



Special Olympics
Young Athletes



Atletas Jóvenes

.....
ATLETAS JÓVENES
.....

ABREVIADO
EDADES 5-7

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 Fundamentales	93	Unidad 5: Lanzar
	20 Hitos del Desarrollo		94 Hitos del Desarrollo
	21 Lección 1		95 Lección 1
	25 Lección 2		99 Lección 2
	29 Lección 3		103 Lección 3
	34 Revisión y conexiones con el hogar		107 Revisión y conexiones con el hogar
	35 Imprimibles		109 Imprimibles
39	Unidad 2: Caminar y Correr	112	Unidad 6: Golpear
	40 Hitos del Desarrollo		113 Hitos del Desarrollo
	41 Lección 1		114 Lección 1
	45 Lección 2		118 Lección 2
	49 Lección 3		122 Lección 3
	53 Revisión y conexiones con el hogar		126 Revisión y conexiones con el hogar
	54 Imprimibles		128 Imprimibles
57	Unidad 3: Equilibrio y Saltos	131	Unidad 7: Patear
	58 Hitos del Desarrollo		132 Hitos del Desarrollo
	59 Lección 1		133 Lección 1
	63 Lección 2		137 Lección 2
	67 Lección 3		141 Lección 3
	71 Revisión y conexiones con el hogar		145 Revisión y conexiones con el hogar
	72 Imprimibles		167 Imprimibles
75	Unidad 4: Atrapar y Agarrar	150	Unidad 8: Habilidades Avanzadas
	76 Hitos del Desarrollo		151 Lección 1
	77 Lección 1		155 Lección 2
	81 Lección 2		159 Lección 3
	85 Lección 3		163 Revisión y conexiones con el hogar
	89 Revisión y conexiones con el hogar		164 Imprimibles
	90 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, pósteres 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 que se pueden integrar a lo largo del día, cuando tenga tiempo, o bien impartirse 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		Reemplazos sugeridos
	Barra de equilibrio	Cinta adhesiva Cuerda
	Pelota de espuma pequeña	Pelota de tenis Cualquier pelota pequeña
	Bolsas de semillas	Pequeños juguetes o figuras suaves Bolsas llenas de arroz, arena o semillas Objetos naturales como flores u hojas.
	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 estos y dóblelos para formar los dados
	Cuerdas para saltar	Cuerda
	Cintas métricas o varas de medir	Reglas Reglas imprimibles
	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>Movilidad limitada (ML): 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>Dispositivos de ayuda (DA): Niños que pueden caminar o moverse con ayuda de un dispositivo (caminadora, muletas, bastón, andadera) o que usan un soporte ortopédico.</p>
	<p>Pérdida auditiva (PA): Niños con dificultad para escuchar.</p>
	<p>Discapacidad visual (DV): Niños con dificultad para ver.</p>
	<p>No verbal (NV): Niños que tienen dificultades con la comunicación verbal. Pueden utilizar el lenguaje de señas o un dispositivo de comunicación.</p>
	<p>Trastorno del procesamiento sensorial (TPS): 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.

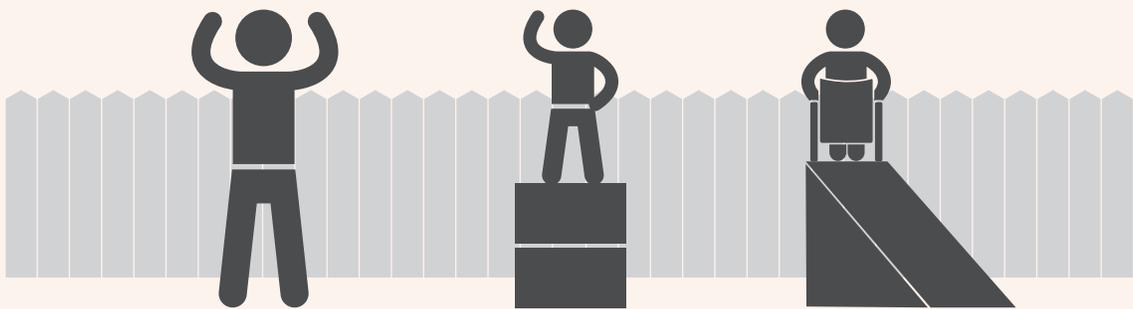
Equidad:

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 de plan de lecciones del año para Atletas Jóvenes incluye 8 áreas de habilidad y deporte 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 más materiales, por favor, póngase en contacto para conocer el recurso del plan de lecciones de 30 semanas del cual se extrajeron estas lecciones.

Habilidades

- Caminar
- Correr
- Caminar saltando
- Galopar
- Brincar
- Brincando
- Equilibrio
- Atrapando
- 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
- Caja o cubo
- Bloques
- Cuerda para saltar

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 matemáticas y de lengua. Los imprimibles se pueden encontrar al final de cada unidad.

Libros

- *Todas mis Rayas*
por Danielle Royer y Shaina Rudolph
- *Color de Cielo*
por Peter H. Reynolds
- *Gastón*
por Kelly DiPucchio
- *Quienquiera que seas*
por Mem Fox
- *Estoy Perfectamente Diseñado*
por Karamo Brown
- *Pass It On (Pásalo)*
de Sophy Henn
- *Signo de Exclamación*
por Amy Krouse Rosenthal
- *Uno*
por Katherine Otoshi



UNIDAD 1

EDADES 5-7

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

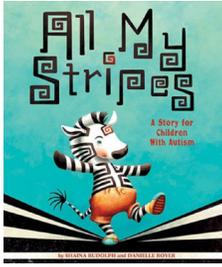
COMPETENTE:

- 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.)



[All My Stripes \(Todas mis rayas\)](#) de Shaina Rudolph y Danielle Royer (página 10 del enlace)¹

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](#)²

○

[Salto con los dos pies](#) (página 10 del enlace)³

1. "Párense con los pies juntos."

2. "Salten arriba y abajo con ambos pies manteniendo un aterrizaje suave."



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 el desplazamiento lateral."
- "Comenzarán en una esquina de la habitación y correrán hacia la siguiente esquina."
- "En esa esquina, harán desplazamiento lateral a lo largo de los marcadores del suelo."
- "Cuando se da un paso lateral (side stepping), se dará un paso hacia un lado primero con el pie derecho y después colocará su pie izquierdo justo al lado de su pie derecho."
- "Seguirán haciendo esto a lo largo de toda la longitud de los marcadores del suelo."
- "Cuando lleguen al último marcador del suelo, correrán al siguiente grupo de marcadores."
- "¡Veamos cuántas vueltas podemos completar!"



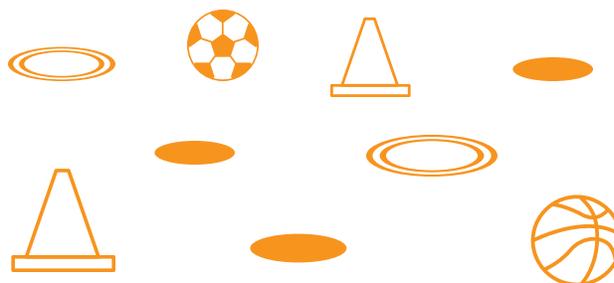
VEO, VEO (10 MIN.)

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 juguemos "Veo, veo" con todo nuestro nuevo equipo deportivo."*
- *"Veo, veo con mi pequeño ojo una pelota verde."*
- *"¿Dónde está la pelota verde? Miren a su alrededor, encuentren la pelota y apúntenla primero."*
- *"Ahora, vamos a **caminar** hacia la pelota"*
- *"¡Escuchen atentamente! Veo, veo con mi pequeño ojo un cono naranja."*
- *"¿Dónde está el cono naranja? Miren alrededor y encuéntrenlo."*
- *"Rápido, vamos a **correr** al 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). Sigamos el video para trabajar su flexibilidad”.

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad¹

○

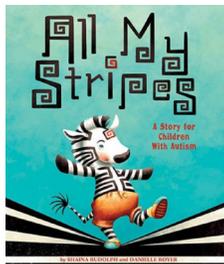
La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)²

“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. Repita con el pie izquierdo adelante.”*



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



All My Stripes (Todas mis rayas) de Shaina Rudolph y Danielle Royer
(página 10 del enlace)¹

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](#)²

○

[Salto con los dos pies](#) (página 10 del enlace)³

1. "Párense con los pies juntos."

2. "Salten arriba y abajo con ambos pies manteniendo un aterrizaje suave."



GUSANO MEDIDOR (5 MIN.)

Material

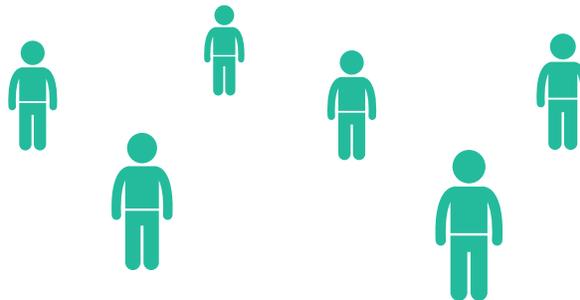
No se necesita ninguna

Opcional:

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

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"¡Vamos a jugar al gusano medidor!"*
- *"Mírame moverme 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 de la oruga."*
- 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 bajándolo por la pared para comprender cómo mover una mano a la vez hacia arriba y hacia abajo por la pared.

Actividad opcional

Coloque varios equipos distribuidos por todo el gimnasio y haga que los estudiantes busquen diferentes materiales. Haga que los estudiantes calculen cuántos gusanitos medidores necesitan para llegar a diferentes objetos.

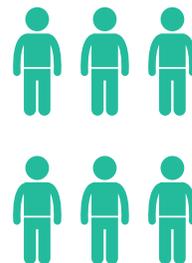
CORRER Y LLEVAR (5 MIN.)

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 Correr y Llevar."*
- *"En este juego, cuando sea tu turno, correrás de un lado de la habitación al otro y tomarás una bolsa de semillas y la llevarás de regreso."*
- *"Una vez que la dejes junto a la próxima persona en la fila, será su turno de correr y tomar una bolsa de semillas y llevarla de regreso a la línea."*
- *"Continuaremos hasta que hayamos recogido todas las bolsas de semillas."*



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 Equilibrio Nivel 1¹

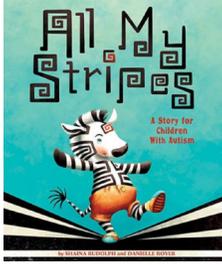
○

Fit 5 Tarjetas de Equilibrio Nivel 1 (páginas 13-16 del enlace)²

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



All My Stripes (Todas mis rayas) de Shaina Rudolph y Danielle Royer (página 10 del enlace)¹

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

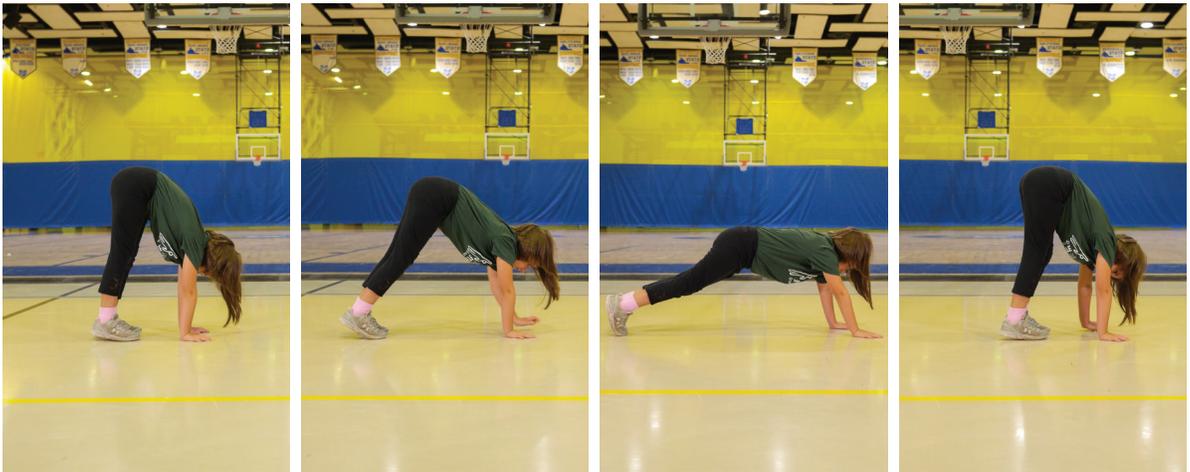
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 1 Fuerza²



El gusano medidor (page 14 of link)³

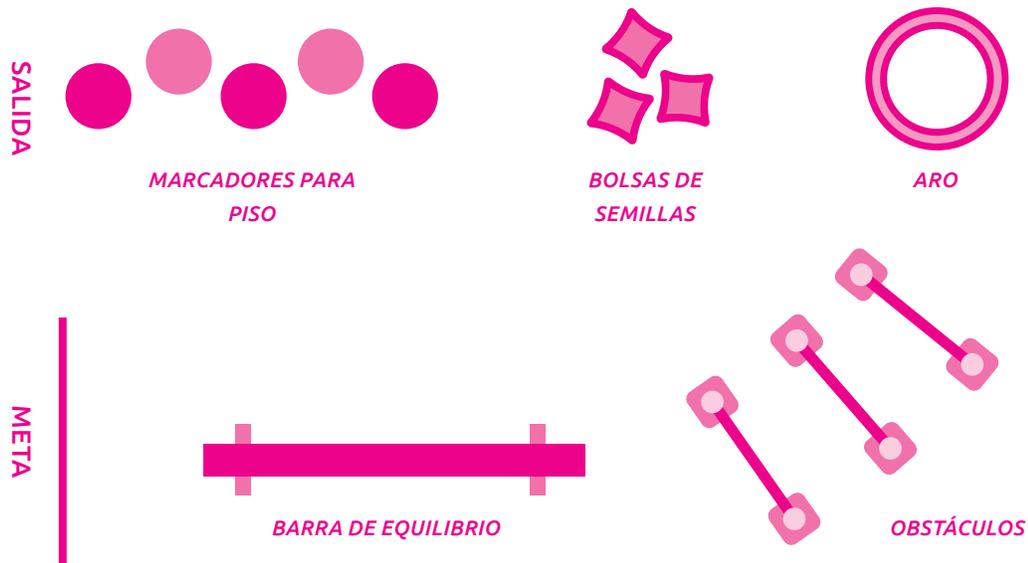
1. "Párense con los pies separados a la misma altura de los hombros. Inclínense hacia delante y coloquen las manos en el suelo. Mantengan sus rodillas un poco flexionadas."
2. "Caminen con sus manos hacia adelante hasta alcanzar una posición de plancha."
3. "Caminen con sus pies hacia atrás para encontrarse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



CARRERA DE OBSTÁCULOS (15-20 MIN.)

Material/Preparación

Prepare una pista de 5 estaciones con marcadores para piso (círculos para saltar), bolsas de semillas y un aro (para lanzar las bolsas de semillas a través del aro), una serie de obstáculos (conos con clavijas/palos), barra de equilibrio, área para correr hasta la línea de meta.



- “Hoy practicaremos muchas habilidades diferentes”.
- “Vamos a recorrer una carrera de obstáculos”.
- “Les mostraré cómo avanzaremos a lo largo de la pista”.
- “Obsérvenme”.

continúa en la siguiente página



CARRERA DE OBSTÁCULOS (CONTINUACIÓN)

Estación 1: Saltar sobre los círculos

Material: 5 marcadores para piso

- Coloque 5 círculos en forma de zigzag, uno cerca del otro.
 - El atleta saltará sobre los dos pies de un círculo al otro.
 - El atleta saltará hacia la derecha y después hacia la izquierda, zigzagueando a lo largo de los círculos.
-

Estación 2: Lanzar una bolsa de semillas a través del objetivo

Material: Marcadores para piso, aros/canasta

- Utilice los marcadores para piso para mostrar dónde se encuentra el atleta.
 - El atleta lanzará una bolsa de semillas o una pelota pequeña a un aro colocado de forma paralela al piso o dentro de un bote.
 - El atleta avanzará para hacer su lanzamiento a través del objetivo (aro sobre cono o bloque) desde una distancia de 3 pies.
 - El niño debe hacer el lanzamiento con las manos por debajo del hombro y, si puede hacerlo, hará el lanzamiento con las manos por encima del hombro.
 - Varíe la distancia, más cerca o más lejos, según la habilidad del atleta.
-

Estación 3: Atravesar/saltar obstáculos

Material: Conos, clavijas/varillas/palos

- Prepare una valla utilizando dos conos y una clavija o palo. Coloque la clavija en la parte superior de los conos.
- Ajuste la altura según sea necesario para los atletas y comience siempre con la barra en la altura más baja.
- Si no pueden saltar, los atletas pueden pasar por encima del obstáculo.

continúa en la siguiente página



CARRERA DE OBSTÁCULOS (CONTINUACIÓN)

Estación 4: Caminar sobre la barra de equilibrio

Material: Barra de equilibrio o cinta adhesiva colocada en el piso.

- Los atletas caminarán de forma independiente a lo largo de la barra, alternando los pasos.
 - Para los atletas avanzados, agregue varias formas de moverse por la barra: caminar hacia atrás, dar pasos laterales, cambiar de dirección hacia adelante o hacia atrás.
 - Aumente la longitud de la barra utilizando varias barras.
-

Estación 5: Correr hasta la meta

Material: Cinta adhesiva o cinta para piso de gimnasio

- Cuando el atleta se baje de la barra, debe correr hasta la línea de meta.
- Enseñe a los atletas cómo atravesar la línea. Muestre esta habilidad varias veces, ya que algunos podrían detenerse porque no quieren golpear o tocar la línea de meta.
- La meta puede ser un listón largo o cinta adhesiva colocada en el suelo.
 - » Para establecer la línea de meta, coloque el listón en un lado del área mientras sostiene el otro extremo con su mano, o pídale a otra persona que sostenga el otro extremo.
 - » Cuando el atleta toque el listón, suéltelo.



ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

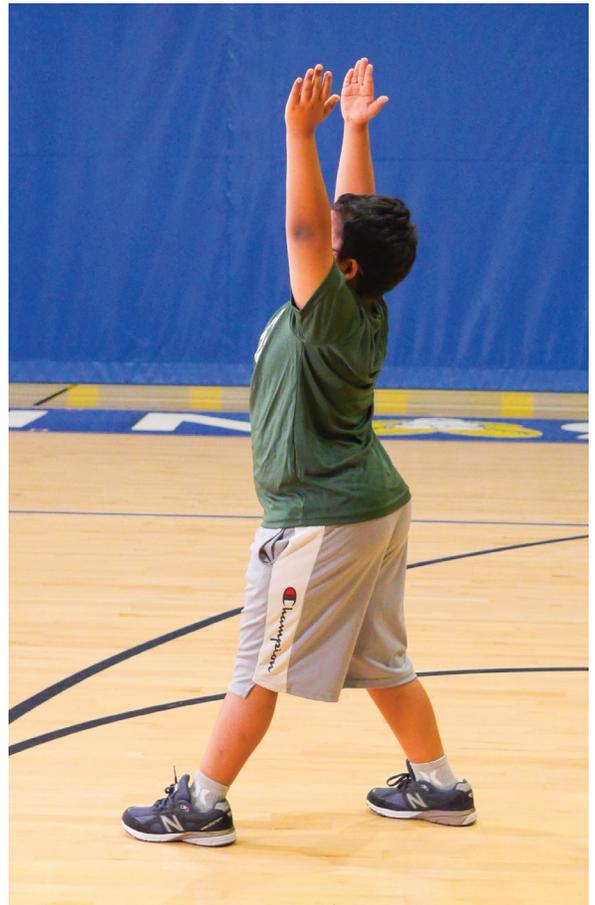
GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad¹

○

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)²

“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. Repita con el pie izquierdo adelante.”*



REVISIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS

- *“Hemos aprendido muchos juegos y habilidades nuevas a lo largo de esta unidad.”*
- *“¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?”*
- *“Hoy vamos a concluir nuestra unidad de Habilidades Fundamentales creando su propio folleto.”*
- *“Este folleto es para ayudarle a recordar algunas de las actividades que trabajamos.”*
- *“Hicimos un atrapado con pañuelo, jugamos una 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 hogar¹

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video²](#) para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!





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!

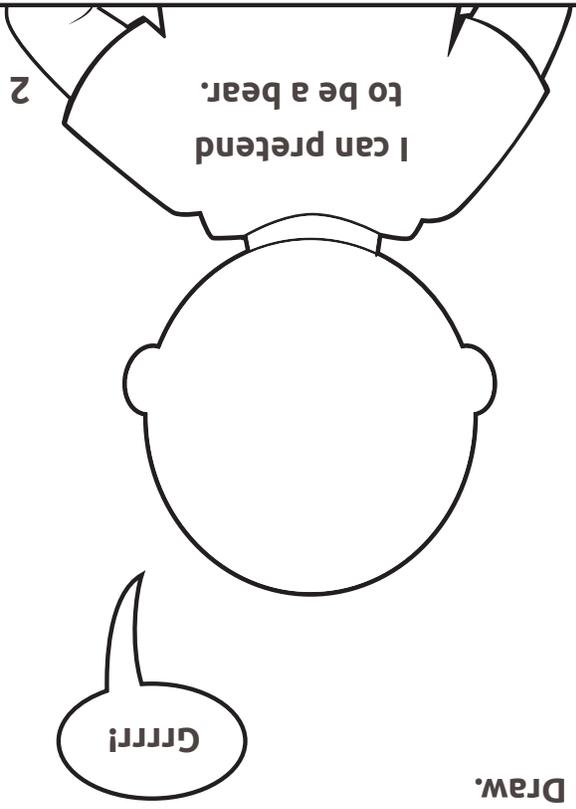


More Than Motor Skills

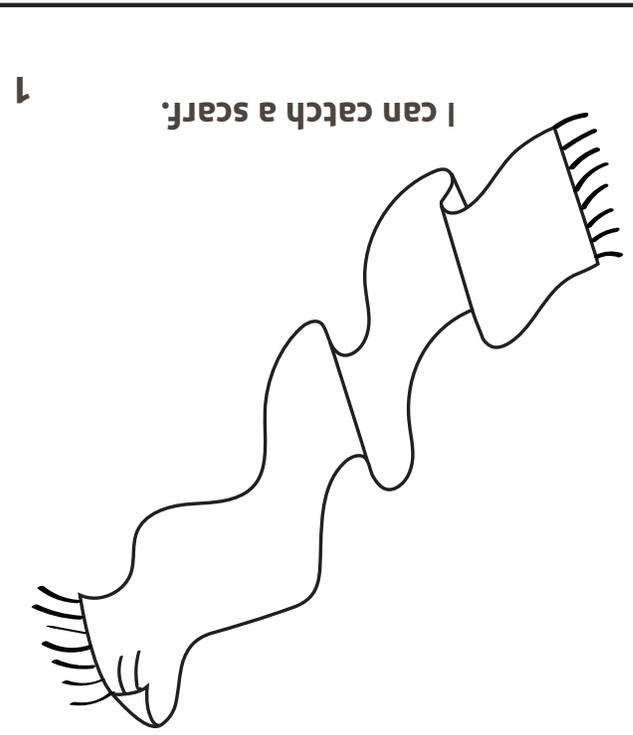
Motor development isn't the only benefit of Young Athletes activities. The program enhances many other abilities, including relationship skills. Children who participate learn how to share, listen to others, take turns and work in teams—all valuable lifelong skills.



Class News

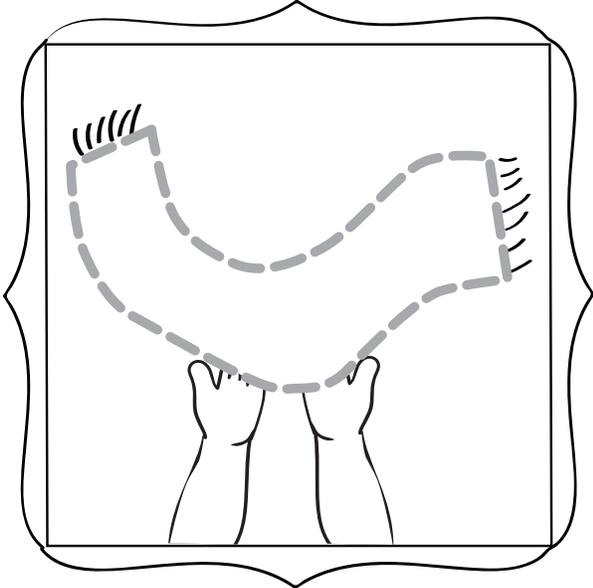


Draw.



Color.

Trace.



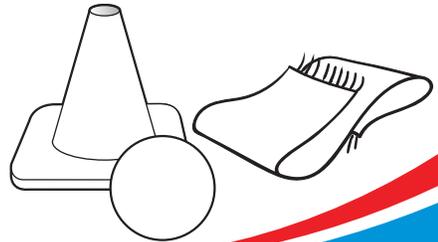
I can play.

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



UNIDAD 2

EDADES 5-7

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

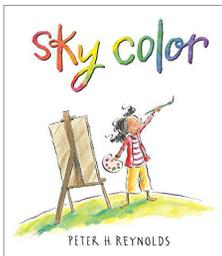
COMPETENTE:

- 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.)



[Sky Color \(El color del cielo\) de Peter H. Reynolds \(página 18 del enlace\)](#)¹

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](#)²

o

[Galopar](#) (página 21 del enlace)³

1. "Tu pie derecho es el líder y tu pie izquierdo lo sigue detrás."
2. "Da un paso grande hacia adelante con tu pie derecho y luego rápidamente lleva tu pie izquierdo junto a él y repite."
3. "Continúa galopando y luego cambia a liderar con tu pie izquierdo."



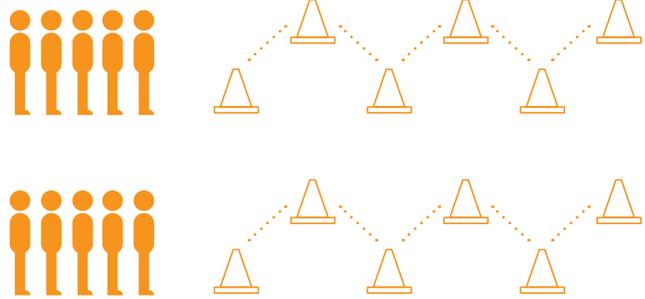
ZIGZAG (5 MIN.)

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 estado practicando correr, caminar, brincar y galopar.”*
- *“Hoy vamos a practicar correr en diferentes direcciones.”*
- *“Comenzarás en el primer cono y correrás hasta el siguiente cono y lo tocarás, luego cambiarás de dirección y correrás hasta el próximo cono.”*
- *“Esto será una práctica de correr en un patrón de zigzag.”*

RELEVO DE BLOQUES (5 MIN.)

Material

- Cualquier tipo de bloques que se puedan apilar

Preparación

Coloque los bloques en el centro de la habitación y divida a los estudiantes en cuatro equipos, uno en cada esquina.



- Este juego sirve para practicar el trabajo en equipo, respetar los turnos y las habilidades motoras finas.
- Los estudiantes se turnan para correr desde su lugar hasta el centro del salón y tomar un bloque.
- Cuando lo traigan de vuelta a su equipo, pueden agregarlo al edificio que están creando junto con su equipo.
- Si se cae mientras lo están construyendo, pueden trabajar juntos para reconstruirlo.

Conexión con las matemáticas

Antes de presentar este juego, hable sobre los nombres de las diferentes formas 3D como cubos, conos, esferas y prismas. Mientras los estudiantes toman los bloques, pídale que nombren la forma antes de agregarla a su edificio.

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 Equilibrio¹

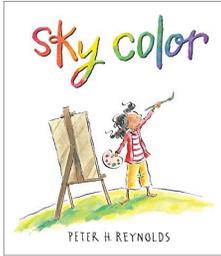
○

Fit 5 Cartas de Nivel 1 de Equilibrio (páginas 13-16 del enlace)²

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Sky Color \(El color del cielo\) de Peter H. Reynolds \(página 18 del enlace\)](#)¹

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](#)²

o

[Galopar](#) (página 21 del enlace)³

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



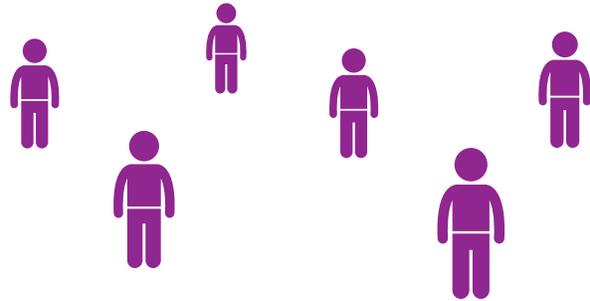
BRINCAR (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- Brincar es la capacidad de mantener el equilibrio sobre una pierna, elevándose del suelo y aterrizando nuevamente sobre la misma pierna.
- Enseñe a los estudiantes cómo saltar siguiendo estos tres pasos:
 1. Mantengan el equilibrio sobre una pierna, doblando la otra pierna detrás del cuerpo.
 2. Doblen la pierna que sirve de apoyo, balanceen la pierna en la que no se apoyan y coloquen los brazos hacia adelante para elevarlos del suelo.
 3. Aterricen sobre la misma pierna con la rodilla doblada para mantener el equilibrio.

ATRAPA LA COLA DEL DRAGÓN (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben alinearse viendo en la misma dirección



- “Hoy jugaremos un juego proveniente de la región este de Asia llamado ‘Atrapa la cola del dragón’, el cual es similar a seguir al líder y etiquetarlo”.
- “Comenzaremos formando una sola fila y poniendo nuestras manos sobre los hombros de quienes están frente a nosotros”.
- “La persona que esté al frente de la fila será la cabeza del dragón, y la persona que esté al último será la cola del dragón”.
- “El objetivo de la cabeza del dragón es tratar de atrapar la cola del dragón y marcarlo”.
- “El objetivo de los estudiantes que están en el centro y la cola es evitar que la cabeza toque la cola mientras permanecen en línea y mantienen al dragón intacto”.
- “Cuando la cabeza atrape la cola, se moverá al final de la fila y el siguiente estudiante en la fila será la nueva cabeza del dragón”.

Este juego es popular en toda China y se utiliza para promover la aptitud física, el trabajo en equipo y conectar a los niños con la cultura y las tradiciones chinas.



ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad¹

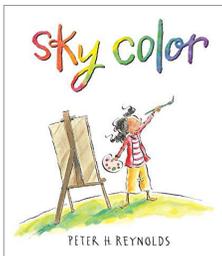
○

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)²

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.)



[Sky Color \(El color del cielo\) de Peter H. Reynolds \(página 18 del enlace\)](#)¹

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](#)²

○

[Galopar](#) (página 21 del enlace)³

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



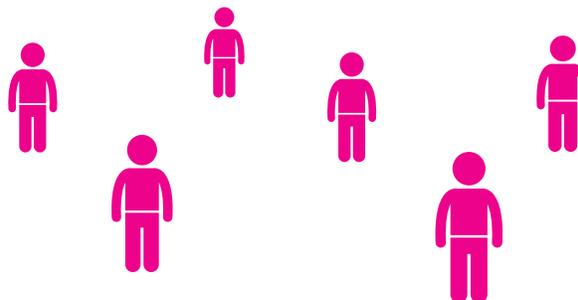
GALOPAR (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- Galopar es moverse hacia adelante con el pie delantero siempre hacia adelante y el pie trasero siempre hacia atrás haciendo un movimiento de paso y salto.
- El galope se puede enseñar con tres pasos diferentes:
 - » Dé un paso con el pie que está adelante y levante del suelo el pie que está atrás.
 - » Salte hacia adelante con el pie principal y ambos pies despegados del suelo.
 - » Aterrice primero con el pie que está atrás, seguido por el pie que está adelante.
- Comience muy lentamente y haga que los estudiantes den cada paso todos juntos las primeras veces.
- Una vez que empiecen a comprender el movimiento, díales que finjan que son caballos en un campo y que galopen alrededor.
- Utilice este tiempo para ayudar a otros estudiantes que necesiten ayuda adicional.



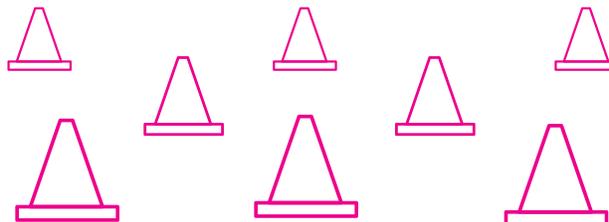
REDADA (5 MIN.)

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 Flexibilidad¹

○

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)²

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 les ayudará a recordar algunas de las actividades que trabajamos”*
- *“Jugamos un juego llamado Tesoro escondido, en el que teníamos 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](#)¹

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)² 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.



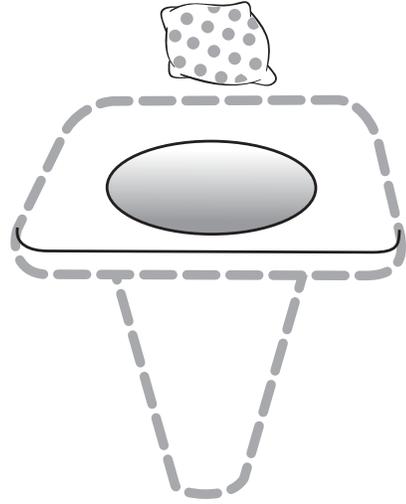
Great Gains

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.



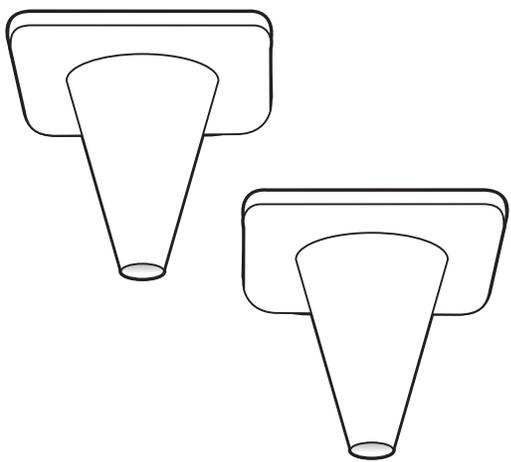
Class News

I can walk to a cone and look under.



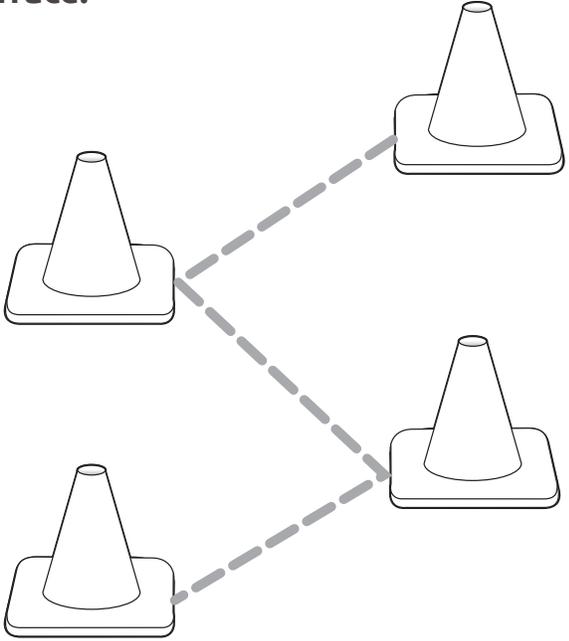
Trace.

I can go around.



Color.

Trace.



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.



UNIDAD 3

EDADES 5-7

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.)



[Gaston \(Gastón\) de Kelly DiPucchio \(página 30 del enlace\)](#)¹

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](#)²

○

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

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



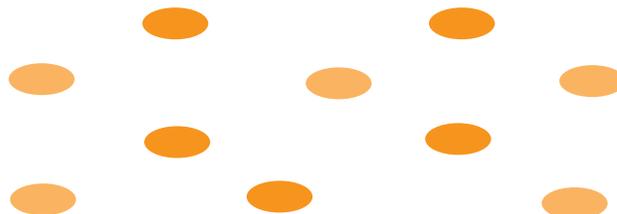
MARCADORES MUSICALES (5 MIN.)

Material

- Marcadores para piso
- Una forma de tocar música

Preparación

Coloque marcadores para piso en todo el espacio.



- *“Vamos a jugar ‘Marcadores musicales’”.*
- *“Cuando escuchen la música, bailen en el espacio”.*
- *“Pueden probar diferentes movimientos como correr, caminar hacia atrás, gatear o girar”.*
- *“Cuando la música se detenga, quédense quietos sobre una de las marcas”.*
- *“Es posible que deban compartir el marcador con otra persona cuando la música se detenga”.*
- Retire un marcador cada vez para fomentar que los estudiantes aprendan a compartir.

Conexión con las matemáticas

Durante esta actividad de ejemplos de la resta. En una hoja grande de papel o pizarrón blanco, escriba el número de marcadores con los que empezaron. Cada vez que quite un marcador, explique cómo lo resta del todo.



SALTO DE ALTURA (5 MIN.)

Material

- Cuerda o marcador para piso
- Conos
- Clavijas

Preparación

Coloque una cuerda o un marcador para piso en el suelo, ponga dos conos y una clavija entre ellos a medida que los estudiantes mejoran los saltos.



- *“Hoy vamos a practicar el salto de altura.”*
- *“Cada uno tendrá un turno para saltar sobre esta cuerda (o marcador)”*
- *“A medida que mejoremos los saltos, trataremos de saltar más alto saltando sobre esta clavija”*
- *“Recuerden impulsarse desde el suelo con ambos pies y doblar las rodillas”*



ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

[Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video¹](#)

○

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

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



Gaston (Gastón) de Kelly DiPucchio (página 30 del enlace)¹

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 Video²

○

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas (páginas 8-10 del enlace)³

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



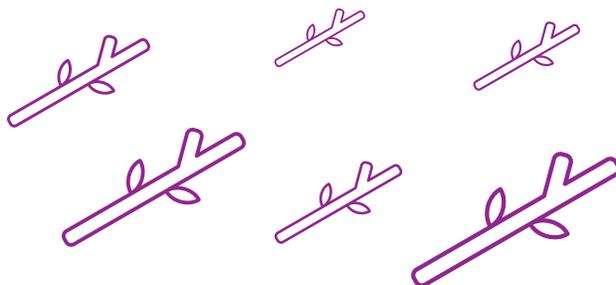
CAMINAR CON UN PALO (ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE, 5 MIN.)

Material

- Palos o troncos

Preparación

Distribuya palos en el exterior o utilice troncos que se encuentren de forma natural en la zona.



Información adicional

Esta es una actividad que se practica al aire libre, pero puede modificarla para interiores utilizando barras de equilibrio o cuerdas para saltar. También puede dejar que los estudiantes sean creativos y propongan ideas para practicar el equilibrio.

- *“Practicaremos un poco de equilibrio al aire libre caminando con un palo”.*
- *“Hay muchos palos esparcidos por el espacio y practicaremos haciendo equilibrio sobre los palos”.*
- *“Al igual que en la barra de equilibrio, tendrán que concentrarse mientras caminan”.*
- *“Contraigan el ombligo para activar el centro del cuerpo y que esto les ayude a mantenerse erguidos”.*

CÍRCULO DE BAILE (5 MIN.)

Material

- Pelota de playa
- Una forma de tocar música

Preparación

Los estudiantes deben colocarse en círculo.



- *“Vamos a comenzar con un círculo de baile para mostrar algunos de nuestros movimientos de baile.”*
- *“Cuando les lancen la pelota, pueden elegir entre hacer un movimiento de baile o pasarla”*
- *“Si hacen un movimiento de baile, el resto de nosotros copiaremos sus movimiento de baile”*
- *“Una vez que nos hayan mostrado sus movimientos de baile, pueden lanzar la pelota a otra persona que esté en el círculo”*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video¹

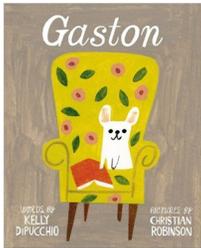
○

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)²

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Gaston \(Gastón\) de Kelly DiPucchio](#) (página 30 del enlace)¹

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](#)²

○

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

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



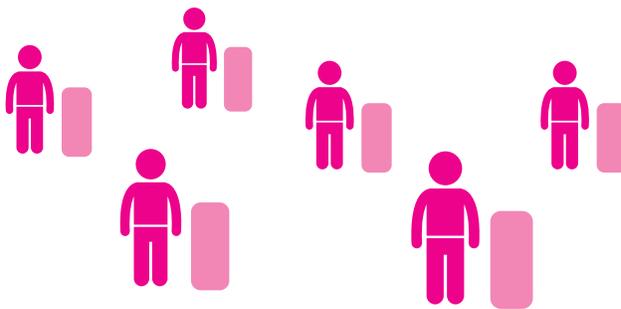
SALTAR DESDE UNA SUPERFICIE (5 MIN.)

Material

- Plataformas o barras de equilibrio

Preparación

Coloque bloques o barras alrededor del espacio, uno para cada estudiante.



- *“Hoy aprenderemos a saltar desde una plataforma”.*
- *“Primero practicaremos subir a la plataforma y después a bajar de ella”.*
- Haga que los estudiantes practiquen subir y bajar algunas veces para que se sientan cómodos en la plataforma.
- *“Ahora quiero que suban a la plataforma, después doblen las rodillas y pónganse en cuclillas, y luego, usen ambos pies para impulsarse fuera de la plataforma y aterrizar con ambos pies en el suelo”.*
- Dé tiempo a los estudiantes para practicar las instrucciones.

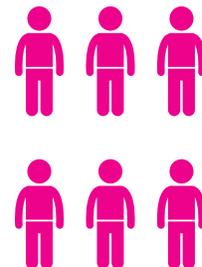
ROCA/ÁRBOL/PUENTE (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben formar grupos de 3 y comenzar en una línea



- Terminaremos nuestra lección con un juego llamado “Roca, árbol, puente”.
- El primer estudiante de su grupo será una roca (postura del niño).
- El segundo estudiante saltará sobre la roca y se convertirá en un árbol (postura del árbol).
- El tercer estudiante saltará sobre la roca, rodeará el árbol y se convertirá en un puente (postura del perro boca abajo).
- El primer estudiante que era una roca se levanta y va alrededor del árbol, pasa por debajo del puente y vuelve a ser una roca.
- Repita la actividad con el segundo y tercer estudiantes.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

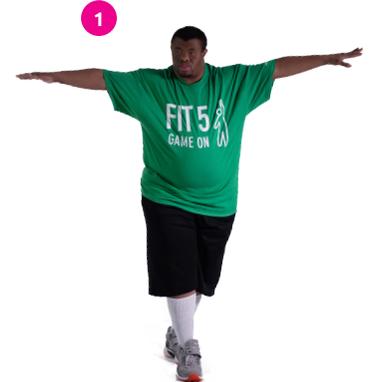
"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad."

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video¹

○

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)²

- 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 hogar¹

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean este video² 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

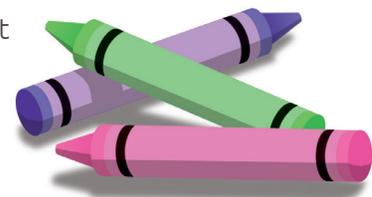


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



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!



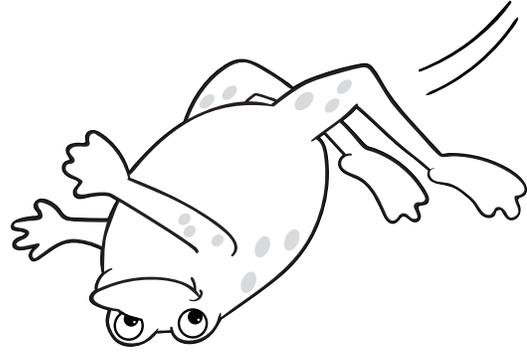
Benefits for All

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



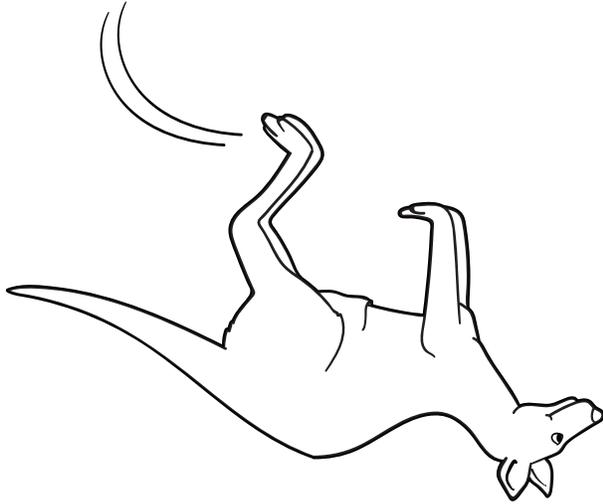
Class News

1 A frog can jump.



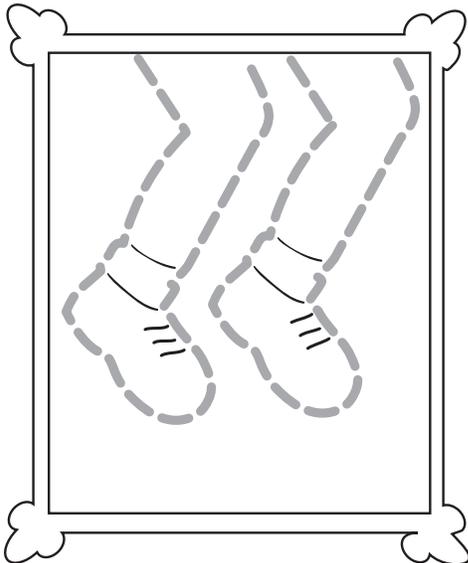
Color.

2 A kangaroo can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

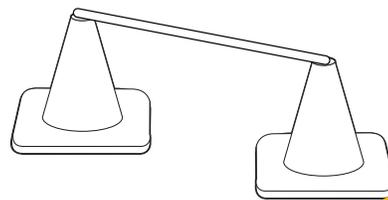
Let's Practice & Play

'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 5-7

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

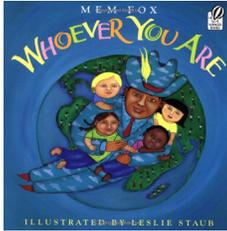
COMPETENTE:

- 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.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

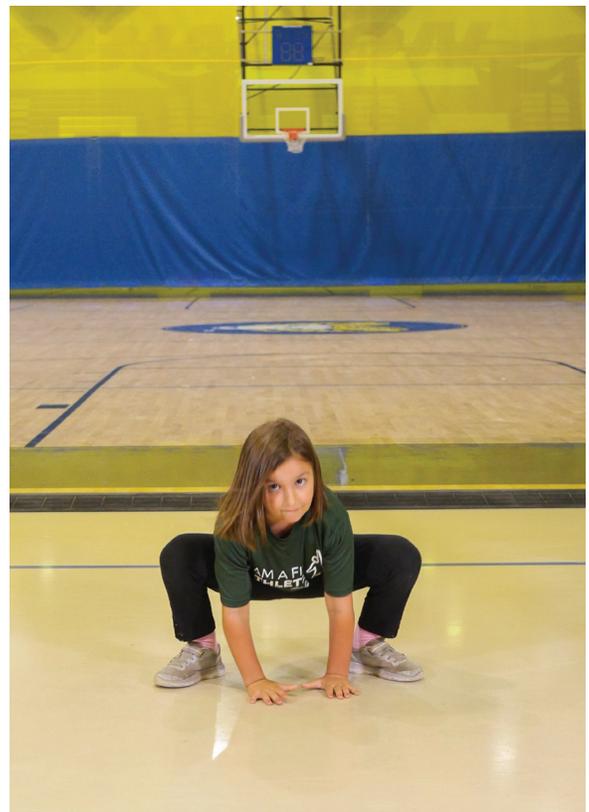
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 3 Fuerza](#)²

O

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

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.*



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”.*

PAÑUELO FLOTANTE (5 MIN.)

Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

Preparación

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



- *“Vamos a practicar tanto lanzar como atrapar con un pañuelo”.*
- *“Quiero que lancen el pañuelo lo más alto que puedan y traten de atraparlo antes de que te toque el suelo”.*
- Anime a los estudiantes a saltar y alcanzarlo, o vea qué tan cerca del suelo llega antes de atraparlo.

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 Equilibrio¹

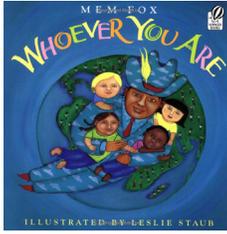
○

Fit 5 Cartas de Nivel 1 de Equilibrio (páginas 13-16 del enlace)²

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

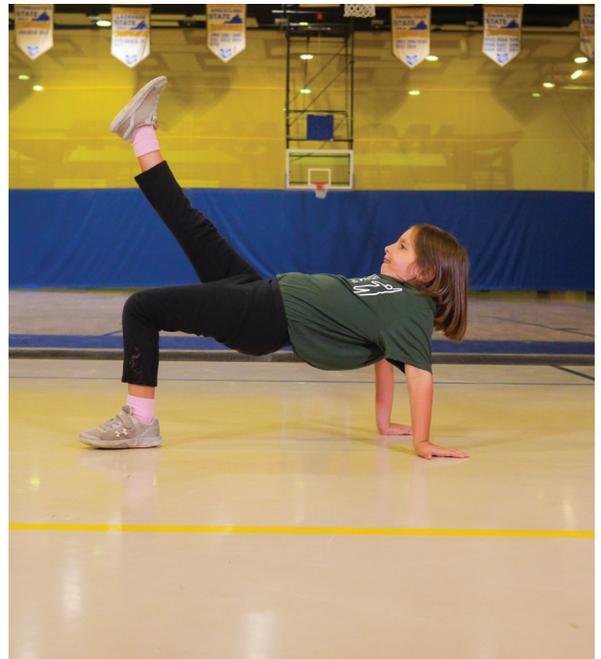
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Resistencia Nivel 3 Video](#)²

O

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

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, bájenla y después pateen con su pierna izquierda hacia arriba. Sigán pateando y cambiando de pierna.*



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.

TÚNEL DEL TREN (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Los estudiantes deben pararse en una fila con un estudiante frente al otro y con las piernas separadas, formando un "túnel" con sus piernas.



- *"Hoy comenzaremos con el 'Túnel de tren'"*
- *"Se pondrán en fila, uno frente al otro y separarán las piernas para formar un 'túnel'"*
- *"El estudiante que quede al final de la fila hará rodar la pelota hacia adelante a través del túnel imaginando que la pelota es el tren".*
- *"Es posible que la pelota no llegue hasta el final del túnel, así que cuando se detenga, debe 'llevarse un pasajero'"*
- *"Quien esté más cerca de la pelota cuando se detenga, deberá tomarla".*
- *"Todos los demás estudiantes se moverán frente al estudiante que tenga la pelota para que él o ella quede al final de la fila y pueda pasar la pelota entre las piernas de todos".*



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 Equilibrio¹

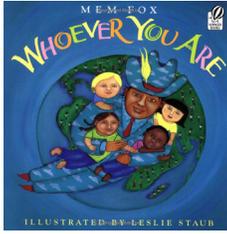
○

Fit 5 Cartas de Nivel 1 de Equilibrio (páginas 13-16 del enlace)²

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

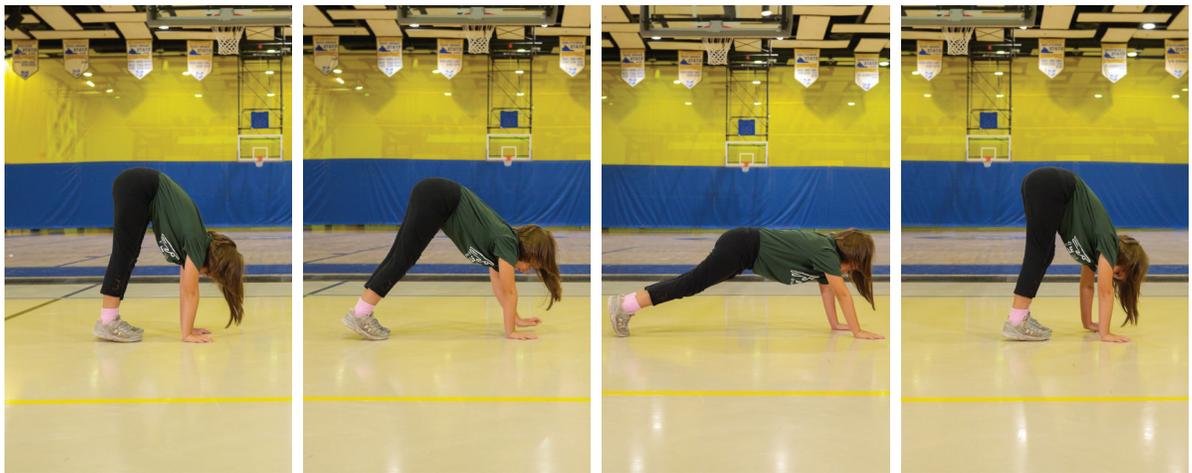
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[GoNoodle: Nivel 1 Fuerza](#)²

○

[El gusano medidor](#) (page 14 of link)³

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"



PRÁCTICA SOBRE CÓMO RODAR (5 MIN.)

Material

- Pelota o similar
- Conos

Preparación

Coloque los conos a unos 2 pies de distancia entre sí en un lado del salón y haga que los estudiantes se alineen en el otro lado.



- *“Hoy practicaremos cómo hacer rodar la pelota”.*
- *“Al igual que al lanzarla, pisarán con el pie opuesto al brazo que usan para lanzar”.*
- *“Giren hacia atrás y, mientras su brazo se mueve hacia adelante, suelten la pelota y continúen hasta el final apuntando a donde quieren que vaya la pelota”.*
- *“Cada uno tendrá una pelota y tratará de hacerla rodar para derribar los conos colocados en el otro lado de la habitación”.*
- *“Después de lanzar la pelota, correrán tras ella y la traerán de vuelta a la línea para seguir derribando los conos”.*
- *“Continuarán hasta que todos los conos sean derribados”.*

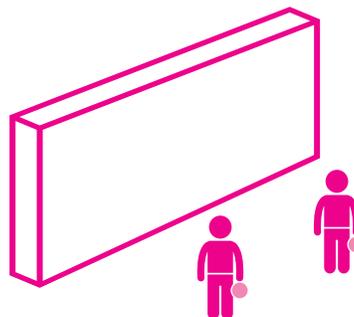
LANZAR LA PELOTA CONTRA LA PARED (5 MIN.)

Material

- Pelota
- Pared que se pueda utilizar para rebotar una pelota

Preparación

Los estudiantes necesitan una pelota y un espacio frente a una pared donde puedan rebotar la pelota.



- *“Nuestro próximo juego se llama ‘Lanzar la pelota contra la pared’, y vamos a practicar cómo lanzar y atrapar la pelota”.*
- *“Hoy su pareja será la pared”.*
- *“Se colocarán de frente a la pared y lanzarán la pelota hacia la pared con el brazo por debajo del hombro”.*
- *“Asegúrense de lanzarla lo suficientemente fuerte como para que rebote en la pared y vuelva a ustedes”.*
- *“Cuando vuelva, mantengan las manos y los brazos extendidos para cachar la pelota”.*
- *“Cuando diga ‘Inicien’ lanzarán la pelota hasta que diga ‘Alto’”*
- *“Vean cuántas veces seguidas pueden lanzarla y cacharla”.*

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 Equilibrio¹

○

Fit 5 Cartas de Nivel 1 de Equilibrio (páginas 13-16 del enlace)²

- 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 hogar¹

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)² 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

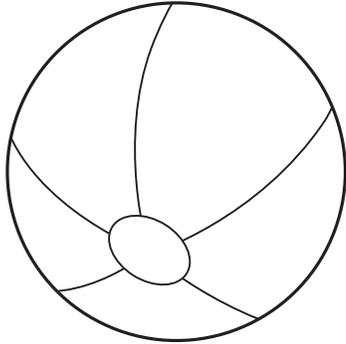
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity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



Class News

2

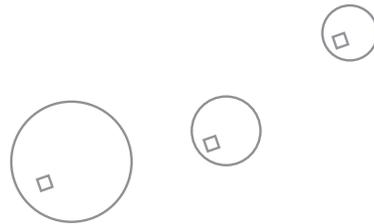
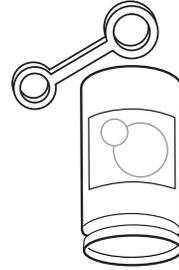
I can catch a big ball.



Color.

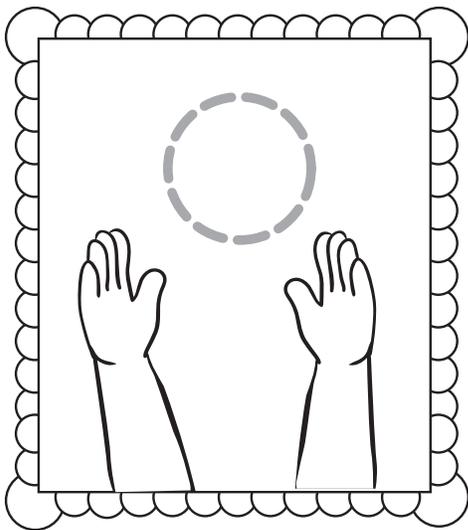
1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

Trace.



I like to play catch!

3

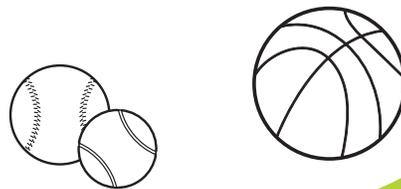
Let's Practice & Play

'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 5-7

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.)



[I Am Perfectly Designed \(Estoy perfectamente diseñado\) de Karamo Brown](#)
(página 42 del enlace)¹

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](#)²

○

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

- 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 que 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”.*



¡DERRÍBALO! (5 MIN.)

Material

- Conos con una pelota que pueda balancearse encima
- Bolsas de semillas

Preparación

Divida a los estudiantes en 4 o 5 equipos y pídeles que se coloquen en fila detrás de una bolsa de semillas. Coloque un cono con una pelota encima a unos 4 o 5 pies de distancia de los estudiantes.



- *“Nuestra próxima actividad se llama ‘Derríbalo.’”*
- *“Se colocarán en fila detrás de la bolsa de semillas”.*
- *“Cuando yo diga ya, la primera persona que está en la fila lanzará por debajo del hombro la bolsa de semillas hacia la pelota que está en el cono.”*
- *“Si la derriban, correrán a ponerla de nuevo en el cono, tomarán la bolsa de semillas y correrán hacia la siguiente persona que está en la fila”.*
- *“Si fallan, correrán, tomarán bolsa de semillas y se la darán a la siguiente persona que está en la fila”.*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video¹

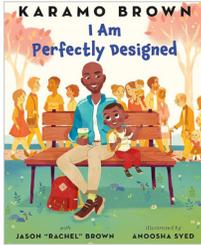
○

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Tарjetas (páginas 41–42 del enlace)²

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[I Am Perfectly Designed \(Estoy perfectamente diseñado\) de Karamo Brown](#)
(página 42 del enlace)¹

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

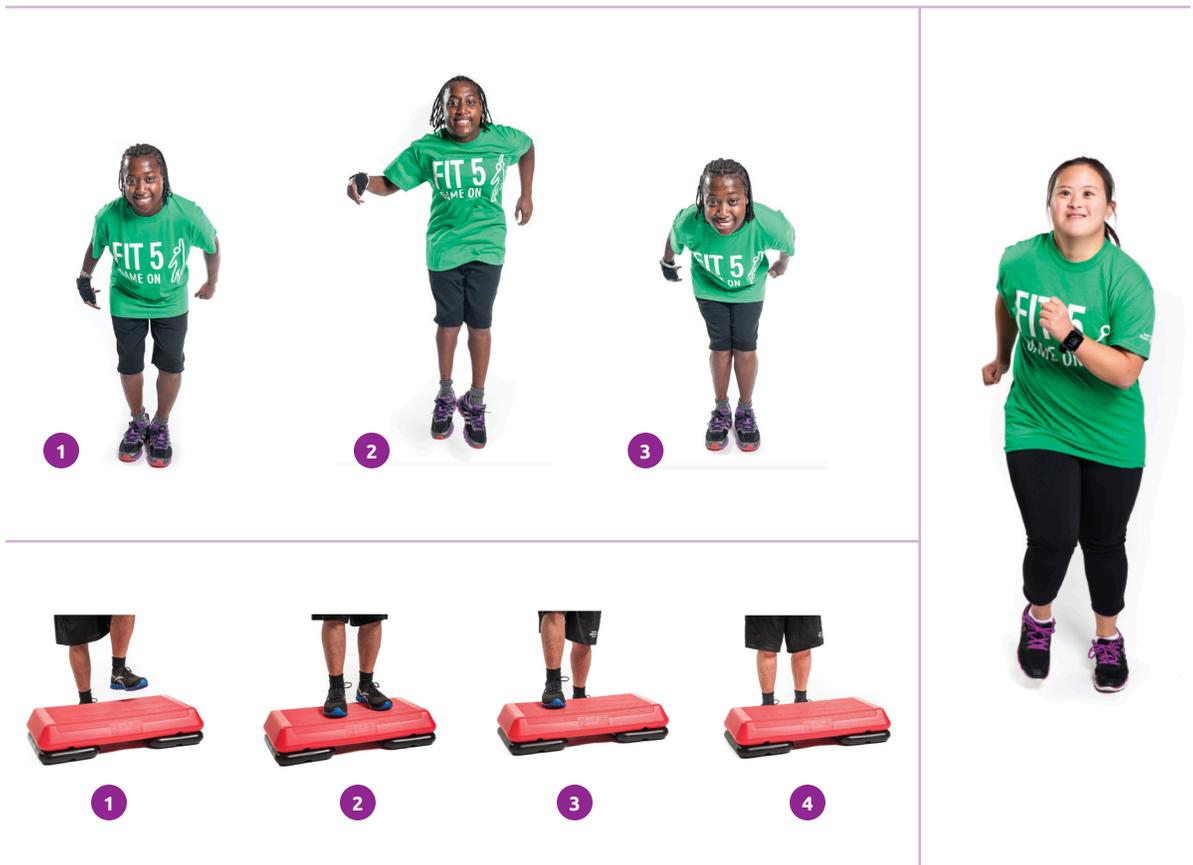
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Fit 5 Resistencia Nivel 2 Video](#)²

○

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

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



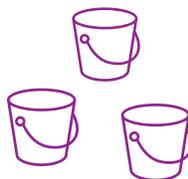
LANZAMIENTO DE BOLAS DE NIEVE (5 MIN.)

Material

- Pelotas suaves, de tenis, de espuma, de plástico con agujeros o bolsas de semillas
- Varios botes o cajas

Preparación

Divida a los estudiantes en grupos de 4 a 5. Coloque 2 o 3 botes o cajas a unos 4 o 5 pies del punto de inicio donde están parados los estudiantes.



- *“Hoy lanzaremos ‘bolas de nieve’”*
- *“Comenzarán en su lugar, tomarán una pelota y, con el brazo por debajo, lanzarán la ‘bola de nieve’ a un bote”.*
- *“Si fallan, correrán para tomarla y se la llevarán a la siguiente persona que está en la fila”.*
- *“Si lo logran, irán al final de la fila y la siguiente persona la lanzará”.*
- *“A ver si pueden introducirlas todas en los botes como un equipo”.*

Conexión con las matemáticas

Pegue tarjetas didácticas de matemáticas en cada cubo. Como equipo, los estudiantes deben llenar el bote con la respuesta escrita en las pelotas.

Ejemplo: $4+2=$ Lanza 6 pelotas al bote

Práctica de ortografía y palabras frecuentes

Pegue diferentes palabras escritas o visuales en cada balde. Cuando los estudiantes lancen la pelota al bote, deben deletrear o decir la palabra. El equipo puede ayudarlos si no saben cuál es la palabra.

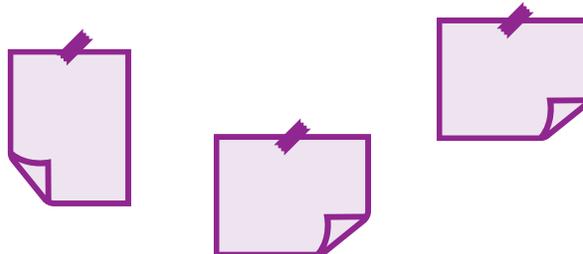
OBJETIVO CON BOLSA DE SEMILLAS (5 MIN.)

Material

- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Bolsas de semillas

Preparación

Pegue cartulina de diferentes colores en las paredes alrededor de la habitación



- *“Ahora que con practicamos cómo lanzar por debajo del hombro, practiquemos cómo apuntar a un objetivo”.*
- *“Hay trozos de papel colgados por la habitación”.*
- *“Se pararán frente a un trozo de papel, lanzarán su bolsa de semillas por debajo del hombro y tratarán de golpear el papel”.*
- *“Una vez que hayan golpeado el papel, pasen al siguiente objetivo y sigan moviéndose por la habitación”.*

Conexión con las matemáticas

Escriba diferentes problemas de suma o resta en el papel. Antes de que los estudiantes lancen su bolsa de semillas, deben decir la respuesta en voz alta.

Conexión con la alfabetización

Escriba una palabra visual en cada una de las hojas de papel. Los estudiantes deben decir la palabra antes de lanzar la bolsa de semillas.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video¹

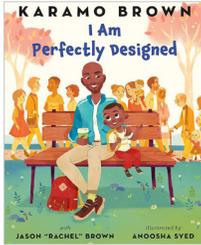
○

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Tarjetas (páginas 41–42 del enlace)²

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[I Am Perfectly Designed \(Estoy perfectamente diseñado\) de Karamo Brown](#) (página 42 del enlace)¹

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](#)²

○

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

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



CIRCUITO DE LANZAMIENTO (10 MIN.)

Material

- Bolsas de semillas
- Conos
- Pelotas
- Botes
- Cartulina
- Cinta adhesiva

Preparación

Estación 1:

Haga que los estudiantes lancen su bolsa de semillas a una torre con una pelota encima. Su objetivo es sacar la pelota.

Estación 2:

Haga que los estudiantes lancen su bolsa de semillas a un bote.

Estación 3:

Haga que los estudiantes formen parejas y lancen y cachen con éxito la bolsa de semillas entre sí tres veces seguidas.

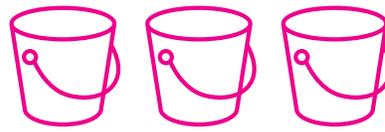
Estación 4:

Haga que los estudiantes lancen la bolsa de semillas a un objetivo en una pared.

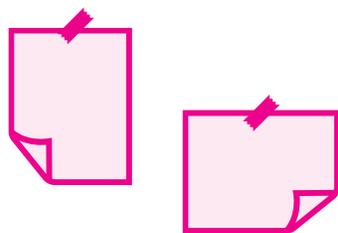
1



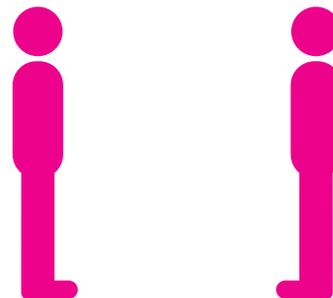
2



4



3



continúa en la siguiente página

CIRCUITO DE LANZAMIENTO (CONTINUACIÓN)

- *“Hoy practicaremos todas las habilidades que aprendido con un circuito”.*
 - *“Un circuito es un lugar donde pueden hacer diferentes actividades y cambiar para practicar”.*
 - *“Hoy practicaremos 4 actividades diferentes”.*
- Explique las actividades y asigne compañeros a cada estudiante.
 - Asígneles un punto de inicio y permítales cambiar cuando estén listos.
 - Podrán completar el circuito algunas veces antes de detener esta actividad.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video¹

○

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Tарjetas (páginas 41–42 del enlace)²

- 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](#)¹

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)² 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

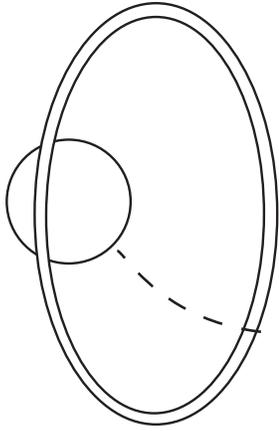
As children gain motor skills through Young Athletes activities, they also progress in social and emotional learning. They become more confident and enthusiastic. They play better with others and learn skills that they will use in school.



Class News

2

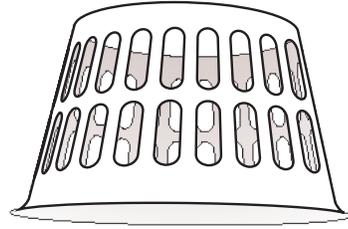
The ball goes through.



Trace the ball's path.

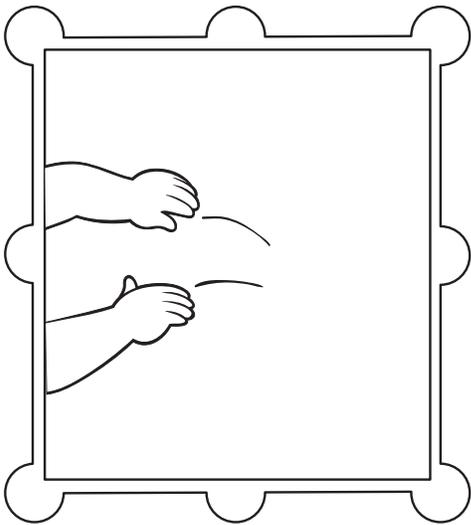
1

The ball goes in.



Color the ball.

Draw the ball.



I can throw a ball.

3

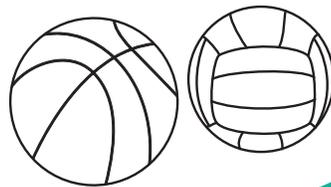
Let's Practice & Play

'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 5-7

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

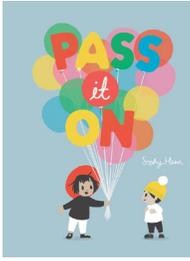
COMPETENTE:

- 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.)



[Pass It On \(Pásalo\) de Sophy Henn](#) (página 41 del enlace)¹

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](#)²

○

[Salto con los dos pies](#) (página 10 del enlace)³

1. "Párense con los pies juntos."

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



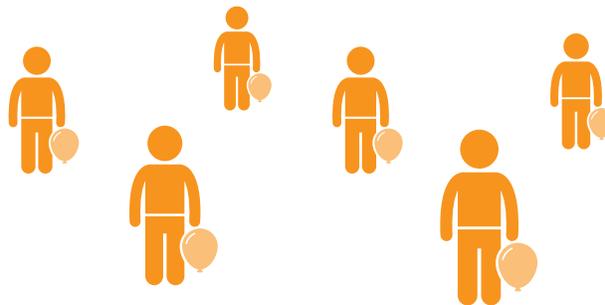
BATEAR UN GLOBO (5 MIN.)

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 batear.”*
- *“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”*

PASAR UN GLOBO A LOS COMPAÑEROS (5 MIN.)

Material

- 1 globo para cada pareja

Preparación

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



- “Para esta actividad, trabajaremos con un compañero para golpear el globo de un lado a otro”.
- “Un estudiante comenzará con el globo y usará su mano para golpear el globo hacia su compañero, su compañero golpeará el globo de regreso”.
- “Continúen tantas veces como puedan sin que el globo toque el suelo”.
- “Cuenten y vean cuántas veces pueden golpear el globo antes de que toque el suelo”.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

[Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video¹](#)

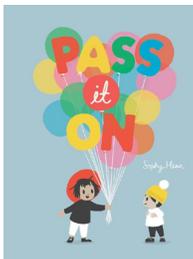
○

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

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Pass It On \(Pásalo\) de Sophy Henn](#) (página 41 del enlace)¹

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 Flexibilidad](#)¹

○

[Postura de la araña](#) (página 28 del enlace)²

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.*



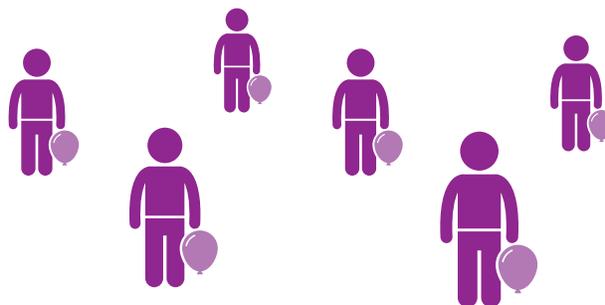
EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

Material

- 1 globo para cada estudiante

Preparación

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



- *“Como actividad de calentamiento, hoy jugaremos ‘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

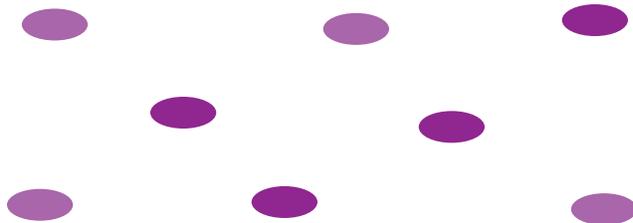
GLOBO MUSICAL SALTARÍN (5 MIN.)

Material

- Globos
- Marcadores para piso
- Una forma de tocar música

Preparación

Distribuya marcadores para piso por todo el espacio.



- *“A continuación vamos a jugar al ‘Globo saltarín’”*
- *“Pondré música y, mientras la música suena, batearán el globo hacia arriba para que pase por encima de su cabeza”.*
- *“Batéenlo tantas veces como puedan antes de que la música se detenga”.*
- *“Cuando la música se detenga, coloquen el globo en su lugar y después caminen rápidamente hacia un nuevo lugar para encontrar un nuevo globo”.*
- *“Cuando la música vuelva a sonar, bateen su nuevo globo”.*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video¹

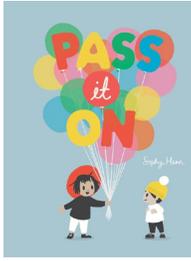
○

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas (páginas 26-28 del enlace)²

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Pass It On \(Pásalo\) de Sophy Henn](#) (página 41 del enlace)¹

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](#)²

○

[Salto con los dos pies](#) (página 10 del enlace)³

1. "Párense con los pies juntos."

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



ESTACIONES DE BATEO (10 MIN.)

Material

- Globos
- 4 tipos diferentes de objetos: paletas, platos de papel, fideos de espuma, raquetas, bolos, etc.

Preparación

Coloque los 4 objetos en cada esquina de la habitación: una esquina con paletas, una con raquetas, una con bolos y una con platos de papel.



- *“Hoy practicaremos golpear el globo con diferentes objetos”.*
 - *“Llevarán su globo a una esquina de la habitación y practicarán bateándolo hacia arriba con el objeto que les proporcioné”.*
 - *“Por ejemplo, podrían comenzar en la esquina de la raqueta y tratar de golpear el globo en el aire usando la raqueta”.*
 - *“El objetivo es golpear el globo 25 veces antes de pasar a la siguiente estación”.*
 - *“Hoy completarán las 4 estaciones”.*
- Puede dejar que los estudiantes elijan un orden o asignarles una estación para comenzar y hacer que se muevan por el espacio en una dirección específica.

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 Video¹

○

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas (páginas 26-28 del enlace)²

- 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](#)¹

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)² 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.



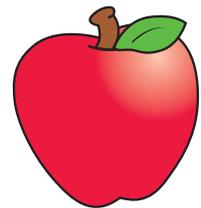
Healthy Habits

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

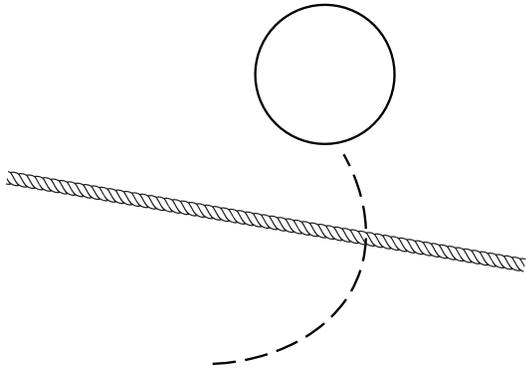
Taking turns and appreciating each other's differences are just two aspects of social awareness that children develop during Young Athletes. These skills play a big part in helping children get along with others during family, school and community activities.



Class News

2

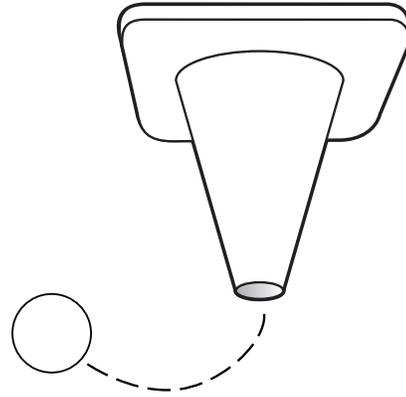
I can tap a ball over.



Color.

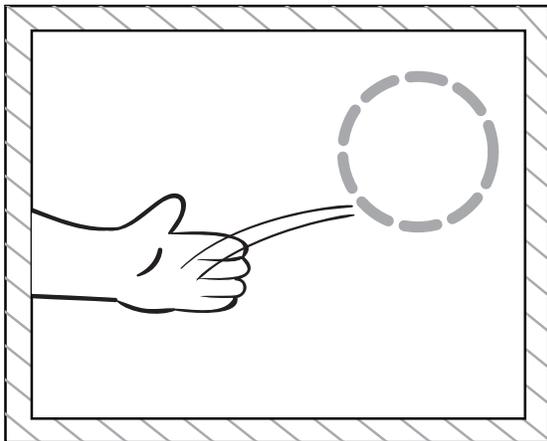
1

I can tap a ball off.



Color.

Trace.



I can tap a ball.

3

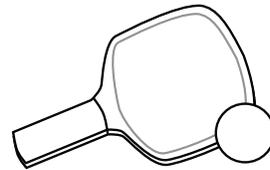
Let's Practice & Play

'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 5-7

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.)



[Signo de admiración de Amy Krouse Rosenthal y Tom Lichtenheld](#)
(página 48 del enlace)¹

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](#)²

○

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

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



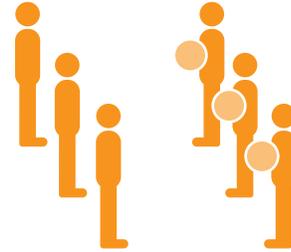
PATEAR UNA PELOTA FIJA (5 MIN.)

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 empezaremos a aprender una nueva habilidad, llamada patear."*
- *"Patear implica mantener el equilibrio sobre un pie mientras balancea el otro para entrar en contacto con la pelota."*
- *"Vea cómo demuestro patear."*
- *"Usted y su compañero practicarán hoy cómo dar patadas con una pelota fija."*
- *"Fija significa que la pelota no se mueve cuando la patea."*
- *"Pateará la pelota a su compañero y él la detendrá y luego la pateará de regreso a usted."*
- *"Concéntrese en mantener el control cuando patea para que llegue a su compañero."*



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 donde un atleta patea el balón hacia la portería sin la presencia de otros jugadores alrededor."*
- *"Hoy finalizaremos nuestra lección practicando un tiro penal."*
- *"Pateará la pelota e intentará anotar un gol entre los dos conos."*
- *"Una vez que patee, correrá para recoger la pelota y darle al siguiente estudiante en la fila."*
- *"Practiquemos el buen espíritu deportivo y animemos a los demás 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](#)¹

○

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

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Signo de admiración de Amy Krouse Rosenthal y Tom Lichtenheld](#)
(página 48 del enlace)¹

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](#)²

○

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

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



PATEAR A DISTANCIA (5 MIN.)

Material

- Pelotas
- Conos
- Una forma de tocar música

Preparación

Coloque los conos en línea en un lado de la habitación y las pelotas en el otro lado. Divida a los estudiantes en dos grupos.



- *"Hoy vamos a concluir practicando patear a distancia."*
- *"La mitad del grupo serán los recogepelotas, y la otra mitad serán los pateadores, y luego cambiaremos."*
- *"Los pateadores estarán en un lado del espacio y patearán la pelota para intentar golpear un cono."*
- *"Cuando haya pateado una pelota, busque otra para patear hasta que se acabe el tiempo."*
- *"Los recogepelotas recolectarán las pelotas y las devolverán a los pateadores."*
- *"Los recogepelotas también pueden volver a colocar un cono si se ha caído."*
- *"Después de un par de minutos (o cuando la música se detenga), cambiaremos de trabajo y continuaremos."*

Conexión social

Anime a los estudiantes a decir "Gracias" si son el pateador y reciben una pelota.

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, toque la pelota con el pie mientras corre alrededor de cada uno de los conos."
- "Tendrán que cambiar de dirección cuando lleguen a cada uno de los conos. Asegúrese de mantener el control de la pelota."
- "Cuando llegue al último cono, controle su pelota en línea recta de regreso al siguiente estudiante en la fila y vaya al final de la fila."

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

[Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video](#)¹

○

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

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



Signo de admiración de Amy Krouse Rosenthal y Tom Lichtenheld (página 48 del enlace)¹

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

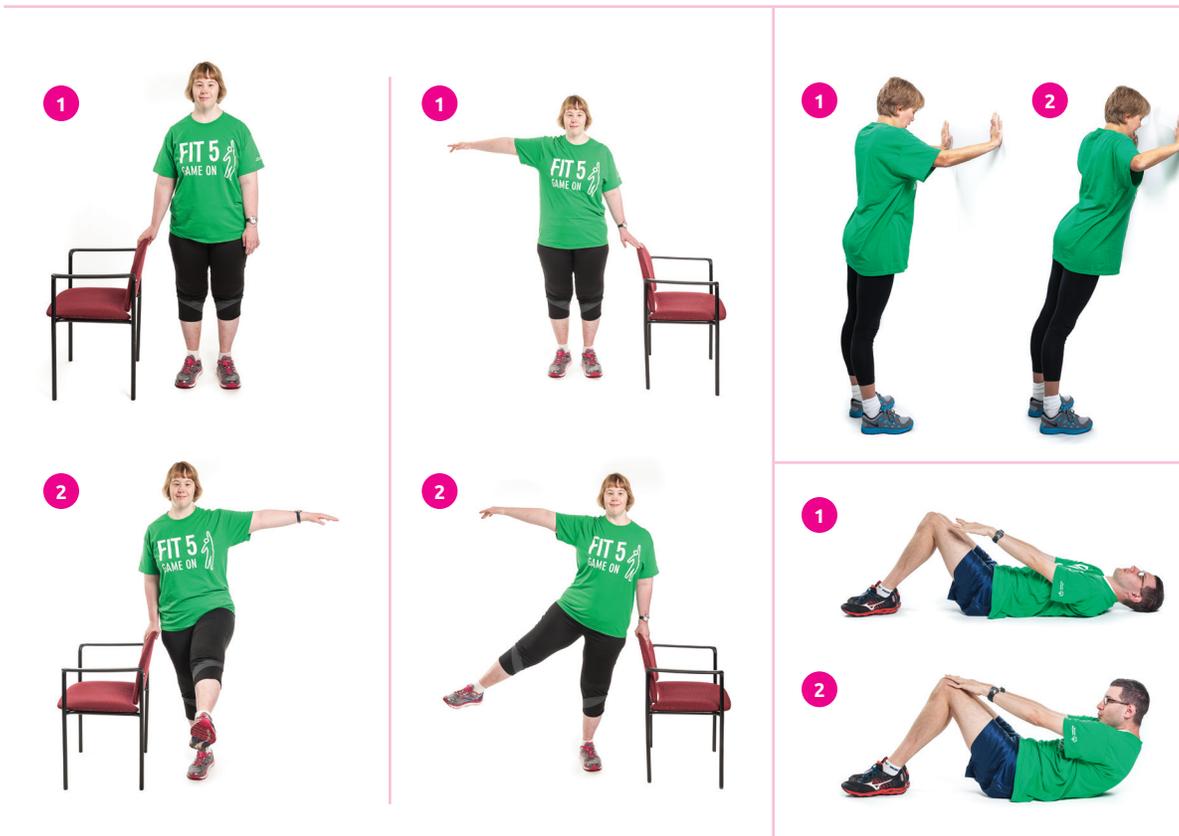
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video²

○

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas (páginas 8-10 del enlace)³

- 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."*
- *"Usted y su equipo tratarán de derribar todos los conos."*
- *"El primer estudiante en la fila pateará la pelota hacia los conos."*
- *"Si derriban el cono, déjenlo derribado, tomen la pelota y denla a la siguiente persona en la fila."*
- *"Luego, irán al final de la fila."*
- *"Si fallan, tomen la pelota y pásenla a la siguiente persona en la fila y vayan al final 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".*

FÚTBOL CON BOLOS (10 MIN.)

Material

- 1 balón de fútbol o pelota por estudiante
- 1 cono por cada 2 estudiantes

Preparación

Cada pareja de estudiantes tendrá su propia pista de bolos. En un extremo de la pista, coloque el cono y una bola de boliche encima con un estudiante detrás del cono. En el otro extremo de la pista debe haber otro estudiante con una pelota.



- "Hoy jugaremos 'Fútbol con Bolos.'"
- "En este juego, verá cuántas veces de 5 puede patear su pelota para derribar la otra pelota del cono."
- "Cuando diga 'ya', patee la pelota hacia el cono."
- "Su compañero le devolverá la pelota y reemplazará la otra pelota si se cae."
- "Después de 5 intentos, usted y su compañero cambiarán de roles."

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video¹

○

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)²

- 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 hogar¹

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)² 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

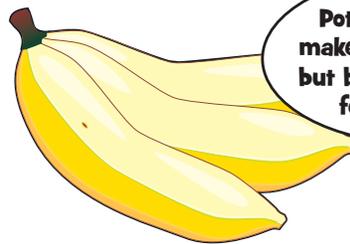


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



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.



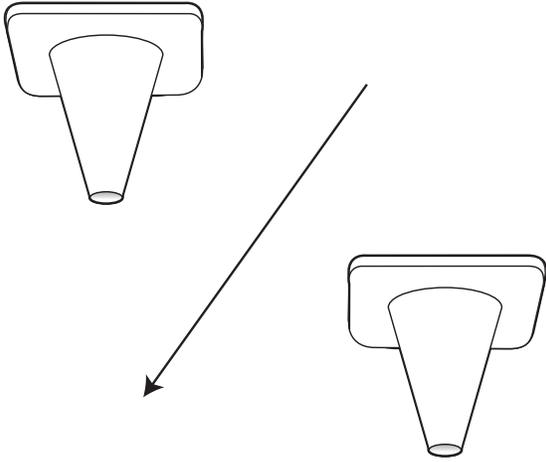
Class News

1 I put my ball on the floor.



Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

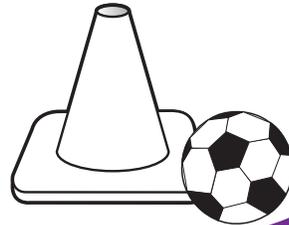
Let's Practice & Play

Name _____

's

Activities

Kicking



I kick the ball.

3



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 5-7

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.)



[Uno de Kathryn Otoshi](#) (página 52 del enlace)¹

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](#)²

○

[Levantamiento de piernas sentados](#) (página 24 del enlace)³

1. "Siéntese erguido con su pierna derecha estirada y su pierna izquierda doblada con el pie plano en el suelo."
2. "Abrácese la pierna doblada con los brazos."
3. "Levanten la pierna derecha unos centímetros y manténgala así". "
4. "Bajen la pierna y repitan". "
5. "Cambien para levantar la pierna izquierda". "



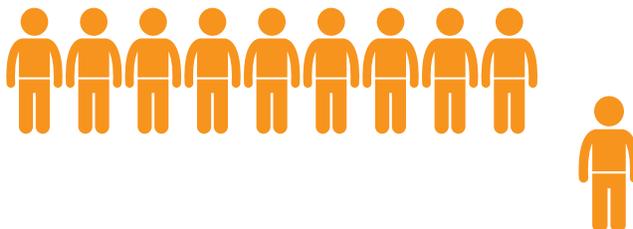
SIMULACRO DE INCENDIO (5 MIN.)

Material

- Pelota o bolsa de semillas

Preparación

Haga que los estudiantes formen una fila, hombro con hombro, excepto 1 estudiante. Si su clase es grande, forme 2 filas.



- *“El juego de hoy se llama ‘Simulacro de incendio.’”*
- *“Todos comenzaremos a estar en una fila hombro con hombro excepto un estudiante.”*
- *“Pasaremos una pelota de un extremo de la línea al otro y de vuelta lo más rápido posible.”*
- *“El estudiante que no está en la fila correrá alrededor y tratará de regresar al inicio antes de que la pelota llegue al final.”*

Información adicional

- Si el estudiante no tiene éxito, dele otra oportunidad.
- Haga que los pases sean más difíciles pasándolos por detrás de la espalda o entre las piernas.
- Los estudiantes se turnan para correr alrededor de la fila.

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 practicaremos saltar sobre las líneas."*
- *"La primera vez saltarán la línea usando 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."

[Fit 5 Equilibrio Level 3 Video](#)¹

○

[Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Tarjetas](#) (páginas 43-45 del enlace)²

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Uno de Kathryn Otoshi](#) (página 52 del enlace)¹

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](#)²

○

[Brincar con impulso](#) (página 30 del enlace)³

- 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.



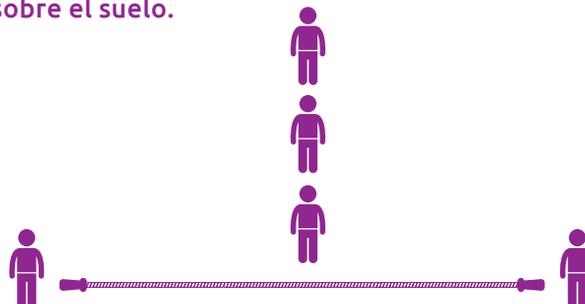
DAN CHHAE JUL NORMGI (5 MIN.)

Material

- Una cuerda para saltar larga

Preparación

Haga que dos personas sostengan los extremos de la cuerda, asegurándose de que esté plana sobre el suelo.



- "Hoy jugaremos un juego proveniente de la región del este de Asia llamado Dan Chhae Jul Normgi, un juego de saltar la cuerda que se ha jugado durante cientos de años y que sigue siendo popular actualmente".
- "Dos jugadores serán los que giren la cuerda, cada uno tomará un extremo de la cuerda para saltar".
- "Los demás jugadores se turnarán para saltar la cuerda, uno a la vez".
- "Si un jugador detiene la cuerda con sus piernas, ganará y podrá intercambiar lugares con uno de los que giran la cuerda".
- "¡Si la cuerda se atora con las piernas de un jugador, quedará fuera!".

Este es un juego tradicional coreano y normalmente se juega durante el Año Nuevo Lunar y el Chuseok.



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 saltar la cuerda."*
- *"Aprenderemos a hacerlo lentamente y después aumentaremos nuestra velocidad a medida que practiquemos."*
- *"Antes de empezar con nuestras cuerdas para saltar, practicaremos algunos saltos."*
- *"Coloquen la cuerda para saltar en el suelo frente a ustedes."*
- *"Comenzarán en un extremo de su cuerda para saltar y saltarán de un lado a otro todo el camino hasta el final."*
- *"Primero, daremos un brinco sencillo."*
- *"Sencillo significa uno, así que saltarán una vez a un lado de la cuerda y después una vez al otro lado de la cuerda."*
- *"Ahora daremos un brinco doble."*
- *"Doble significa dos, así que saltarán dos veces de un lado de la cuerda y después dos veces del otro lado."*
- *"Continúen así hasta llegar al final de la cuerda."*
- *"Practiquemos esto algunas veces."*
- *"Por último, trataremos de saltar hacia atrás."*
- *"Pueden intentar un salto simple o un salto doble, pero traten de hacerlo moviéndose hacia atrás."*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

Fit 5 Equilibrio Level 3 Video¹

○

Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Tarjetas (páginas 43-45 del enlace)²

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Uno de Kathryn Otoshi](#) (página 52 del enlace)¹

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 Flexibilidad](#)¹

○

[Postura de la araña](#) (página 28 del enlace)²

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.*



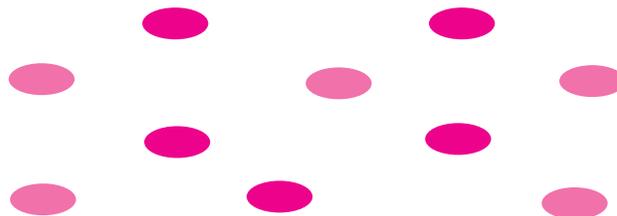
GIRAR LA CUERDA (5 MIN.)

Material

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

Preparación

Coloque marcadores para piso en todo el espacio, uno para cada estudiante.



- *"Ahora que hicimos el calentamiento con los saltos, aprenderemos a girar la cuerda."*
- *"Observen cómo lo hago y después tomen su cuerda de saltar e inténtenlo."*
- *"Primero, sujetarán la cuerda con las dos manos y se colocarán frente a ella."*
- *"Usando sus muñecas, llevarán la cuerda hacia arriba y por encima de su cabeza, y harán que la cuerda aterrice frente a ustedes."*
- *"Cuando la cuerda esté frente a ustedes, pueden pisarla o saltarla."*
- *"Repetirán este paso y seguirán saltando o pisando la cuerda."*
- *"Comiencen lentamente para practicar el giro de la cuerda y concéntrense en pensar cuándo pasarán por encima de la cuerda."*

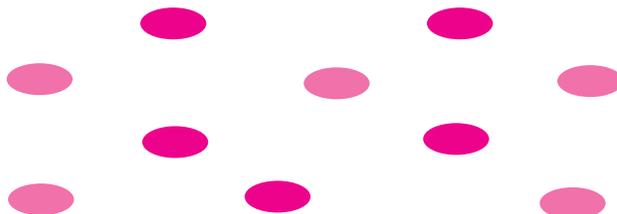
SALTAR LA CUERDA PARA PRINCIPIANTES (5 MIN.)

Material

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

Preparación

Coloque marcadores para piso en todo el espacio, uno para cada estudiante.



- *"Buen trabajo al hacer girar la cuerda. Ahora juntemos todo y practiquemos saltar cuando la cuerda esté frente a tus pies."*
- *"Primero hagan girar la cuerda y después salten sobre ella."*
- *"Practiquen y recuerden ser pacientes, esta es una nueva habilidad."*
- *"Cuenten cuántas veces pueden hacerlo sin detenerse ni pararse sobre la cuerda."*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

[Fit 5 Equilibrio Level 3 Video¹](#)

○

[Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Tarjetas \(páginas 43-45 del enlace\)²](#)

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



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](#)¹

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

¡Vean [este video](#)² 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.

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

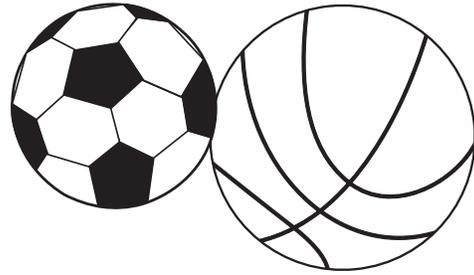
Special Olympics positively impacts entire families, not just athletes. In fact, the siblings of many athletes feel that participation in Special Olympics brings their family closer together.



Class News

Basketball and soccer
are games.

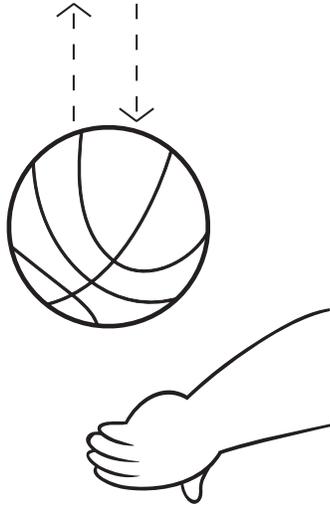
1



Draw one more ball.

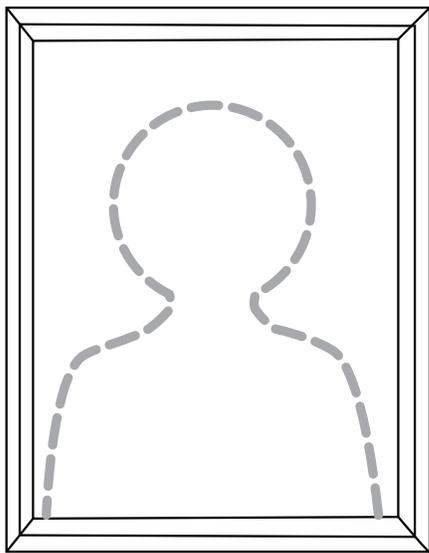
To play basketball,
I bounce the ball.

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.

