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.*

- 1. Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
- 2. Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Doble la rodilla derecha.*
- 3. Repite dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo.”*



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Dot \(El punto\) de Peter H. Reynolds](#) (página 9 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

**Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas**

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

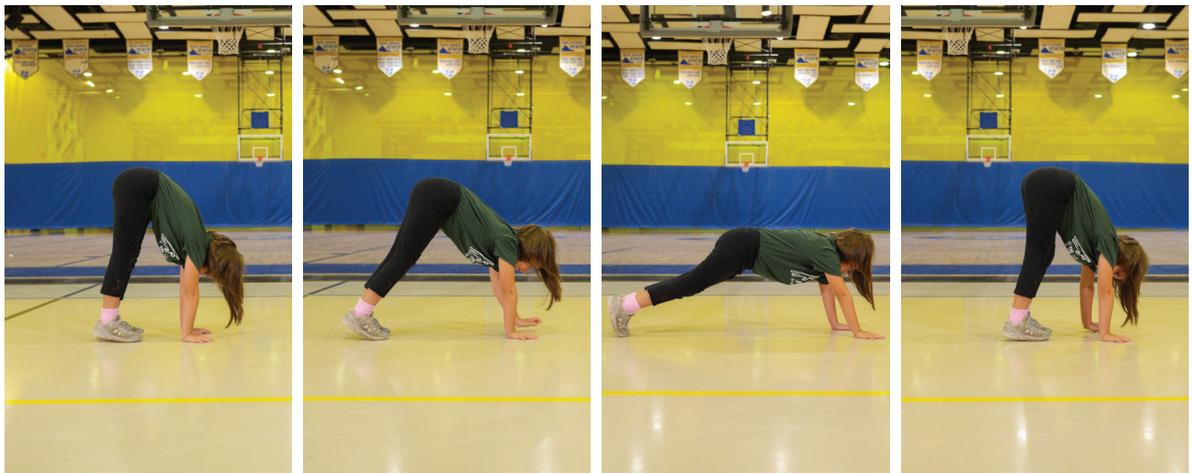
## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 1 Fuerza](#)<sup>2</sup>

○

[El gusano medidor](#) (page 14 of link)<sup>3</sup>

1. "Párense con los pies separados a la misma altura de los hombros. Inclínense hacia delante y coloquen las manos en el suelo. Mantengan las rodillas un poco dobladas."
2. "Caminen con las manos hacia adelante hasta llegar a una posición de plancha."
3. "Caminen hacia atrás para que sus pies se junten con sus manos."



## PASOS LATERALES (5 MIN.)

### Material

- Marcadores para piso

### Preparación

Los marcadores para piso deben estar alineados en ambos lados de la habitación. Los estudiantes pueden comenzar en las cuatro esquinas del espacio.



- "Hoy vamos a practicar los pasos laterales."
- "Comenzarán en una esquina de la habitación y correrán hasta la siguiente esquina."
- "En esa esquina, deberán caminar lateralmente siguiendo las marcas del piso."
- "Cuando den un paso lateral, darán un paso hacia un lado primero con el pie derecho y después colocarán su pie izquierdo justo al lado de su pie derecho."
- "Seguirán haciendo esto a todo lo largo de los marcadores."
- "Cuando lleguen al último marcador, correrán hacia el siguiente conjunto de marcadores."
- "¡Veamos cuántas vueltas podemos dar!"



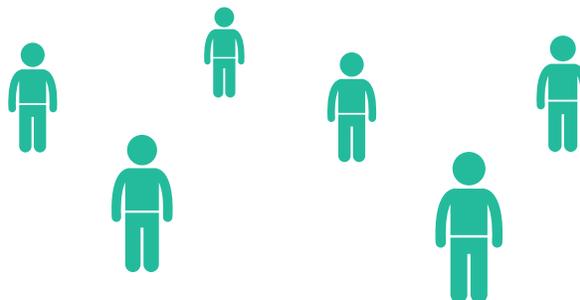
## MUÉVETE COMO UN ANIMAL (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy nos moveremos como diferentes animales."*
  - *"¿Cuáles son algunos de sus animales favoritos?"*
  - *"Cuando digo un animal, pensarán en cómo se mueve ese animal y tratarán de imitarlo."*
  - *"Por ejemplo, si dije que saltes como un conejo, me mostrarás cómo puedes saltar alrededor de la habitación."*
- 
- Muestre a los estudiantes cómo se mueve cada animal.
    - » Muevan los brazos como un pájaro
    - » Arrástrense como un cangrejo
    - » Párense como un flamenco
    - » Caminen como un pingüino
    - » Pisen como un elefante
    - » Corran como un guepardo

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración.  
Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio”.*

### Fit 5 Video de Nivel de Equilibrio 1<sup>1</sup>

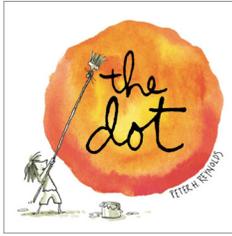
○

### Fit 5 Tarjetas de Nivel de Equilibrio 1 (páginas 13-16 del enlace)<sup>2</sup>

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Dot \(El punto\) de Peter H. Reynolds](#) (página 9 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

**Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad**

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 1 Resistencia](#)<sup>2</sup>

○

[Salto con los dos pies](#) (página 10 del enlace)<sup>3</sup>

1. "Párense con los pies juntos."

2. "Salten con los dos pies y aterricen suavemente."



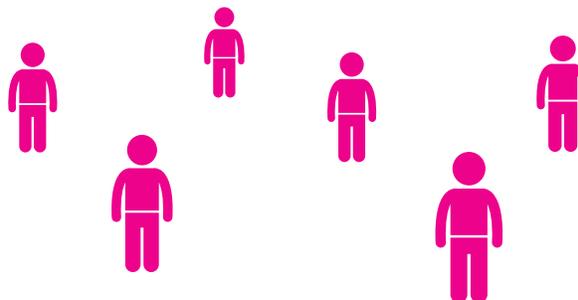
## GUSANO MEDIDOR (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"¡Vamos a jugar al gusano medidor!"*
- *"Mira cómo me muevo como un gusano medidor."*
- Muestre el movimiento mientras habla.
- Inclínese y ponga las manos en el suelo.
- Camine con las manos extendidas y después camine con los pies hasta tocar sus manos.
- *"¡Hagámoslo de nuevo! Hagamos el movimiento del gusano medidor."*
- Caminen con sus manos y después caminen con sus pies.

### Actividad de preparación

Haga que los estudiantes se paren contra una pared en posición cómoda para flexionar los brazos, y practiquen subiéndolo y bajando las manos por la pared para comprender cómo mover una mano a la vez hacia arriba y hacia abajo por la pared.

### Actividad opcional

Si la postura del gusano medidor es difícil para los estudiantes, siga estos pasos para ayudarles a desarrollar primero la postura del perro boca abajo:

1. *Comience en cuatro patas, con las manos separadas a la altura de los hombros y los hombros por encima de las muñecas.*
2. *Levante las rodillas del suelo y después estírelas completamente.*
3. *Eleve las caderas.*

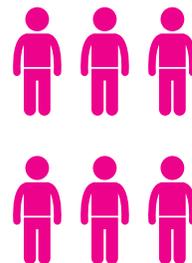
## CORRER Y LLEVAR (5 MIN.)

### Material

- 1 bolsa de semillas por estudiante

### Preparación

Distribuya bolsas de semillas en un lado del espacio y haga que los estudiantes se alineen en equipos del otro lado.



- *“Hoy jugaremos a Correr y Llevar.”*
- *“En este juego, cuando sea su turno, correrán de un lado a otro de la habitación, tomarán una bolsa de semillas y la llevarán de regreso.”*
- *“Una vez que se la den a la siguiente persona en la fila, será su turno de correr, tomar una bolsa de semillas y traerla de regreso a la fila.”*
- *“Continuaremos hasta que hayan tomado todas las bolsas de semillas.”*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigamos el video para trabajar su flexibilidad”.*

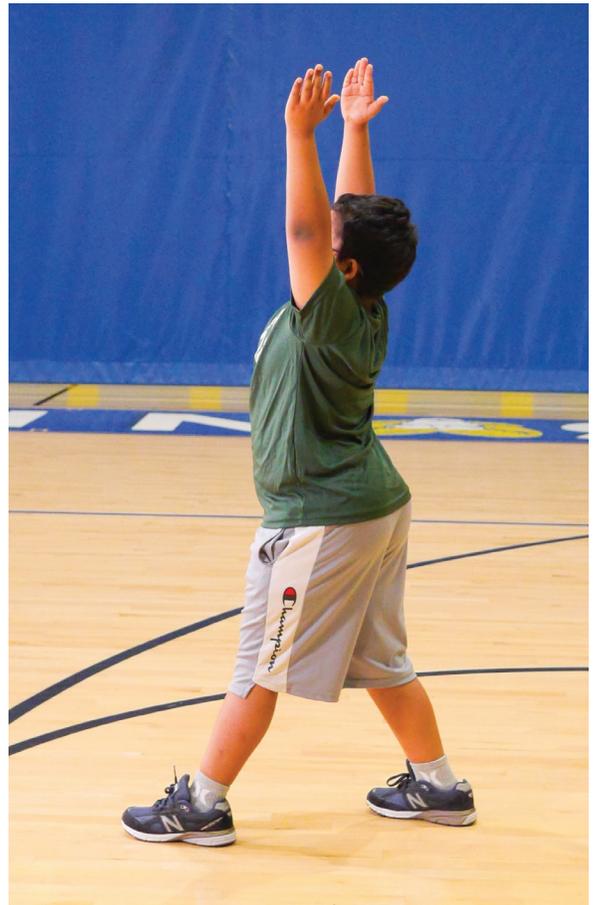
### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

### La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)<sup>2</sup>

*“Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.*

- 1. Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
- 2. Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Dobla la rodilla derecha.*
- 3. Repite dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo.”*



## REVISIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS

- “En esta unidad aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos.”
- “¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?”
- “Hoy finalizaremos nuestra unidad de Habilidades Básicas con la creación de su propio folleto.”
- “Este folleto les ayudará a recordar algunas de las actividades que trabajamos.”
- “Jugamos a atrapar pañuelos, jugamos una gran variedad de juegos y actuamos como diferentes animales.”

### Folleto de habilidades básicas imprimible

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa [el boletín imprimible](#) e incluya esta lista de juegos y recursos para los padres.

Actividades de las tarjetas de habilidades que se cubrieron en esta unidad:

- Sigue al líder
- Caminar erguido
- Dar pasos laterales
- Correr y llevar
- Tesoro escondido
- Brazos pegajosos

### Tarjetas de habilidades básicas adicionales para el hogar<sup>1</sup>

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video<sup>2</sup>](#) para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!





Special Olympics  
**Young Athletes**

# UNIDAD 1 IMPRIMIBLES



## Building Foundational Skills

Dear Family,

I have exciting news! We are participating in **Special Olympics Young Athletes**, an inclusive sport and play program that sets the stage for a life of physical activity, friendships and learning. Children with and without intellectual disabilities learn how to play with others as they develop basic sport skills, such as running, kicking and throwing. We'll send newsletters home from time to time to fill you in on the skills we're learning and how you can help at home.

We're starting the program with fun activities that develop **foundational skills**. Action songs are a great example. Did you know that doing motions with your child as you sing "If You're Happy and You Know It" has huge benefits? It's true. This classic song involves actions, such as clapping hands and tapping the head, which increase **body awareness**. Body awareness is an important factor in health and physical fitness. Encourage your child to join you and other family members in singing an action song after dinner or before bedtime. It's a wonderful way for the whole family to support your child's development.

Sincerely,

\_\_\_\_\_  
Teacher



Foundational skills promote body awareness, strength, flexibility, coordination and endurance.



### Healthy Habits

Periodically set aside time for physical activity as a family. Take a walk, practice Young Athletes activities, or play some upbeat music and dance together. These times not only promote physical well-being, but they also increase family connections. Don't be surprised if they become much-anticipated activities for your entire family!

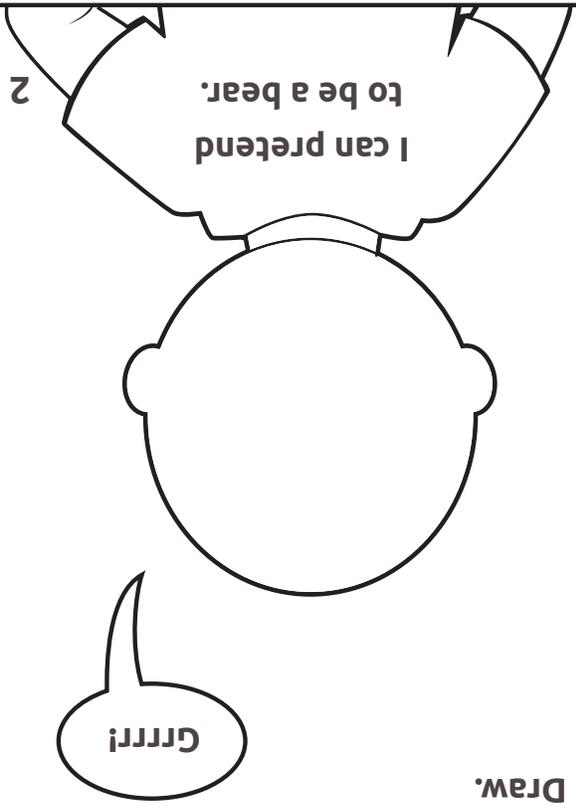


### More Than Motor Skills

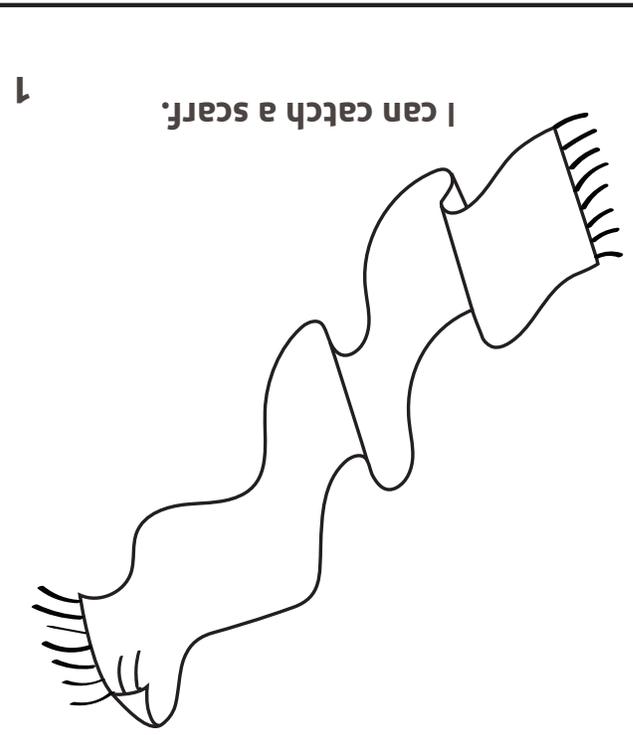
Motor development isn't the only benefit of Young Athletes activities. The program enhances many other abilities, including relationship skills. Children who participate learn how to share, listen to others, take turns and work in teams—all valuable lifelong skills.



### Class News

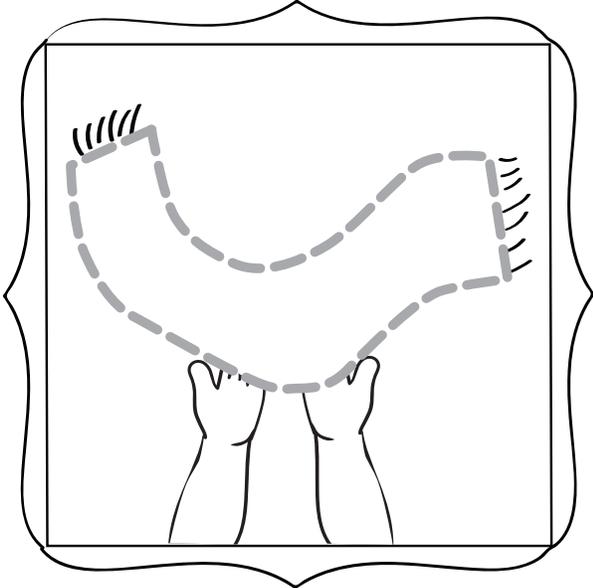


Draw.



Color.

Trace.



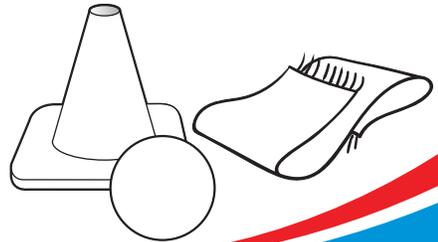
I can play.

3

Let's Practice & Play

Name \_\_\_\_\_'s

Activities  
Foundational Skills



Special Olympics  
Young Athletes



**Directions for families:** Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



# Special Olympics Young Athletes

An app for families and caregivers of young children, with and without intellectual developmental disabilities, 0-7 years old



## Key Features



### Personalized Activities

Get recommended gross motor activities for your child based on their development. All activities include written, visual and video instructions!



### Health Resources

Access evidence-based articles and videos designed to support you in understanding your child's diagnosis, their unique abilities, and ways you can support their development from home.



### Community Connection

Build your community by connecting directly with other families. Filter by location and message families in your local area to share experiences!



iPhone or iOS



Android



Questions? Contact [ecd@specialolympics.org](mailto:ecd@specialolympics.org)



## UNIDAD 2

EDADES 2-4

### CAMINAR Y CORRER

.....

Caminar y correr son habilidades locomotoras básicas que llevan a los estudiantes de un lugar a otro. Los caminantes principiantes colocan las manos a la altura de los hombros (a esto se le llama guardia alta), sus pies se mantienen bien separados y con los dedos girados hacia afuera, lo que les ofrece una base de apoyo amplia. A medida que los niños se sienten más equilibrados y seguros, dejarán caer los brazos, estrecharán su base de apoyo acercando los pies y comenzarán a rotar el tronco mientras se mueven. La mayoría de los niños comienzan a correr alrededor de seis a siete meses después de que empiezan a caminar. Al igual que los caminantes principiantes, los corredores principiantes usarán una guardia alta y una base amplia hasta que se sientan más equilibrados y seguros. Caminar y correr son habilidades básicas necesarias en la mayoría de los deportes y son partes importantes del desarrollo social, ya que permiten la participación en juegos y actividades recreativas.



## Caminar

### BÁSICO:

- Postura con los brazos elevados, caminan con las manos y los brazos extendidos
- Los dedos de los pies apuntan hacia afuera, base de apoyo amplia.
- Pies planos
- Dan pasos independientes, sin rotación del tronco ni la pelvis

### COMPETENTE:

- Postura con los brazos hacia abajo, reciprocidad mínima balanceo de los brazos (brazo opuesto con pierna opuesta)
- Los dedos de los pies apuntan menos hacia afuera, base de apoyo reducida
- Movimiento de las piernas más fluido
- Aumento en la longitud de la zancada

### AVANZADO:

- Balanceo recíproco de los brazos (brazo opuesto con pierna opuesta)
- Longitud de la zancada máxima y velocidad rápida
- Base de apoyo estrecha
- Rotación de la pelvis
- Mantener la concentración en la tarea
- Escuchar activamente
- Ser un buen deportista

## Correr

### BÁSICO:

- Postura con los brazos hacia arriba
- Balanceo de las piernas corto y limitado
- Los dedos de los pies apuntan hacia afuera, base de apoyo amplia

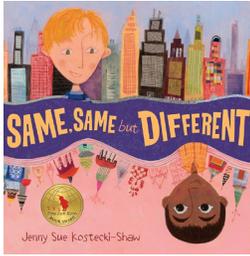
### COMPETENTE:

- Aumento de la zancada y la velocidad
- El balanceo de los brazos aumenta
- Los dedos de los pies apuntan menos hacia afuera
- El balanceo de los pies cruza la línea media y se ubica cerca del centro de gravedad con menos base de apoyo

### AVANZADO:

- Longitud de la zancada máxima y velocidad rápida
- Los brazos se balancean de manera opuesta, los codos se posicionan a 90 grados
- Los dedos de los pies tocan el suelo al aterrizar, seguidos por el talón

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Same, Same but Different \(Igual, igual pero diferente\) de Jenny Sue Kostecki-Shaw](#) (página 25 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 2 Resistencia](#)<sup>2</sup>

o

[Galopar](#) (página 21 del enlace)<sup>3</sup>

1. "Su pie derecho es el líder y su pie izquierdo lo sigue."
2. "Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho y después lleven rápidamente el pie izquierdo junto al derecho y repitan."
3. "Sigán galopando y después hagan que el pie izquierdo sea el líder."



## HABILIDADES LOCOMOTORAS: APRENDER LAS REGLAS (5 MIN.)

### Material

- [Tarjetas de habilidades locomotoras](#)

### Preparación

Imprima las tarjetas



- *“Hoy aprenderemos algunas habilidades nuevas.”*
- *“Estas habilidades se llaman habilidades locomotoras.”*
- *“Las habilidades locomotoras son formas de moverse de un lugar a otro.”*
- *“Caminar, correr, caminar saltando y deslizarse son diferentes tipos de habilidades locomotoras.”*
- *“Voy a decir una habilidad locomotora y la practicaremos todos juntos.”*

### Habilidades:

- **Caminar:** Den pasos suaves y rectos con los brazos balanceándose suavemente de manera opuesta a sus pies. Practiquen diferentes formas de caminar: baja con las piernas dobladas, alta sobre las puntas de los pies, rápida como si fueran robots o lenta como si caminaran atravesando miel.
- **Galopar:** Un pie será el líder y el otro pie lo sigue. ¡No olviden hacer que ambos pies sean líderes!
- **Saltar:** Con los pies juntos, impúlsense con ambos pies y aterricen sobre ambos pies. ¿Pueden hacer que el aterrizaje sea silencioso? ¿Qué tan alto pueden saltar? ¿Cuántas veces seguidas? Este es un buen momento para saltar la cuerda.
- **Brincar:** Con un pie en el suelo, empujen con los dedos del pie. ¿Qué tan rápido puedes brincar? ¿Qué tan lento? ¿Brincar de un lado es más difícil que del otro?
- **Deslizamiento lateral:** Muévase lateralmente con un pie adelante (galope lateral). Haga que los estudiantes extiendan bien los brazos y tomen aire mientras se deslizan.
- **Brincar con impulso:** Pasen por encima de un objeto avanzando con un pie y aterrizando con el otro.
- **Caminar saltando:** Marchen con las rodillas en alto. Cada vez que una rodilla esté en el aire, salten sobre el otro pie, paso/salto, paso/salto, paso/salto.

## SALTO DEL LIRIO (5 MIN.)

### Material

- Marcadores para piso
- Gis (si están al aire libre) o pedazos de cartulina
- Cinta adhesiva

### Preparación

Vincule esta actividad con lo que está aprendiendo actualmente en clase. Coloque las "hojas de lirio" alrededor del espacio de manera que queden a una distancia que los estudiantes puedan saltar de una hoja de lirio a otra. Deje más espacio en unas que en otras.



- *"Hoy vamos a practicar el salto hacia diferentes lirios."*
- *"Cada uno comenzará en su propio lirio y saltará a un lirio abierto cercano."*
- *"Es posible que deban practicar la paciencia y esperar a que se abra un lirio cerca de ustedes antes de que puedan saltar."*
- *"Cuando aterricen en la hoja de lirio, digan (el nombre de la letra, el número, la palabra, la respuesta a la suma o resta)."*

Ideas para escribir en las hojas de lirio:

- Escriba una letra del alfabeto diferente en cada hoja de papel.
- Escriba un número del 1 al 20 en cada hoja de papel.
- Escriba una palabra diferente en cada hoja de papel.
- Escriba un problema de suma o resta en cada hoja de papel.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración.  
Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio”.*

### Fit 5 Video de Nivel de Equilibrio 1<sup>1</sup>

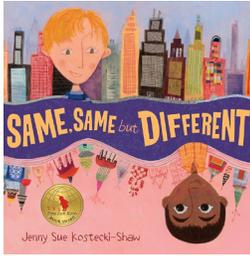
○

### Fit 5 Tarjetas de Nivel de Equilibrio 1 (páginas 13-16 del enlace)<sup>2</sup>

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Same, Same but Different \(Igual, igual pero diferente\) de Jenny Sue Kostecki-Shaw](#) (página 25 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

**Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas**

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 2 Resistencia](#)<sup>2</sup>

o

[Galopar](#) (página 21 del enlace)<sup>3</sup>

1. "Su pie derecho es el líder y su pie izquierdo lo sigue."
2. "Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho y después lleven rápidamente el pie izquierdo junto al derecho y repitan."
3. "Sigán galopando y después hagan que el pie izquierdo sea el líder".



## PIES PESADOS, PIES LIGEROS (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy practicaremos pies pesados, pies ligeros."*
- *"Primero correremos con los pies pesados y pisaremos tan fuerte como podamos."*
- *"A continuación practicaremos pies ligeros y correremos de puntillas sin hacer ningún ruido."*
- Los estudiantes corren de un lado a otro de la habitación mientras usted grita pies pesados o pies ligeros, haga que los estudiantes alternen entre ambas instrucciones.



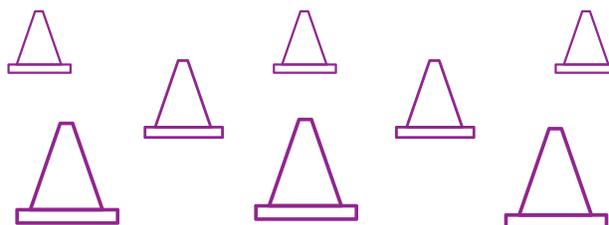
## REDADA (5 MIN.)

### Material

- Conos, animales de peluche o imágenes de animales

### Preparación

Disperse conos por todo el espacio



- *“Hoy vamos a jugar a la redada de animales”*
  - *“Deben atrapar a todos los animales salvajes que haya en el campo”*
  - *“Galopen alrededor del espacio y etiqueten a los diferentes animales (o conos) en orden para acorralarlos”*
  - *“Traten de ver hacia cuántos animales diferentes pueden galopar”*
- También puede colocar imágenes de animales esparcidas por el suelo para que las junten y las lleven de vuelta al punto de partida o las coloquen en un bote.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."*

**GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad**<sup>1</sup>

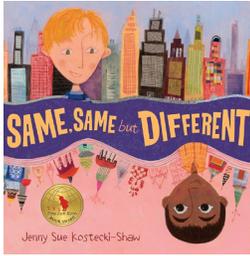
○

**Perro mirando hacia arriba** (página 16 del enlace)<sup>2</sup>

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros."*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos."*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen."*



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Same, Same but Different \(Igual, igual pero diferente\) de Jenny Sue Kostecki-Shaw](#) (página 25 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 2 Resistencia](#)<sup>2</sup>

o

[Galopar](#) (página 21 del enlace)<sup>3</sup>

1. "Su pie derecho es el líder y su pie izquierdo lo sigue."

2. "Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho y después lleven rápidamente el pie izquierdo junto al derecho y repitan."

3. "Sigán galopando y después hagan que el pie izquierdo sea el líder."



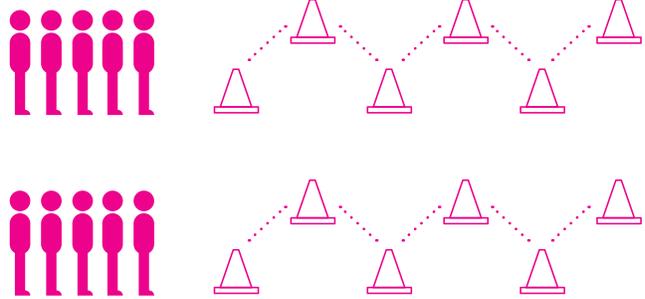
## ZIGZAG (5 MIN.)

### Material

- Conos o marcadores para piso

### Preparación

Coloque los conos en forma de zigzag y haga que los estudiantes formen una línea detrás de cada línea de conos.



- *“Hemos practicado correr, caminar, caminar saltando y galopar”*
- *“Hoy practicaremos correr en diferentes direcciones”*
- *“Comenzarán en el primer cono, correrán hasta el siguiente cono y lo tocarán, después cambiarán de dirección y correrán hasta el siguiente cono”*
- *“Esta será una práctica que consiste en correr en zigzag”*

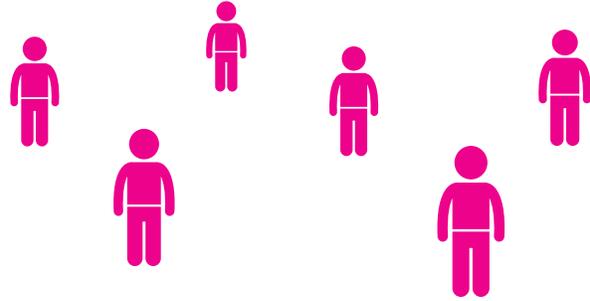
## CAMINAR SALTANDO (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- Caminar saltando es una combinación de un paso y un salto con el mismo pie, seguido inmediatamente de un paso y un salto con el pie contrario.
- Enséñelos a caminar saltando siguiendo estos pasos:
  1. Comience dando un paso hacia adelante con el pie derecho.
  2. Utilizando el pie izquierdo, impúlsese y salte con el pie derecho.
  3. Aterrice sobre su pie derecho y coloque su pie izquierdo hacia adelante.
  4. Empuje con el pie derecho y salte sobre el pie izquierdo, aterrizando sobre el pie izquierdo.
  5. Repita mientras dice la frase “paso, salto, cambio” para ayudar a los estudiantes a recordar lo que deben hacer.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."*

### GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

### Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)<sup>2</sup>

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros."*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos."*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen."*



## CAMINAR Y CORRER REVISIÓN

- “En esta unidad aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos”
- “¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?”
- “Hoy finalizaremos nuestra unidad de caminar y correr con la creación de su propio folleto.”
- “Este folleto le ayudará a recordar algunas de las actividades que trabajamos.”
- “Jugamos un juego llamado Tesoro escondido, en el que tenía que correr y levantar un cono para encontrar algo debajo de él, y también hicimos una carrera de obstáculos en la que practicamos correr en zigzag y alrededor de los objetos”.

[Folleto imprimible sobre caminar y correr](#)

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa [el boletín informativo](#) e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas:

- Futuros patinadores
- Tesoro escondido
- Correr y llevar
- Pies pesados, pies ligeros
- Carrera de obstáculos
- Simulacro de incendio
- Juegos de animales

[Tarjetas adicionales de las habilidades Caminar y correr para el hogar](#)<sup>1</sup>

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)<sup>2</sup> para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!



# UNIDAD 2 IMPRIMIBLES



## Walking and Running Skills

Dear Family,

Do you remember playing Follow the Leader as a child? It's not just a fun game; it's an engaging way to develop children's **motor skills** and help them connect **with other people**. It's also one of several games in Young Athletes that we play to develop **walking and running skills**. As children develop these skills, it becomes easier for them to explore their environment. Walking and running skills also allow children to take part in many different recreational activities and sport games.

We've been working on these skills through a variety of activities, and having a lot of fun along the way. Some of our favorite Young Athletes activities involve walking or running to an object; completing an obstacle course; and running forward, backward, and sideways. We'd love for you to reinforce walking and running skills at home with your child. Follow the Leader is a perfect game for the whole family. Lead your child in walking slowly, marching and walking with arms out to the side. After a round or two, invite your child to take a turn as the leader. It's sure to be a big confidence booster!

Sincerely,

---

Teacher



Young Athletes activities develop self-confidence in children.



### Healthy Habits

Children love catchy songs, so why not use familiar tunes to encourage healthy habits? Try singing this song with your child to promote good hygiene.

#### Wash, Wash, Wash Your Hands

*Sung to "Row, Row, Row Your Boat"*

Wash, wash, wash your hands;

Wash the dirt away.

Before you eat, before you sleep

And after outdoor play.



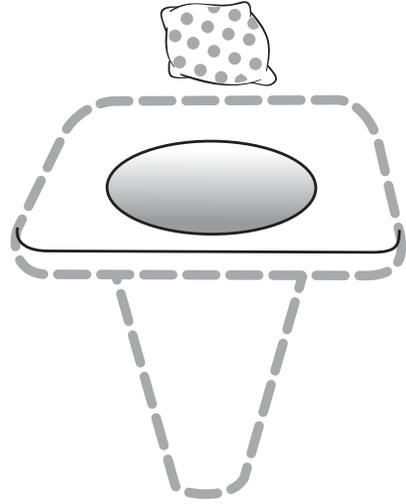
### Great Gains

The benefits of Young Athletes activities are impressive. Children with intellectual disabilities who participated in the eight-week Young Athletes curriculum demonstrated seven months' development in motor skills. Children who did not participate showed a gain of three months' development.



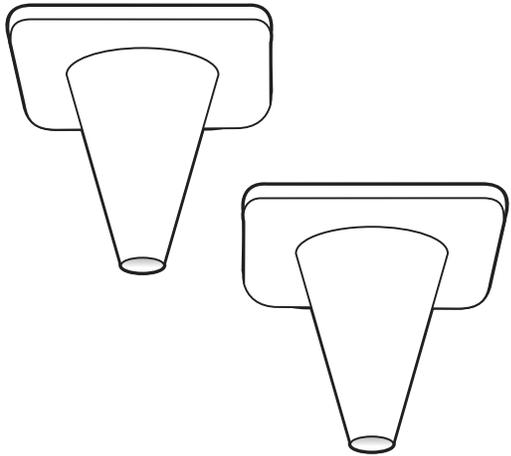
### Class News

1 I can walk to a cone and look under.



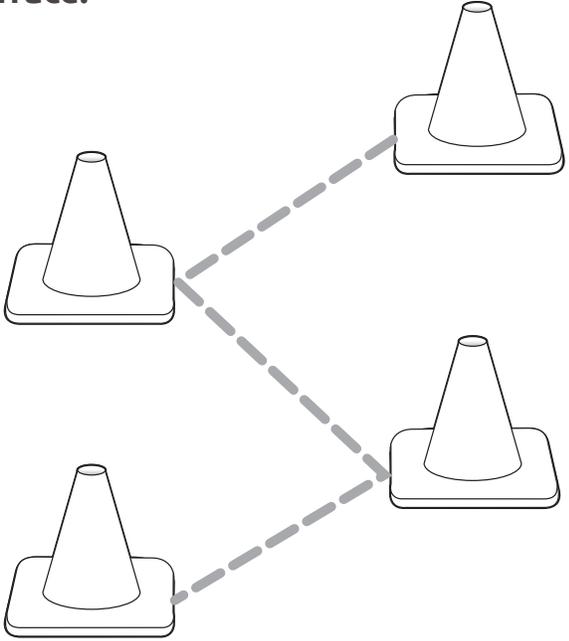
Trace.

2 I can go around.



Color.

Trace.



3 I can follow the cones.

Let's Practice & Play

Name \_\_\_\_\_ 's

### Activities

#### Walking and Running



**Directions for families:** Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



**CORRER**



**BRINCAR**



**SALTAR**



# BRINCAR CON IMPULSO



# GALOPAR

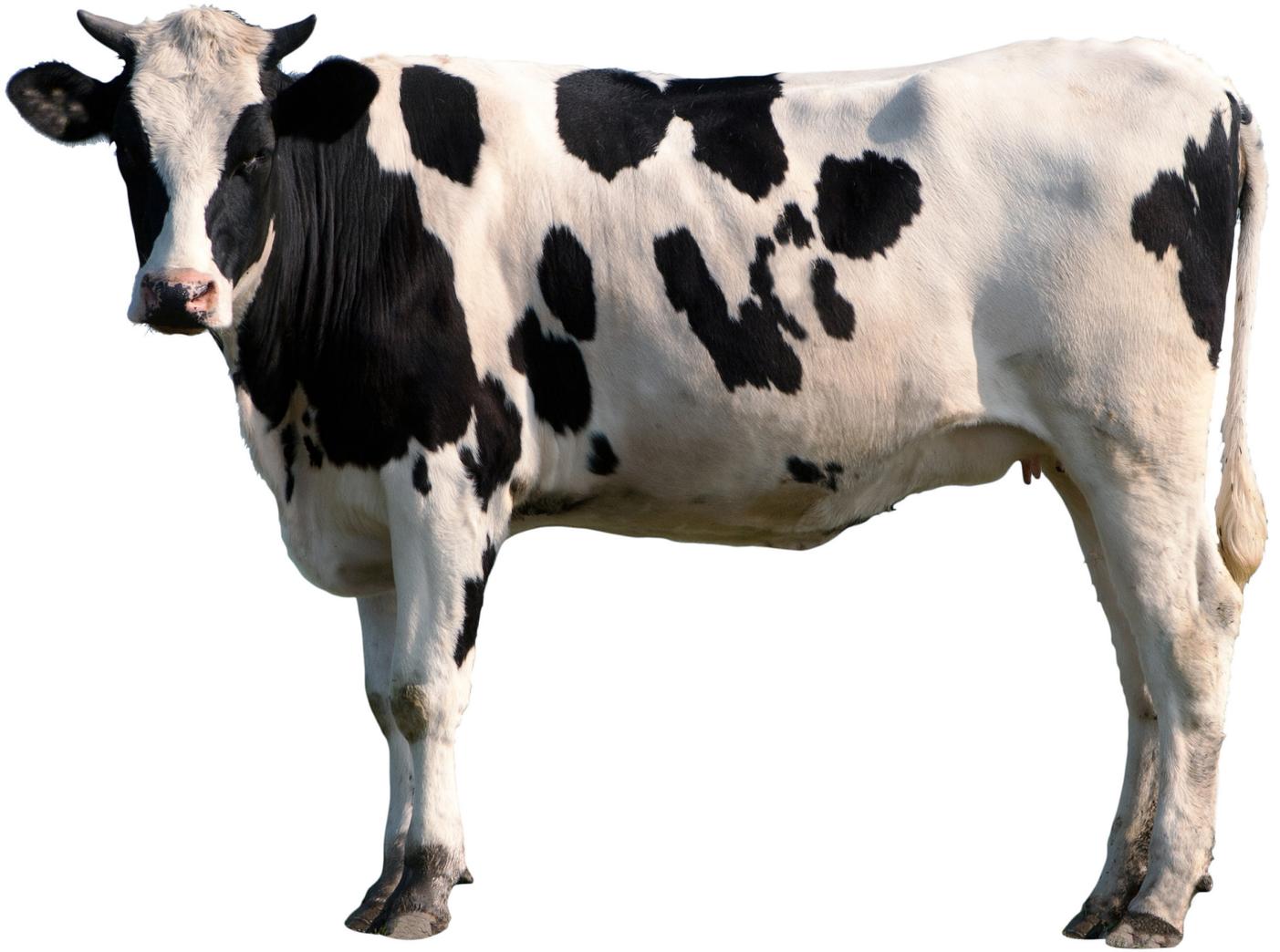


**MARCHAR**



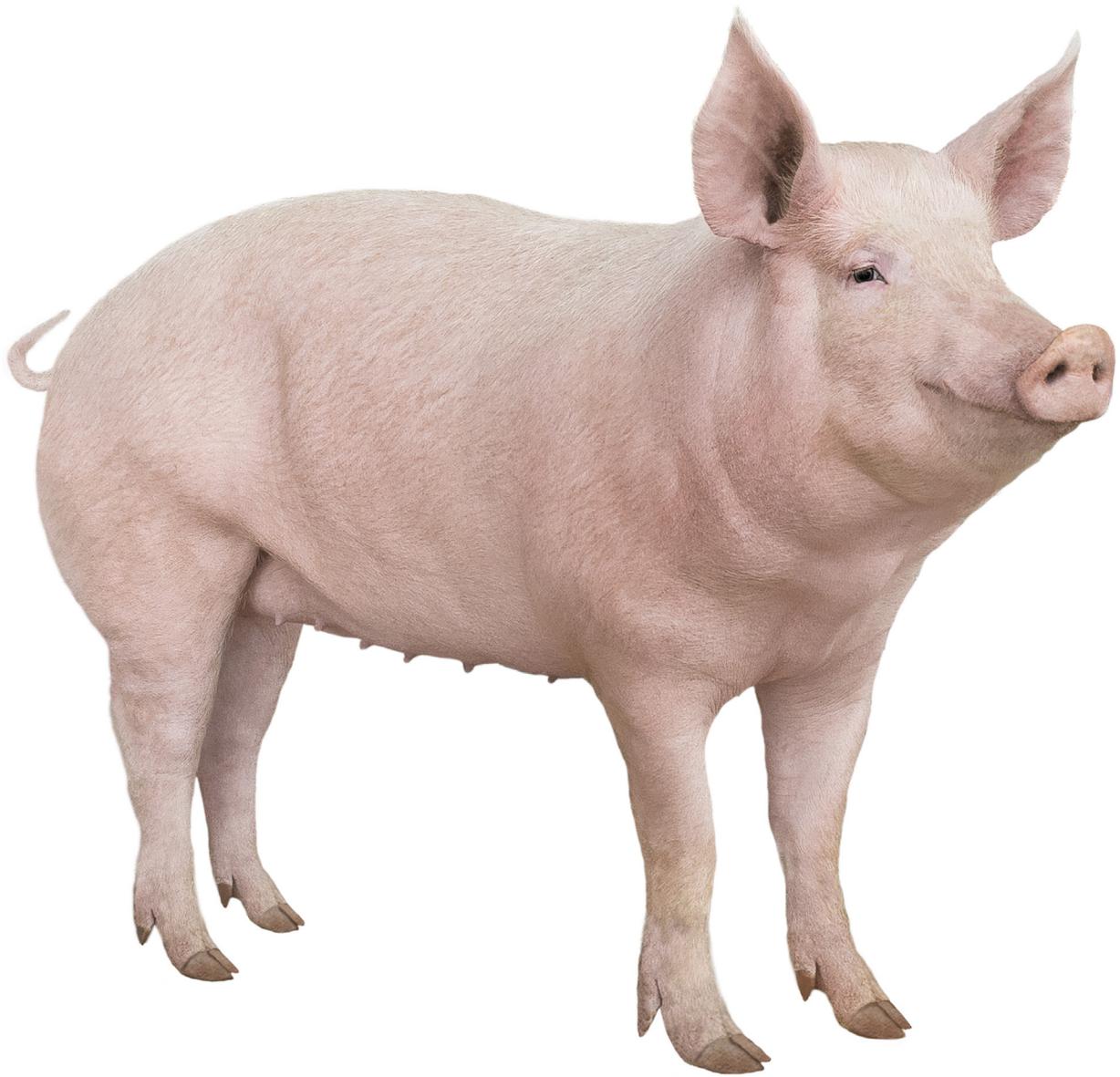
# DAR PASOS LATERALES



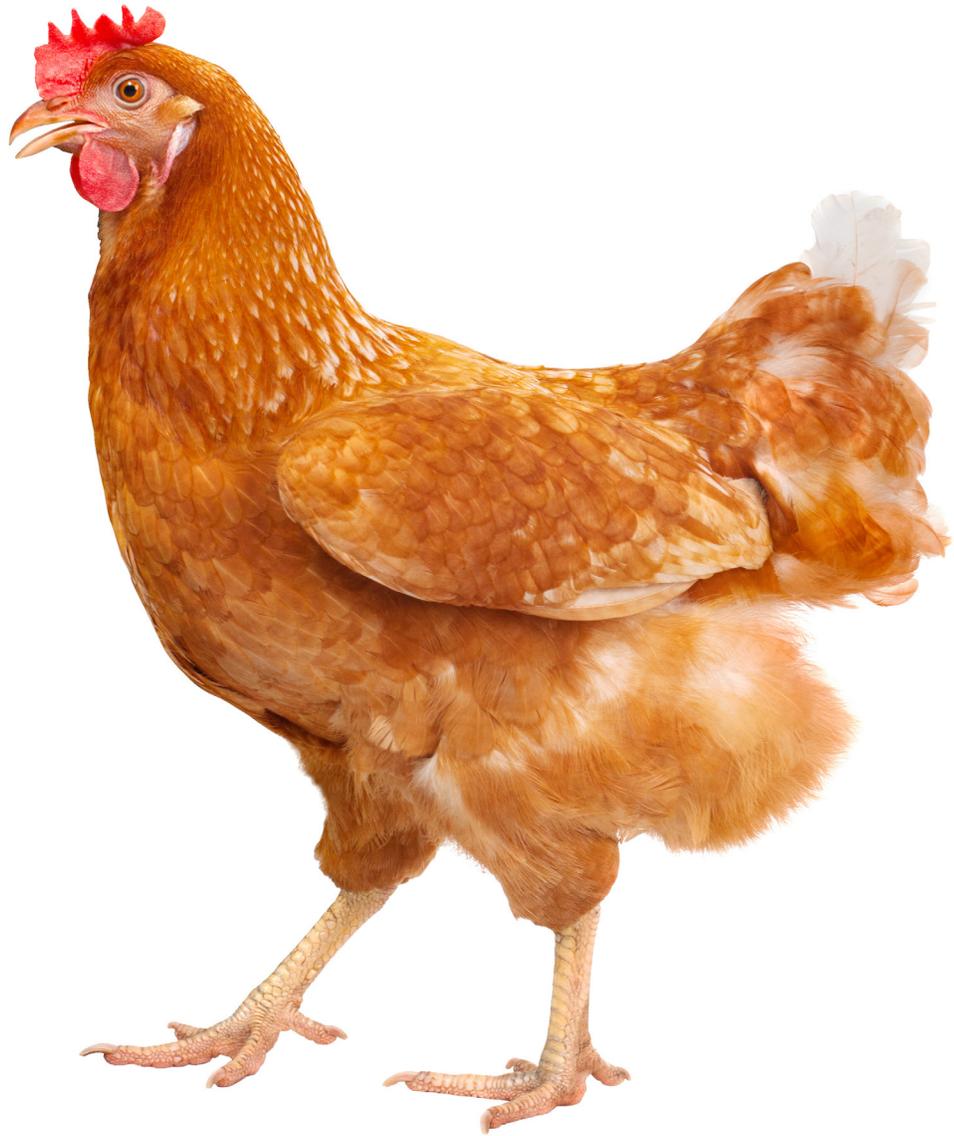






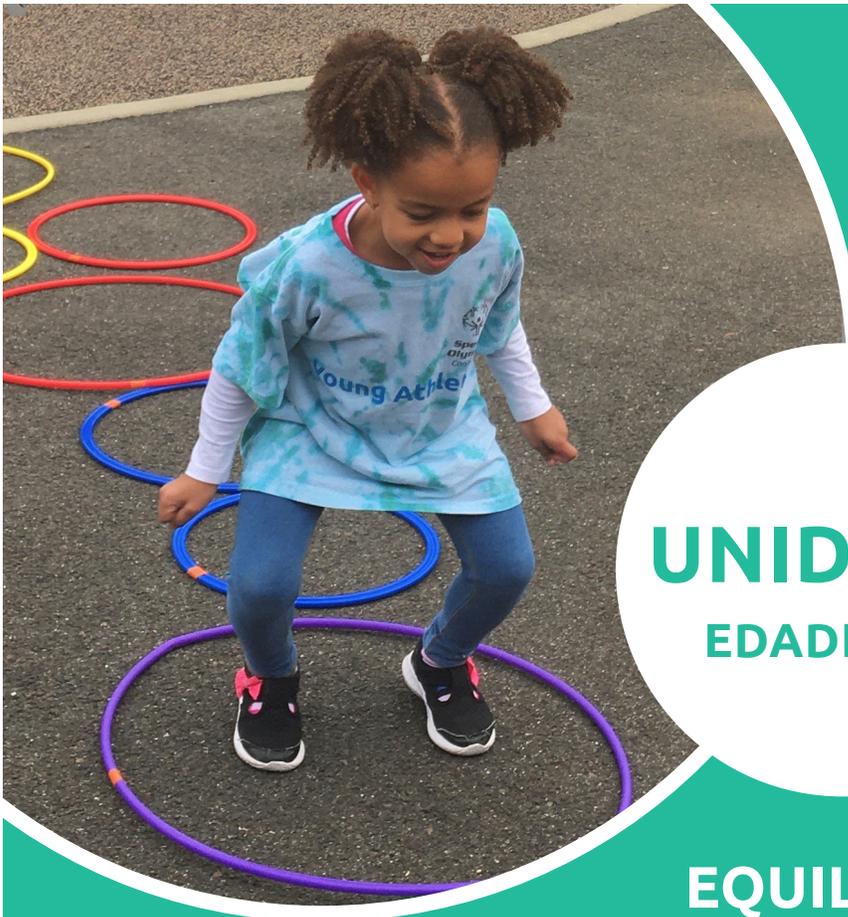












## UNIDAD 3

### EDADES 2-4

## EQUILIBRIO Y SALTO

.....

El equilibrio adecuado es un requisito en muchos deportes y actividades motoras gruesas. La falta de equilibrio puede afectar la seguridad y las habilidades de movilidad en el hogar y en la escuela. El equilibrio puede afectar la capacidad de un niño para:

- Subir y bajar del autobús escolar
- Subir escaleras
- Entrar y salir de un auto
- Sentirse cómodos con los materiales para juegos en la escuela o en un parque
- Caminar sobre césped o arena
- Subir una banqueta
- Patear o lanzar una pelota

Hay muchos factores que pueden afectar el equilibrio, entre ellos las discapacidades visuales, dificultades vestibulares y bajo tono muscular. Normalmente un niño tendrá mejor equilibrio si tiene los ojos abiertos, los pies bien separados, está cerca del suelo y la superficie sobre la que se apoya es firme, uniforme y estable. Estar de pie con los pies juntos o los ojos cerrados probablemente hará que el niño se tambalee.



## Equilibrio

### BÁSICO:

- Puede caminar sobre una línea
- Puede pararse sobre una barra de equilibrio
- Puede mantenerse sobre un pie menos de 10 segundos

### COMPETENTE:

- Puede mantenerse sobre un pie durante 10 segundos
- Puede caminar a través de una barra de equilibrio de 4 pulgadas

### AVANZADO:

- Puede mantenerse sobre un pie durante 60 o más segundos
- Puede mantener el equilibrio sobre las puntas de los pies con los ojos cerrados durante 10 segundos

## Saltar

### BÁSICO:

- Acción mínima del brazo
- Los pies no se separan ni vuelven al suelo al mismo tiempo
- No necesita preparación para saltar
- No dobla las caderas ni las rodillas al aterrizar

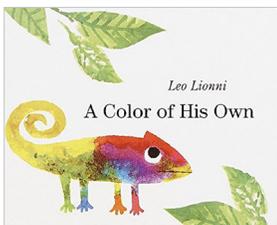
### COMPETENTE:

- Utiliza los brazos sin alcance completo
- Despega con los dos pies y pierde el equilibrio al aterrizar
- Se agacha ligeramente al prepararse para saltar
- Flexión a las caderas y las rodillas al aterrizar

### AVANZADO:

- Extiende los brazos hacia atrás y hacia arriba con una postura profunda en cuclillas al prepararse para saltar.
- Despega y aterriza con los dos pies, manteniendo el equilibrio.
- Extiende completamente las rodillas y las caderas al despegar
- Dobla las caderas y las rodillas al aterrizar.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Color of His Own \(Un color propio\)](#) de Leo Lionni (página 27 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video](#)<sup>2</sup>

○

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas](#) (páginas 8-10 del enlace)<sup>3</sup>

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales



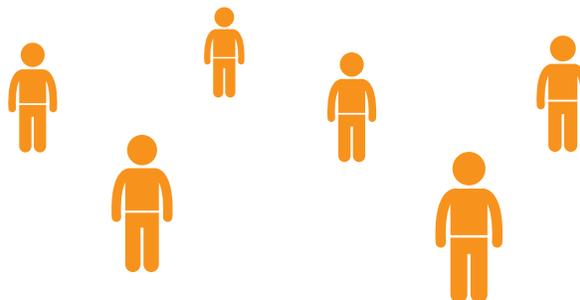
## MOVERSE AL RITMO (5 MIN.)

### Material

- Una forma de tocar música

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hoy aprenderemos qué es un latido.”*
- *“Vamos a revisar nuestro pulso para aprender qué es un latido”*
- *“Usen su dedo índice y medio y colóquenlos en su muñeca, ‘así es como pueden encontrar su pulso’”*
- Muestre a los estudiantes cómo detectar su pulso o latido en la pierna.
- *“El latido de nuestro corazón es similar al ritmo de la música”*
- Explique a los estudiantes cómo pueden escuchar el ritmo mientras escuchan música.
- Elija una canción que tenga un buen ritmo y haga que los estudiantes practiquen pisando fuerte o aplaudiendo según el ritmo.

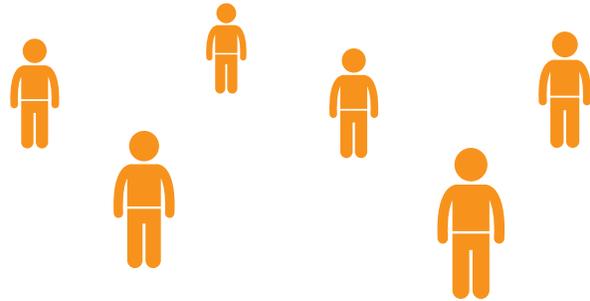
## BAILE CONGELADO (5 MIN.)

### Material

- Una forma de tocar música

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hoy vamos a terminar nuestro tiempo con un juego llamado ‘Baile congelado.’”*
- *“Podrán mostrar sus movimientos de baile favoritos mientras escuchan la música”.*
- *“Cuando la música se detenga, todos se congelarán”.*
- *“Cada vez que la música comience de nuevo, empezarán a bailar”.*
- *“Piensen en tantos movimientos de baile diferentes como sea posible”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."*

### [Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video<sup>1</sup>](#)

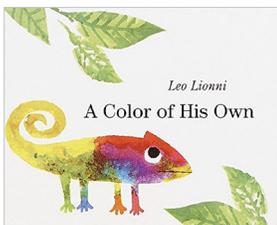
○

### [Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas](#) (páginas 11-13 del enlace)<sup>2</sup>

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Color of His Own \(Un color propio\)](#) de Leo Lionni (página 27 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

**Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas**

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video](#)<sup>2</sup>

○

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas](#) (páginas 8-10 del enlace)<sup>3</sup>

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales



## BAILE DE LOS PAÑUELOS (5 MIN.)

### Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un pañuelo.



- *“Hoy bailaremos con pañuelos”.*
- *“Antes de poner música para bailar, repitan después de mí”.*
- *“Copien lo que hago con el pañuelo”.*
- Ponga música y deje que los estudiantes se muevan de diferentes maneras y prueben diferentes movimientos.
- Mientras se reproduce la música, mencione los movimientos que practicó y deje que los estudiantes los incluyan en su baile.
- Movimientos posibles:
  - » En el sentido de las manecillas del reloj
  - » En sentido contrario a las manecillas del reloj
  - » Líneas rectas de arriba a abajo.
  - » Líneas onduladas
  - » Líneas en zigzag
  - » En bucles
  - » Trazando un cuadrado
  - » Trazando un triángulo
  - » Trazando diferentes letras o números en el aire.

### Conexión con la escritura a mano

Todos estos son movimientos que se relacionan con las habilidades previas a la escritura y les ayudan a aumentar sus movimientos motores gruesos.

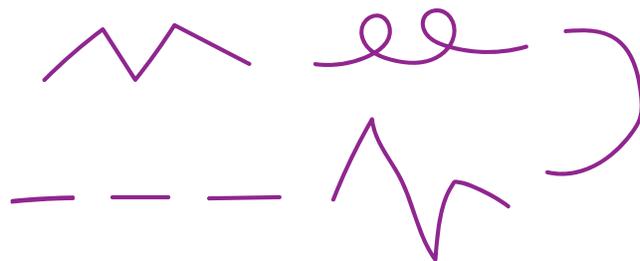
## CAMINAR EN LÍNEA (5 MIN.)

### Material

- Gis o cinta adhesiva

### Preparación

Utilice gis o cinta adhesiva para crear una variedad de líneas que los estudiantes seguirán.



- *"Hoy vamos a hacer unas caminatas divertidas en línea."*
- *"Comenzarán aquí y practicarán el equilibrio a lo largo de las diferentes líneas."*
- *"Cuando lleguen al final de una línea, saltarán y caminarán hasta la siguiente."*
- *"Hay muchas líneas en esta carrera de obstáculos."*
- *"Traten de mantener el equilibrio sobre todas ellas."*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."*

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video<sup>1</sup>

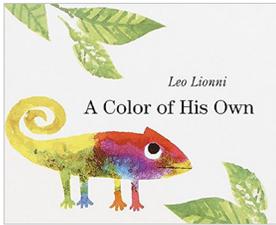
○

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)<sup>2</sup>

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Color of His Own \(Un color propio\) de Leo Lionni \(página 27 del enlace\)](#)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

**Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad**

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video](#)<sup>2</sup>

○

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas](#) (páginas 8-10 del enlace)<sup>3</sup>

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales



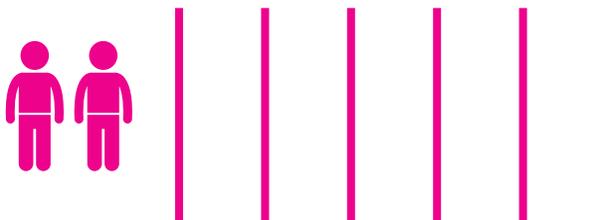
## SALTO EN LÍNEA (10 MIN.)

### Material

- Cinta adhesiva o gis

### Preparación

Dibuje 6 líneas con cinta adhesiva o gis, un conjunto de 6 líneas para cada pareja.



- *“Hoy vamos a saltar en línea”.*
- *“Cada pareja tiene un conjunto de 6 líneas que usarán para practicar cómo saltar, dar pasos, alcanzar y estirarse”.*
- *“Primero practicaremos cómo saltar de una línea a otra”.*
- *“Usen ambos pies para saltar y aterrizar en cada línea”.*
- Anime a cada pareja o a todos los miembros del grupo a practicar una o dos veces.
- *“A continuación trataremos de saltar hacia atrás”.*
- *“Vean si pueden aterrizar en cada línea”.*
- Pruebe estas variaciones
  - » Saltar sobre un pie
  - » Dar pasos laterales
  - » ¿Hasta dónde pueden estirarse? Mantengan sus pies en la primera línea y caminen con sus manos para ver cuánto pueden estirarse.
  - » ¿Cuánto miden? Acuéstense con los pies en la primera línea y observen cuánto miden.

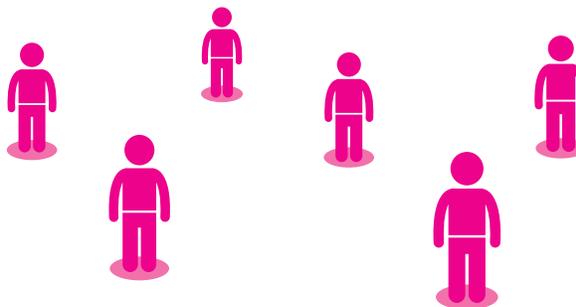
## ÁRBOLES EN EL BOSQUE (5 MIN.)

### Material

- Marcadores para piso
- Pañuelos

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio en un marcador para piso



- *“Para llevar a cabo esta actividad, todos deben pararse sobre un marcador en el piso”.*
- *“Van a fingir que son árboles y están plantados en sus marcadores”.*
- *“Algunos estudiantes serán el viento y caminarán alrededor con un pañuelo”.*
- *“Cuando sientan el pañuelo o lo tengan cerca, imaginen que son árboles que se mecen con la brisa”.*



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

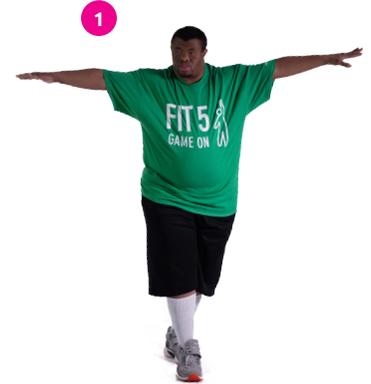
*"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."*

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video<sup>1</sup>

○

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)<sup>2</sup>

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem



## CAMINAR Y CORRER REVISIÓN

- *“En esta unidad aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos”.*
- *“¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?”*
- *“Hoy finalizaremos la unidad de equilibrio y salto”.*
- *“Practicamos el equilibrio sobre uno y ambos pies, y cómo saltar alto y lejos.”*
- *Incluso practicamos saltos como diferentes animales”.*
- *“Completemos el libro para recordar algunas de nuestras nuevas habilidades”.*

### Folleto imprimible de equilibrio y salto

---

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa el boletín informativo e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas.

- Barra de equilibrio
- Seguir al entrenador
- Paso, salto y agarre
- Salto de roca
- Árboles en el bosque
- Lagartijas saltarinas
- Salto de altura

### Tarjetas adicionales de las habilidades Equilibrio y salto para el hogar<sup>1</sup>

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean este video<sup>2</sup> para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!





# UNIDAD 3 IMPRIMIBLES



## Balance and Jumping Skills

Dear Family,

I am so pleased by the progress children have made with Young Athletes activities! We are working on our **motor, social and emotional skills**—all through play. I'm especially glad to see children having fun. Enjoying regular sport and play activities in childhood is a key part of establishing a strong foundation for lifelong physical fitness.

Currently, we're emphasizing **balance and jumping skills**. Having good balance helps a child develop confidence for jumping. Balance and jumping skills are important for many recreational activities and sports. A wide variety of Young Athletes activities focus on these skill areas, including walking heel-to-toe, walking on a balance beam, jumping forward and jumping over an obstacle. As always, we match the activities to each child's abilities to ensure success. A great way to help at home is to encourage your child to copy actions that require balance. For example, stand on tiptoes or stand on one foot and have your child imitate you. Try having your child stand on tiptoes as they brush their teeth. Just a few minutes of practice each day makes a difference!

Sincerely,

\_\_\_\_\_  
Teacher

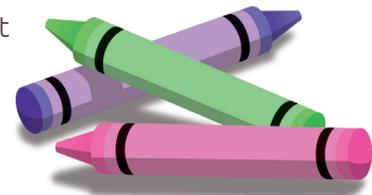


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



### Healthy Habits

Go screen-free a few afternoons each week or for a certain amount of time each day. Turn off the TV and set electronics aside. Then encourage your child to draw, color, dance, listen to music, play outside or enjoy other screen-free activities. There are countless possibilities!



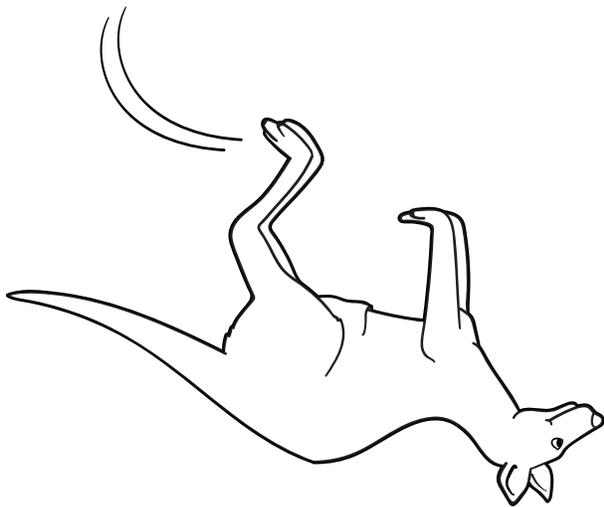
### Benefits for All

Young Athletes inspires acceptance through inclusive play. When children with and without intellectual disabilities play together, they learn about and understand each other.



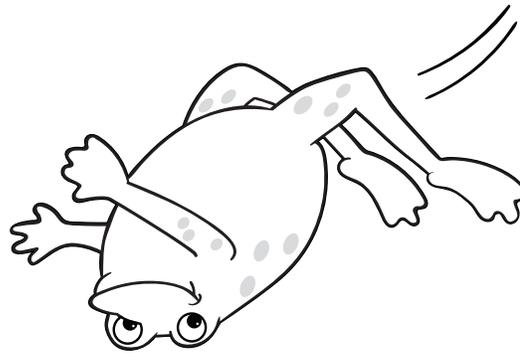
### Class News

2 A kangaroo can jump.



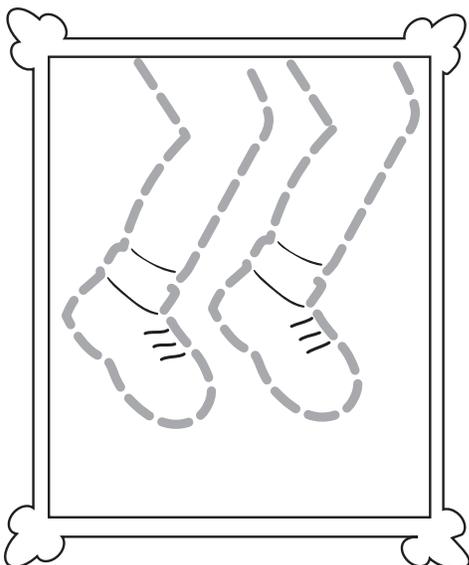
Color.

1 A frog can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

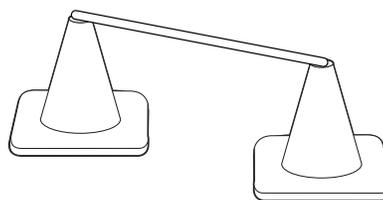
Let's Practice & Play

's

Name \_\_\_\_\_

## Activities

### Balance and Jumping



Special Olympics  
Young Athletes



**Directions for families:** Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



## **UNIDAD 4**

### **EDADES 2-4**

## **ATRAPAR Y CACHAR**

.....

Atrapar es cuando un niño detiene una pelota con sus piernas o sus pies. Cachar es cuando un niño usa sus manos para recibir una pelota que es lanzada, rebotada o rodada.

Para atrapar y cachar se requiere:

- Seguimiento visual y coordinación ojo-mano  
*(Unidad 1: Habilidades básicas)*
- Estabilidad y fuerza  
*(Unidad 1: Habilidades básicas, Unidad 3: Equilibrio y salto)*

En muchos deportes se requiere atrapar y cachar, por ejemplo, en el fútbol, el baloncesto y el sóftbol.



## Cachar

### BÁSICO:

- Palmas hacia arriba, los pulgares apuntan hacia afuera
- Los brazos extendidos y rígidos, los dedos tensos
- Atrapa la pelota con el cuerpo
- Reacción de evitación (no quiere atrapar la pelota)
- El movimiento del cuerpo es limitado, los brazos permanecen inmóviles mientras la pelota está en vuelo

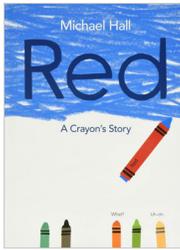
### COMPETENTE:

- Las palmas una frente a la otra, los pulgares apuntan hacia arriba
- Codos flexionados
- Manos y brazos colocados hacia el cuerpo
- La reacción de evitación es menor
- Ajusta los brazos y las manos según el vuelo de la pelota, los ojos siguen la pelota

### AVANZADO:

- Los ojos siguen la pelota, las manos y los brazos se ajustan al nivel de la pelota en vuelo
- Las manos agarran la pelota con un movimiento oportuno, los brazos "ceden" para absorber la fuerza de la pelota
- No hay reacción de evitación

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Red, A Crayon's Story \(Rojo, la historia de un crayón\) de Michael Hall](#) (página 29 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 3 Fuerza](#)<sup>2</sup>

○

[Frog Squats \(Sentadillas de rana\)](#) (página 34 del enlace)<sup>3</sup>

1. *Párense con los pies separados al mismo ancho de los hombros y con los brazos a los costados.*
2. *Doblen las rodillas para ponerse en cuclillas y toquen el suelo entre los pies.*
3. *Regresen a la posición inicial.*



## RODAR Y ATRAPAR (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota para cada pareja

### Preparación

Ponga a los estudiantes en parejas y pídale que se sienten frente a su compañero con las piernas estiradas y los pies tocándose.



- *“Hoy practicaremos la habilidad de atrapar”.*
  - *“Atrapar es usar las manos, los brazos o el cuerpo para detener una pelota”.*
  - *“En esta primera actividad, rodarán y atraparán la pelota con sus compañeros”.*
  - *“Siéntense frente a su pareja con las piernas bien estiradas y los pies tocándose”.*
  - *“Harán rodar la pelota hacia su compañero y él la atrapará o la detendrá con sus manos y la harán rodar de vuelta”.*
- Después de que los estudiantes hayan practicado, reúnalos en un círculo y pídale que se sienten con las piernas abiertas y los pies tocándose, y que practiquen hacer rodar la pelota en el círculo más grande.

### Actividad de preparación

Utilice una pelota más pesada o una pelota más grande para que los estudiantes practiquen la captura antes de cambiar a una más pequeña.

### Actividad adicional

Haga que los estudiantes se arrodillen durante el juego para aumentar el nivel de desafío.



## CÍRCULO DE PORTEROS (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

Todos los estudiantes deben colocarse en círculo, con los pies separados a una distancia superior a la de las caderas y tocando el pie de la persona que está a su lado.



- *“El juego de hoy se llama 'Círculo de porteros' y todos ustedes serán porteros”.*
- *“Vamos a pararnos en círculo con nuestros pies tocando los de la persona que está a nuestro lado”.*
- *“Comenzaré a pasar la pelota a alguien, si comienza a rodar hacia sus piernas, tendrán que atraparla antes de que pase entre sus piernas”.*
- *“Si el balón pasa entre sus piernas, quedarán fuera”.*
- Una vez que un estudiante quede fuera, espere a que 2 o 3 estudiantes más queden fuera y pídale que comiencen otro círculo, of ‘practiquen’ de modo que nadie quede fuera y los estudiantes puedan unirse a medida que salen del círculo original.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración.  
Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio”.*

### Fit 5 Video para el Nivel 1 Equilibrio<sup>1</sup>

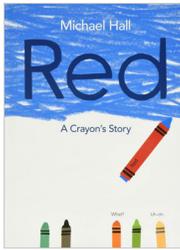
○

### Fit 5 Tarjetas para el Nivel 1 Equilibrio (páginas 13-16 del enlace)<sup>2</sup>

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Red, A Crayon's Story \(Rojo, la historia de un crayón\) de Michael Hall \(página 29 del enlace\)](#)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

**Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas**

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

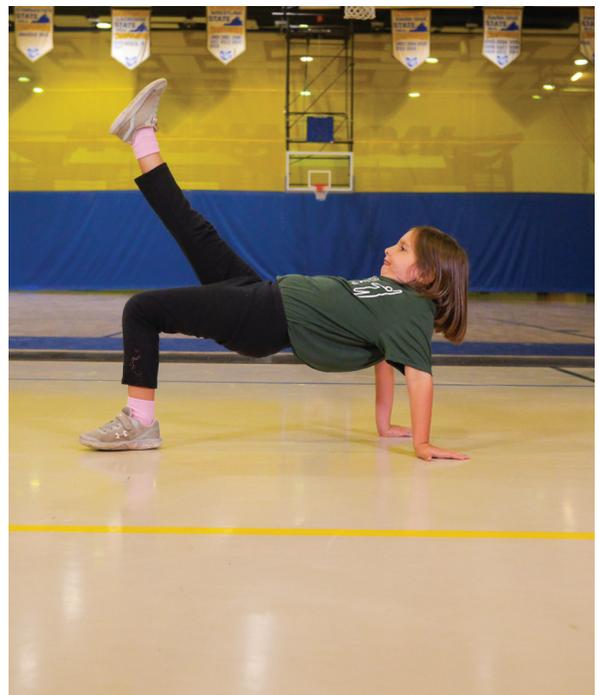
## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Resistencia Nivel 3 Video](#)<sup>2</sup>

O

[Crab Kicks \(Patadas de cangrejo\) \(página 32 del enlace\)](#)<sup>3</sup>

1. *Siéntense con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Coloquen sus manos en el suelo detrás de ustedes con los dedos hacia atrás.*
2. *Levanten las caderas hasta quedar en posición de cangrejo.*
3. *Pateen con su pierna derecha hacia arriba, bájennla y después pateen con su pierna izquierda hacia arriba. Sigán pateando y cambiando de pierna.*



## PRÁCTICA SOBRE CÓMO RODAR (5 MIN.)

### Material

- Aros de hula-hula
- Pelotas

### Preparación

Coloque los aros de hula-hula en el piso en un lado del espacio y los estudiantes deben alinearse en el otro lado.



- *“Hoy practicaremos hacer rodar la pelota”.*
- *“Hay aros de hula-hula en el suelo, ustedes harán rodar la pelota desde este lado hacia el aro de hula-hula”.*
- *“Si la pelota entra en el hula-hula y se queda allí, pueden dejarla ahí y correr para tomar una pelota que no esté dentro de un aro de hula-hula”.*
- *“El objetivo es meter todas las pelotas en los aros de hula-hula”.*

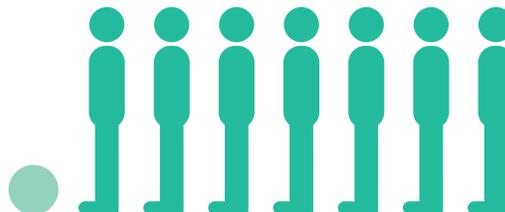
## POR ARRIBA, POR ABAJO (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

Los estudiantes deben pararse en una fila, todos viendo en la misma dirección con la pelota en un extremo.



- Pida a los estudiantes que formen una fila, todos viendo en la misma dirección.
- Dele la pelota al estudiante que está en primer lugar en la fila.
- El primer estudiante pasará la pelota por encima de su cabeza al estudiante que está detrás de él.
- El segundo estudiante pasará la pelota por debajo de sus piernas al estudiante que está detrás de él.
- Sigán alternando arriba y abajo hasta llegar al final de la línea.
- El estudiante que finalice el juego podrá correr con la pelota hasta el inicio de la fila y comenzar de nuevo.
- **Opcional:** Divida a los estudiantes en dos filas y pídale que compitan entre sí para ver quién puede hacerlo más rápido.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración.  
Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio”.*

### Fit 5 Video para el Nivel 1 Equilibrio<sup>1</sup>

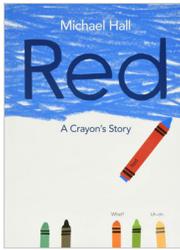
○

### Fit 5 Tarjetas para el Nivel 1 Equilibrio (páginas 13-16 del enlace)<sup>2</sup>

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



**Red, A Crayon's Story (Rojo, la historia de un crayón) de Michael Hall** (página 29 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

**Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad**

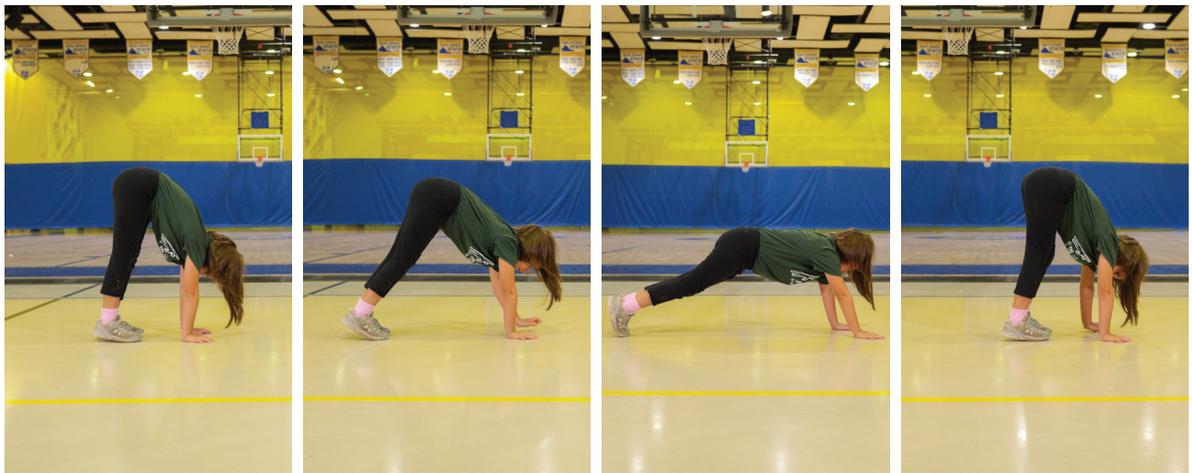
## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

**GoNoodle: Nivel 1 Fuerza**<sup>2</sup>

○

**El gusano medidor** (page 14 of link)<sup>3</sup>

1. "Párense con los pies separados a la misma altura de los hombros. Inclínense hacia delante y coloquen las manos en el suelo. Mantengan las rodillas un poco dobladas."
2. "Caminen con las manos hacia adelante hasta llegar a una posición de plancha."
3. "Caminen hacia atrás para que sus pies se junten con sus manos."



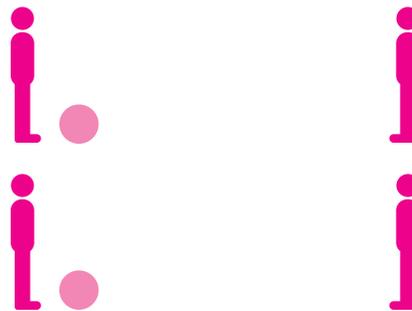
## CACHAR UNA PELOTA BAJA (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota para cada pareja de estudiantes

### Preparación

Haga que los estudiantes se paren en una fila de frente a su compañero, y que cada pareja tenga una pelota.



- *“Hoy seguiremos practicando como cachar”.*
- *“También practicaremos algunas habilidades sociales mientras lo hacemos”.*
- *“Comencemos por ponernos de frente a nuestra pareja y nos presentaremos”.*
- *“Seguramente ya se conocen, pero esto es una buena práctica. Pueden decir ‘Hola, me llamo \_\_\_\_\_’”.*
- Deje que los compañeros se presenten.
- *“Ahora practicaremos lanzar la pelota a la altura de la cintura o más abajo”.*
- *“Cuando cachen la pelota, mantengan los dedos apuntando hacia abajo y los brazos extendidos”.*
- Deje que los estudiantes practiquen con sus compañeros durante algunos minutos lanzando y cachando la pelota.
- *Después de algunos minutos, hágales una señal para que hagan una pausa y dígales: “Ahora vamos a cambiar”.*
- *“Una fila se moverá hacia la derecha para que tengan un nuevo compañero. Antes de rotar, pueden decir ‘Hasta luego’ a su compañero.”*
- Haga que los estudiantes sigan practicando lanzar y cachar.



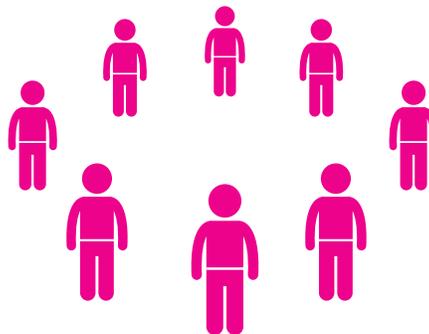
## LANZAR LA PELOTA EN CÍRCULO (5 MIN.)

### Material

- 2 a 4 pelotas

### Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *“La actividad de hoy se llama ‘Lanzar la pelota en círculo.’”*
- *“Empezaré pasándole la pelota a la persona que está a mi lado”.*
- *“Después de que la cachén, se darán vuelta hacia la persona que está a su lado y se la lanzarán”.*
- *“Una vez que la pelota esté en la mitad del círculo, agregaré otra pelota al círculo, así que pongan atención para que vean dónde está la pelota”.*
- Aumente el tamaño del círculo para desafiar a los estudiantes.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración.  
Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio”.*

### Fit 5 Video para el Nivel 1 Equilibrio<sup>1</sup>

○

### Fit 5 Tарjetas para el Nivel 1 Equilibrio (páginas 13-16 del enlace)<sup>2</sup>

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



## REVISIÓN DE ATRAPAR Y CACHAR

- “En esta unidad aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos”.
- “¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?”
- “Hoy finalizaremos la unidad de Atrapar y cachar”.
- “Trabajamos habilidades que son importantes para muchos deportes, como el baloncesto, el sóftbol y el fútbol”.
- “Seguiremos practicando estas habilidades durante el resto del año”.
- “Para recordar lo que trabajamos, vamos a crear un folleto para llevar a casa con todo lo que practicamos sobre Atrapar y cachar”.

### Folleto de habilidades básicas imprimible

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa [el boletín informativo imprimible](#) e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas.

Actividades de las tarjetas de habilidades que se cubrieron en esta unidad:

- Rodar y atrapar
- Ejercicio de porteros
- Atrapar burbujas
- Cachar una pelota grande
- Cachar una pelota baja
- Cachar una pelota alta
- Cachar con rebote
- Lanzar la pelota en círculo

### Tarjetas adicionales de las habilidades Capturar y atrapar para el hogar<sup>1</sup>

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)<sup>2</sup> para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!





# UNIDAD 4 IMPRIMIBLES



## Trapping and Catching Skills

Dear Family,

Our Young Athletes activities continue to be wonderful learning experiences. We've been walking, running, balancing, jumping and more. Now we're introducing **trapping and catching skills**. Trapping is stopping a ball with the body and not hands, while catching is stopping a ball with just hands. Both skills require **strength, balance and hand-eye coordination**. That sounds complex, but we start with basic activities and build on each child's success. There is no failure in Young Athletes; we encourage children to have fun as they try new skills.

When it comes to fun, catching bubbles tops the list for many young children. Playing with bubbles is an entertaining activity for the entire family. It's also a no-fail way to strengthen hand-eye coordination. Blow bubbles toward your child and invite him or her to catch them. Ask your child to try catching bubbles with two hands and then with one. To reinforce language skills, say "Pop!" when a bubble bursts and "Splat!" when a bubble touches the ground. Playtimes like this are not only memorable for everyone involved, but they also help your child develop valuable skills.

Sincerely,

Teacher



Children need strength and balance to trap and catch a ball.



### Healthy Habits

Playtime is even more enjoyable for a child when others join in. Invite siblings and other children in your community to play. There's no need for expensive equipment; just grab a ball or two and have children roll, toss and bounce. Everyone benefits by getting fit, learning acceptance, and gaining group play skills such as sharing and taking turns.



### Lessons for Life

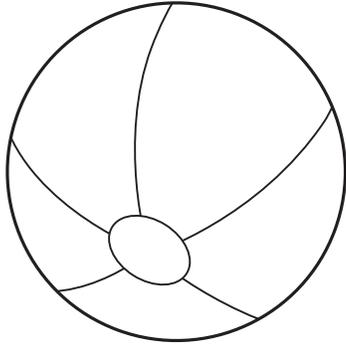
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity and friendships.



### Class News

2

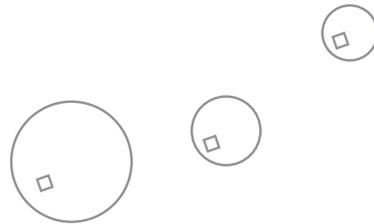
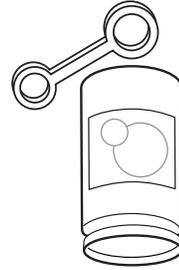
I can catch a big ball.



Color.

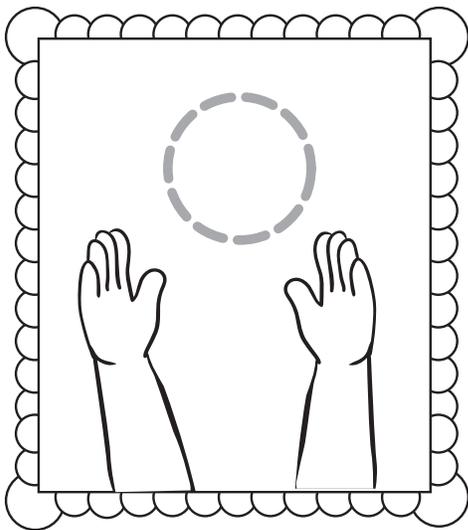
1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

Trace.



I like to play catch!

3

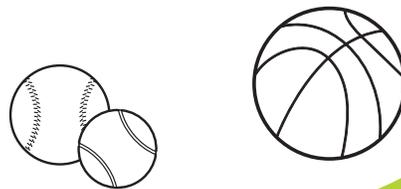
Let's Practice & Play

's

Name \_\_\_\_\_

## Activities

### Trapping and Catching



 Special Olympics  
Young Athletes



**Directions for families:** Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



## UNIDAD 5

EDADES 2-4

### LANZAR

.....

Lanzar requiere fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. El desarrollo temprano de la acción de agarrar y soltar comienza lanzando con las dos manos por debajo del hombro una pelota ligera de tamaño mediano. Una regla general para determinar si la pelota tiene el tamaño adecuado es que se pueda levantar fácilmente por encima de la cabeza con las dos manos. La progresión continúa haciendo lanzamientos con las dos manos por encima del hombro, y después haciendo lanzamientos con una mano. Lanzar es una acción esencial en muchos deportes y dominarla hará que los niños se sientan cómodos cuando participen en las clases de educación física y en los juegos durante el recreo.



## Lanzar

### BÁSICO:

- La pelota se sostiene en la palma de la mano, los dedos se extienden para liberar la pelota
- La acción se produce doblando el codo sin girar del tronco
- El tronco permanece orientado hacia el objetivo, sin rotación
- El seguimiento es hacia adelante y hacia abajo, doblando la cintura
- Sin transferencia de peso, los pies permanecen inmóviles

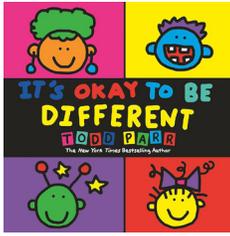
### COMPETENTE:

- Los brazos se mueven hacia atrás y hacia los lados detrás de la cabeza
- El tronco y los hombros giran hacia el lado del lanzamiento al prepararse para lanzar
- Continúa la flexión del tronco y el movimiento hacia adelante del cuerpo y el brazo

### AVANZADO:

- El brazo se balancea hacia atrás y hacia arriba al prepararse, el codo queda completamente extendido para soltar la pelota
- Se traslada el peso al pie que está atrás al prepararse para lanzar
- Rotación completa del tronco
- Continúa con las caderas, el tronco y el brazo

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



*It's Okay to be Different (Está bien ser diferente) de Todd Parr* (página 32 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Resistencia Nivel 2 Video](#)<sup>2</sup>

○

[Fit 5 Resistencia Nivel 2 Tarjetas](#) (páginas 19-21 del enlace)<sup>3</sup>

- Dar saltos de lado a lado
- Trotar en el mismo lugar
- Subir escalones



## LANZAR POR DEBAJO DEL HOMBRO (5 MIN.)

### Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas

### Preparación

Los estudiantes deben colocar un marcador en el piso a unos pocos pies de distancia y sostener su bolsa de semillas.



- *“¡Hoy aprenderemos a hacer lanzamientos por debajo del hombro!”.*
- *“Usaremos esta habilidad en muchas actividades”.*
- Explique lo qué significa mano dominante.
- *“El primer paso en el lanzamiento por debajo del hombro es sujetar la pelota con la mano dominante y dar un paso hacia adelante con el pie opuesto”.*
- *“Lleven su brazo hacia atrás, balancéenlo hacia adelante y suelten la bolsa de semillas mientras balancean su mano hacia adelante”.*
- *“Por último, terminen apuntando con la mano en la dirección en la que quieren que se desplace la bolsa de semillas”.*
- *“Vamos a practicar cómo lanzar por debajo del hombro con la bolsa de semillas”.*
- *“Coloquen su marcador a unos cuantos pies de distancia y traten de lanzar la bolsa de semillas para que caiga sobre el marcador”.*
- *“A medida que practican, acerquen y alejen el marcador”.*



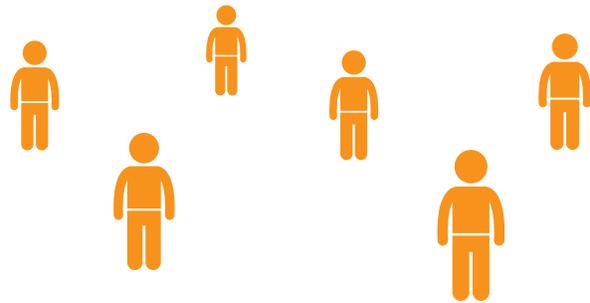
## JUEGO DE LOS CONGELADOS: LANZAR POR DEBAJO DEL HOMBRO (5 MIN.)

### Material

- Bolsas de semillas

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Terminaremos nuestra lección jugando a los ‘congelados.’”*
- *“Dos estudiantes serán los que congelan”.*
- *“Si los tocan, deben congelarse”.*
- *“También habrá dos estudiantes que podrán descongelarlos”.*
- *“En este juego, los estudiantes que pueden descongelarlos tendrán una bolsa de semillas”.*
- *“Si están congelados, les lanzarán la bolsa de semillas por debajo del hombro”.*
- *“Si la cachan, se descongelarán”.*
- *“Si la dejan caer, podrán seguir lanzándola hasta que la cachen y se descongelen”.*



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad.”*

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video<sup>1</sup>

○

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Tарjetas (páginas 41–42 del enlace)<sup>2</sup>

- Estiramiento de cadera de rodillas
- Estiramiento de mariposa
- Estiramiento de tríceps



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



*It's Okay to be Different (Está bien ser diferente) de Todd Parr* (página 32 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

**Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas**

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Video<sup>2</sup>

○

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Tarjetas (páginas 19-21 del enlace)<sup>3</sup>

- Dar saltos de lado a lado
- Trotar en el mismo lugar
- Subir escalones



## PAPA CALIENTE (5 MIN.)

### Material

- Bolsas de semillas

### Preparación

Los estudiantes deben tener un compañero y ubicarse uno frente al otro de manera que formen dos líneas paralelas. Entregue a cada pareja una bolsa de semillas.



- *“El juego de hoy se llama ‘Papa caliente.’”*
- *“Ustedes y sus parejas lanzarán sus bolsas de semillas por debajo del hombro mientras se escucha la música”.*
- *“Cuando la música se detenga, todos se quedarán congelados y dejarán de lanzar”.*
- *“Quien tenga la bolsa de semillas cuando la música se detenga, tendrá que hacer cinco saltos de tijera”.*

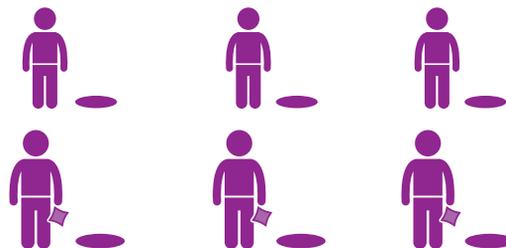
## JUKSKEI (5 MINUTOS)

### Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas

### Preparación

Los estudiantes deben formar parejas y pararse en dos filas paralelas, una frente a la otra, con un marcador frente a cada estudiante y una bolsa de semillas por pareja.



- *“Practicaremos algunas habilidades que se utilizan en el juego Jukskei. Este juego proviene de África”.*
- *“En el juego de Jukskei, los equipos se turnan para lanzar clavijas a una estaca. Quien logre que su clavija quede más cerca, ganará puntos”.*
- *“Hoy practicaremos cómo lanzar por debajo del hombro, ya que es como se lanza en este juego”.*
- *“Su misión es lanzar una bolsa de semillas por debajo del hombro y hacer que caiga lo más cerca posible del marcador”.*
- *“Una vez que su compañero lance la bolsa de semillas hacia el marcador, el otro compañero lo tomará y lo lanzará de vuelta”.*

Se cree que Jukskei fue creado en el Cabo de Buena Esperanza, Sudáfrica. Originalmente, la gente usaba los pasadores de madera de los yugos de sus carros tirados por bueyes como clavijas para lanzar.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad.”*

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video<sup>1</sup>

○

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Tarjetas (páginas 41–42 del enlace)<sup>2</sup>

- Estiramiento de cadera de rodillas
- Estiramiento de mariposa
- Estiramiento de tríceps



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



*It's Okay to be Different (Está bien ser diferente) de Todd Parr (página 32 del enlace)<sup>1</sup>*

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

**Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad**

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Resistencia Nivel 2 Video<sup>2</sup>](#)

○

[Fit 5 Resistencia Nivel 2 Tarjetas \(páginas 19-21 del enlace\)<sup>3</sup>](#)

- Dar saltos de lado a lado
- Trotar en el mismo lugar
- Subir escalones



## LANZAMIENTO CON DOS MANOS POR DEBAJO (5 MIN.)

### Material

- Pelotas para patio

### Preparación

Los estudiantes deben colocarse frente a un compañero para un formar dos filas paralelas de estudiantes colocados frente a frente con una pelota para cada pareja.



- “Esta semana practicaremos cómo lanzar”.
- “Nuestra primera actividad será hacer un lanzamiento con las dos manos por debajo del hombro”.
- “Colóquense frente a su compañero, sujeten la pelota con las dos manos y tírenla por debajo del hombro hacia su compañero”.
- “Su compañero practicará atraparla y después usará las dos manos para lanzarla de regreso”.
- “Practiquen esto durante algunos minutos y después aumentaremos la distancia del lanzamiento”.
- “Den un paso hacia atrás y tírenla de nuevo”.
- “Vean qué tan lejos pueden llegar el uno del otro y aun así atrapar la pelota”.



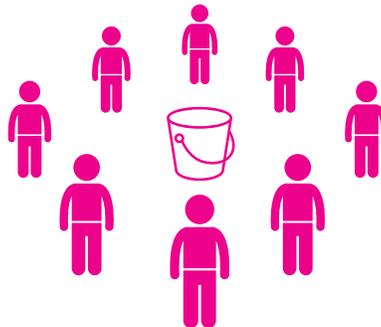
## TIROS PARA ANOTAR UNA CANASTA (5 MIN.)

### Material

- Pelota
- Cesta/aro/bote

### Preparación

Los estudiantes deben pararse en un círculo grande alrededor de un bote o aro.



- *“Hoy vamos a practicar nuestras habilidades de lanzamiento con un juego llamado ‘Tiros para anotar una canasta.’”*
- *“Yo sostendré una canasta y ustedes lanzarán la pelota hacia la canasta cuando sea su turno”.*
- *“Para empezar, les daré a todos un número”.*
- *“Cuando yo diga un número, pasarán la pelota la misma cantidad de veces alrededor del círculo”.*
- *“Quien se quede con la pelota la lanzará para anotar un punto”.*
- *“Seguiremos de la misma manera hasta que alguien consiga tres puntos”.*
- *“Entonces comenzaremos el juego de nuevo”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad.”*

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video<sup>1</sup>

○

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Tарjetas (páginas 41–42 del enlace)<sup>2</sup>

- Estiramiento de cadera de rodillas
- Estiramiento de mariposa
- Estiramiento de tríceps



## REVISIÓN SOBRE LANZAR

- “Este mes aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos”.
- “¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?”
- “Hoy finalizaremos la unidad de lanzar”.
- “Practicamos el lanzamiento de una pelota a una canasta o aro, y usamos bolsas de semillas para lanzarlas a los objetivos. ¡El lanzamiento se utiliza en muchos deportes!”.
- “Completemos el libro para recordar algunas de nuestras nuevas habilidades”.

[Folleto imprimible sobre lanzar](#)

---

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa [el boletín informativo](#) e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas:

- Boliche
- Túnel del tren
- Lanzamiento por debajo del hombro con dos manos
- Lanzamiento por debajo del hombro con una sola mano
- Lanzamiento con dos manos por encima del hombro
- Lanzamiento con una mano por encima del hombro
- Práctica de tiro
- Tiros para anotar una canasta

[Tarjetas adicionales de las habilidades de Lanzar para el hogar](#)<sup>1</sup>

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)<sup>2</sup> para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!



## CONSEJOS PARA ENSEÑAR CON ÉXITO

- Lanzar y cazar están estrechamente relacionadas, así que a menudo se encontrará trabajando en ambas actividades al mismo tiempo.
- Los lanzadores principiantes se pararán con los pies parejos, sin importar si están lanzando por debajo o por encima del hombro.
- Para mejorar la habilidad de lanzar, anime al estudiante a colocar los pies separados al mismo ancho de las caderas y con un pie ligeramente hacia adelante para que pueda cambiar el peso y girar el tronco. Se pueden utilizar marcadores en el piso para fomentar la posición correcta de los pies.
- A medida que progresan las habilidades de lanzamiento, el brazo del estudiante se moverá hacia adelante, doblará el codo y después se estirará cuando suelte la pelota. La muñeca también golpeará hacia abajo cuando libere la pelota.
- Para el lanzamiento por encima del hombro, indique al estudiante que coloque el codo hacia arriba y la mano cerca de la oreja para comenzar el lanzamiento.
- Si el estudiante tiene dificultad para soltar la pelota, puede practicar la acción de agarrar y soltar con una bolsa de semillas o una pelota de tenis, o soltarla dentro de un aro o bote.
- Cuando utilice la mano derecha para lanzar, debe avanzar el pie izquierdo. Cuando utilice la mano izquierda, debe avanzar el pie derecho.

# UNIDAD 5 IMPRIMIBLES



## Throwing Skills

Dear Family,

Playing ball is a favorite pastime for many children, and it's a fabulous way to increase physical fitness. That's why I'm excited that our current Young Athletes focus is **throwing skills**. We're teaching children how to grip a ball and let go of it—key skills they'll use in sport and recreational activities when they are older. Being good at throwing helps children feel more comfortable joining in games with friends.

A great thing about this skill area is that it lends itself to **social interactions** and personal connections. Invite family members or children in the neighborhood to play catch. Older children or those with more advanced sport skills can be great models for your child. To ensure that your child achieves success throwing, try using different-size balls. If your child can easily lift a ball over his or her head with two hands, the ball is a good size. Foam balls are especially easy for young children to grip. You'll find that catching and throwing are such closely related skills, some games provide practice with both. Enjoy sharing in playtime at home and watching your child's skills grow!

Sincerely,

Teacher



Throwing involves strength, flexibility, balance and coordination.



### Healthy Habits

Set the stage for nutritious food choices by talking about healthy foods during playtime. As you and your child toss a ball back and forth, name favorite healthy foods. Or tape pictures of fruit on the wall at various heights to serve as targets.

Apples

Oranges



### Confidence Booster

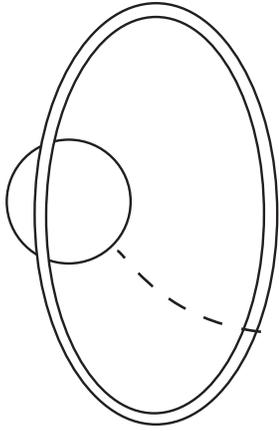
As children gain motor skills through Young Athletes activities, they also progress in social and emotional learning. They become more confident and enthusiastic. They play better with others and learn skills that they will use in school.



### Class News

2

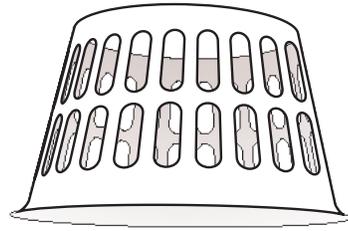
The ball goes through.



Trace the ball's path.

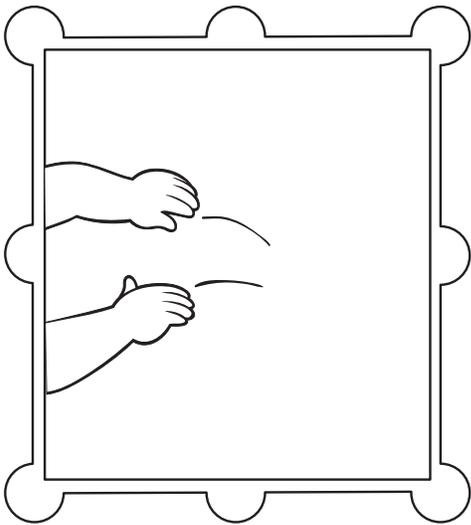
1

The ball goes in.



Color the ball.

Draw the ball.



I can throw a ball.

3

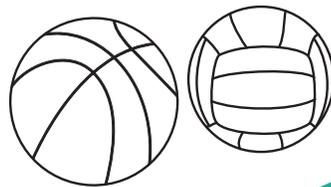
Let's Practice & Play

's

Name \_\_\_\_\_

### Activities

### Throwing Skills



Special Olympics  
Young Athletes



**Directions for families:** Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



## UNIDAD 6

### EDADES 2-4

## BATEAR

.....

Batear es un término que se utiliza para describir la acción de golpear una pelota u objeto con la mano, un palo, bate, paleta o raqueta. Batear o incluso tocar una pelota fija con el puño o la mano abierta fomenta el desarrollo de las habilidades necesarias para practicar deportes como tenis, golf, sóftbol, voleibol y hockey.

Para golpear se requieren muchas de las habilidades que se enseñaron en unidades anteriores:

- Coordinación ojo-mano
- Conciencia espacial
- Fuerza y flexibilidad
- Equilibrio



## Batear

### BÁSICO:

- Se coloca de frente a la dirección del objeto
- No gira el tronco
- Pies inmóviles
- La fuerza se aplica extendiendo los brazos y no desde el núcleo o la rotación

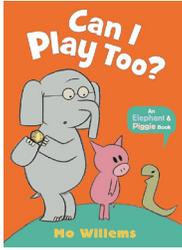
### COMPETENTE:

- Aplica un poco de preparación mediante el uso del balanceo hacia atrás
- Posiciona el tronco de lado al prever el golpe
- Gira un poco el tronco
- Aplica cambios de peso antes de dar el golpe
- Aplica la fuerza al extender los brazos y al girar

### AVANZADO:

- Preparación completa mediante el uso de un balanceo hacia atrás
- El tronco se orienta hacia un lado al prever el impacto
- El giro se aplica en las caderas y después en el torso
- El peso se desplaza hacia el pie trasero durante el balanceo hacia atrás y hacia el pie delantero al contacto

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[¿Puedo jugar yo también? de Mo Willems](#) (página 35 del enlace)<sup>1</sup>

- Lección 1: Leer el libro
- Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
- Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 1 Resistencia](#)<sup>2</sup>

○

[Salto con los dos pies](#) (página 10 del enlace)<sup>3</sup>

1. "Párense con los pies juntos."
2. "Salten con los dos pies y aterricen suavemente."



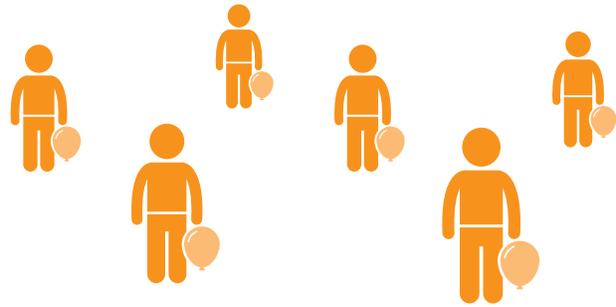
## BATEAR UN GLOBO (5 MIN.)

### Material

- 1 globo para cada estudiante

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un globo.



- *“Esta semana vamos a trabajar en una habilidad llamada golpear.”*
- *“Cuando bateamos, utilizamos algo como nuestra mano, un bate o raqueta para golpear un objeto como una pelota o un globo.”*
- *“Es importante que mantengan la vista en el objeto mientras lo batean para concentrarse en lo que están haciendo.”*
- *“Hoy comenzaremos bateando un globo.”*
- *“Utilizando la mano abierta, traten de golpear el globo para lanzarlo al aire lo más alto que puedan.”*
- *“Vean cuántas veces pueden hacerlo sin que el globo caiga al suelo.”*

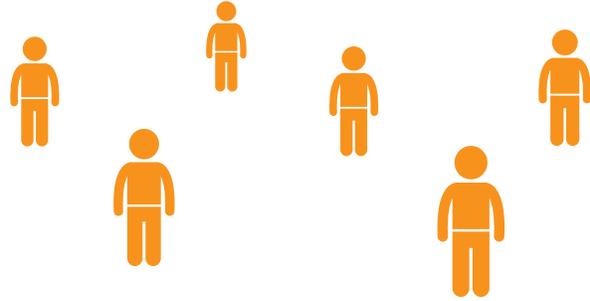
## BATEAR UN CONJUNTO DE GLOBOS (5 MIN.)

### Material

- Globo o pelota de playa

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Ahora que practicamos batear un globo por nuestra cuenta, vamos a trabajar en equipo para mantener varios globos lejos del suelo.”*
- *“Esto requiere comunicación y trabajo en equipo.”*
- *“Comenzaré lanzando un globo al grupo y seguiré agregando globos.”*
- *“Veamos cuántos podemos mantener lejos del suelo.”*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad.”*

### [Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video<sup>1</sup>](#)

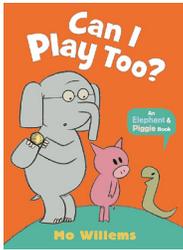
○

### [Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas \(páginas 26-28 del enlace\)<sup>2</sup>](#)

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento modificado para saltadores de obstáculos
- Estiramiento del pecho



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[¿Puedo jugar yo también? de Mo Willems](#) (página 35 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

**Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas**

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 1 Resistencia](#)<sup>2</sup>

○

[Salto con los dos pies](#) (página 10 del enlace)<sup>3</sup>

1. "Párense con los pies juntos."

2. "Salten con los dos pies y aterricen suavemente."



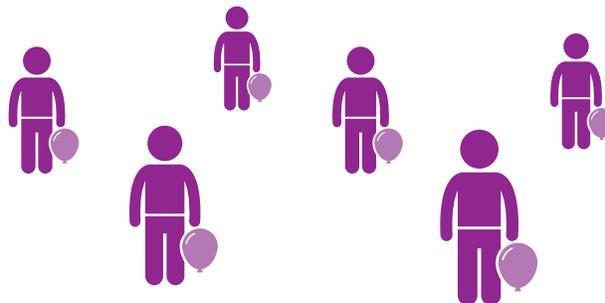
## EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

### Material

- 1 globo para cada estudiante

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un globo.



- *“Como actividad de calentamiento, hoy vamos a jugar a ‘El entrenador dice.’”*
- *“Voy a nombrar una parte del cuerpo y ustedes batearán su globo con esa parte del cuerpo”.*
- *“Por ejemplo, comenzaremos bateando el globo en el aire con la mano”.*
- *“Ahora bateen el globo con el codo”.*
- Otras ideas:
  - » Dedo
  - » Rodilla
  - » Pie
  - » Cabeza
  - » Oreja
  - » Talón
  - » Hombro

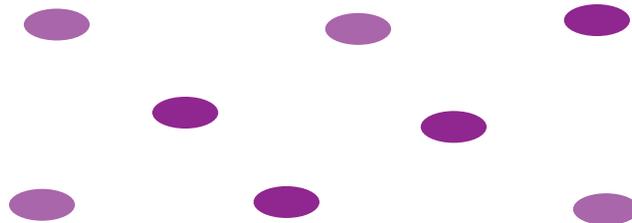
## SIGAN ASÍ (5 MIN.)

### Material

- Globos
- Marcadores para piso

### Preparación

Distribuya marcadores para piso en todo el espacio.



- *“Hoy jugaremos un juego llamado ‘Sigue así.’”*
- *“En este juego, vamos a batear el globo en el aire tantas veces como podamos antes de que caiga al suelo”.*
- *“Se pararán sobre su marcador y batearán el globo hacia el aire”.*
- *“Traten de no quitar el pie del marcador”.*
- *“Cuenten cuántas veces pueden batear el globo antes de que toque el suelo”.*
- *“¡Empiecen ahora!”*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad.”*

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video<sup>1</sup>

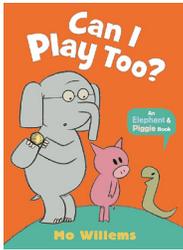
○

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas (páginas 26-28 del enlace)<sup>2</sup>

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento modificado para saltadores de obstáculos
- Estiramiento del pecho



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[¿Puedo jugar yo también? de Mo Willems](#) (página 35 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

**Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad**

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 1 Resistencia](#)<sup>2</sup>

○

[Salto con los dos pies](#) (página 10 del enlace)<sup>3</sup>

1. "Párense con los pies juntos."

2. "Salten con los dos pies y aterricen suavemente."



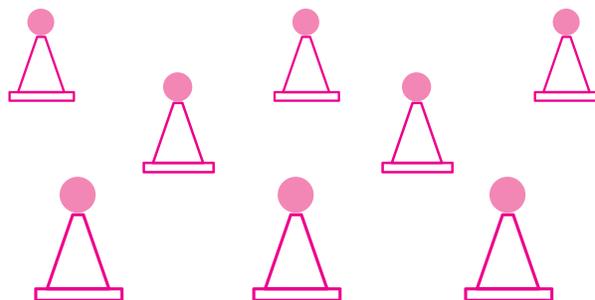
## BALONMANO (5 MIN.)

### Material

- Pelotas
- Conos

### Preparación

Coloque una pelota encima de un cono para cada estudiante.



- *“Hoy trabajaremos las habilidades necesarias para jugar balonmano.”*
- *“seguiremos practicando la habilidad de batear.”*
- *“Coloquen la pelota encima del cono.”*
- *“Vamos a practicar cómo mantener la mano abierta y batear la pelota en el cono para enviarla tan lejos como puedan.”*
- *“Hagan este ejercicio 10 veces.”*
- *“Ahora cierren el puño y golpeen la pelota fuera del cono.”*
- *“Hagan este ejercicio 10 veces.”*



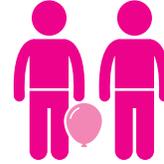
## PELOTA EN EL AIRE (5 MIN.)

### Material

- 1 globo por pareja

### Preparación

Los estudiantes deben formar parejas y tener un globo por pareja.



- *Este nuevo juego se llama 'Pelota en el aire.'*
- *"Ustedes y su pareja trabajarán juntos para mantener el globo en el aire el mayor tiempo posible."*
- *"Si quieren desafiarse, traten de golpearlo solo dos veces antes de pasarlo a su compañero."*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad.”*

### [Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video<sup>1</sup>](#)

○

### [Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas \(páginas 26-28 del enlace\)<sup>2</sup>](#)

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento modificado para saltadores de obstáculos
- Estiramiento del pecho



## REVISIÓN SOBRE EL BATEO

- “Este mes aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos”.
- “¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?”
- “Hoy finalizaremos la unidad de Batear”.
- “Practicamos golpes usando diferentes objetos como un bate, una raqueta y bolos (o fideos de espuma o platos)”.
- “También usamos nuestras manos para batear una pelota o un globo”.
- “Completemos el libro para recordar algunas de nuestras nuevas habilidades”.

[Folleto imprimible sobre batear](#)

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa el boletín informativo e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas.

- Balonmano
- Toque suave a la pelota
- Hockey de piso y golf para principiantes
- Tenis o sóftbol para principiantes
- Voleibol para principiantes

[Tarjetas adicionales de las habilidades de Batear para el hogar](#)<sup>1</sup>

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)<sup>2</sup> para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!



## CONSEJOS PARA ENSEÑAR CON ÉXITO

- Anime a los estudiantes a mantener la vista en la pelota para que aprendan el seguimiento visual.
- Anime a los estudiantes a pararse a un lado de la pelota manteniendo el equilibrio.
- El uso de marcadores en el piso puede ayudar a los estudiantes a pararse en la posición adecuada. Una postura lateral es importante para mantener un buen equilibrio y rotación.
- Haga que los estudiantes giren su ombligo hacia adelante al golpear la pelota para estimular el seguimiento.
- Cambiar el peso es importante para corregir la forma de golpear. Si los estudiantes no desplazan su peso, haga que se balanceen hacia adelante y hacia atrás mientras están de pie sobre los marcadores.
- Las pelotas grandes son más fáciles de golpear que las pequeñas, y los objetos fijos son más fáciles de golpear que los que están en movimiento.
- Cuando el estudiante esté trabajando por primera vez para golpear un objeto en movimiento, lance la pelota lentamente y con un arco pequeño.
- Aumente el nivel de habilidad aumentando la distancia de la pelota al cuerpo. Esto permitirá que el estudiante progrese desde usar una mano hasta golpear con una paleta, y después golpear con un bate, un palo de golf o un palo de hockey.
- Si un estudiante no puede hacer contacto con la pelota, utilice una pelota suspendida a diferentes alturas para practicar.

# UNIDAD 6 IMPRIMIBLES



## Striking Skills

Dear Family,

There is something satisfying about hitting a ball. Many of us have childhood memories of stepping up to a ball, making contact with it, and being thrilled to see that we sent it into the air. I'm excited that your child has the same opportunity for success with Young Athletes activities. We are currently working on **striking skills**, which involve hitting a ball or an object with a hand, stick, bat, paddle or racket.

It's always rewarding to introduce a new skill area to students. One of the most impactful things about Young Athletes activities is that they allow children to experience **challenges** in a **supportive and encouraging environment**. Children learn that trying something new is an **opportunity to grow**. That's a lesson they'll benefit from all their lives. I'm sure your child is eager to share his or her progress in striking skills with you. One way your child can do that is with a popular balloon game. Toss a balloon up in the air and have your child and the rest of the family try to keep it from touching the ground by tapping it upward. It's a fun activity for children and adults alike!

Sincerely,

Teacher



Successfully striking a ball is a pride-boosting achievement.



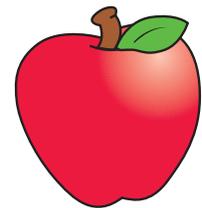
### Healthy Habits

Here's a song that encourages children to eat fruit instead of sugary snacks after playtime. For extra fun, invite your child to think of motions to add to the song. Substitute the names of different fruits that grow on trees for additional verses.

### Apple, Apple, Way Up High

*Sung to "Twinkle, Twinkle, Little Star"*

Apple, apple, way up high,  
I can reach you if I try.  
Climb a ladder,  
Hold on tight.  
Pick you quickly  
Take a bite.



### Important Interactions

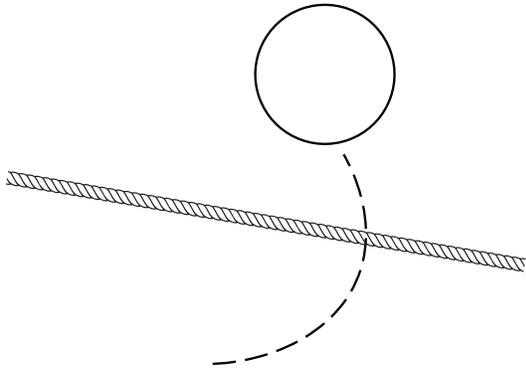
Taking turns and appreciating each other's differences are just two aspects of social awareness that children develop during Young Athletes. These skills play a big part in helping children get along with others during family, school and community activities.



### Class News

2

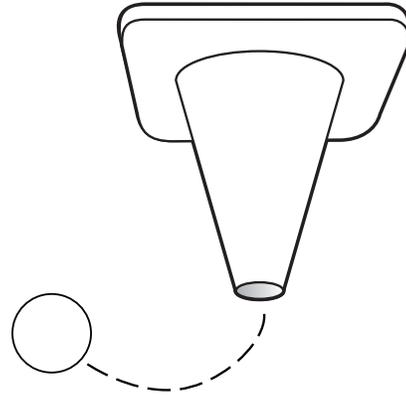
I can tap a ball over.



Color.

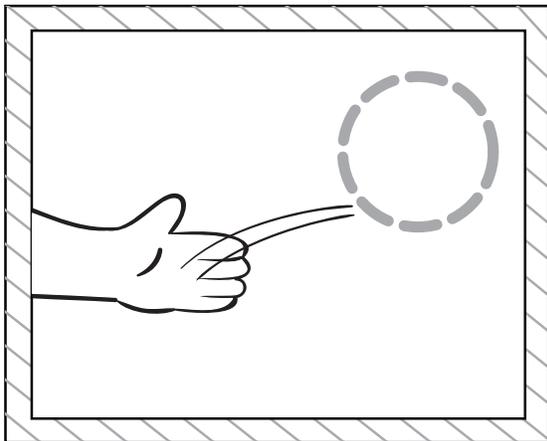
1

I can tap a ball off.



Color.

Trace.



I can tap a ball.

3

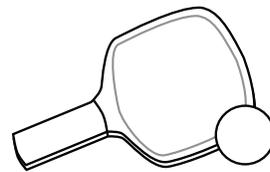
Let's Practice & Play

's

Name \_\_\_\_\_

# Activities

## Striking Skills



 Special Olympics  
Young Athletes



**Directions for families:** Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



## UNIDAD 7

### EDADES 2-4

## PATEAR

.....

Similar a Batear, patear un objeto fijo de tamaño mediano o una pelota grande es más fácil que patear una pequeña o una pelota en movimiento. Sin embargo, a diferencia de batear, patear requiere la capacidad de mantener el equilibrio, al menos sobre un pie. Los pateadores principiantes se inclinarán hacia adelante cuando pateen una pelota. Los pateadores más avanzados inclinarán su cuerpo hacia atrás justo antes de entrar en contacto con la pelota. La mayoría de los principiantes tendrán éxito al patear si corren hacia una pelota fija para patearla, porque esencialmente correrán a través de la pelota con un pie. Una vez que sus estudiantes dominen correr y patear, haga que se coloquen detrás de una pelota fija y practiquen patearla. Esto desafiará a los estudiantes a pararse sobre un pie y disociar una pierna de la otra. La pierna que patea debe doblarse a la altura de la rodilla para hacer un movimiento hacia atrás y después estirarse en el momento del contacto. El brazo opuesto debe balancearse hacia adelante con la patada para proporcionar estabilidad y potencia. Los pateadores avanzados aplicarán más flexión en la rodilla y moverán el brazo opuesto hacia adelante mientras patean la pelota.



## Patear

### BÁSICO:

- Los brazos se mantienen a los lados.
- Se prepara para patear con la pierna que patea
- Adelanta la pierna hacia la pelota
- No gira el tronco

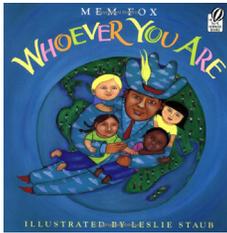
### COMPETENTE:

- Hace algo de movimiento con el brazo
- Da un paso adelante con el pie que no patea
- Hace un mínimo movimiento con la pierna que patea
- Rotación del tronco mínima
- Dobla la rodilla al contacto

### AVANZADO:

- Balancea el brazo opuesto
- Da un paso adelante con el pie que no patea
- Levanta la pierna antes de patear
- Gira el tronco
- Extiende la rodilla al contacto

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Whoever You Are \(Quienquiera que seas\) de Mem Fox](#) (página 39 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video](#)<sup>2</sup>

○

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas](#) (páginas 8-10 del enlace)<sup>3</sup>

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales



## PATEAR UNA PELOTA FIJA (5 MIN.)

### Material

- Balones de fútbol o pelotas

### Preparación

Los estudiantes deben formarse en parejas. Pídeles que formen dos filas frente a frente con una pelota para cada pareja.



- *"Hoy aprenderemos una nueva habilidad, llamada patear."*
- *"Patear implica mantener el equilibrio sobre un pie mientras se balancea el otro pie para entrar en contacto con la pelota."*
- *"Vean cómo doy patadas."*
- *"Ustedes y sus compañeros practicarán hoy cómo dar patadas con una pelota fija."*
- *"Fijo significa que la pelota no se mueve cuando la patean."*
- *"Patearán la pelota hacia su compañero, su compañero detendrá la pelota y después la pateará de vuelta hacia ustedes."*
- *"Concéntrense en mantener el control cuando pateen para que llegue a su compañero."*



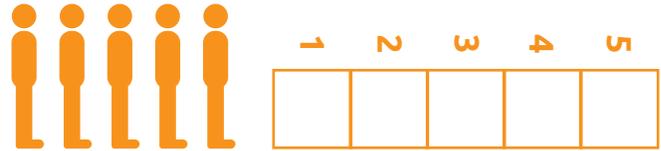
HAJLA (5 MIN.)

Material

- Piedra o pelota (algo para patear)

Preparación

Los estudiantes se colocan en fila al comienzo de la columna (no es necesario escribir números)



- *“¡Hoy jugaremos un juego que proviene del Medio Oriente y el norte de África llamado Hajla!”*
- *“Practicaremos el control de la potencia de nuestras patadas.”*
- *“El objetivo de este juego es patear la piedra para que caiga en la casilla más lejana, pero sin rebasarla.”*
- *“La puntuación del jugador se basa en el lugar donde cae la piedra o pelota. Entre más lejos esté el cuadrado, mayor será el valor en puntos, ¡pero tengan cuidado de no patear la piedra demasiado lejos!”*
- *“Si la piedra rueda más allá de la columna no recibirán puntos.”*
- *“Nos turnaremos para patear.”*

Este juego es popular en países como Palestina y Siria. En Palestina, este es el juego más popular entre las niñas, y un juego llamado Jalul es el más popular entre los niños.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."*

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video<sup>1</sup>

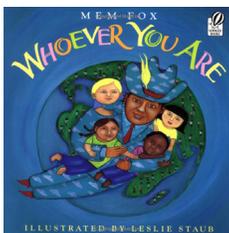
○

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)<sup>2</sup>

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Whoever You Are \(Quienquiera que seas\) de Mem Fox](#) (página 39 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

**Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas**

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video](#)<sup>2</sup>

○

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas](#) (páginas 8-10 del enlace)<sup>3</sup>

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales



## PATEAR OBJETIVOS (10 MIN.)

### Material

- Pelotas
- Conos

### Preparación

Divida a los estudiantes en 4 o 5 grupos. Coloque 3 conos en el lado opuesto de la habitación de modo que formen una línea con una pelota.



- *“Vamos a practicar patear hacia un objetivo juntos.”*
- *“Ustedes y su equipo tratarán de derribar todos los conos.”*
- *“El primer estudiante que esté en la fila pateará la pelota hacia los conos.”*
- *“Si derriban el cono, dejen el cono derribado, tomen la pelota y dénsela a la siguiente persona que está en la fila.”*
- *“Después irán al final de la fila.”*
- *“Si fallan, tomen la pelota y dénsela a la siguiente persona que está en la fila y vayan a la parte de atrás de la fila.”*
- *“El objetivo es ser el primer equipo en derribar todos sus conos.”*
- *“Su equipo se sentará cuando hayan derribado todos sus conos”.*

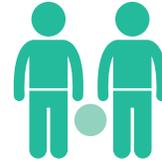
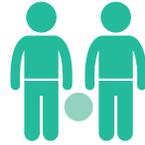
## SIGUE AL LÍDER (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota por pareja
- Silbato

### Preparación

Forme parejas de estudiantes y dele una pelota a cada una.



- *“Hoy jugaremos ‘Sigue al líder’ para seguir practicando las patadas.”*
- *“El más joven en cada grupo irá primero y será el líder.”*
- *“El líder controlará la pelota alrededor del espacio y el segundo estudiante lo seguirá.”*
- *“Todos deben mantener el control de su pelota.”*
- *“Cuando suene el silbato, ser detendrán donde están.”*
- *“Ahora cambiaremos quién es el líder y quién el seguidor.”*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."*

### [Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video](#)<sup>1</sup>

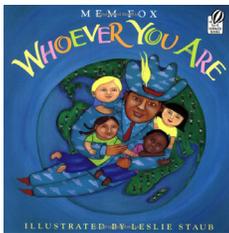
○

### [Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas](#) (páginas 11-13 del enlace)<sup>2</sup>

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Whoever You Are \(Quienquiera que seas\) de Mem Fox](#) (página 39 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

**Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad**

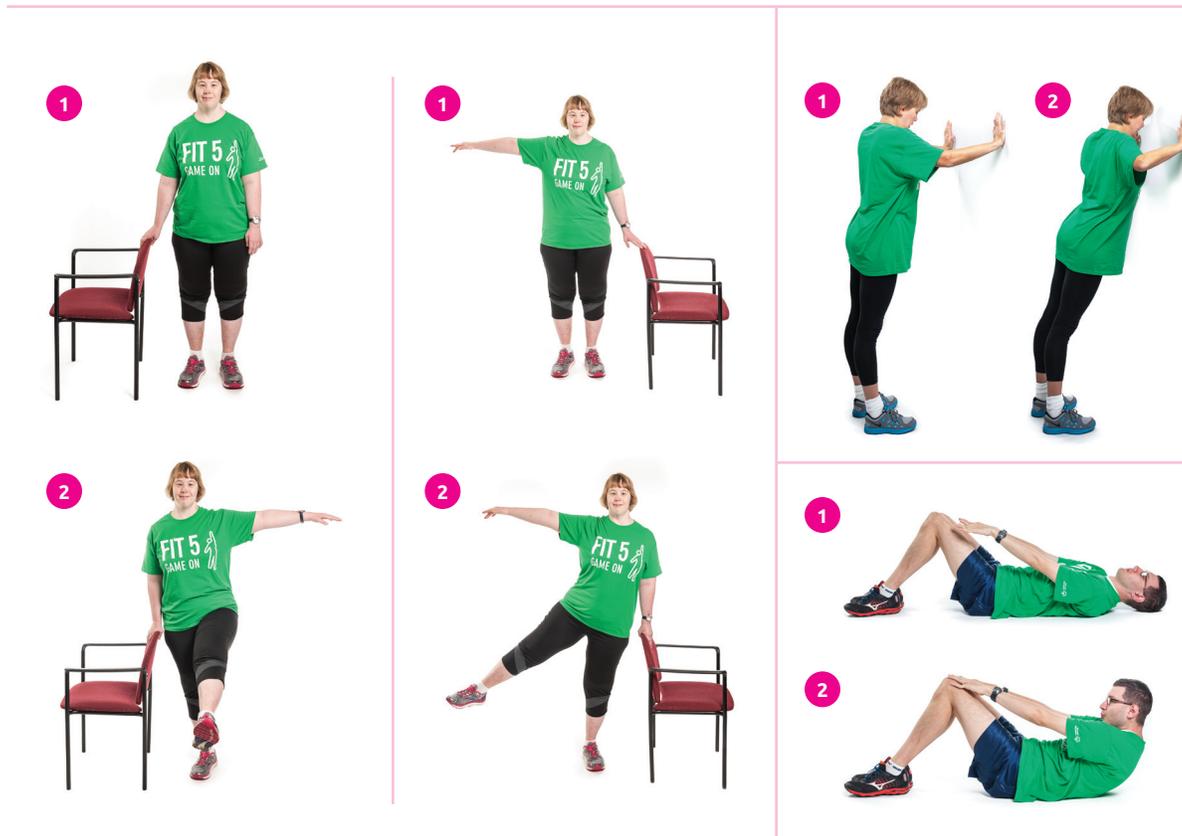
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video](#)<sup>2</sup>

○

[Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas](#) (páginas 8-10 del enlace)<sup>3</sup>

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales



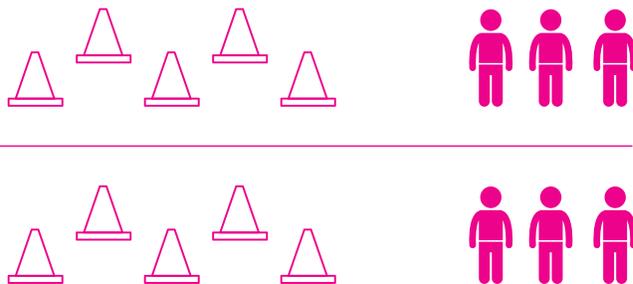
## PRÁCTICA SOBRE CÓMO CONTROLAR LA PELOTA (5 MIN.)

### Material

- Pelota
- Conos

### Preparación

Coloque los conos en forma de zigzag y haga que los estudiantes formen una línea detrás de cada línea de conos.



- *“Hoy practicaremos cómo controlar la pelota con el pie.”*
- *“Cuando sea su turno, tocarán la pelota con el pie mientras corren alrededor de cada uno de los conos.”*
- *“Tendrán que cambiar de dirección cuando lleguen a cada uno de los conos. Asegúrense de mantener el control de la pelota.”*
- *“Cuando lleguen al último cono, controlen la pelota en línea recta hasta el siguiente estudiante que está en fila y vayan hasta el final de la fila.”*

## TIRO PENAL (5 MIN.)

### Material

- Pelota
- 2 conos

### Preparación

Coloque dos conos a varios pies de distancia uno del otro para formar un arco. Coloque a los estudiantes en una sola fila. Si su grupo es grande, forme 2 filas.



- *“El fútbol es una habilidad que requiere patear mucho.”*
- *“Una habilidad importante se llama tiro penal.”*
- *“En el fútbol, un tiro penal es cuando un atleta patea el balón hacia la portería sin que haya otros jugadores alrededor.”*
- *“Hoy finalizaremos nuestra lección practicando un tiro penal.”*
- *“Patearán la pelota y tratarán de anotar un gol entre los dos conos.”*
- *“Una vez que la pateen, correrán para tomar la pelota y dársela al siguiente estudiante que esté en la fila.”*
- *“Practiquemos el buen espíritu deportivo y animémonos unos a otros durante esta actividad.”*



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

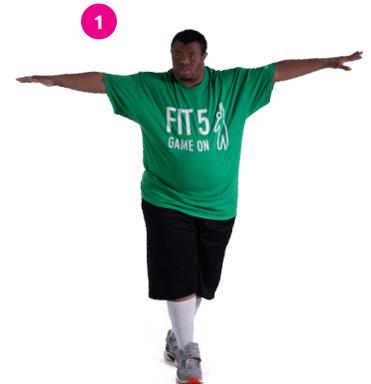
*"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."*

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video<sup>1</sup>

○

### Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)<sup>2</sup>

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem



## REVISIÓN DE PATEAR

- “Este mes aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos”.
- “¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?”
- “Hoy finalizaremos la unidad de Patear”.
- “Practicamos patear el balón entre nosotros y también hacia la portería”.
- “Recuerden que es importante ver hacia la portería cuando estén pateando”.
- “Completemos el folleto para recordar algunas de nuestras nuevas habilidades”.

### Folleto sobre la habilidad de patear imprimible

---

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa [el boletín imprimible](#) e incluya esta lista de juegos y recursos para los padres.

Actividades de las tarjetas de habilidades que se cubrieron en esta unidad:

- Patear una pelota fija
- Tiro penal
- Práctica de pases
- Dar y salir
- Pinball
- Boliche de tres pinos
- Esquivar conos

### Tarjetas adicionales de la habilidad de patear para el hogar<sup>1</sup>

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video<sup>2</sup>](#) para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!



## CONSEJOS PARA ENSEÑAR CON ÉXITO

- Anime a los estudiantes a mantener la vista en la pelota y después en el objetivo.
- Utilice una pelota del color favorito del estudiante o una pelota que tenga un cascabel adentro.
- El desplazamiento del peso hacia la pierna que no patea es necesario para lograr control y equilibrio.
- Utilice indicaciones verbales y visuales para identificar y diferenciar el pie derecho del pie izquierdo, uno como el pie que patea y el otro como el pie estabilizador.
- Si el estudiante pierde el equilibrio mientras patea, utilice una pelota más liviana o un flotador de voleibol. También puede hacer que el estudiante sostenga su mano mientras patea.



# UNIDAD 7 IMPRIMIBLES



## Kicking Skills

Dear Family,

A ball is one of the most popular children's toys, and it's no wonder. You can roll it, catch it, strike it, kick it and more. That amounts to hours and hours of entertaining physical activity and playtime. As we focus on **kicking skills**, your child will gain abilities sure to enhance his or her participation in playtime activities at home, at school and in the community.

Motor skills are only part of what is needed for success in sport and play activities, though. Following rules and directions is another essential element. We reinforce **responsible decision-making** whenever we practice Young Athletes activities. Like other **social-emotional skills**, learning about the importance of making good decisions is a lesson that has lifelong relevance. You can support this learning by talking with your child about rules or safety tips before practicing Young Athletes activities at home. For example, before kicking a ball back and forth with your child, discuss the importance of playing in an open area where the ball can't hit breakable objects. It's a simple way to help set the stage for a lifetime of thoughtful choices.

Sincerely,

\_\_\_\_\_  
Teacher

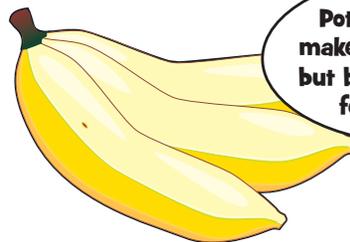


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



### Healthy Habits

It's never too early to teach your child about good nutrition. Point out how nutritious foods help our bodies grow and stay fit, while junk foods don't. Guide your child to select healthy snacks, and praise his or her good choices.



Potato chips don't make strong muscles, but bananas are good for your body.



### Long-Lasting Impact

The benefits from Young Athletes continue even after participation ends. At 5- and 10-month follow-ups, children who participated in Young Athletes maintained a 4-month advantage in development.



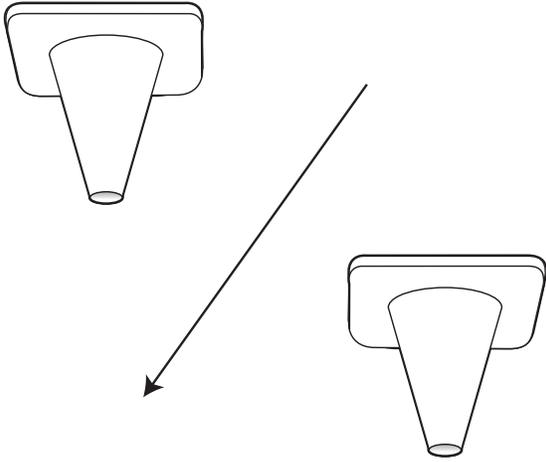
### Class News

1 I put my ball on the floor.



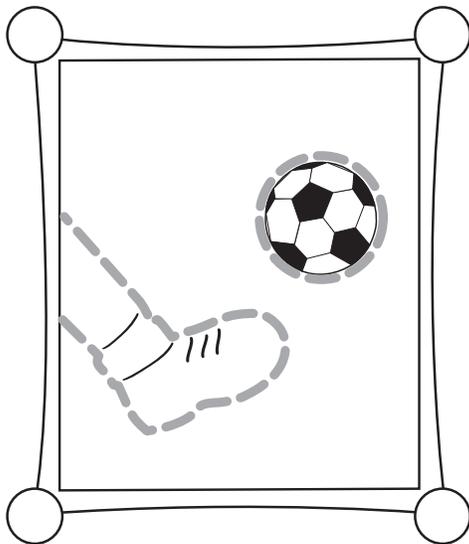
Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

Trace.



I kick the ball.

3

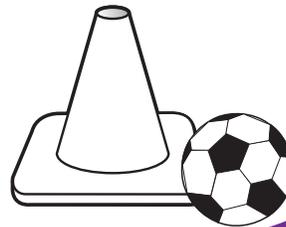
Let's Practice & Play

Name \_\_\_\_\_

's

## Activities

### Kicking



 Special Olympics  
Young Athletes



**Directions for families:** Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



## **UNIDAD 8**

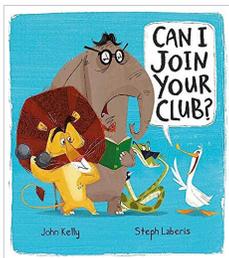
**EDADES 2-4**

### **HABILIDADES AVANZADAS**

.....

Las habilidades avanzadas abarcan todas las áreas de las habilidades que hemos trabajado durante todo el año con respecto a los deportes. Estas habilidades desafiarán a los estudiantes y les enseñarán diferentes tipos de deportes. Algunas de estas habilidades serán más avanzadas para los estudiantes. El dominio no es el objetivo de estas lecciones. Mediante estas lecciones presentaremos a los estudiantes una variedad de áreas deportivas y les daremos la oportunidad de utilizar sus habilidades en un ambiente divertido y de apoyo.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[¿Puedo unirme a su club?? de John Kelly \(página 44 del enlace\)](#)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 2 Fuerza](#)<sup>2</sup>

O

[Levantamiento de piernas sentados](#) (página 24 del enlace)<sup>3</sup>

1. "Siéntese erguido con la pierna derecha estirada y la pierna izquierda doblada con el pie plano en el suelo."
2. "Abrácese la pierna doblada con los brazos."
3. "Levante la pierna derecha unos centímetros y manténgala así."
4. "Baje la pierna y repita."
5. "Cambie para levantar la pierna izquierda."



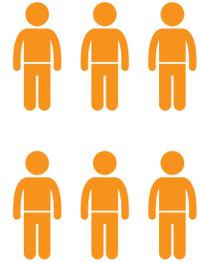
## CORRER Y LLEVAR (5 MIN.)

### Material

- Bolsas de semillas

### Preparación

Distribuya bolsas de semillas en un lado del espacio y haga que los estudiantes se alineen en equipos del otro lado.



- *“Hoy vamos a jugar ‘Correr y Llevar.’”*
- *“Divida a los estudiantes en líneas iguales en un lado del espacio.”*
- *“Cuando sea su turno, correrá de un lado del salón al otro, recogerá una bolsa de semillas y la llevará de regreso.”*
- *“Dejará la bolsa junto a la siguiente persona en la fila, será su turno de correr y recoger una bolsa de semillas.”*
- *“Continúen hasta recoger todas las bolsas de semillas.”*



## SALTO DE ESCALERA (5 MIN.)

### Material

- Cinta adhesiva o palitos

### Preparación

Dibuje 6 líneas con cinta adhesiva o gis, un conjunto de 6 líneas para cada pareja.



- *“Hoy vamos a practicar saltar sobre las líneas.”*
- *“La primera vez, saltarán sobre la línea utilizando un pie para saltar primero y haciendo que el otro pie lo siga.”*
- *“La segunda vez, usarán los dos pies juntos, saltarán con ambos pies y aterrizarán ”*
- *“Esfuércense para no tocar la línea al saltar.”*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."*

**GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad**<sup>1</sup>

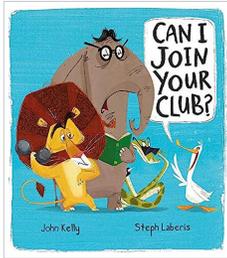
○

**Perro mirando hacia arriba** (página 16 del enlace)<sup>2</sup>

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros."*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos."*
3. *Levante la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen."*



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[¿Puedo unirme a su club?? de John Kelly \(página 44 del enlace\)<sup>1</sup>](#)

Lección 1: Leer el libro

**Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas**

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 3 Resistencia<sup>2</sup>](#)

○

[Brincar con impulso \(página 30 del enlace\)<sup>3</sup>](#)

- Coloque los conos a unos 3 saltos de distancia uno del otro.
- Practiquen saltar de un cono a otro, dar la vuelta y regresar.
- Háganlo durante 30 segundos.



## CALENTAMIENTO CON REBOTE (5 MIN.)

### Material

- Cuerda para saltar para cada estudiante
- Marcador para cada estudiante

### Preparación

Coloque marcadores para piso en todo el espacio. Uno para cada estudiante. Coloque en el suelo una cuerda para saltar que sobresalga del punto marcado.



- *“Hoy practicaremos con la cuerda para saltar.”*
- *“Vamos a aprender cómo hacerlo lentamente y luego aumentaremos nuestra velocidad a medida que practiquemos.”*
- *“Antes de comenzar con nuestras cuerdas para saltar, practicaremos algunos saltos.”*
- *“Coloque su cuerda para saltar en el suelo frente a usted.”*
- *“Comenzará en un extremo de su cuerda para saltar y saltará de un lado a otro todo el camino hasta el final.”*
- *“Primero, vamos a hacer un salto sencillo.”*
- *“Sencillo significa uno, así que saltará una vez a un lado de la cuerda y luego una vez al otro lado de la cuerda.”*
- *“Ahora vamos a hacer un salto doble.”*
- *“Doble significa dos, así que saltará dos veces de un lado de la cuerda y luego dos veces del otro lado.”*
- *“Continúe así hasta llegar al final de la cuerda.”*
- *“Practiquemos esto unas cuantas veces.”*
- *“Finalmente, vamos a intentar saltar hacia atrás.”*
- *“Pueden intentar un salto sencillo o un salto doble, pero traten de hacerlo moviéndose hacia atrás.”*

**DE PIE, RODAR Y ATRAPANDO (5 MIN.)**

**Material**

- Pelota

**Preparación**

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *“Cada vez que nos reunamos esta semana, aprenderemos un deporte diferente.”*
- *“Hoy practicaremos algunas habilidades para el fútbol.”*
- *“Comenzaremos poniéndonos en círculo.”*
- *“Patearé la pelota hacia un estudiante en el círculo y él atrapará la pelota con la planta del pie para detenerla.”*
- *“Después pateará la pelota hacia otra persona que está en el círculo.”*
- *“Durante esta actividad, practicaremos el conteo.”*
- *“Hay estudiantes en nuestra clase, así que contaremos hasta el \_\_\_”.*

**Conexión con las matemáticas**

Haga que los estudiantes cuenten salteado en vez de contar de uno en uno mientras patean la pelota.

**Conexión con la alfabetización**

Comience diciendo una palabra. El siguiente estudiante debe decir una palabra que rime con la última. Si un estudiante no encuentra una palabra, puede elegir una nueva palabra para rimar.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."

### Fit 5 Equilibrio Level 3 Video<sup>1</sup>

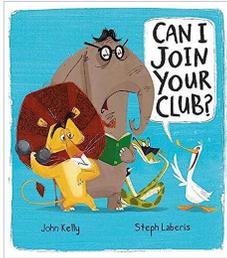
○

### Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Tarjetas (páginas 43-45 del enlace)<sup>2</sup>

- Balanceo de piernas
- Paso lateral hacia abajo
- Postura de una pierna con rotación



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[¿Puedo unirme a su club?? de John Kelly \(página 44 del enlace\)<sup>1</sup>](#)

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

**Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad**

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 2 Fuerza<sup>2</sup>](#)

○

[Levantamiento de piernas sentados \(página 24 del enlace\)<sup>3</sup>](#)

1. "Siéntese erguido con la pierna derecha estirada y la pierna izquierda doblada con el pie plano en el suelo."
2. "Abrácese la pierna doblada con los brazos."
3. "Levante la pierna derecha unos centímetros y manténgala así."
4. "Baje la pierna y repita."
5. "Cambie para levantar la pierna izquierda."



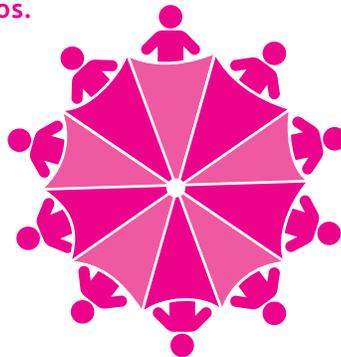
## JUEGOS DE PARACAÍDAS (15-20 MIN.)

### Material

- Paracaídas
- Pelota de espuma o de playa

### Preparación

Los estudiantes deben sujetar el paracaídas con ambas manos.



- "Hoy vamos a hacer algunas actividades divertidas con un paracaídas."
- "Esto es un paracaídas. Haremos un gran círculo alrededor y sujetaremos las asas o el paracaídas durante nuestras actividades"
- "Para empezar, levantaremos el paracaídas lo más alto que podamos sobre nuestras cabezas y luego lo bajaremos hasta el suelo."
- "¡Vamos a practicar! Asegúrense de sujetarlo bien."

### Bajo el paracaídas si...

- "Ahora daré instrucciones y si eres alguien que coincide con lo que digo, correrás debajo del paracaídas y buscarás otro lugar para sujetarte."
- "Ejemplo: Si estás tocando una pieza azul del paracaídas, corre por debajo."
- "Los demás elevaremos el paracaídas muy alto mientras corren por debajo."

### Otras categorías:

- Vestidos de verde
- Tengo un perro
- Me gusta el brócoli
- Uso anteojos
- Tomo el autobús a la escuela
- El nombre empieza con...

*continúa en la siguiente página*



## JUEGOS DE PARACAÍDAS (CONTINUACIÓN)

### Sigue al líder:

- *"Nuestro próximo juego se llama 'Sigue al Líder.'"*
- *"Escuchen lo que deben hacer y sigan las instrucciones."*
- *"Nos turnaremos para dar instrucciones".*

### Ejemplos:

- Caminen hacia la izquierda
- Agiten el paracaídas rápidamente
- Manténganlo en alto

### Rodar en cooperación:

- *"Todos deben sujetar el paracaídas aproximadamente a la altura de la cintura."*
- *"Coloquen una pelota en medio del paracaídas."*
- *"El objetivo es trabajar en equipo para tratar de hacer rodar la pelota alrededor del borde exterior del paracaídas sin que se caiga."*
- *"Debe pasar enfrente de cada atleta."*
- *"Vean cuántas veces pueden hacerla rodar alrededor del círculo sin que se caiga."*

### Conteo salteado:

- *"Todos deben sujetar el paracaídas aproximadamente a la altura de la cintura."*
- *"Cuando levantemos el paracaídas comenzaremos a contar de diez en diez. Cuando suba diremos 10."*
- *"Llevaremos el paracaídas hasta el suelo y luego volveremos a subirlo y diremos 20."*
- *"Seguiremos contando hasta 100."*



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigam el video para trabajar su flexibilidad".

### GoNoodle: Nivel 3 Flexibilidad<sup>1</sup>

o

### Postura de la araña (página 28 del enlace)<sup>2</sup>

1. Párense con los pies más separados que el ancho de los hombros y doblen las rodillas.
2. Inclínense hacia adelante y coloquen las manos en el suelo entre los pies.
3. Lleguen hasta detrás de sus piernas y sujeten sus talones. Mantengan los pies planos.



## REVISIÓN DE HABILIDADES AVANZADAS

- “Este mes aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos”.
- “¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?”
- “Hoy finalizaremos la unidad de Habilidades avanzadas”.
- “A lo largo de esta unidad, aprendimos a controlar y lanzar un balón de baloncesto, a patear y pasar un balón de fútbol y a jugar sóftbol”.
- “Utilicemos este folleto para recordar estas habilidades y compartirlas cuando lleguemos a casa”.

[Folleto imprimible sobre Habilidades avanzadas](#)

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa [el boletín informativo](#) e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas:

- Despeje
- Galopar
- Caminar saltando
- De pie, rodar y atrapar
- Dos en uno
- Uno en uno
- Cómo controlar el balón
- Pasar y lanzar
- Controlar el balón y lanzar
- Correr por las bases



[Tarjetas de habilidades avanzadas adicionales para el hogar](#)<sup>1</sup>

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)<sup>2</sup> para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!



# UNIDAD 8 IMPRIMIBLES



## Advanced Sports Skills

Dear Family,

Walking, running, balancing, jumping, trapping, catching, throwing, striking and kicking—these are just some of the many skills featured in Young Athletes activities. I'm incredibly proud of each child's progress. Students have worked hard to learn new skills. As we introduce **advanced sports skills**, children will use previously taught skills in a sports context. These activities may be challenging for some children; that's expected. Whenever children need more practice with an easier skill, we'll revisit familiar activities to strengthen their abilities.

Regardless of skill level, there are many opportunities for your child to participate in physical activities throughout his or her life. Young Athletes activities might continue to be a good fit for some children. Other options include training for a specific sport or becoming a **competitive Special Olympics athlete**. Special Olympics provides over 30 individual and team sports to people age 8 and older with intellectual disabilities. **Special Olympics Unified Sports** joins people with and without intellectual disabilities together on the same team, promoting friendship and understanding. To learn more, visit [SpecialOlympics.org](http://SpecialOlympics.org).

Sincerely,

\_\_\_\_\_  
Teacher

PS: Here's how you can get in touch with our local Special Olympics office: \_\_\_\_\_



As children learn and practice new skills through Young Athletes, they gain confidence and pride in their growth.



### Healthy Habits

To encourage your child to keep physically active, give extra playtime as a reward instead of candy or snacks. Invite the whole family to practice Young Athletes activities together. Focus on how fun it is to try new skills, and praise your child's efforts.

**I'm proud of you  
for keeping your eye  
on the ball!**



### All in the Family

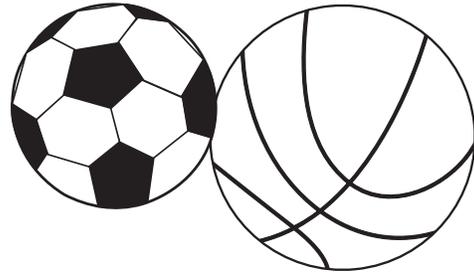
Special Olympics positively impacts entire families, not just athletes. In fact, the siblings of many athletes feel that participation in Special Olympics brings their family closer together.



### Class News

Basketball and soccer  
are games.

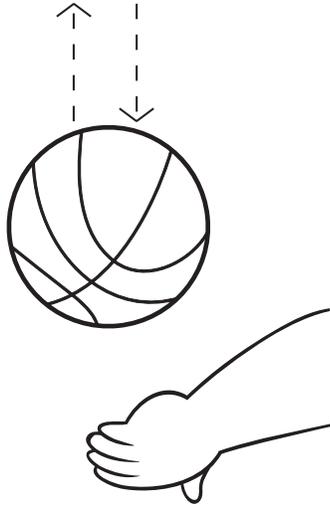
1



Draw one more ball.

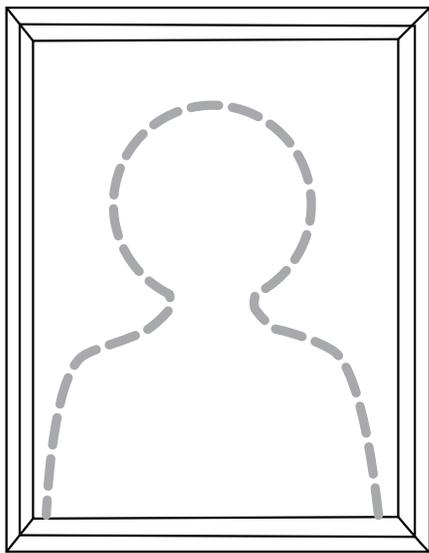
To play basketball,  
I bounce the ball.

2



Trace.

Trace and draw to complete.



I like to play sports.

3

Let's  
Practice  
& Play

Name \_\_\_\_\_

's

## Activities

### Advanced Sports



Special Olympics  
Young Athletes



**Directions for families:** Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

