



Special Olympics  
**Young Athletes**



**Planes didácticos  
para**



**ATLETAS  
JÓVENES**

# 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.*

## Introducción

### Unidad 1: Habilidades básicas

- 22 Descripción general
- 23 Objetivos y estándares
- 29 Semana 1
- 43 Semana 2
- 58 Semana 3
- 71 Semana 4
- 84 Semana 5
- 97 Revisión y conexiones con el hogar
- 98 Imprimibles

### Unidad 2: Caminar y correr

- 115 Descripción general
- 116 Objetivos y estándares
- 121 Semana 6
- 135 Semana 7
- 148 Semana 8
- 162 Revisión y conexiones con el hogar
- 163 Imprimibles

### Unidad 3: Equilibrarse y saltar

- 183 Descripción general
- 184 Objetivos y estándares
- 188 Semana 9
- 202 Semana 10
- 215 Semana 11
- 229 Semana 12
- 242 Semana 13
- 255 Semana 14
- 268 Revisión y conexiones con el hogar
- 269 Imprimibles

### Unidad 4: Atrapar y cachar

- 281 Descripción general
- 282 Objetivos y estándares
- 286 Semana 15
- 299 Semana 16
- 312 Semana 17
- 325 Semana 18
- 338 Revisión y conexiones con el hogar
- 339 Imprimibles

### Unidad 5: Lanzar

- 343 Descripción general
- 344 Objetivos y estándares
- 348 Semana 19
- 362 Semana 20
- 376 Revisión y conexiones con el hogar
- 378 Imprimibles

### Unidad 6: Batear

- 382 Descripción general
- 383 Objetivos y estándares
- 387 Semana 21
- 399 Semana 22
- 412 Revisión y conexiones con el hogar
- 414 Imprimibles

### Unidad 7: Patear

- 419 Descripción general
- 420 Objetivos y estándares
- 424 Semana 23
- 438 Semana 24
- 451 Semana 25
- 464 Revisión y conexiones con el hogar
- 466 Imprimibles

### Unidad 8: Habilidades avanzadas

- 470 Descripción general
- 471 Objetivos y estándares
- 474 Semana 26
- 488 Semana 27
- 502 Semana 28
- 515 Semana 29
- 529 Semana 30
- 530 Revisión y conexiones con el hogar
- 531 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*

## CÓMO SE USA ESTE RECURSO

Atletas Jóvenes es un innovador programa de juegos deportivos diseñado para estudiantes de 2 a 7 años y se lleva a cabo en todo el mundo. El programa incluye juegos activos, canciones y otras actividades lúdicas que ayudan a los niños a desarrollar habilidades motoras, sociales y cognitivas. Estos planes didácticos están diseñados pensando en las aulas de las escuelas de educación básica, ya que es una oportunidad para que los estudiantes de todos los niveles se reúnan para crecer y desarrollarse en un entorno de amistad, liderazgo y habilidades deportivas.

Este recurso contiene 8 unidades que se utilizarán a lo largo de un año entero. Incluye 30 semanas de 3 lecciones por semana para ayudar a los estudiantes a desarrollar completamente todas las habilidades. Las lecciones están alineadas con los estándares Common Core, SHAPE y Head Start, e integran estándares académicos en muchas de las lecciones. Para complementar estos planes didácticos, hay boletines informativos de conexión con el hogar, tarjetas de habilidades y videos que se pueden enviar fácilmente a casa para ayudar a los estudiantes a seguir practicando estas habilidades.

### Cada unidad se divide en estas áreas:

- **Introducción**  
Descubra de qué se trata esta área de habilidad
- **Descripción general de la unidad**  
Un breve resumen de los temas que se tratarán en la unidad y el material que necesitará. También incluirá notas para ayudar a que su lección sea un éxito.
- **Etapas del desarrollo**  
Se enfoca en las etapas del desarrollo de cada habilidad que se cubre en esta unidad. Las áreas de las habilidades se dividen en básicas, competentes y avanzadas para identificar áreas específicas de necesidad y progreso.
- **Estándares**  
Una lista de todos los estándares Common Core, SHAPE y Head Start que se cumplirán a lo largo de la unidad.
- **Lecciones semanales**  
Proporciona 5 componentes clave para cada lección (consulte la página siguiente para obtener más información)
- **Revisión de la unidad**  
Concluye la unidad y proporciona materiales para enviar a casa
- **Conexión con el hogar**  
Imprima o adjunte esto a un boletín informativo para que las familias sepan qué tarjetas de habilidades específicas deben practicar en casa o formas en las que pueden animar el desarrollo de esta habilidad en sus estudiantes
- **Imprimibles**  
Todos los materiales imprimibles que necesitará para las lecciones de esta unidad

## 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

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

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

### Espacio y seguridad

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

### Estructura

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

### Aplicación Atletas Jóvenes

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

## MODIFICACIONES Y ADAPTACIONES EN EL MATERIAL

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

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

## ADAPTACIONES INCLUSIVAS

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

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



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



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

## **MODIFICACIONES PARA NIÑOS CON AUTISMO**

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

### **Estructura y consistencia:**

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

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

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

### **Instrucciones:**

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

## ENTENDIENDO LA EQUIDAD Y LA INCLUSIÓN

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

### Equidad:

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

### IGUALDAD



### EQUIDAD



## Inclusión:

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



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

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

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

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

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

## MEJORES PRÁCTICAS PARA LAS AULAS INCLUSIVAS

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

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

## ADAPTACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN

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

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

- **SPACE (ESPACIO):**

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

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

- **TASK (TAREA):**

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

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

- **MATERIAL:**

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

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

- **GENTE (PEOPLE):**

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 exhalen 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 los 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.

## RECURSO DE ORIENTACIÓN SOBRE LA GLOBALIZACIÓN PARA LOS ATLETAS JÓVENES

En Olimpiadas Especiales se reconoce la diversidad, no solo de nuestros Atletas Jóvenes en todo el mundo, sino también de nuestros educadores y sus escuelas. En un esfuerzo por utilizar este recurso a nivel mundial, se han proporcionado las siguientes pautas para crear lecciones localizadas para Atletas Jóvenes que resalten los juegos de su cultura y país de origen. La plantilla de plan de lección global lista para usarse se puede utilizar para integrar lecciones adicionales al recurso para Atletas Jóvenes ya creado.



**¡A lo largo de este recurso, también verá juegos de las 7 regiones de Olimpiadas Especiales! Cada uno incluye este icono de globo terráqueo en la esquina inferior derecha. Se recomienda que todos los que utilicen este recurso incluyan estas lecciones globales divertidas y atractivas sin importar en qué parte del mundo se encuentren.**

**Para empezar a implementar las historias, juegos y canciones locales en el recurso Atletas Jóvenes del lugar donde vivan, los educadores deben seguir algunos pasos clave:**

1. Revisar las lecciones y los materiales imprimibles de cada unidad.
2. Confirmar que los estándares se alinean con los estándares educativos de su país o región.
3. ¡Evaluar los recursos para asegurarse de que tienen todo lo que necesitan!
4. Identificar los libros, canciones, juegos y actividades locales para personalizar las lecciones según su región.
5. Utilizar las plantillas de ejemplo y las lecciones para crear lecciones que se enfoquen en su región o país.

## Desarrollo de un plan didáctico global

Los Planes didácticos para Atletas Jóvenes siguen el marco que se muestra a continuación. Para localizar los planes didácticos, prepare libros, canciones y juegos locales en las siguientes áreas resaltadas, de modo que se alineen con la habilidad de los Atletas Jóvenes de esa semana. Puede imprimir la [plantilla en blanco](#)<sup>1</sup> para crear su propia lección individual, o simplemente llevar su propio libro, juego o canción local a cualquier lección que elija.

- **Tiempo de liderazgo**

El tiempo de liderazgo se utiliza para establecer expectativas y desarrollar la comprensión personal del estudiante sobre la inclusión. ¡Este es un gran lugar para llevar su propia historia o canción local que muestre la inclusión! Agregue libros y/o historias locales a esta sección que resalten la inclusión en su país.

- **Fuerza y resistencia**

¡La fuerza y la resistencia se pueden desarrollar mediante la música y el movimiento! Inserte aquí una canción local con movimiento.

- **Material y preparación**

Es posible que su libro, canción o juego local requiera equipo localizado o natural específico de su país de origen. Utilice esos materiales para mejorar esta lección de Atletas Jóvenes.

- **Habilidad/Juego de Atletas Jóvenes**

Inserte aquí un juego conocido su localidad o país de origen.

- **Enfriamiento**





# UNIDAD 1

## EDADES 2-4

# HABILIDADES BÁSICAS

.....

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

Las Habilidades Motoras Fundamentales (HMF) son un conjunto específico de habilidades motoras gruesas que involucran diferentes partes del cuerpo. Estas habilidades son las bases para desarrollar habilidades más complejas que los niños aprenderán a lo largo de sus vidas. Estas ayudan a los niños a participar en juegos, deportes y actividades recreativas. En esta unidad también se trabajará para aumentar el número de habilidades cognitivas y sociales de los estudiantes mediante la actividad física.

## Habilidades

### HABILIDADES MOTORAS:

- Seguimiento visual
- Condición física aeróbica
- Resistencia y estabilidad generales
- Conciencia de uno mismo y del espacio

### HABILIDADES COGNITIVAS:

- Lenguaje expresivo y receptivo
- Reconocimiento de partes del cuerpo
- Conceptos abstractos

### HABILIDADES SOCIALES:

- Interacción entre compañeros
- Tomar turnos
- Respetar el espacio personal
- Mantener la concentración en la tarea
- Escuchar activamente
- Ser un buen deportista

## Materiales para el aula

- [Material Tablero de bingo imprimible](#)
- [Lápices o marcadores de colores](#)
- [Imágenes del material imprimible](#)
- [Ejercicios imprimibles](#)
- Tarjetas para notas o pequeños trozos de papel
- Una forma de tocar música

## Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros de hula-hula
- Pelotas
- Clavijas/palos
- Barra de equilibrio
- Paracaídas
- Pelota de espuma
- 6 dados
- Pañuelo para cada estudiante
- Gis o cinta adhesiva
- Diferentes tipos de pelotas deportivas

## Libros

- *I Don't Want to be a Frog (No quiero ser una rana)*  
de Dev Petty
- *The Dot (El punto)*  
de Peter H. Reynolds
- *The Perfect Square (El cuadrado perfecto)*  
de Michael Hall
- *The Paper Bag Princess (La princesa de la bolsa de papel)*  
de Robert Munsch
- *The Most Magnificent Thing (La cosa más magnífica)*  
de Ashley Spires



## Caminar

### BÁSICO:

- Postura con los brazos elevados, camina 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

## ESTÁNDARES PARA EL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL (SEL)

### Head Start:

Objetivo P-SE 1. El niño participa y mantiene relaciones e interacciones positivas con los adultos.

Objetivo P-SE 2. El niño desarrolla un comportamiento prosocial y cooperativo con los adultos.

Objetivo P-SE 3. El niño participa y mantiene interacciones y relaciones positivas con otros niños.

Objetivo P-SE 4. El niño participa en un juego cooperativo con otros niños.

Objetivo P-SE 5. El niño utiliza habilidades básicas para resolver problemas al resolver conflictos con otros niños.

Objetivo P-SE 6. El niño expresa una amplia variedad de emociones y reconoce dichas emociones en sí mismo y en los demás.

Objetivo P-SE 7. El niño expresa cuidado y preocupación por los demás.

Objetivo P-SE 8. El niño controla sus emociones con creciente independencia.

Objetivo P-SE 9. El niño se reconoce a sí mismo como un individuo único con habilidades, características, emociones e intereses propios.

Objetivo P-SE 10. El niño expresa confianza en sus propias habilidades y sentimientos positivos sobre sí mismo.

Objetivo P-SE 11. El niño tiene sentido de pertenencia en la familia, la comunidad y otros grupos.



## **SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)**

**Estos estándares SHAPE se practicarán en todas las unidades de este recurso:**

- 2.2.1 Reconoce el espacio personal y dónde moverse en el espacio general.
- 2.2.2 Identifica estrategias simples en actividades de persecución y huida.
- 2.2.3 Identifica conceptos sobre el movimiento relacionados con las habilidades locomotoras, no locomotoras y manipulativas.
- 2.2.4 Muestra conocimiento sobre habilidades manipulativas en entornos de movimiento.
- 2.2.5 Muestra conocimiento sobre conceptos no locomotores, locomotores y de movimiento que se utilizan en la danza y los ritmos.
- 2.2.7 Reconoce la importancia del estiramiento antes y después de la actividad física.
- 3.2.1 Reconoce los sentimientos de los demás durante una variedad de actividades físicas.
- 3.2.2 Muestra capacidad para animar a otros.
- 3.2.3 Utiliza habilidades de comunicación para compartir espacios y materiales.
- 3.2.4 Responde apropiadamente a las instrucciones y comentarios del profesor.
- 3.2.5 Muestra comportamientos respetuosos que contribuyen a las interacciones sociales positivas en movimiento.
- 3.2.6 Describe por qué seguir las reglas es importante para la seguridad y la equidad.
- 3.2.7 Toma decisiones seguras al usar el equipo de educación física.
- 3.2.8 Discute problemas y soluciones con el apoyo del maestro en un entorno de actividad física.
- 3.2.9 Toma decisiones justas según las indicaciones del maestro.
- 3.2.10 Identifica y participa en actividades físicas que representan a diferentes culturas.
- 4.2.1 Identifica actividades físicas que pueden satisfacer la necesidad de autoexpresión.
- 4.2.2 Identifica actividades físicas que pueden satisfacer la necesidad de interacción social.
- 4.2.4 Identifica sus actividades físicas preferidas según sus intereses personales.
- 4.2.5 Reconoce desafíos individuales mediante el movimiento.
- 4.2.6 Establece objetivos que se pueden observar a corto plazo.
- 4.2.7 Reconoce las fortalezas del movimiento y la necesidad de practicar para mejorar de manera individual.
- 4.2.8 Reconoce la oportunidad de hacer actividad física durante la clase de educación física.
- 4.2.9 Muestra técnicas (por ejemplo, respiración, conteo) que ayudan a controlar las emociones y los comportamientos durante una actividad física.
- 4.2.10 Reflexiona sobre las experiencias del movimiento durante la clase de educación física para desarrollar la comprensión de cómo el movimiento es personalmente significativo.

## SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

- 1.2.1 Muestra una variedad de habilidades locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones.
- 1.2.2 Muestra saltos y aterrizajes en un entorno no dinámico.
- 1.2.3 Muestra la transferencia de peso en varias partes del cuerpo.
- 1.2.4 Muestra habilidades no locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de la relación.
- 1.2.5 Muestra equilibrio sobre diferentes partes del cuerpo en un entorno no dinámico.
- 1.2.6 Muestra la capacidad de manipular pequeños instrumentos.
- 1.2.15 Muestra movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos basados en varios tipos de baile.



## ESTÁNDARES EN LENGUA Y LITERATURA (ELA)



### Jardín de niños:

- Con indicaciones y apoyo, hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.K.1)
- Con indicaciones y apoyo, vuelve a contar historias conocidas, incluidos los detalles clave. (RL.K.2)
- Con indicaciones y apoyo, identifica personajes, escenarios y eventos principales en una historia. (RL.K.3)
- Con indicaciones y apoyo, dice el nombre del autor y el ilustrador de un cuento, y define el papel de cada uno al contar la historia. (RL.K.6)
- Con indicaciones y apoyo, describe la relación entre las ilustraciones y la historia en las cuales aparecen. (RL.K.7)
- Participa activamente en actividades de lectura grupal con determinación y comprensión. (RL.K.10)
- Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios del jardín de niños con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.K.1)
- Sigue las reglas acordadas para las discusiones (por ejemplo, escucha a los demás y toma turnos para hablar sobre los temas y textos que se discuten). (SL.K.1a)
- Continúa una conversación mediante varios intercambios. (SL.K.1b)
- Confirma la comprensión de un texto que se lee en voz alta o de información que se presenta verbalmente o por otros medios, hace y responde preguntas sobre detalles clave y pide aclaraciones si no entiende algo. (SL.K.2)
- Hace y responde preguntas para buscar ayuda, obtener información o aclarar algo que no entendió. (SL.K.3)
- Habla de forma audible y expresa pensamientos, sentimientos e ideas con claridad. (SL.K.6)
- Lee a primera vista palabras comunes de alta frecuencia (por ejemplo, el, de, a, tú, ella, mi, es, son, hacen, hace). (RF.K.3c)
- Muestra conocimientos básicos de correspondencias letra-sonido uno a uno produciendo el sonido principal o muchos de los sonidos más frecuentes para cada consonante. (RF.K.3a)



**Jardín de niños:**

Comprende la relación entre números y cantidades, vincula el conteo con la cardinalidad. (K.CC.4)

Cuenta para responder preguntas como “¿cuántos?” en hasta 20 objetos colocados en fila, una matriz rectangular, o un círculo; o en hasta 10 objetos colocados de manera dispersa; dado un número del 1 al 20, cuenta esa cantidad de objetos. (K.CC.5)

Clasifica objetos en categorías dadas, cuenta el número de objetos en cada categoría y ordena las categorías por conteo. (K.MD.2)

Resuelve problemas de palabras de sumas y restas, y suma y resta hasta 10. (K.OA.2)

Suma y resta con fluidez hasta 5. (K.OA.4a)

Cuenta hasta 100 de uno en uno y de diez en diez. (K.CC.1)

## Tiempo de liderazgo

- Presentar Atletas Jóvenes
- Establecer expectativas y rutinas
- Leer *I Don't Want to be a Frog (No quiero ser una rana)* de Dev Petty, y hablar sobre lo que hace que cada estudiante sea único.

## Habilidades y juegos

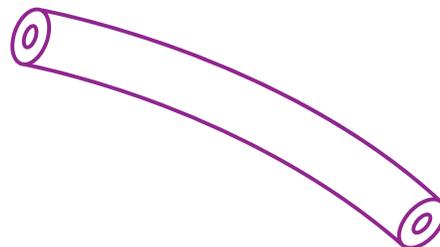
- Presentación de Atletas Jóvenes
- Juego de los congelados
- Atrapados en el barro
- Juegos de animales
- Esperanzas y sueños

## Material

- *I Don't Want to be a Frog (No quiero ser una rana)* de Dev Petty
- Juego de los congelados imprimible

## Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice un fideo de espuma en vez de las manos para señalar



## Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana se trata de establecer una rutina y preparar a los estudiantes para lo que les espera en Atletas Jóvenes. Dedique mucho tiempo a hablar sobre Atletas Jóvenes y a crear una lista de reglas en las que la clase esté de acuerdo. Busque un lugar para mostrar los acuerdos y haga que todos en la clase los firmen. Si ya estableció una lista de reglas para la clase, haga referencia a ella en vez de crear una nueva y asegúrese de que los estudiantes comprendan que también se aplica al tiempo de Atletas Jóvenes.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Esta semana estableceremos rutinas con respecto a cada componente de la lección. El tiempo de liderazgo generalmente comienza con la lectura o una plática sobre un libro. Hable sobre las expectativas de ser oyentes activos durante el tiempo de lectura en voz alta y dé ejemplos sobre cómo es compartir y participar en clase.

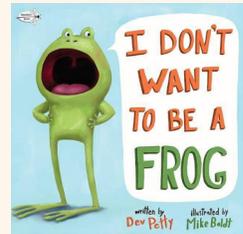
### Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder las preguntas que se encuentran en la Guía unificada para jóvenes lectores

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad en la Guía unificada para jóvenes lectores

#### Tema de conversación

"Hoy escucharemos una historia llamada [I Don't Want to be a Frog \(No quiero ser una rana\)](#) de Dev Petty (página 7 del enlace).<sup>1</sup> Mientras leo, quiero que piensen en cómo se sentía la rana a lo largo del libro".



## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"¡Hoy es nuestro primer día de Atletas Jóvenes! Un atleta es alguien que practica deportes y ejercita los músculos de su cuerpo. Todos seremos Atletas Jóvenes mientras jugamos nuevos juegos y ejercitamos los músculos de nuestro cuerpo. Comencemos Atletas Jóvenes con nuestra Canción deportiva. Canten conmigo y hagan lo que yo hago".

### Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.

El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).



Las "Canciones infantiles" se encuentran en las Tarjetas de adaptaciones inclusivas



## PRESENTACIÓN DE ATLETAS JÓVENES (10 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben sentarse en círculo.



### Concéntrese en establecer expectativas y rutinas para el año escolar.

- *“¡Hoy es nuestro primer día de Atletas Jóvenes! Durante el tiempo de Atletas Jóvenes, jugaremos diferentes juegos y haremos varias actividades para fortalecer nuestros cuerpos y aprender nuevas habilidades. Hoy hablaremos sobre algunas cosas que haremos durante este tiempo”.*
- *“Ahora, si pueden, pónganse de pie y practicaremos algunas de las cosas que aprenderemos este año. Lo primero en lo que trabajaremos será caminar y correr. Permaneciendo de pie en el mismo lugar, simularemos que caminamos. Ahora actúen como si estuvieran corriendo”.*
- Revise estas otras áreas y haga que los estudiantes las practiquen después de proporcionarles ejemplos primero (saltar, atrapar, lanzar, batear, patear).
- *“¡Hicieron un increíble trabajo al practicar estas actividades! Cada semana aprenderemos y practicaremos todas estas habilidades y más durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes”.*

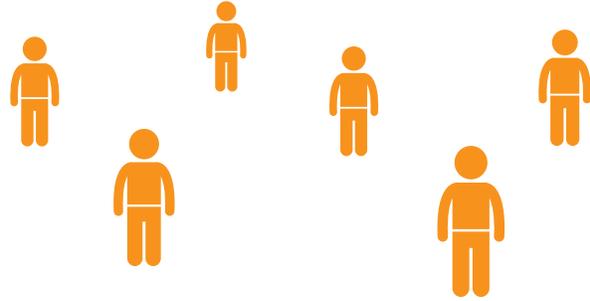
## JUEGO DE LOS CONGELADOS (10 MIN.)

### Material

Juego de los congelados imprimible

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“¡Hoy jugaremos a los congelados! Dos estudiantes serán los encargados y correrán por el lugar tocando a sus compañeros. ¡Si los tocan, deben congelarse!”*
  - *“Dos estudiantes serán los descongeladores. Si están congelados, deben esperar a que el descongelador los toque para descongelarse”.*
  - *“Si tocan a alguien, asegúrense de hacerlo por debajo del hombro”.*
- Si este es un concepto difícil para su clase, utilice la etiqueta de congelación imprimible como un elemento visual para quien quede “congelado”. Haga que los estudiantes que “congelan” lleven consigo la imagen de los cubitos de hielo para que los estudiantes sepan que cuando son etiquetados, deben congelarse hasta que alguien que tenga la imagen del fuego los toque.

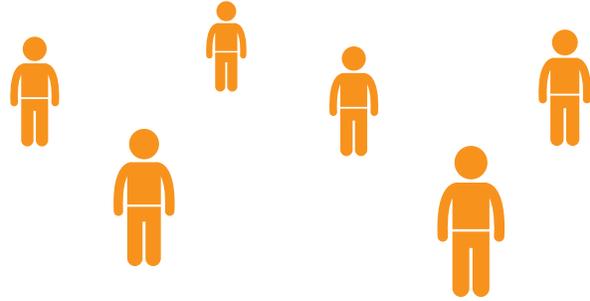
## ATRAPADOS EN EL LODO (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hoy jugaremos un juego que se juega en las regiones de Europa/Eurasia llamado Atrapados en el lodo, ¡que es similar al juego de los congelados!”*
- *“Comenzaremos dividiéndonos en dos equipos”.*
- *“Los miembros de un equipo serán los que atrapan, mientras que el otro equipo tratará de no ser atrapado”.*
- *“Si los tocan, se quedarán con las piernas abiertas hasta que un compañero de equipo pase a través de sus piernas”.*
- *“No se puede tocar a los jugadores mientras se descongela a un compañero de equipo”.*
- *“El juego termina una vez que los que atrapan tocan a todos”.*

Este juego tiene muchas variantes en todo el mundo, pero en Escocia se utiliza este nombre específico.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

○

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

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

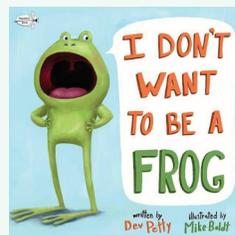
Lección 1: Leer el libro

**Lección 2: Revisar el libro y responder las preguntas que se encuentran en la Guía unificada para jóvenes lectores**

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad en la Guía unificada para jóvenes lectores

### Tema de conversación

*"La última vez que leímos el libro [I Don't Want to be a Frog](#) ([No quiero ser una rana](#)) de Dev Petty (página 7 del enlace).<sup>1</sup> Hoy revisaremos el libro para recordar de qué se trata y después responderemos algunas preguntas".*



## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

*"Comencemos Atletas Jóvenes con nuestra Canción deportiva. Canten conmigo y hagan lo que yo hago".*

### Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.

El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).



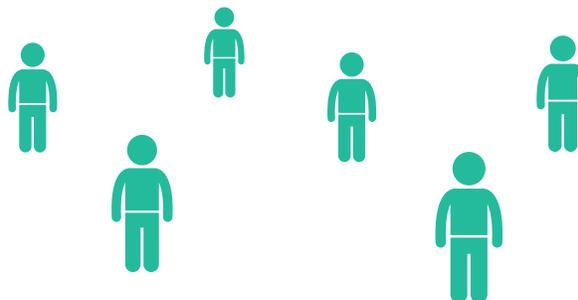
## JUEGOS DE ANIMALES (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



Este tiempo se puede utilizar para evaluar en general dónde se encuentra su clase y cuál es el nivel de sus habilidades. Puede utilizar este registro sencillo como un método para saber cómo adaptar o modificar las lecciones a lo largo del año.

- *“Hoy vamos a simular que somos parte de un zoológico”.*
- *“Muchos animales diferentes viven en un zoológico”.*
- *“Primero, imaginemos que somos osos”.*
- *“Arrástrense como si fueran osos sin dejar que sus rodillas toquen el suelo”.*
- *“Ahora caminemos como cangrejos con la espalda en el suelo, y los pies y las manos apoyados en el suelo con las caderas elevadas”.*
- *“¿Qué otros animales podemos imitar?”*
  - » *Salten como canguros*
  - » *Muévanse como elefantes*
  - » *Galopen como caballos”*



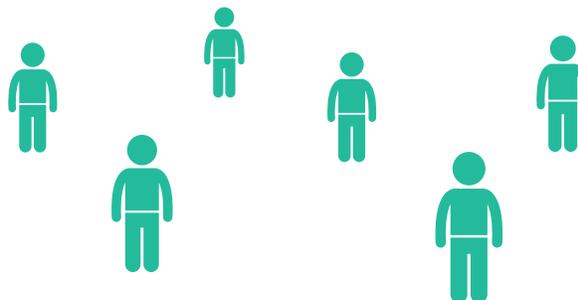
## JUEGO DE LOS CONGELADOS (10 MIN.)

### Material

Juego de los congelados imprimible

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“¡Hoy jugaremos a los congelados! Dos estudiantes serán los encargados y correrán por el lugar tocando a sus compañeros. ¡Si los tocan, deben congelarse!”*
- *“Dos estudiantes serán los descongeladores. Si están congelados, deben esperar a que el descongelador los toque para descongelarse”.*
- *“Si tocan a alguien, asegúrense de hacerlo por debajo del hombro”.*
- Si este es un concepto difícil para su clase, utilice la etiqueta de congelación imprimible como un elemento visual para quien quede *“congelado”*. Haga que los estudiantes que *“congelan”* lleven consigo la imagen de los cubitos de hielo para que los estudiantes sepan que cuando son etiquetados, deben congelarse hasta que alguien que tenga la imagen del fuego los toque.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

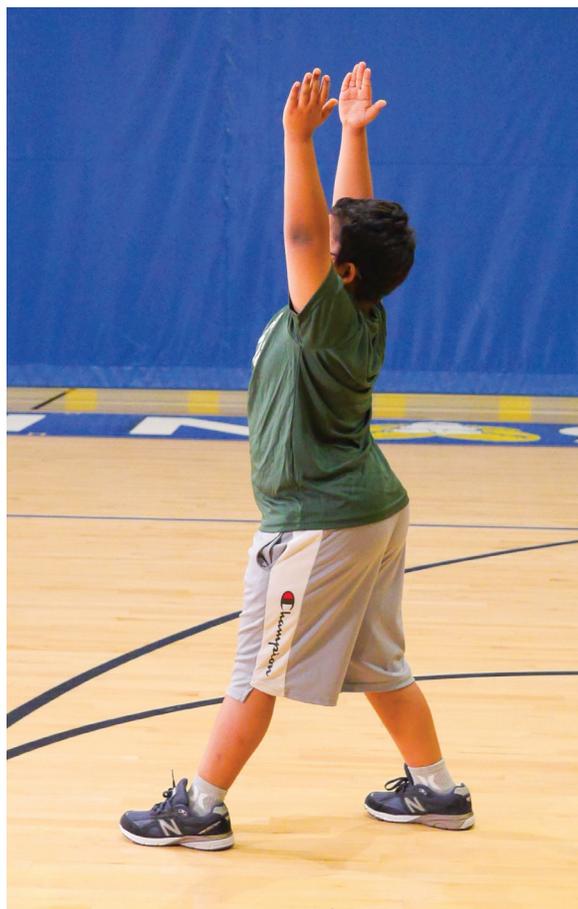
### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

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

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

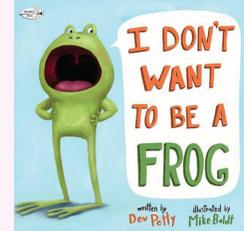
Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder las preguntas que se encuentran en la Guía unificada para jóvenes lectores

**Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad en la Guía unificada para jóvenes lectores**

### Tema de conversación

“La última vez hablamos sobre cómo la rana de [\*I Don't Want to be a Frog \(No quiero ser una rana\)\*](#) de Dev Petty (página 7 del enlace)<sup>1</sup> puede estarse sintiendo y cómo cambia de opinión sobre ser una rana. Hoy haremos una actividad relacionada con el libro”.



## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

“Comencemos Atletas Jóvenes con nuestra Canción deportiva. Canten conmigo y hagan lo que yo hago”.

### Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.

El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).



## ESPERANZAS Y SUEÑOS (15 MIN.)

### Material

- Papel cuadriculado grande
- Marcadores

### Preparación

Esta actividad se puede llevar a cabo tanto en el aula como en una lección con todo el grupo.

- Ahora que presentó Atletas Jóvenes y estableció algunas rutinas, dé a los estudiantes la oportunidad de compartir lo que esperan recibir en este tiempo.
- *“Hoy pensaremos en nuestro tiempo en Atletas Jóvenes y en lo que esperan o sueñan con hacer durante este tiempo. Compartimos cómo aprenderemos habilidades como saltar, patear y golpear, así que quiero que piensen en algo que esperan hacer este año. Espero mejorar mi habilidad para golpear la pelota desde un tee en el sóftbol. ¿Qué otras cosas te gustaría hacer o qué te gustaría mejorar?”*
- Dé tiempo a los estudiantes para que compartan sus ideas en voz alta.
- Escriba las ideas de los estudiantes en una hoja de papel grande.
- ¡Péguela en el pasillo o guárdela para ver al final del año cómo cumplieron sus esperanzas y sueños!

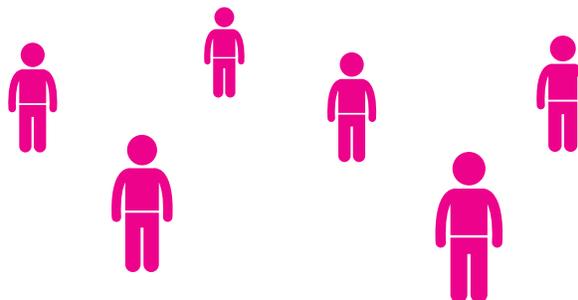
## JUEGO DE LOS CONGELADOS (10 MIN.)

### Material

Juego de los congelados imprimible

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“¡Hoy jugaremos a los congelados! Dos estudiantes serán los encargados y correrán por el lugar tocando a sus compañeros. ¡Si los tocan, deben congelarse!”*
- *“Dos estudiantes serán los descongeladores. Si están congelados, deben esperar a que el descongelador los toque para descongelarse”.*
- *“Si tocan a alguien, asegúrense de hacerlo por debajo del hombro”.*
- Si este es un concepto difícil para su clase, utilice la etiqueta de congelación imprimible como un elemento visual para quien quede “congelado”. Haga que los estudiantes que “congelan” lleven consigo la imagen de los cubitos de hielo para que los estudiantes sepan que cuando son etiquetados, deben congelarse hasta que alguien que tenga la imagen del fuego los toque.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

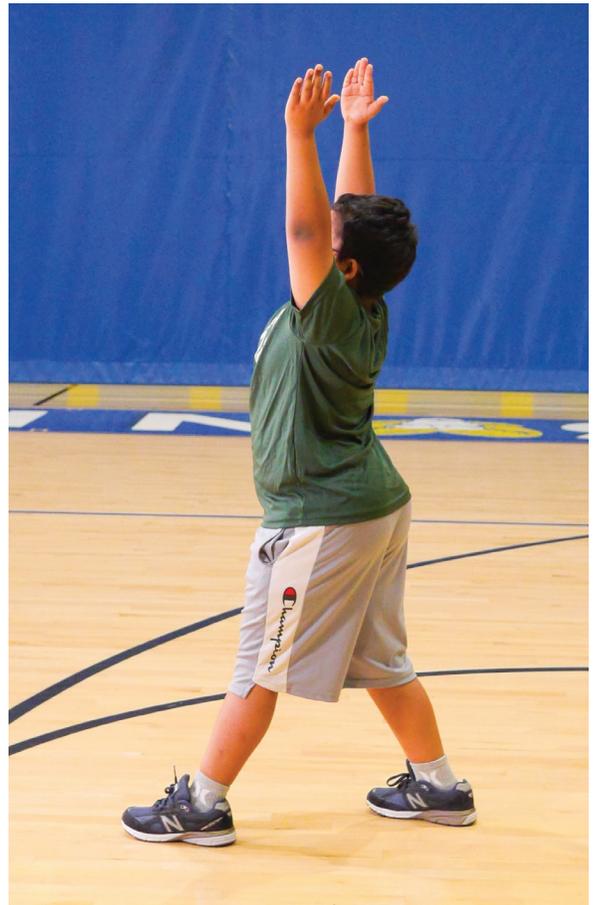
### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

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

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

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



## Tiempo de liderazgo

- *The Dot (El punto)* de Peter H. Reynolds trata sobre el poder de la comunidad y el trabajo en conjunto. En esta lección, los estudiantes tendrán la oportunidad de jugar y crear arte.

## Habilidades y juegos

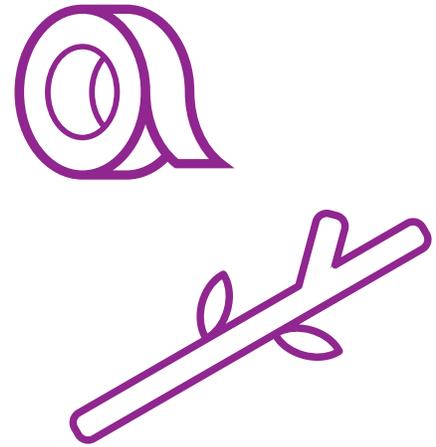
- Veo, veo
- Semáforo
- Búsqueda del tesoro
- Daruma
- Carrera de obstáculos

## Material

- *The Dot (El punto)* de Peter H. Reynolds
- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros de hula-hula
- Pelotas
- [Tablero de bingo imprimible](#)
- [Lápices o marcadores de colores](#)
- [Imágenes del material imprimible](#)
- Conos con clavijas/palos
- Barra de equilibrio

## Ideas alternativas sobre materiales

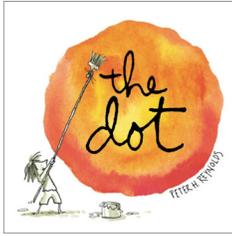
- Utilice cinta adhesiva o un palo en vez de conos con una clavija



## Cosas que debe tener en cuenta

Imprima las imágenes de los materiales y plastifíquelas al inicio del curso. Estas se utilizarán varias veces en diferentes lecciones.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

### Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.

El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).



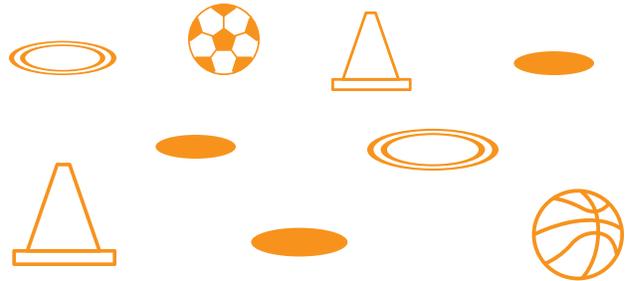
## VEO, VEO (10 MIN.)

### Material

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

### Preparación

Distribuya el material aleatoriamente alrededor del espacio



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



## SEMÁFORO (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Todos los estudiantes permanecen en un lado del salón y el maestro en el otro.



- Jueguen el juego del Semáforo.
- El profesor o un estudiante se colocará en un lado del salón y actuará como el jefe del semáforo. Todos los demás comenzarán en el lado opuesto.
- Cuando el jefe del semáforo diga “luz verde”, comenzarán a caminar hacia él.
- Cuando el jefe del semáforo diga “luz roja”, tendrán que quedarse quietos dondequiera que estén.
- Si el jefe del semáforo ve que alguien se mueve después de haber dicho “luz roja”, esa persona tendrá que volver al principio.
- ¡El objetivo es llegar hasta donde se encuentra el jefe del semáforo!

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

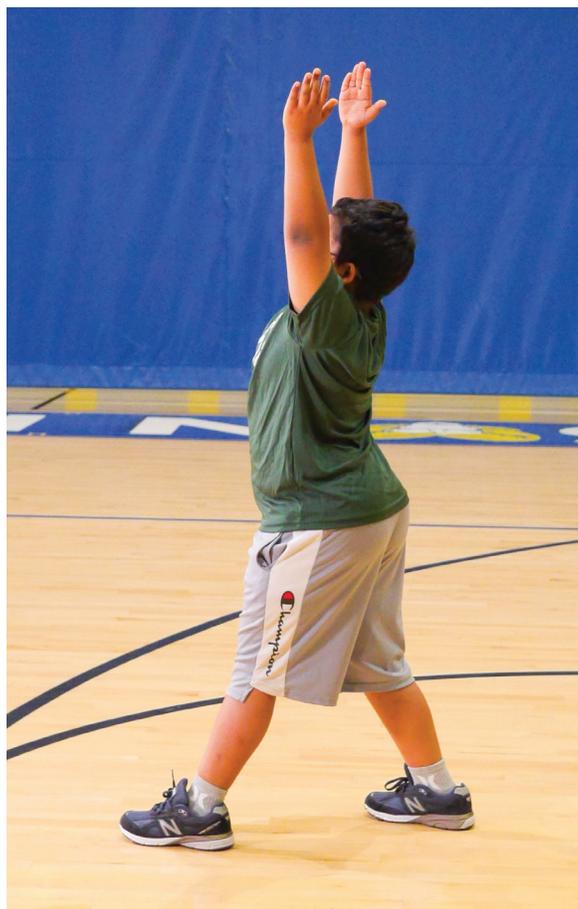
### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

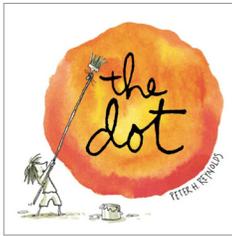
### La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)<sup>2</sup>

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

### Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.

El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).



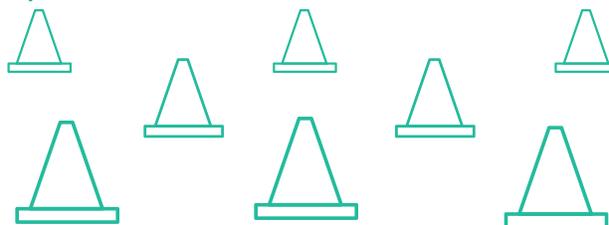
## BÚSQUEDA DEL TESORO (10 MIN.)

### Material

- Tablero de bingo
- Marcadores o lápices
- Conos
- Imágenes del material
- Portapapeles

### Preparación

Imprima y recorte las imágenes del material y coloque una imagen debajo de cada cono. Haga que los estudiantes se distribuyan por todo el espacio.



- "Hoy vamos a jugar a la búsqueda del tesoro".
- "Cada uno debe tener un tablero de bingo con diferentes imágenes del equipo deportivo"
- "Debajo de los conos hay imágenes que coinciden".
- "Van a correr/caminar hacia un cono, lo levantarán, verán la imagen y después la marcarán en el tablero tachándola con un marcador".
- "Mantengan la imagen debajo del cono, corran hacia otro cono y márquenlo".
- "Traten de marcar todas las imágenes en su tablero".

## SEMÁFORO (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Todos los estudiantes permanecen en un lado del salón y el maestro en el otro.



- Jueguen el juego del Semáforo.
- El profesor o un estudiante se colocará en un lado del salón y actuará como el jefe del semáforo. Todos los demás comenzarán en el lado opuesto.
- Cuando el jefe del semáforo diga “luz verde”, comenzarán a caminar hacia él.
- Cuando el jefe del semáforo diga “luz roja”, tendrán que quedarse quietos dondequiera que estén.
- Si el jefe del semáforo ve que alguien se mueve después de haber dicho “luz roja”, esa persona tendrá que volver al principio.
- ¡El objetivo es llegar hasta donde se encuentra el jefe del semáforo!

## DARUMA (5 MINUTOS)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Todos los estudiantes permanecen en un lado del salón y el maestro en el otro.



- “Hoy jugaremos un juego proveniente de la región Asia Pacífico llamado Daruma, que es bastante similar al juego del semáforo”.
- “El profesor o un estudiante se colocarán en un lado del salón y actuarán como si fueran el jefe del semáforo. Todos los demás comenzarán en el lado opuesto”.
- “El juego comienza con el jefe del semáforo de espaldas al resto de jugadores. Los jugadores gritan ‘hajieme no ippo’ (‘mientras el primer paso’) y después empiezan a avanzar”.
- “Cuando escuchen al jefe del semáforo gritar ‘daruma san ga koronda’ (‘la Daruma se cayó’), deben quedarse quietos donde estén, porque una vez que finalicen la canción, se darán la vuelta”.
- “Si ven que alguien se mueve después de darse la vuelta, gritarán su nombre y esa persona tendrá que volver al principio”.
- “El objetivo es llegar al lugar donde se encuentra el jefe del semáforo”.

Se cree que este juego se originó en Japón y es muy popular entre los niños. Una daruma es una muñeca tradicional japonesa, hueca y redonda, y es a lo que se refieren cuando gritan: “La daruma se cayó”.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

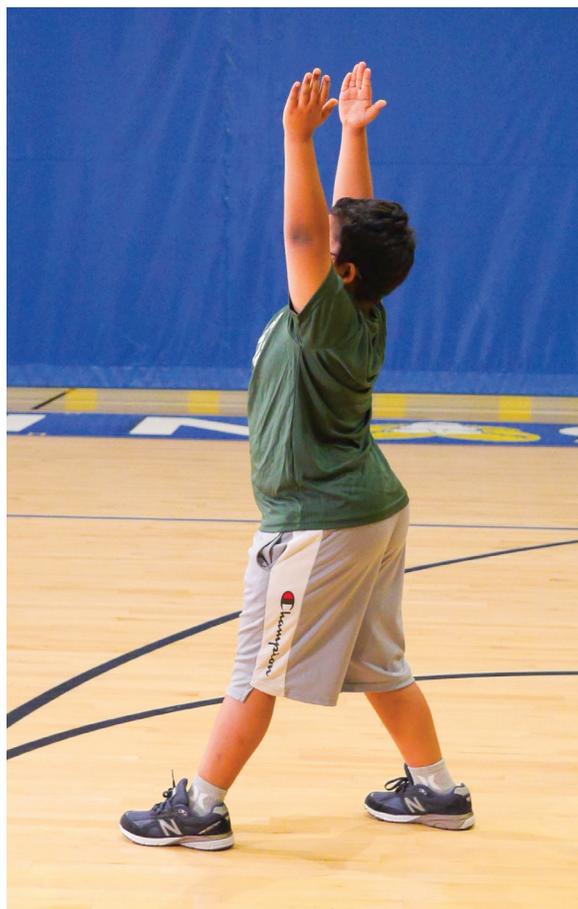
### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

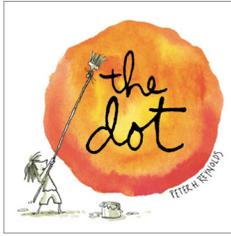
### La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)<sup>2</sup>

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

### Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.

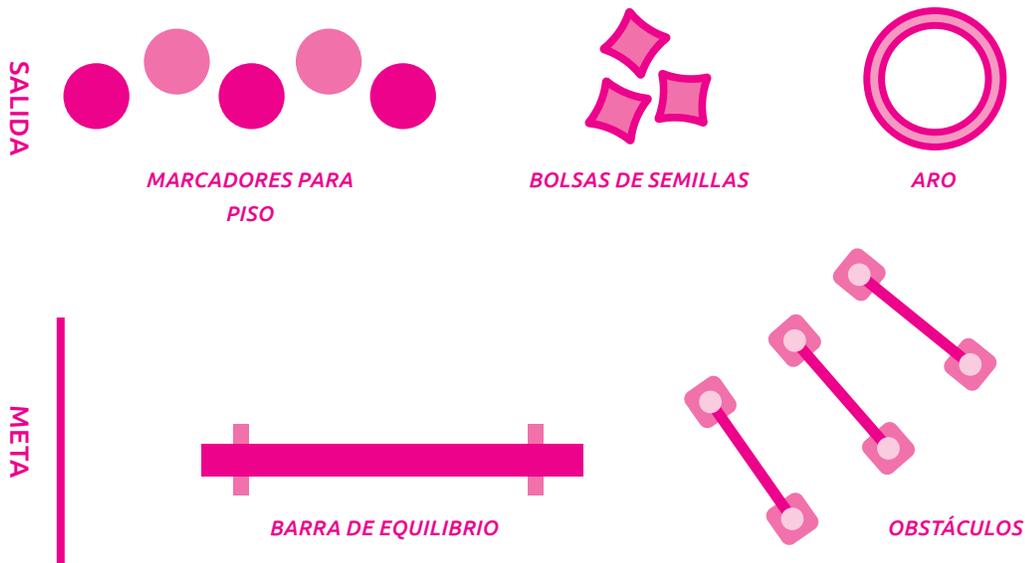
El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).



## 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). Sigam el video para trabajar su flexibilidad”.*

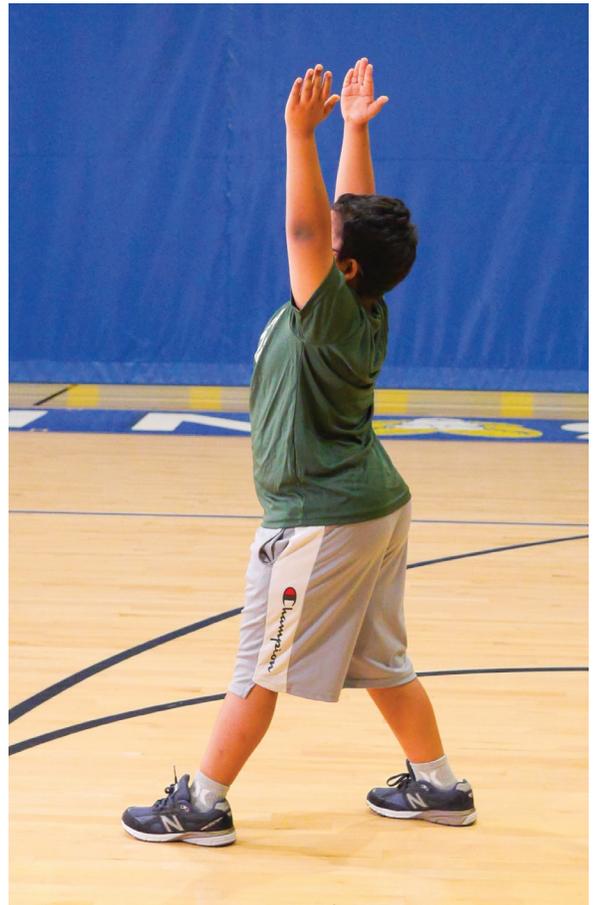
### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

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

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

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



## Tiempo de liderazgo

- *The Perfect Square (El cuadrado perfecto)* de Michael Hall es un libro que ayuda a los estudiantes a comprender que las circunstancias no definen su futuro. En esta lección, los estudiantes tendrán la oportunidad de jugar y crear arte.

## Habilidades y juegos

- Muévete como un animal
- El gusano medidor
- Estilos de carrera
- Juegos de paracaídas

## Material

- *The Perfect Square (El cuadrado perfecto)* de Michael Hall
- Paracaídas
- Pelota de espuma o similar

## Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice una sábana, un mantel o una tela en vez de un paracaídas.



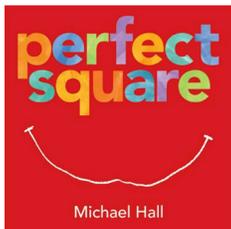
## Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana usaremos un paracaídas. Esta puede ser una actividad muy emocionante para los estudiantes, así que asegúrese de establecer expectativas para que todos tengan éxito.

A continuación se incluyen algunas pautas de seguridad para establecer las expectativas:

- Siguen todas las instrucciones del profesor.
- No caminen sobre el paracaídas.
- Muestre cómo se debe sujetar. Sostenga los bordes como si estuviera conduciendo una motocicleta.
- Descanso con el paracaídas en las rodillas (los estudiantes se arrodillan y colocan el paracaídas sobre su regazo)
- Descanso de pie con el paracaídas (los estudiantes se ponen de pie y sostienen el paracaídas en su cintura)

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Perfect Square \(El cuadrado perfecto\) de Michael Hall](#) (página 11 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

1. "Párense con los pies juntos".

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



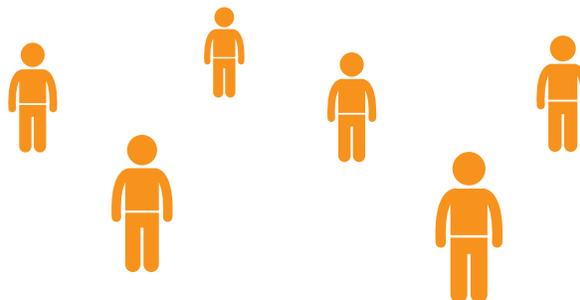
## MUÉVETE COMO UN ANIMAL (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

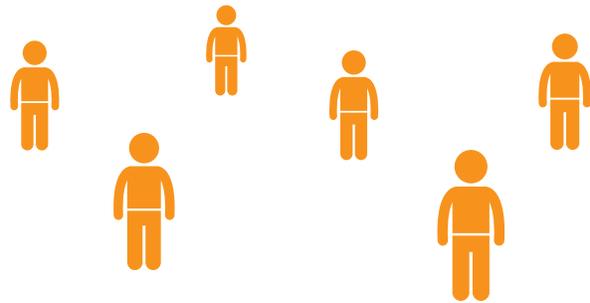
## GUSANO MEDIDOR (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

### Actividad de preparación

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

### Actividad opcional

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

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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You’re Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago”.*

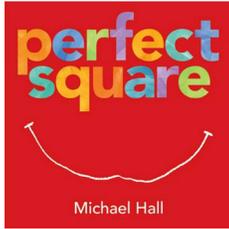
### **If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):**

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Perfect Square \(El cuadrado perfecto\) de Michael Hall](#) (página 11 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

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

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



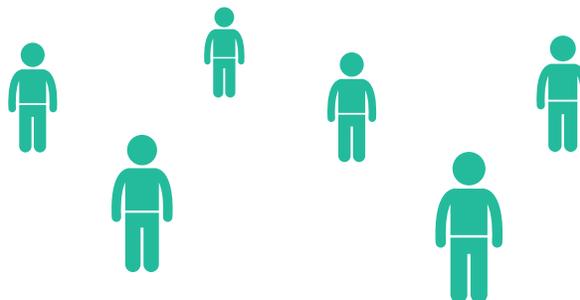
## ESTILOS DE CARRERA (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy practicaremos diferentes formas de correr y movernos".*
- *"Cuando suene mi silbato, escuchen las instrucciones sobre cómo cambiarán su estilo de correr o caminar".*
- *"Pueden moverse a cualquier parte, pero tengan cuidado para no chocar con nadie".*
- Muestre primero cada habilidad.
  - » Pisotón: lento/rápido
  - » Correr: adelante/atrás, lento/rápido
  - » Brincar/saltar
  - » Marchar
  - » Caminar de puntillas

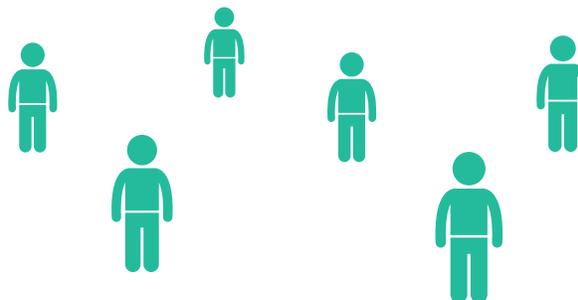
## GUSANO MEDIDOR (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

### Actividad de preparación

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

### Actividad opcional

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

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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You’re Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago”.*

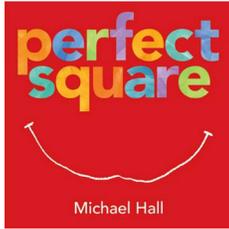
### **If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):**

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Since We're Friends \(Ya que somos amigos\) de Celeste Shally](#) (página 11 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



## JUEGOS DE PARACAÍDAS (15-20 MIN.)

### Material

- Paracaídas
- Pelota de espuma o de playa

### Preparación

Los estudiantes deben sujetar el paracaídas con ambas manos.



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

### Bajo el paracaídas si...

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

### Otras categorías:

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

*continúa en la siguiente página*



## JUEGOS DE PARACAÍDAS (CONTINUACIÓN)

### Sigue al líder:

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

### Ejemplos:

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

### Rodar en cooperación:

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

### Conteo salteado:

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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You’re Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago”.*

### **If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):**

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

## Tiempo de liderazgo

- *The Paper Bag Princess (La princesa de la bolsa de papel)* de Robert Munsch es un libro sobre una princesa poco común llamada Isabel, quien se supone que debe casarse con el príncipe, pero primero debe salvarlo de un dragón.

## Habilidades y juegos

- Constructores y excavadoras
- Muévete como un animal
- Dados en forma
- Correr y llevar
- Juego de los pañuelos

## Material

- *The Paper Bag Princess (La princesa de la bolsa de papel)* de Robert Munsch
- Conos
- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- 6 dados
- [Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma](#)
- Pañuelo para cada estudiante

## Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice una toalla de mano, un calcetín o una toalla de papel en vez de un pañuelo.

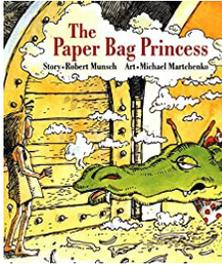


## Cosas que debe tener en cuenta

Imprima las imágenes de los ejercicios y colóquelas en protectores de hojas o plastifíquelas. Las utilizará varias veces a lo largo del año.

Siéntase libre de cambiar los ejercicios o dejar que los estudiantes los elijan.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Paper Bag Princess \(La princesa de la bolsa de papel\) de Robert Munsch](#) (página 13 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

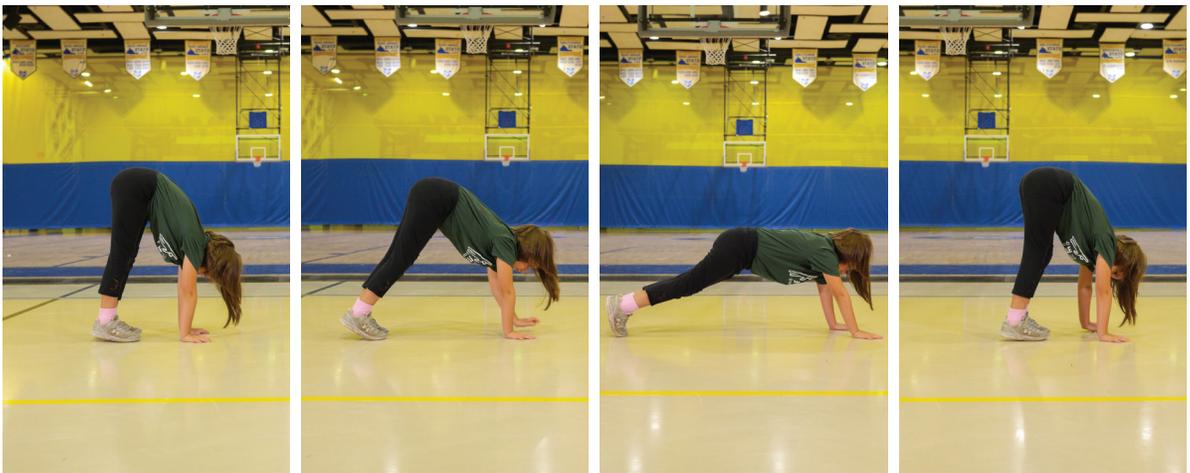
## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



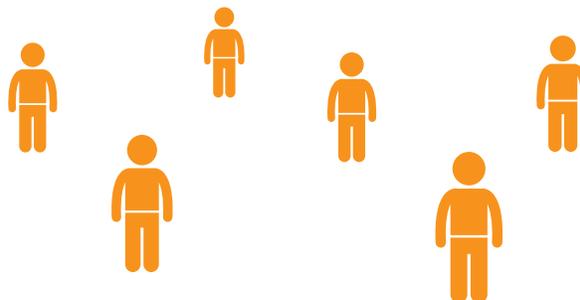
## MUÉVETE COMO UN ANIMAL (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

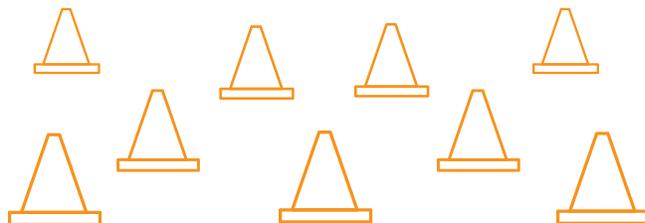
## CONSTRUCTORES Y EXCAVADORAS (5 MIN.)

### Material

- 10-20 conos

### Preparación

Coloque tantos conos como pueda alrededor del espacio que utilizará. Puede preparar la actividad con anticipación o pedirle a los estudiantes que lo ayuden a prepararla.



- "Hoy jugaremos constructores y excavadoras".
- "La mitad de ustedes serán los constructores y la otra mitad serán las excavadoras".
- Divida a los estudiantes en dos grupos.
- Designe a un grupo para que sean los constructores y al otro para que sean las excavadoras.
- "Si están en el grupo de constructores, su trabajo es construir".
- "Todos los conos que se encuentran alrededor de la habitación ya están contruidos porque están colocados en la dirección correcta".
- "Sin embargo, a las excavadoras les gusta derribar cosas y ellas derribarán los conos durante este juego".
- "Las excavadoras solo pueden derribar conos con las manos, no pueden patearlos".
- "Las excavadoras tratarán de derribar todos los conos de la habitación".
- "Los constructores tratarán de levantar todos los conos de la habitación".
- "Cuando diga '¡Adelante, excavadoras!', las excavadoras tendrán diez segundos de ventaja para derribar los conos".
- "Cuando diga '¡Adelante constructores!', los constructores levantarán cualquier cono que haya sido derribado".
- Deje que el juego continúe durante 5-10 minutos, o hasta que las excavadoras o los constructores hayan derribado o levantado a todos los conos.
- Haga que los estudiantes ayuden a guardar todos los conos al finalizar la actividad.

## 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”.*

[Video para el Nivel 1 Equilibrio](#)<sup>1</sup>

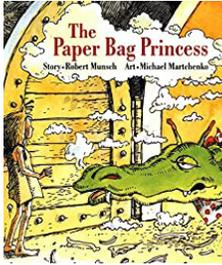
o

[Equilibrio Nivel 1 \(páginas 13-16 del enlace\)](#)<sup>2</sup>

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Paper Bag Princess \(La princesa de la bolsa de papel\) de Robert Munsch](#) (página 13 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

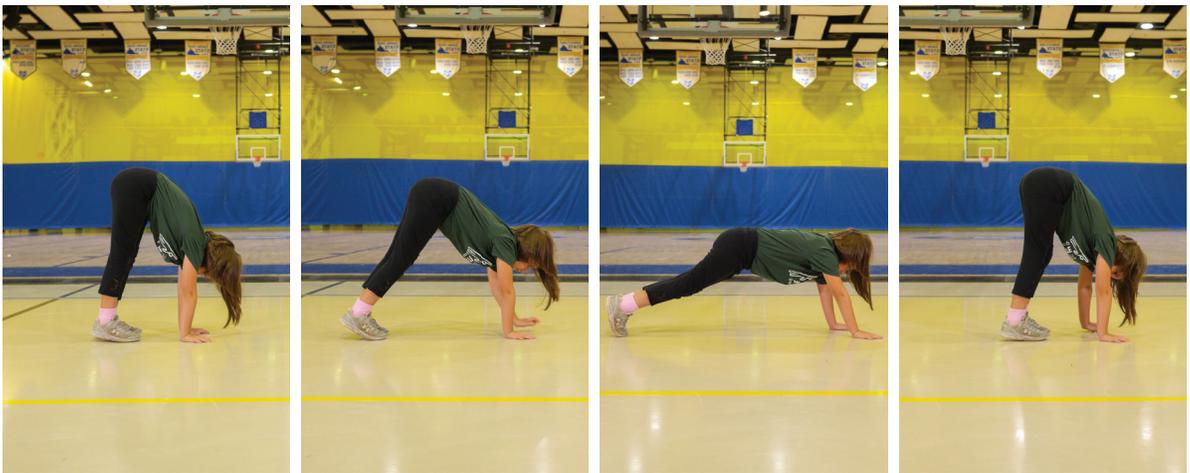
## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



## DADOS EN FORMA (10 MIN.)

### Material

- 6 dados
- [Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma](#)
- Marcadores para piso

### Preparación

Coloque 6 marcadores para piso en línea dejando un espacio y diferentes actividades de movimiento en cada lugar con un dado



- "Hoy jugaremos Dados en forma".
- "Lanzarán el dado en el marcador y harán muchos de los ejercicios de la lista".
- "Por ejemplo, si saco un 3 mientras estoy en el marcador con saltos de tijera, haré tres saltos de tijera".
- "Una vez que haga los saltos de tijera, pasaré al siguiente marcador".
- "Sigán girando a través de la fila hasta que se les indique que paren".

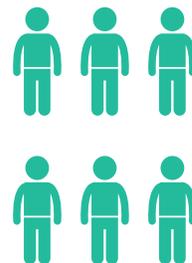
## CORRER Y LLEVAR (5 MIN.)

### Material

- 1 bolsa de semillas por estudiante

### Preparación

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



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



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

[Video para el Nivel 1 Equilibrio](#)<sup>1</sup>

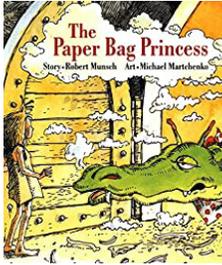
o

[Equilibrio Nivel 1 \(páginas 13-16 del enlace\)](#)<sup>2</sup>

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Paper Bag Princess \(La princesa de la bolsa de papel\) de Robert Munsch](#)  
(página 13 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

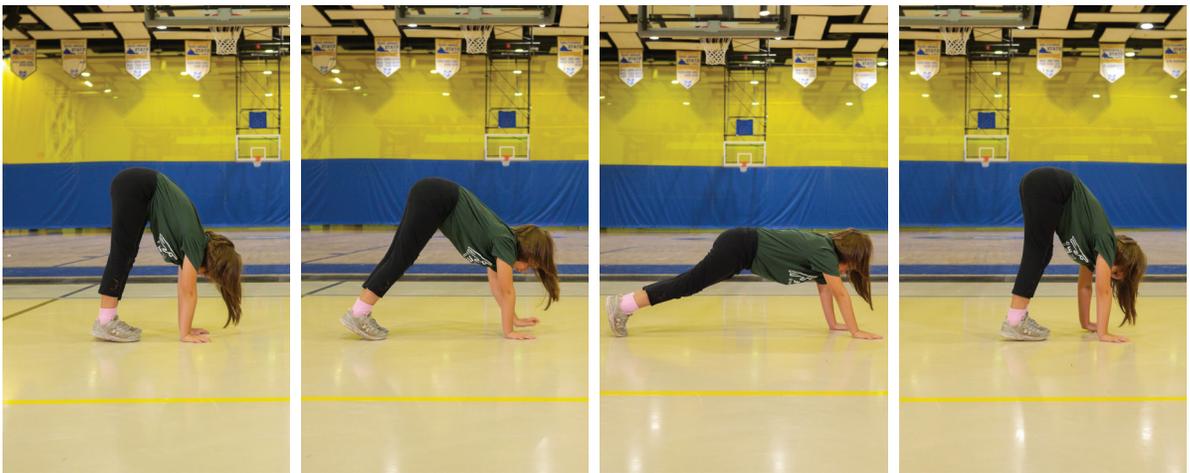
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

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

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



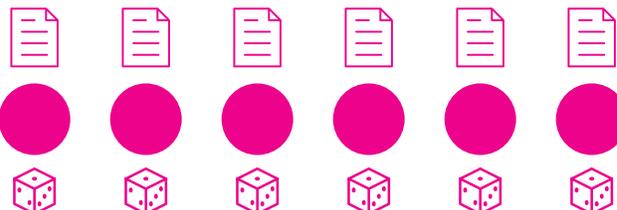
## DADOS EN FORMA (10 MIN.)

### Material

- 6 dados
- [Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma](#)
- Marcadores para piso

### Preparación

Coloque 6 marcadores para piso en línea dejando un espacio y diferentes actividades de movimiento en cada lugar con un dado



- "Hoy jugaremos Dados en forma".
- "Lanzarán el dado en el marcador y harán muchos de los ejercicios de la lista".
- "Por ejemplo, si saco un 3 mientras estoy en el marcador con saltos de tijera, haré tres saltos de tijera".
- "Una vez que haga los saltos de tijera, pasaré al siguiente marcador".
- "Sigán girando a través de la fila hasta que se les indique que paren".

## JUEGO DE LOS PAÑUELOS (10 MIN.)

### Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

### Preparación

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



- "Ahora vamos a jugar el juego de los pañuelos".
- "Cada uno tiene un pañuelo".
- "Láncenlo lo más alto que puedan".
- "Sigan el pañuelo con la mirada".
- "Atrápenlo con sus manos, cabeza, codo o pie".
- "Láncenlo de nuevo y atrápenlo con su mano, cabeza, codo o pie".
- "Cambie las partes del cuerpo y anime a los atletas a decir el color de su pañuelo mientras lo lanzan".
- "Cuenta el tiempo transcurrido entre el momento en que lanzan y atrapan el pañuelo".

### Actividad de preparación

Antes de que los estudiantes arrojen el pañuelo, permítales que exploren moviéndolo. Pídales que lo muevan a un nivel bajo (rodillas), a un nivel medio (cintura) y a un nivel alto (por encima de la cabeza).

Traten de mover el pañuelo en zigzag o en bucles, o directamente hacia arriba, hacia abajo y a lo ancho.

### Actividad opcional

Prueben estas variaciones mientras lanzan y atrapan el pañuelo:

- Láncelo con una mano y atrápenlo con la otra
- Láncenlo y aplaudan antes de atraparlo
- Giren y atrapen el pañuelo antes de que toque el suelo.
- Láncenlo a un compañero y traten de atrapar el que él les lanza



## 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”.*

[Video para el Nivel 1 Equilibrio](#)<sup>1</sup>

o

[Equilibrio Nivel 1](#) (páginas 13-16 del enlace)<sup>2</sup>

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



## Tiempo de liderazgo

- El libro *The Most Magnificent Thing (La cosa más magnífica)* de Ashley Spires es una historia sobre una niña que demuestra perseverancia e imaginación mientras trata una y otra vez de hacer algo magnífico.

## Habilidades y juegos

- Correr y llevar
- Carreras de autos tortuga
- Brazos pegajosos
- Constructores y excavadoras
- Dar pasos laterales
- Clasificación de las pelotas

## Material

- *The Most Magnificent Thing (La cosa más magnífica)* de Ashley Spires
- Bolsas de semillas
- Gis o cinta adhesiva
- Marcadores para piso o conos
- Diferentes tipos de pelotas deportivas
- Aros de baloncesto o hula-hula

## Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de usar pelotas para el juego de Clasificación de las pelotas, hagan la actividad al aire libre y pida a los estudiantes que recolecten elementos en la naturaleza.



## Cosas que debe tener en cuenta

La Clasificación de las pelotas se puede hacer con cualquier tipo de material, simplemente cambie la tabla y la gráfica para representar lo que está clasificando. Haga la actividad al aire libre con elementos de la naturaleza o utilice cosas que encuentre en el aula. Esta actividad se enfoca en las habilidades motoras gruesas y finas.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Most Magnificent Thing \(La cosa más magnífica\) de Ashley Spires](#)

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.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



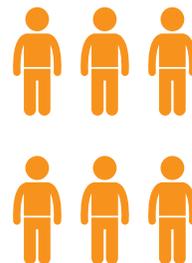
## CORRER Y LLEVAR (5 MIN.)

### Material

- 1 bolsa de semillas por estudiante

### Preparación

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



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



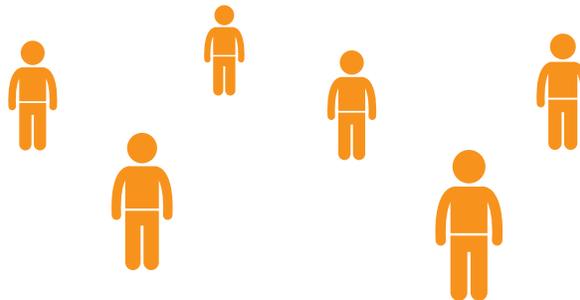
## CARRERAS DE AUTOS TORTUGA (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy jugaremos a las carreras de autos tortuga".*
  - *"¿Una tortuga se mueve lento o rápido?".*
  - *"¿Un auto de carreras se mueve lento o rápido?".*
  - *"En esta actividad tendrán que escuchar atentamente lo que digo".*
  - *"Si digo que se muevan con rapidez, deben correr rápidamente".*
  - *"Si digo que se muevan con lentitud, deben caminar o moverse en cámara lenta".*
  - *"Asegúrense de no chocar con sus compañeros de clase".*
- 
- Anime a los estudiantes a proponer otras ideas de cosas que se mueven rápido y lento.
  - Ejemplos:
    - » Caracol
    - » Guepardo
    - » Avión
    - » Miel

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

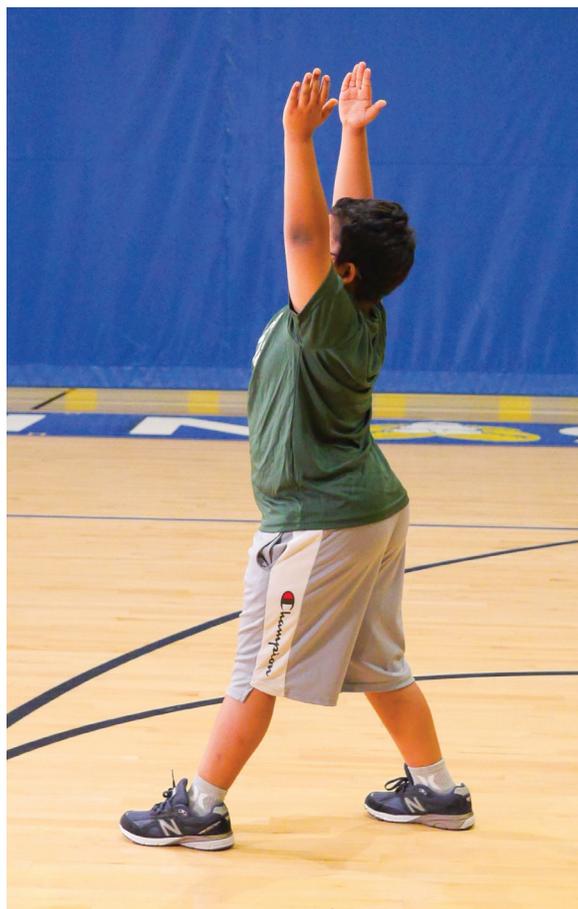
### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

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

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[\*The Most Magnificent Thing \(La cosa más magnífica\) de Ashley Spires\*](#) (página 15 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



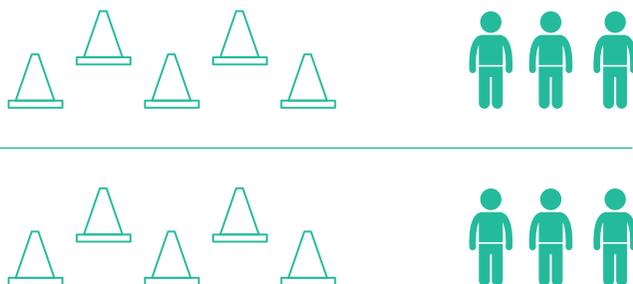
## BRAZOS PEGAJOSOS (5 MIN.)

### Material

- Marcadores para piso
- Conos

### Preparación

Coloque los conos en forma de zigzag



- *“Hoy jugaremos Brazos pegajosos”.*
- *“Cuando diga ‘Brazos pegajosos’, deben zigzaguear entre los marcadores o conos con los brazos pegados a los costados”.*
- *“Cuando diga ‘Brazos corriendo’, correrán hacia mí con los brazos sueltos y balanceándolos de atrás hacia adelante”.*
- *“Prueba otras formas de correr, como los brazos de robot, moviéndolos de forma muy rígida, o los brazos de fideo, haciendo movimientos muy ondulados y algo locos”.*



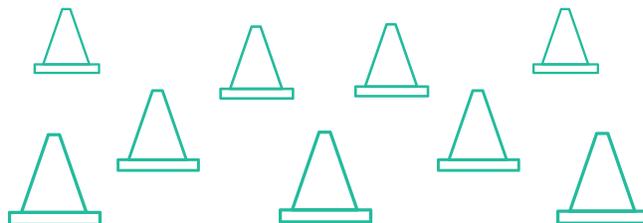
## CONSTRUCTORES Y EXCAVADORAS (5 MIN.)

### Material

- 10-20 conos

### Preparación

Coloque tantos conos como pueda alrededor del espacio que utilizará. Puede preparar la actividad con anticipación o pedirle a los estudiantes que lo ayuden a prepararla.



- "Hoy jugaremos constructores y excavadoras".
- "La mitad de ustedes serán los constructores y la otra mitad serán las excavadoras".

- Divida a los estudiantes en dos grupos.
- Designe a un grupo para que sean los constructores y al otro para que sean las excavadoras.

- "Si están en el grupo de constructores, su trabajo es construir".
- "Todos los conos que se encuentran alrededor de la habitación ya están contruidos porque están colocados en la dirección correcta".
- "Sin embargo, a las excavadoras les gusta derribar cosas y ellas derribarán los conos durante este juego".
- "Las excavadoras solo pueden derribar conos con las manos, no pueden patearlos".
- "Las excavadoras tratarán de derribar todos los conos de la habitación".
- "Los constructores tratarán de levantar todos los conos de la habitación".
- "Cuando diga '¡Adelante, excavadoras!', las excavadoras tendrán diez segundos de ventaja para derribar los conos".
- "Cuando diga '¡Adelante constructores!', los constructores levantarán cualquier cono que haya sido derribado".

- Deje que el juego continúe durante 5-10 minutos, o hasta que las excavadoras o los constructores hayan derribado o levantado a todos los conos.
- Haga que los estudiantes ayuden a guardar todos los conos al finalizar la actividad.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

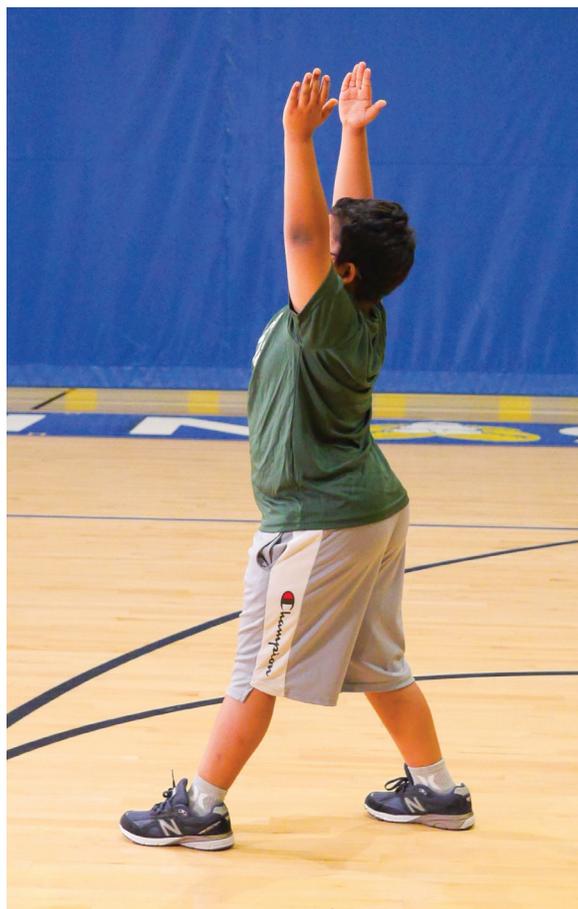
### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

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

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Most Magnificent Thing \(La cosa más magnífica\) de Ashley Spires](#) (página 15 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

### Atletas Jóvenes en movimiento<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



## PASOS LATERALES (5 MIN.)

### Material

- Marcadores para piso

### Preparación

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



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



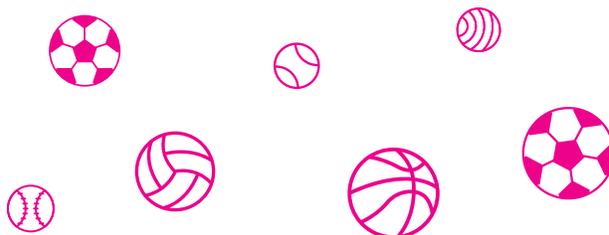
## CLASIFICACIÓN DE LAS PELOTAS (10 MIN.)

### Material

- Diferentes tipos de pelotas

### Preparación

Disperse las pelotas por todo el espacio.



- “Hoy vamos a clasificar y poner en orden diferentes objetos”.
  - “Tenemos muchas pelotas esparcidas por nuestro espacio”.
  - “Cuando diga ‘Ya’, Quiero que todos corran, tomen una pelota y la traigan aquí”.
- (Muéstreles dónde).
- Cuando los estudiantes regresen con una pelota, desafíelos a ordenar las pelotas desde la más pequeña hasta la más grande sin decir nada.
  - Vuelva a dispersar las pelotas y haga que los estudiantes repitan esta actividad clasificándolas de una manera diferente:
    - » Color
    - » Textura
    - » Materiales
    - » Deporte para el que se utilizan

### Ampliación de matemáticas n.º 1

Traiga cubos unifix o ensamblables y haga que los estudiantes midan las diferentes pelotas. Utilice [la gráfica](#) para que lleven un registro de cuántos cubos mide cada pelota.

### Ampliación de matemáticas n.º 2

Imprima [la gráfica](#) y haga que los estudiantes lleven un registro de cuántas pelotas diferentes hay y cuántas de cada una. Enséñeles cómo son las gráficas de barras para completar esta actividad.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

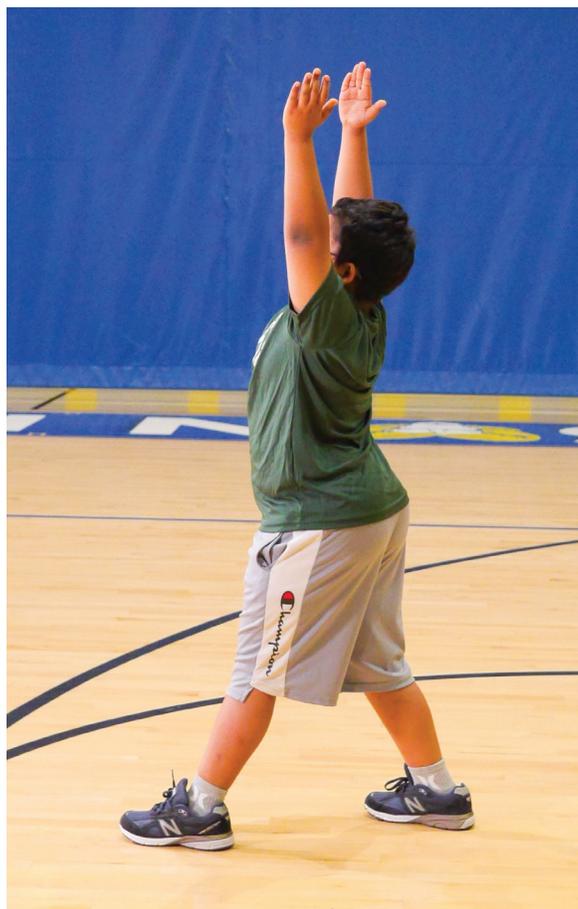
### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

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

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

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



## REVISIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS

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

### Folleto de habilidades básicas imprimible

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

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

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

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

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

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

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





Special Olympics  
**Young Athletes**

# UNIDAD 1 IMPRIMIBLES



## Building Foundational Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

\_\_\_\_\_  
Teacher



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



### Healthy Habits

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

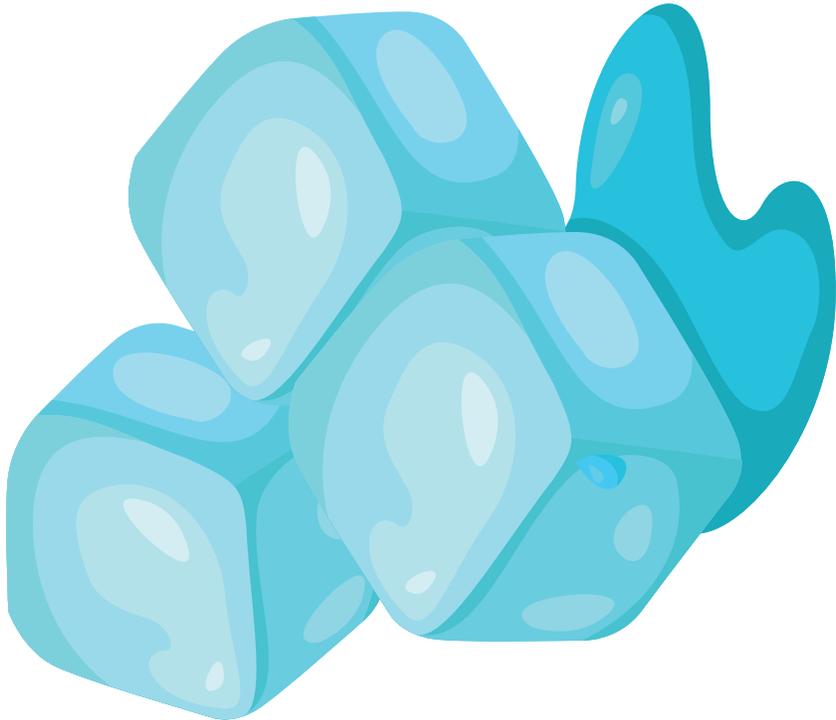


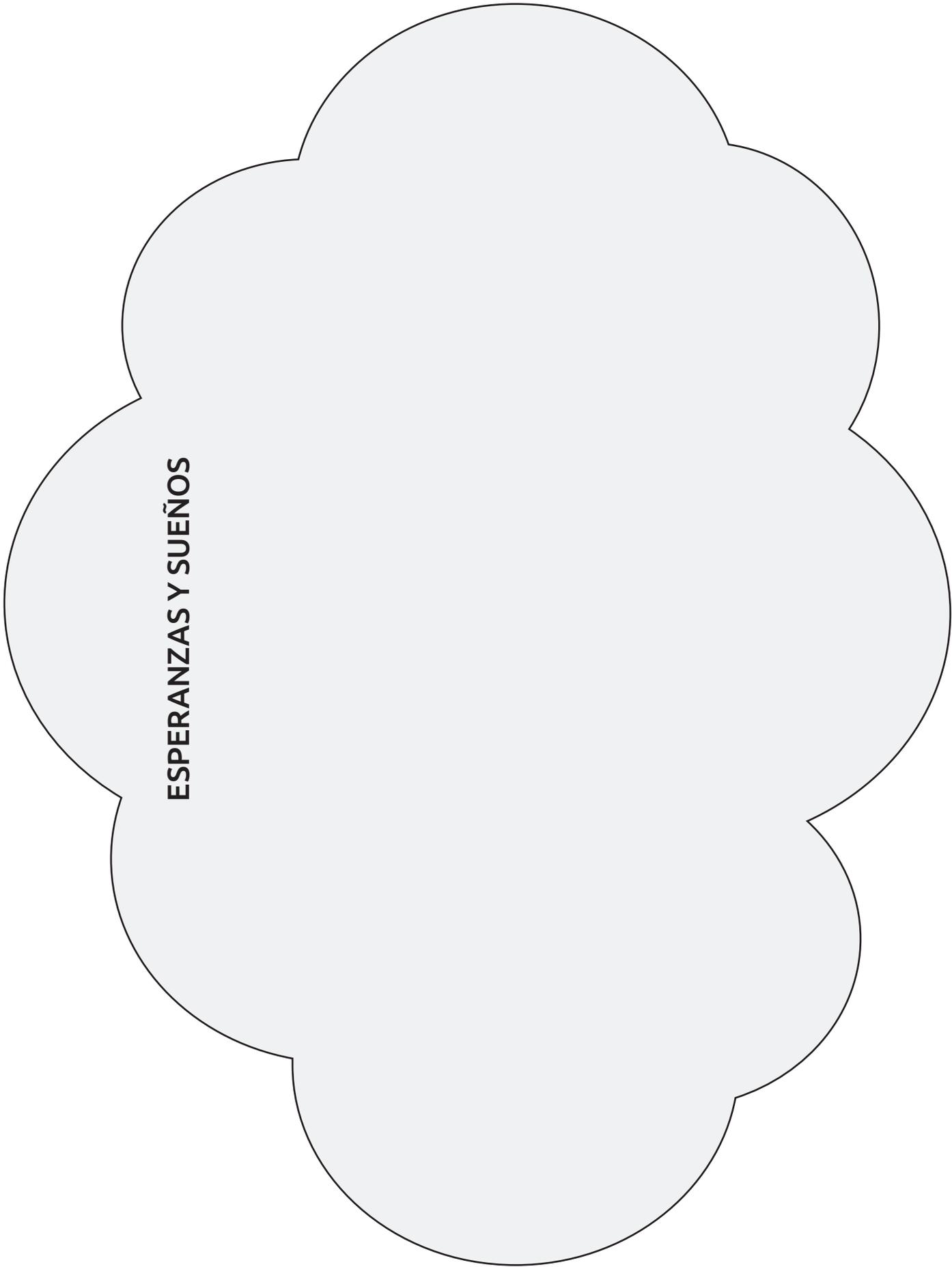
### More Than Motor Skills

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



### Class News





**ESPERANZAS Y SUEÑOS**

<p><b>Barra de equilibrio</b></p> 	<p><b>Pelota de espuma pequeña</b></p> 	<p><b>Bolsas de semillas</b></p> 
<p><b>Conos deportivos</b></p> 	<p><b>Bloques de plástico grandes</b></p> 	<p><b>Paletas</b></p> 
<p><b>Marcadores para piso</b></p> 	<p><b>Aros</b></p> 	<p><b>Pañuelos</b></p> 
<p><b>Pelotas para patio</b></p> 	<p><b>Baloncesto</b></p> 	<p><b>Bate de béisbol</b></p> 

Levanten el cono y tachen la imagen que coincide con la imagen que se encuentra debajo del cono.  
 Cuando hayan terminado, vuelvan a colocar el cono.

Barra de equilibrio 	Bolsas de semillas 
Pelota de espuma pequeña 	Paletas 
Conos deportivos 	Bloques de plástico grandes 
Marcadores para piso 	Pañuelos 
Pelotas para patio 	Bate de béisbol 
Aros 	Baloncesto 

Levanten el cono y tachen la imagen que coincide con la imagen que se encuentra debajo del cono.  
 Cuando hayan terminado, vuelvan a colocar el cono.

Barra de equilibrio 	Bolsas de semillas 
Pelota de espuma pequeña 	Paletas 
Conos deportivos 	Bloques de plástico grandes 
Marcadores para piso 	Pañuelos 
Pelotas para patio 	Bate de béisbol 
Aros 	Baloncesto 

## Jumping Jacks

1. Jump up and spread your legs apart as you swing your arms over your head.
2. Jump again and bring your arms back to your sides and your legs together.



## Curl-Ups

1. Lie on your back on the floor. Bend your hips and knees so your feet are flat on the floor. Reach your arms toward your knees.
2. Lift your head, and then slowly lift your upper back until you reach your knees. Try to get your shoulder blades completely off the ground.
3. Pause and then slowly lower all the way back down, including your head.



## Side-to-Side Hops

1. Bend the knees slightly and hop as high as you can to one side then the other side.

**NOTE:** You can also hop forward to backward or hop in place.



## Mountain Climbers

1. Start in a push up position with your left leg in front so that your foot is on the floor under your chest.
2. Keep your hands down on the ground. Jump or step with your legs and switch your feet so that your right leg is in front.
3. Jump or step with your legs again and switch your feet so that your left leg is in front. Continue jumping and switching as fast as you can.



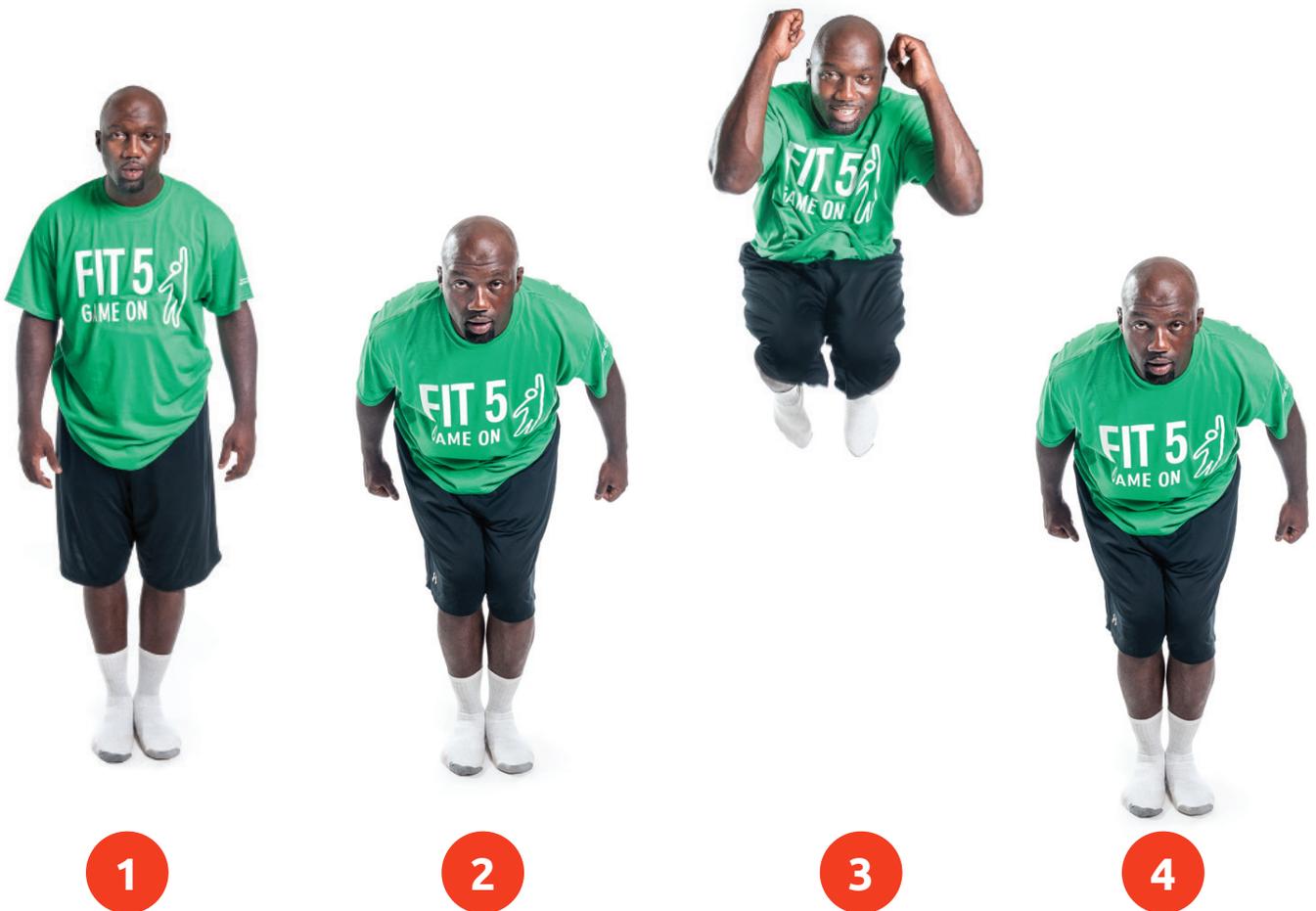
## Frog Jumps

1. Start by standing with your feet apart.
2. Bend at your knees and hips to squat down.  
Touch the floor with your hands.
3. Jump straight up in the air with your arms up.
4. Land in a squat with your hands touching the floor.



## Tuck Jumps

1. Stand with your feet together.
2. Swing arms and bend your knees. Now jump as high as you can and bring your knees up in front of you.
3. Try to get your knees close to your chest on each jump.



**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

<b>TIPO DE PELOTA</b>	<b>NÚMERO DE CUBOS</b>

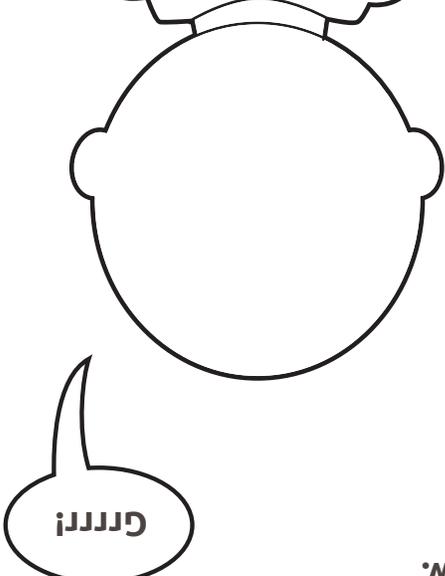
# CLASIFICACIÓN DE LAS PELOTAS

<b>6</b>					
<b>5</b>					
<b>4</b>					
<b>3</b>					
<b>2</b>					
<b>1</b>					

TIPOS DE PELOTAS

**2**

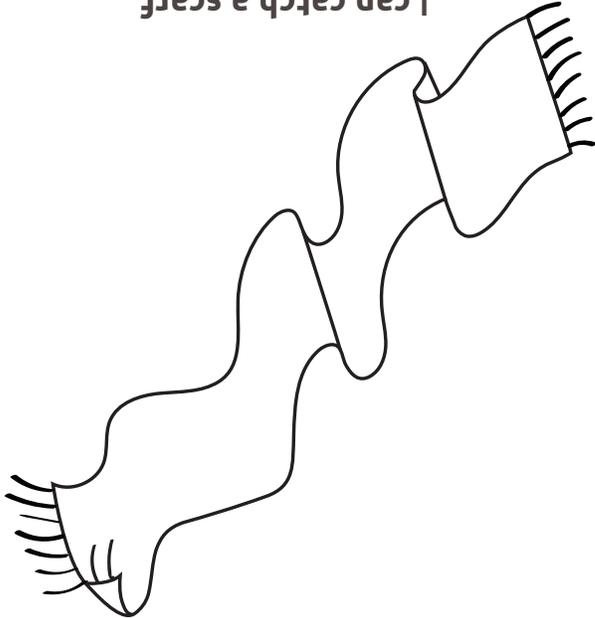
I can pretend  
to be a bear.



**Draw.**

**1**

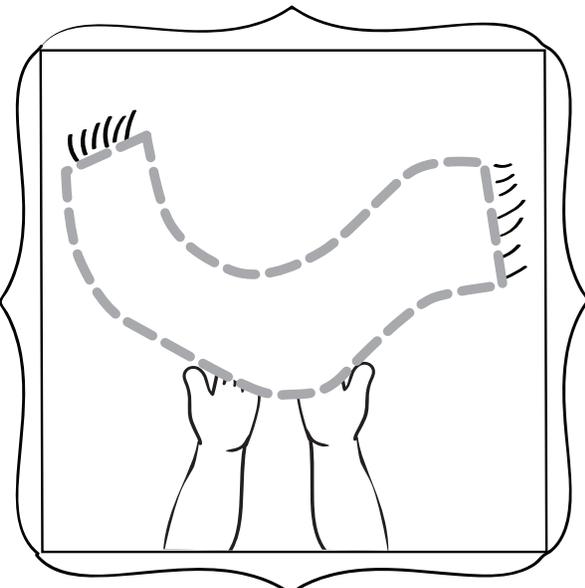
I can catch a scarf.



**Color.**

---

**Trace.**



**I can play.**

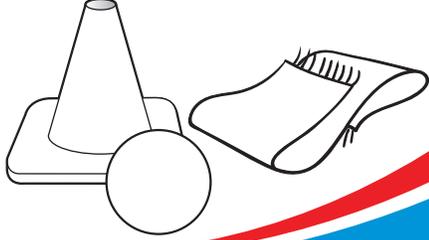
**3**

Let's  
Practice  
& Play

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

Activities

Foundational Skills



Special Olympics  
Young Athletes



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



# Special Olympics Young Athletes

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



## Key Features



### Personalized Activities

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



### Health Resources

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



### Community Connection

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



iPhone or iOS



Android



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



## UNIDAD 2

### EDADES 2-4

## CAMINAR Y CORRER

.....

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

Caminar y correr son movimientos locomotores básicos. Otros movimientos locomotores que se enseñarán a lo largo de esta unidad son caminar saltando, brincar, dar pasos laterales y galopar. Estas habilidades se revisarán a lo largo del año y se enseñarán nuevamente al final del año. Estas habilidades locomotoras deben enseñarse explícitamente y es necesario dar tiempo a los estudiantes para que las practiquen con frecuencia.

## Habilidades

### HABILIDADES MOTORAS:

- Habilidades de locomoción y cognitivas conceptos como caminar o correr avanzar hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados y hacia adentro seguir caminos, como zigzag, círculo y avanzar en línea recta
- Manipulación de objetos

### HABILIDADES COGNITIVAS:

- Seguir las instrucciones de la actividad
- Prepararse para la lectura
- Sentido numérico

### HABILIDADES SOCIALES:

- Interacción entre compañeros
- Confianza
- Animar a los demás
- Tomar turnos
- Escuchar activamente

## Materiales para el aula

- [Tarjetas imprimibles de habilidades locomotoras](#)

## Material

- Cuerdas para saltar largas o cuerdas
- Marcadores para piso
- Pelotas (para patio o más pequeñas)
- Aros de hula-hula
- Conos, peluches o imágenes de animales en conos
- Diagrama de juego de la rayuela
- Bolsas de semillas

## Libros

- *Going Places (Yendo a lugares)* de Peter y Paul Reynolds
- *The Invisible Boy (El niño invisible)* de Trudy Ludwig
- *The Day the Crayons Quit (El día que los crayones renunciaron)* de Drew Daywalt



## Caminar

### BÁSICO:

- Postura con los brazos elevados, camina 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

## ESTÁNDARES PARA EL SEL



### Head Start:

Objetivo P-SE 1. El niño participa y mantiene relaciones e interacciones positivas con los adultos.

Objetivo P-SE 2. El niño desarrolla un comportamiento prosocial y cooperativo con los adultos.

Objetivo P-SE 3. El niño participa y mantiene interacciones y relaciones positivas con otros niños.

Objetivo P-SE 4. El niño participa en un juego cooperativo con otros niños.

Objetivo P-SE 5. El niño utiliza habilidades básicas para resolver problemas al resolver conflictos con otros niños.

Objetivo P-SE 6. El niño expresa una amplia variedad de emociones y reconoce dichas emociones en sí mismo y en los demás.

Objetivo P-SE 7. El niño expresa cuidado y preocupación por los demás.

Objetivo P-SE 8. El niño controla sus emociones con creciente independencia.

Objetivo P-SE 9. El niño se reconoce a sí mismo como un individuo único con habilidades, características, emociones e intereses propios.

Objetivo P-SE 10. El niño expresa confianza en sus propias habilidades y sentimientos positivos sobre sí mismo.

Objetivo P-SE 11. El niño tiene sentido de pertenencia en la familia, la comunidad y otros grupos.

## SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.1 Muestra una variedad de habilidades locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones.

1.2.2 Muestra saltos y aterrizajes en un entorno no dinámico.

1.2.3 Muestra la transferencia de peso en varias partes del cuerpo.

1.2.4 Muestra habilidades no locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de la relación.

1.2.5 Muestra equilibrio sobre diferentes partes del cuerpo en un entorno no dinámico.

1.2.6 Muestra la capacidad de manipular pequeños instrumentos.

1.2.15 Muestra movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos basados en varios tipos de baile.



## ESTÁNDARES PARA ELA

### Jardín de niños:

Reconocer y crear palabras que riman. (RF.K.2a)

Con indicaciones y apoyo, hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.K.1)

Con indicaciones y apoyo, vuelve a contar historias conocidas, incluidos los detalles clave. (RL.K.2)

Con indicaciones y apoyo, identifica personajes, escenarios y eventos principales en una historia. (RL.K.3)

Con indicaciones y apoyo, dice el nombre del autor y el ilustrador de un cuento, y define el papel de cada uno al contar la historia. (RL.K.6)

Con indicaciones y apoyo, describe la relación entre las ilustraciones y la historia en las cuales aparecen. (RL.K.7)

Participa activamente en actividades de lectura grupal con determinación y comprensión. (RL.K.10)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios del jardín de niños con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.K.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escucha a los demás y toma turnos para hablar sobre los temas y textos que se discuten. (SL.K.1a)

Continúa una conversación mediante varios intercambios. (SL.K.1b)

Confirma la comprensión de un texto que se lee en voz alta o de información que se presenta verbalmente o por otros medios, hace y responde preguntas sobre detalles clave y pide aclaraciones si no entiende algo. (SL.K.2)

Hace y responde preguntas para buscar ayuda, obtener información o aclarar algo que no entendió. (SL.K.3)

Lee a simple vista palabras comunes de alta frecuencia, como el, de, a, tú, ella, mi, es, son, hacen y hace. (RF.K.3c)

Muestra conocimientos básicos de correspondencias letra-sonido uno a uno produciendo el sonido principal o muchos de los sonidos más frecuentes para cada consonante. (RF.K.3a)

## ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS



### Jardín de niños:

Cuenta hacia adelante comenzando desde un número dado dentro de la secuencia conocida en vez de empezar desde 1. (K.CC.2)

Comprende que cada nombre de un número sucesivo se refiere a una cantidad mayor. (K.CC.4c)

Compara dos números entre 1 y 10 presentados como numerales escritos. (K.CC.7)

Identifica formas bidimensionales o tridimensionales. (K.G.3)

Compone formas simples para crear formas más grandes. (K.G.6)

Compone formas bidimensionales o tridimensionales. (1.G.2)

Cuenta hasta 100 de uno en uno y de diez en diez. (K.CC.1)

Clasifica objetos en categorías dadas, cuenta el número de objetos en cada categoría y ordena las categorías por conteo. (K.MD.2)

Comprende la relación entre números y cantidades, vincula el conteo con la cardinalidad. (K.CC.4)

Cuenta para responder preguntas como “¿cuántos?” en hasta 20 objetos colocados en fila, una matriz rectangular, o un círculo; o en hasta 10 objetos colocados de manera dispersa; dado un número del 1 al 20, cuenta esa cantidad de objetos. (K.CC.5)

## Tiempo de liderazgo

- *Going Places (Yendo a lugares)*, de Peter y Paul Reynolds trata sobre un concurso de go cart que inspira la imaginación, el trabajo en equipo y pensar de forma diferente.

## Habilidades y juegos

- Aprender las reglas
- El rey pide
- Yo veo
- Salto en el río
- Salto del lirio
- Representación

## Material

- *Going Places (Yendo a lugares)*, de Peter y Paul Reynolds
- [Tarjetas imprimibles de habilidades locomotoras](#)
- Cuerdas para saltar largas, cuerdas o gises para trazar líneas
- Marcadores para piso
- Cinta adhesiva
- Marcadores

## Ideas alternativas sobre materiales

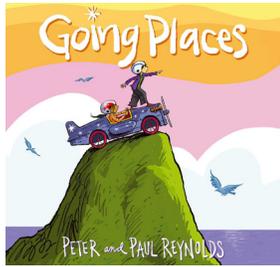
- En vez de imprimir las tarjetas de habilidades locomotoras, tome fotografías de los estudiantes siguiendo cada una de las reglas e imprímalas. ¡A los estudiantes les encantará verse representados en clase!



## Cosas que debe tener en cuenta

El salto del lirio requiere un poco de preparación, pero una vez que tenga los lirios hechos, plastifíquelos y utilícelos para descansos cerebrales en su salón de clases. Esta actividad se puede modificar para adaptarse a cualquier lección que esté enseñando.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Going Places \(Yendo a lugares\) de Peter and Paul Reynolds](#) (página 17 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

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



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

### Material

- [Tarjetas de habilidades locomotoras](#)

### Preparación

Imprima las tarjetas



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

### Habilidades:

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

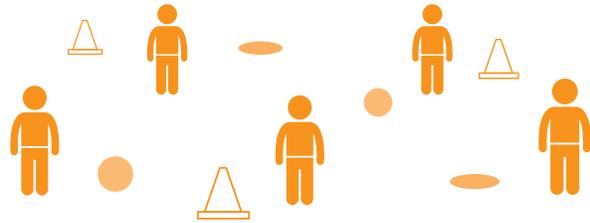
## EL REY PIDE (5 MIN.)

### Material

Objetos que se pueden buscar (marcadores para piso, conos, pelotas de diferentes colores, etc.)

### Preparación

Los estudiantes deben poder escuchar al líder y debe haber varios objetos dispersos alrededor (como marcadores para piso, pelotas, cualquier cosa que se pueda buscar y llevar al líder).



- *“Hoy jugaremos un juego proveniente de Latinoamérica llamado El rey pide”.*
- *“Una persona será el líder de cada ronda. El líder pedirá un objeto determinado diciendo ‘El rey/La reina pide [insertar objeto]’”.*
- *“Entonces los demás jugadores correrán para encontrar el objeto y llevárselo al líder”.*
- *“Al igual que en Simón dice, hay una frase específica que El rey/La reina debe decir para que las instrucciones sean válidas, así que escuchen atentamente y solo busquen el objeto si el líder dice ‘El rey/La reina pide...’”.*
- *“El primer jugador que lleve el objeto solicitado al líder, será el próximo líder!”.*

El rey pide es un juego popular que se juega en Bolivia. Para los estudiantes más jóvenes, sería una gran idea integrar el aprendizaje de vocabulario nuevo en una lección.



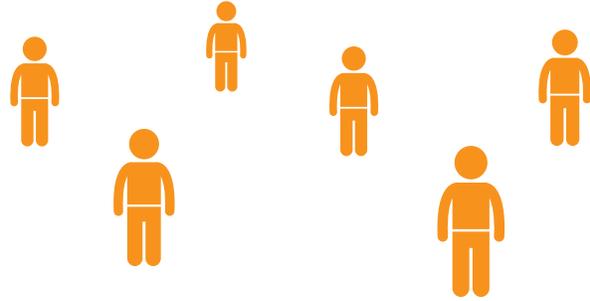
## YO VEO (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- ¡Esta es una excelente manera de evaluar el nivel de los estudiantes mientras se divierten! Asegúrese de tomar notas sobre qué estudiantes podrían necesitar ayuda y con qué habilidades.

- *“¡Hoy jugaremos ‘Yo veo’”.*
- *“Cuando diga ‘Yo veo’, ustedes responderán ‘¿Qué ves?’”*
- *“Les diré lo que veo y entonces harán movimientos basados en lo que estoy viendo”.*
- Sea creativo en cada frase. Yo veo...
  - » Una pluma moviéndose
  - » Un avión volando
  - » Una serpiente deslizándose
  - » Un pájaro volando
  - » Un gigante con pies grandes y pesados
  - » Un pez nadando en el mar
  - » Una persona patinando sobre hielo en un lago congelado
  - » Todas las líneas son como vías del tren

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

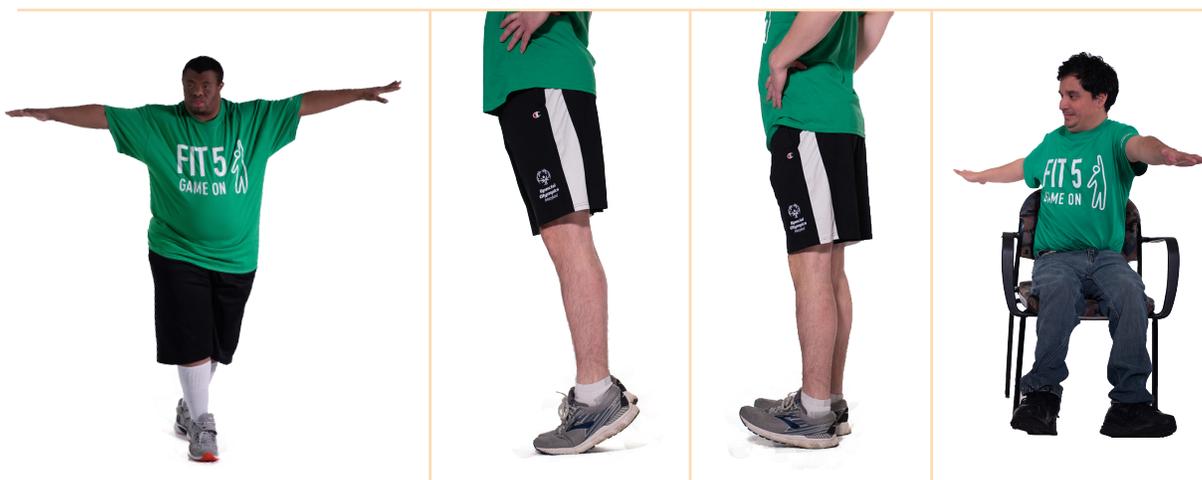
*“Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración.  
Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio”.*

[Video para el Nivel 1 Equilibrio](#)<sup>1</sup>

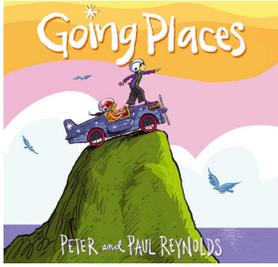
○

[Equilibrio Nivel 1 \(páginas 13-16 del enlace\)](#)<sup>2</sup>

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Going Places \(Yendo a lugares\) de Peter and Paul Reynolds](#) (página 17 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

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



## SALTO EN EL RÍO (5 MIN.)

### Material

- Cuerdas para saltar largas, cuerdas o gis para dibujar líneas

### Preparación

Dibuje figuras en forma de V en todo el espacio para que los estudiantes salten.



- *"Hoy vamos a practicar el salto".*
- *"Saltar es similar a correr excepto que pasamos más tiempo en el aire".*
- *"Despegarán con un pie y aterrizarán con el otro".*
- *"Traten de pasar el mayor tiempo posible en el aire".*
- *"Nuestro juego de hoy se llama salto en el río".*
- *"Las cuerdas que están en el piso representan un río".*
- *"Saltaremos de un lado al otro del río".*
- *"Comiencen por la parte más pequeña del río y practiquen saltando cada vez más lejos".*

## SALTO DEL LIRIO (5 MIN.)

### Material

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

### Preparación

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



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

Ideas para escribir en las hojas de lirio:

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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

[Video para el Nivel 1 Equilibrio](#)<sup>1</sup>

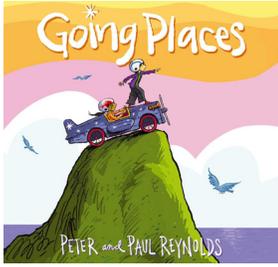
o

[Equilibrio Nivel 1](#) (páginas 13-16 del enlace)<sup>2</sup>

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Going Places \(Yendo a lugares\) de Peter and Paul Reynolds](#) (página 17 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

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



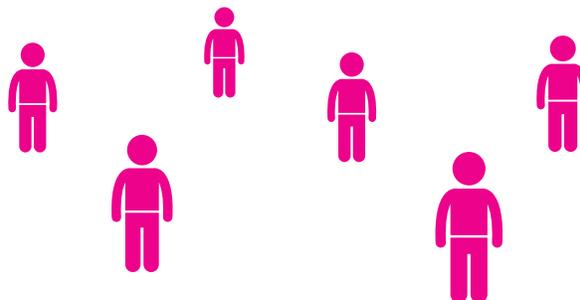
## REPRESENTACIÓN (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Terminaremos nuestra lección jugando un juego llamado ‘Representación’”.*
- *“Mencionaré un objeto o acontecimiento y ustedes lo van a representar”.*
  - » Usen sus brazos como si fueran hélices de un helicóptero.
  - » Hagan movimientos ligeros como las alas de una mariposa.
  - » Pisoteen con sus pies como si fueran un elefante
  - » Muévanse como si fueran un soldado de juguete
  - » Muévanse suavemente como si fueran un copo de nieve o una pluma flotante.
  - » Actúen como robots
  - » Imaginen que son astronautas flotando en el espacio.
  - » Deje que los estudiantes aporten ideas.

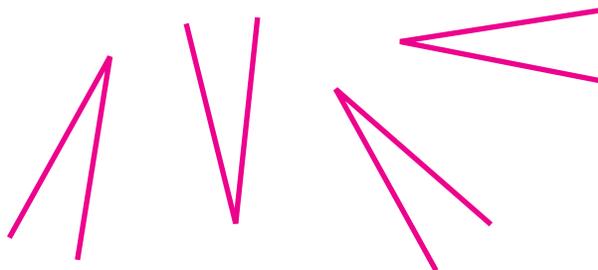
## SALTO EN EL RÍO (5 MIN.)

### Material

- Cuerdas para saltar largas, cuerdas o gis para dibujar líneas

### Preparación

Dibuje figuras en forma de V en todo el espacio para que los estudiantes salten.



- *"Hoy vamos a practicar el salto".*
- *"Saltar es similar a correr excepto que pasamos más tiempo en el aire".*
- *"Despegarán con un pie y aterrizarán con el otro".*
- *"Traten de pasar el mayor tiempo posible en el aire".*
- *"Nuestro juego de hoy se llama salto en el río".*
- *"Las cuerdas que están en el piso representan un río".*
- *"Saltaremos de un lado al otro del río".*
- *"Comiencen por la parte más pequeña del río y practiquen saltando cada vez más lejos".*

## 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”.*

[Video para el Nivel 1 Equilibrio](#)<sup>1</sup>

o

[Equilibrio Nivel 1](#) (páginas 13-16 del enlace)<sup>2</sup>

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



## Tiempo de liderazgo

- *The Invisible Boy (El niño invisible)* de Trudy Ludwig trata sobre un niño llamado Brian. Nadie parecía notarlo ni pensar en incluirlo en su grupo, juego o fiesta de cumpleaños... hasta que llegó un niño nuevo a la clase. Cuando llegó Justin, el chico nuevo, Brian fue el primero en hacerlo sentir bienvenido. Y cuando Brian y Justin se unieron para trabajar juntos en un proyecto de clase, Brian encontró una manera de brillar.

## Habilidades y juegos

- Pies pesados, pies ligeros
- Zigzag
- Juegos de animales
- Cangrejos y peces
- Atrapa la cola del dragón
- Carrera de obstáculos

## Material

- *The Invisible Boy (El niño invisible)* de Trudy Ludwig
- Conos o marcadores para piso
- Cuerda o líneas en el piso
- Trozos de papel con los números del 1 al 20 escritos en ellos
- Pelotas: para patio o más pequeñas
- Bloques: cualquier tipo que se pueda apilar
- Aros de hula-hula
- Clavijas y conos/vallas

## Ideas alternativas sobre materiales

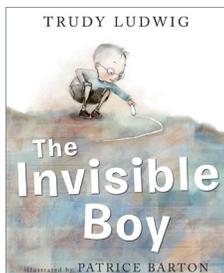
- En vez de bloques, utilice piedras o trozos de madera.



## Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana tenemos algunos juegos geniales que puede integrar a lo largo del día o guardar para otra semana. Tome nota de cuáles juegos son los mejores para que su clase los repita en el futuro.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Invisible Boy \(El niño invisible\) de Trudy Ludwig](#) (página 19 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



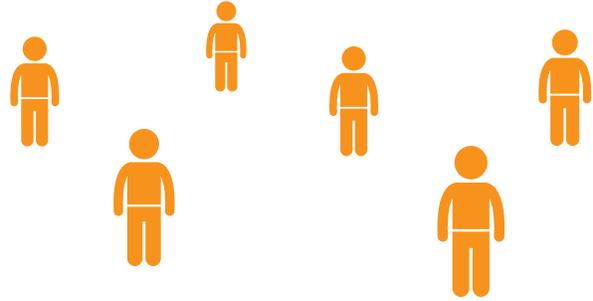
## PIES PESADOS, PIES LIGEROS (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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



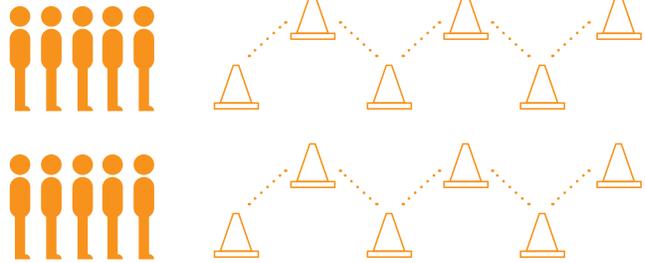
## ZIGZAG (5 MIN.)

### Material

- Conos o marcadores para piso

### Preparación

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



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### **This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (melodía de Mulberry Bush)**

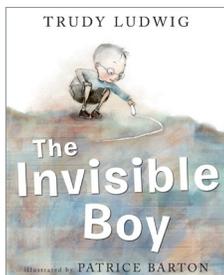
Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[\*The Invisible Boy \(El niño invisible\) de Trudy Ludwig\*](#) (página 19 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



**JUEGOS DE ANIMALES (5 MIN.)**

**Material**

No se necesita ninguna

**Preparación**

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

**“¿Cómo se movería un oso?”**

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

**“¿Cómo se movería un cangrejo?”**

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



## CANGREJOS Y PECES (5 MIN.)

### Material

- Pelotas para patio

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Ahora que sabemos cómo se mueven los cangrejos, vamos a jugar un juego llamado ‘Cangrejos y peces’”.*
- *“Ustedes serán los cangrejos y las pelotas serán los peces”.*
- *“Los peces nadarán alrededor de los cangrejos”.*
- *“Cuando los peces naden hacia ustedes, pueden empujarlos con la mano o patearlos con el pie”.*
- *“Recuerde a los estudiantes que se mantengan en la posición del ‘cangrejo’, sin ponerse de pie”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### **This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (melodía de Mulberry Bush)**

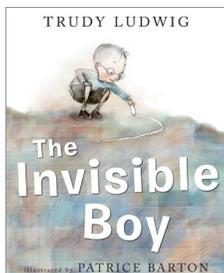
Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Invisible Boy \(El niño invisible\) de Trudy Ludwig](#) (página 19 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



## 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.



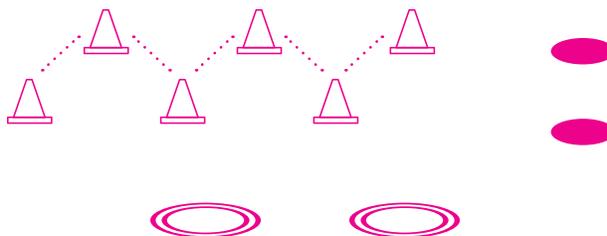
## CARRERA DE OBSTÁCULOS (10-15 MIN.)

### Material

- Conos
- Marcadores para piso
- Aros de hula-hula

### Preparación

Coloque conos en forma de zigzag, después coloque marcadores en el piso a unos 5-10 pasos de distancia, agregue aros de hula-hula a unos 5 pies de distancia.



### Información adicional

- **Conos:** En la primera ronda, los estudiantes deben caminar o correr en zigzag hacia cada cono. La segunda vez, pídeles que caminen hacia atrás en zigzag hacia cada cono.
- **Marcadores para piso:** Haga que los estudiantes caminen de un lado al otro de un marcador.
- **Aros de hula-hula:** Haga que los estudiantes corran o salten hacia el aro de hula-hula y después salten 3 veces por en medio del aro antes de pasar al siguiente

- "Hoy practicaremos todos los movimientos divertidos que hemos trabajado en Atletas Jóvenes".
- "Caminaremos, correremos, caminaremos saltando, saltaremos y nos moveremos en diferentes direcciones".
- "Comenzarán en este lado de la habitación, y caminarán o correrán en zigzag hacia cada cono".
- "Después, avanzarán de un marcador de piso al otro".
- "Finalmente, irán hacia un aro de hula-hula, saltarán 3 veces y después saltarán hacia el siguiente aro de hula-hula".
- "Después practicaremos la carrera de obstáculos algunas veces".



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### **This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (melodía de Mulberry Bush)**

Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

## Tiempo de liderazgo

- *The Day the Crayons Quit (El día que los crayones renunciaron)* de Drew Daywalt trata sobre el pobre Duncan, quien solo quería colorear. Pero cada vez que abre su caja de crayones, solo encuentra letras que dicen lo mismo: ¡Sus crayones ya tuvieron suficiente! ¡Renunciaron! ¿Qué puede hacer Duncan para apaciguar a todos los crayones y lograr que vuelvan a hacer lo que mejor saben hacer?

## Habilidades y juegos

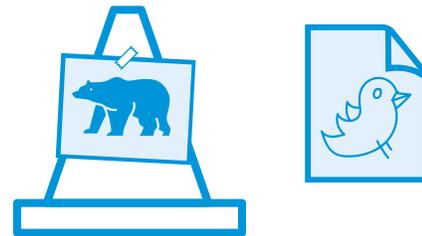
- Galopar
- Hacer una redada
- Brincar
- Rayuela
- Piko
- Caminar saltando
- Saltar y llevar

## Material

- *The Day the Crayons Quit (El día que los crayones renunciaron)* de Drew Daywalt
- Conos, peluches o imágenes de animales en conos
- Un tablero de rayuela
- Cartulina
- Marcador
- Papel para colocar debajo de cada cono
- Bolsas de semillas

## Ideas alternativas sobre materiales

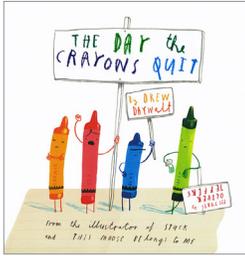
- En vez de animales de peluche, utilice conos con imágenes de animales o deje que los estudiantes dibujen una imagen de un animal.



## Cosas que debe tener en cuenta

Los juegos de esta semana se prestan muy bien a las conexiones en el aula. Utilice las sugerencias enumeradas o agregue las suyas para conectarlas con lo que está trabajando en clase.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[\*The Day the Crayons Quit \(El día que los crayones renunciaron\) de Drew Daywalt\*](#) (página 21 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Habilidades locomotoras de coordinación<sup>2</sup>](#)

○

**Simón dice (habilidades locomotoras)**

Alterne entre decirles a los estudiantes que corran, salten, brinquen y den saltos en el mismo lugar. Comiencen lentamente y aumenten la velocidad de los cambios.



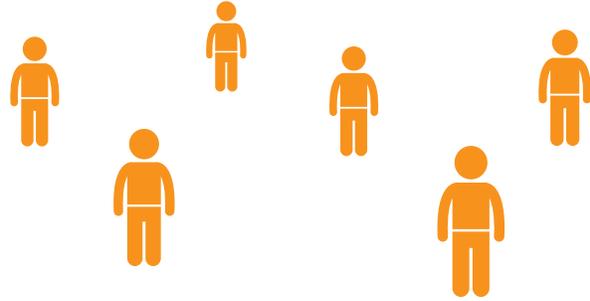
## GALOPAR (5 MIN.)

### 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.



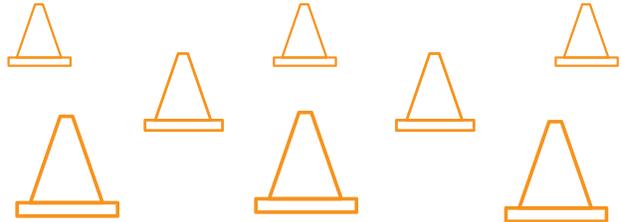
## REDADA (5 MIN.)

### 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 Flexibilidad<sup>1</sup>

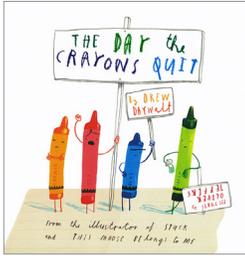
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Day the Crayons Quit \(El día que los crayones renunciaron\) de Drew Daywalt](#) (página 21 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Habilidades locomotoras de coordinación<sup>2</sup>

○

**Simón dice (habilidades locomotoras)**

Alterne entre decirles a los estudiantes que corran, salten, brinquen y den saltos en el mismo lugar. Comiencen lentamente y aumenten la velocidad de los cambios.



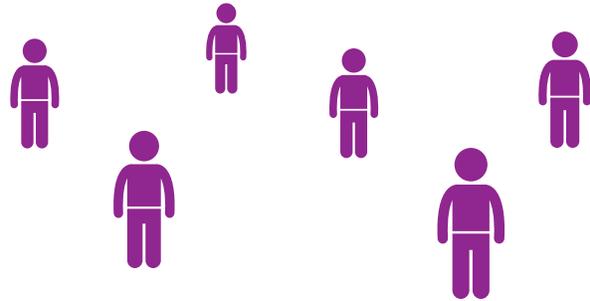
## BRINCAR (5 MIN.)

### 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.

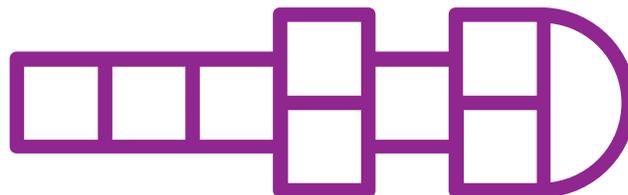
## RAYUELA (5 MIN.)

### Material

- Un tablero de rayuela o haga uno con gis o cinta adhesiva

### Preparación

Dibuje uno o varios tableros de rayuela.



- *“¡Hoy aprenderemos a jugar a la rayuela!*
  1. *“Lancen una piedra plana o una bolsa de semillas y traten de que caiga en un cuadrado”.*
  2. *“Salten a través de los cuadrados sin caer en aquel en el que se encuentra su marcador”.*
  3. *“Cuando lleguen al final, den la vuelta y vuelvan a saltar a través de los cuadrados recogiendo sus marcadores en el camino de regreso”.*
  4. *“Pasen el marcador a la siguiente persona”.*

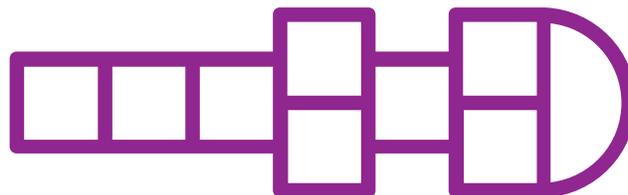
## PIKO (5 MINUTOS)

### Material

- Un tablero de rayuela o haga uno con gis o cinta adhesiva

### Preparación

Dibuje uno o varios tableros de rayuela.



- *“Hoy jugaremos un juego proveniente de la región Asia Pacífico llamado Piko. Es muy bonito y se parece a la rayuela”.*
- *“Nos turnaremos para brincar y animaremos a nuestros amigos mientras esperamos”.*
- *“Cuando sea tu turno, lanzarás la piedra/objeto al primer cuadrado”.*
- *“Después, saltarán hasta el final del tablero y regresarán, pero colocando solo un pie en cada lado del cuadrado, así que deberán saltar sobre una pierna en algunos de los cuadrados”.*
- *“Una vez que regresen al cuadrado marcado con la piedra/objeto, la tomarán y regresarán a la línea de salida para pasarla a la siguiente persona que está en la fila”.*
- *“En sus próximos turnos, lanzarán la piedra a la siguiente casilla”.*

Se cree que el Piko se creó en Filipinas y generalmente incluye lanzar una moneda sobre un tablero de rayuela.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

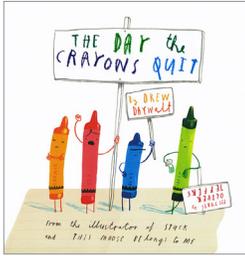
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***The Day the Crayons Quit (El día que los crayones renunciaron) de Drew Daywalt*** (página 21 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Habilidades locomotoras de coordinación<sup>2</sup>

○

**Simón dice (habilidades locomotoras)**

Alterne entre decirles a los estudiantes que corran, salten, brinquen y den saltos en el mismo lugar. Comiencen lentamente y aumenten la velocidad de los cambios.



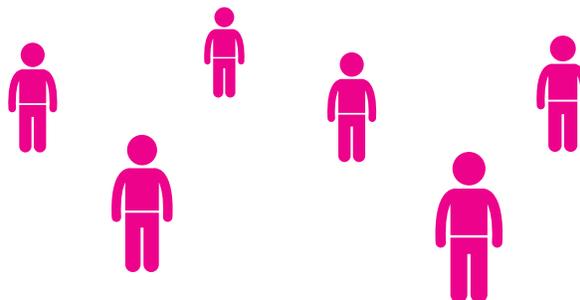
## CAMINAR SALTANDO (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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



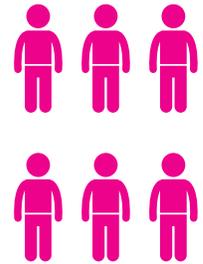
## SALTAR Y LLEVAR (5 MIN.)

### Material

- Bolsas de semillas

### Preparación

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



- *"Hoy jugaremos a Saltar y llevar".*
- *"Este juego es como el de Correr y llevar que jugamos hace unas semanas, excepto que saltarán en vez de correr".*
- *"En este juego, cuando sea su turno, correrán de un lado a otro de la habitación, tomarán una bolsa de semillas y la llevarán de regreso".*
- *"Una vez que la dejen al lado de la siguiente persona que está en la fila, será su turno de correr saltando y tomar la bolsa de semillas".*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

○

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

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



## CAMINAR Y CORRER REVISIÓN

- *“En esta unidad aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos”.*
- *“¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?”*
- *“Hoy finalizaremos nuestra unidad de caminar y correr con la creación de su propio folleto”.*
- *“Este folleto 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](#)<sup>1</sup>

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

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



# UNIDAD 2 IMPRIMIBLES



## Walking and Running Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

---

Teacher



Young Athletes activities develop self-confidence in children.



### Healthy Habits

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

#### Wash, Wash, Wash Your Hands

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

Wash, wash, wash your hands;

Wash the dirt away.

Before you eat, before you sleep

And after outdoor play.



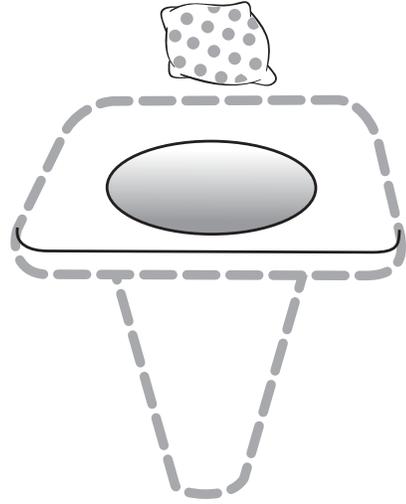
### Great Gains

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



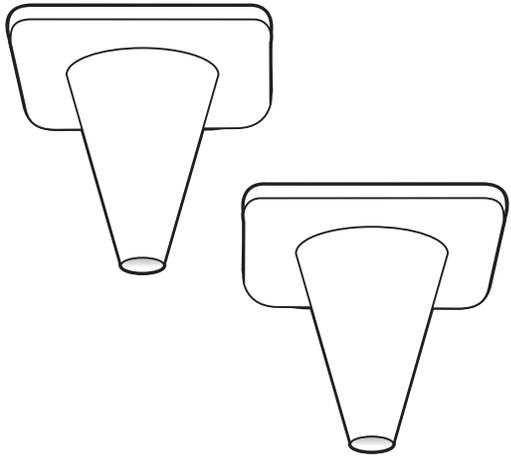
### Class News

1 I can walk to a cone and look under.



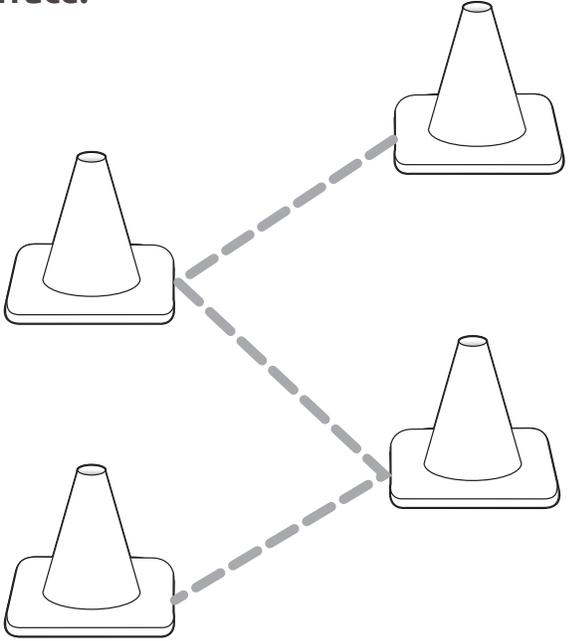
Trace.

2 I can go around.



Color.

Trace.



3 I can follow the cones.

Let's Practice & Play

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

### Activities

#### Walking and Running



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



**CORRER**



**BRINCAR**



**SALTAR**



# BRINCAR CON IMPULSO



# GALOPAR



**MARCHAR**



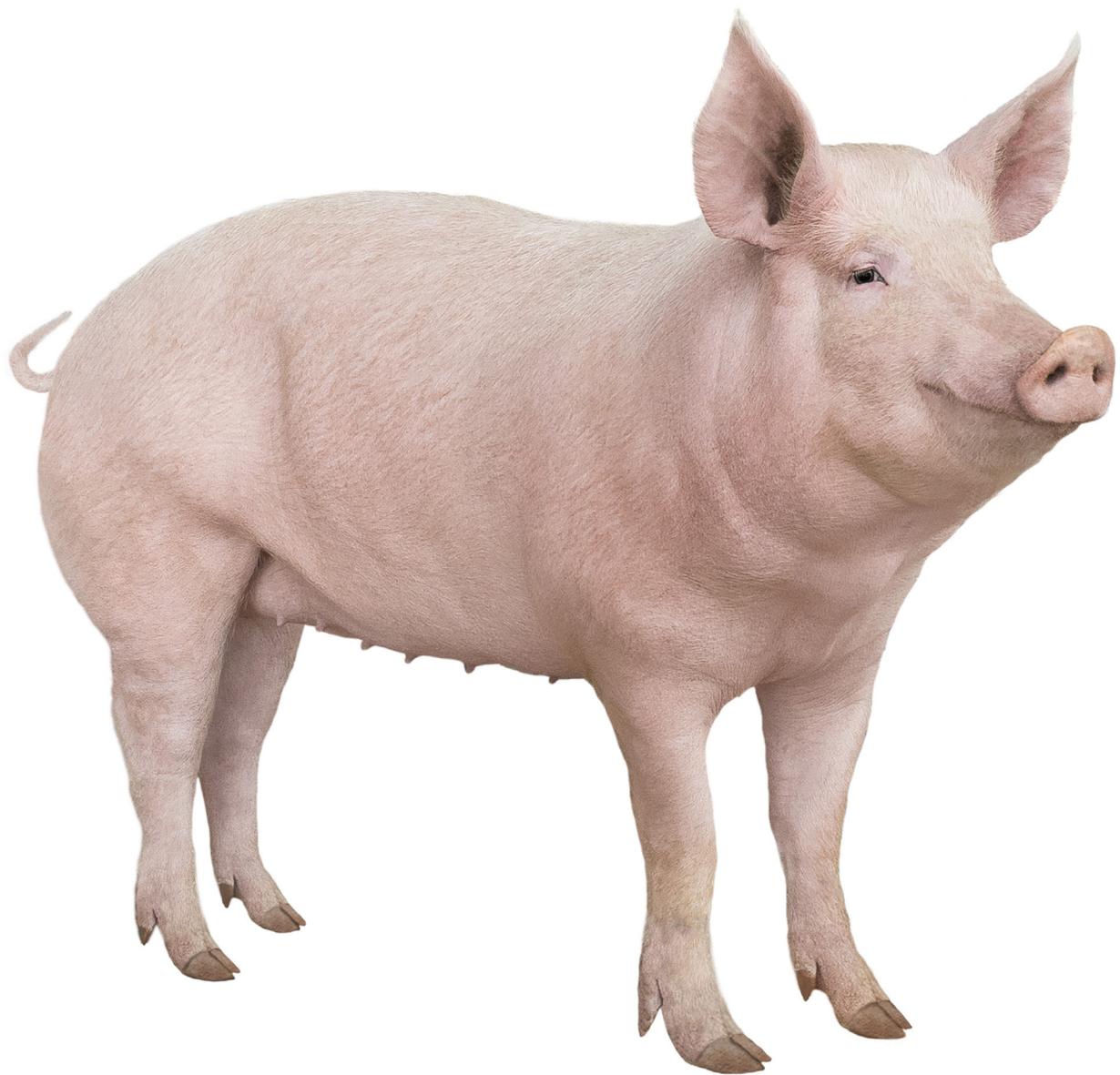
# DAR PASOS LATERALES



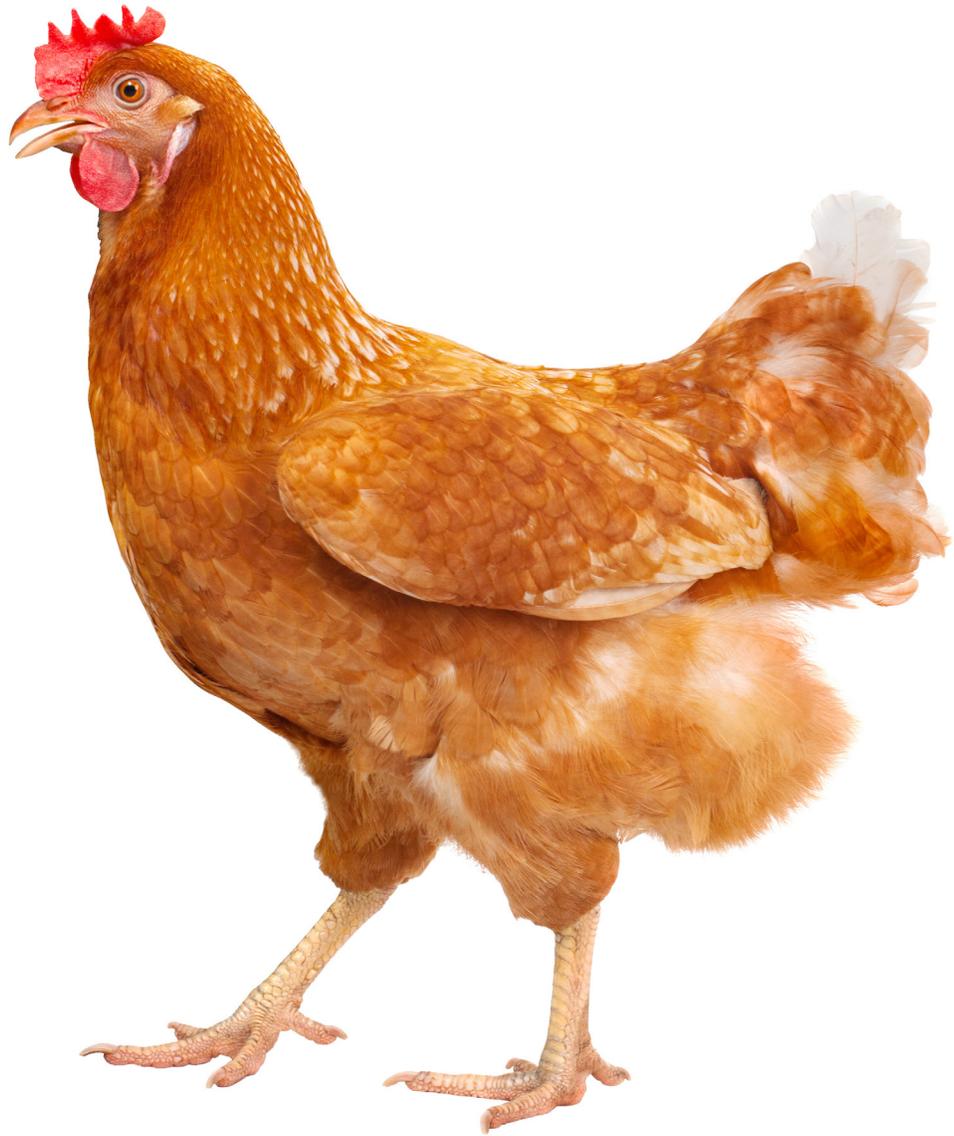






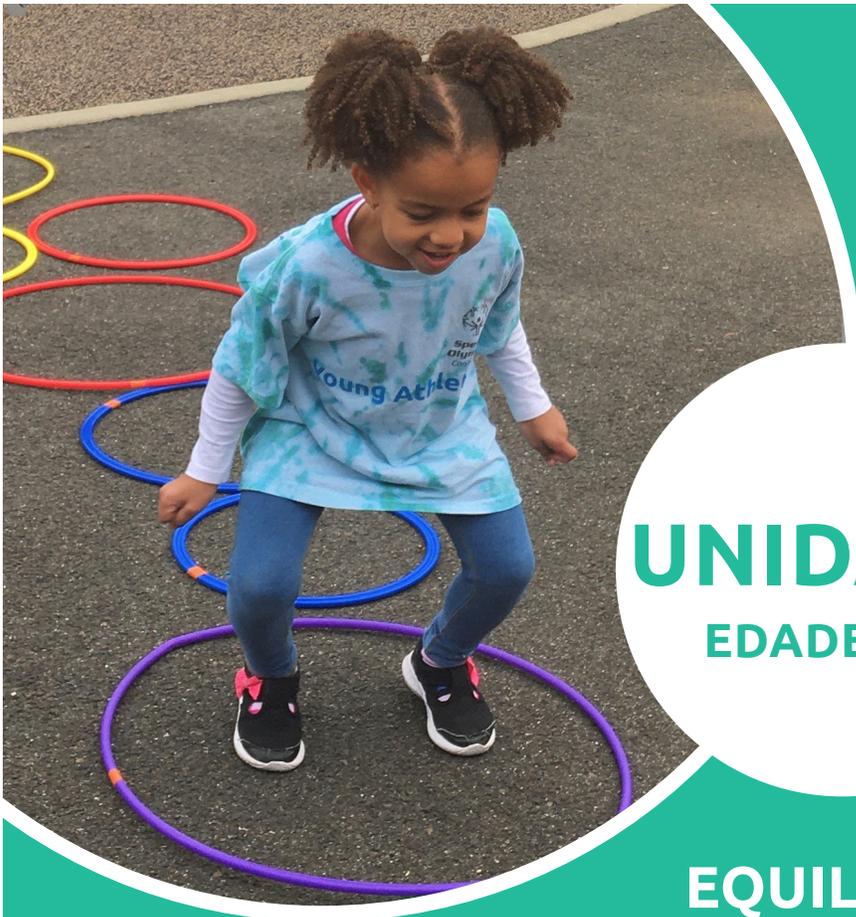












## UNIDAD 3

### EDADES 2-4

## EQUILIBRIO Y SALTO

.....

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

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

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

El equilibrio y el salto abarcan una variedad de habilidades y se utilizan en muchos deportes. Utilice los juegos y actividades que se muestran en esta unidad durante todo el año escolar para reforzar habilidades como la fuerza y la coordinación.

## Habilidades

### HABILIDADES MOTORAS:

- Estabilidad
- Coordinación
- Fuerza en las piernas
- Fuerza central
- Saltar

### HABILIDADES COGNITIVAS:

- Recordar una secuencia de instrucciones

### HABILIDADES SOCIALES:

- Trabajo en equipo
- Interacción entre compañeros
- Tomar turnos
- Empatía

## Materiales para el aula

- Una forma de tocar música
- [Historia de las canicas imprimible](#)
- [Imprimibles para el baile Dados en forma](#)
- Cinta adhesiva, gis o palitos del exterior.
- [Tarjetas de flechas imprimibles](#)

## Material

- Marcadores para piso
- Pañuelo para cada estudiante
- Pelota de playa
- 6 dados
- Bloques/barra baja
- Cuerda para saltar
- Conos y clavijas
- Plataformas
- Bolsas de semillas

## Libros

- *The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño)*  
de Justin Roberts
- *Layla's Happiness (La felicidad de Layla)*  
de Mariahadessa Ekere Tallie
- *Same, Same by Different (Igual, igual pero diferente)*  
de Jenny Sue KostECKI-Shaw
- *A Color of His Own (Un color propio)*  
de Leo Lionni
- *Red, A Crayon's Story (Rojo, la historia de un crayón)*  
de Michael Hall
- *I Like Myself (Me gusto a mí mismo)*  
de Karen Beaumont



## 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.

## ESTÁNDARES PARA EL SEL

### Head Start

- Objetivo P-SE 1. El niño participa y mantiene relaciones e interacciones positivas con los adultos.
- Objetivo P-SE 2. El niño desarrolla un comportamiento prosocial y cooperativo con los adultos.
- Objetivo P-SE 3. El niño participa y mantiene interacciones y relaciones positivas con otros niños.
- Objetivo P-SE 4. El niño participa en un juego cooperativo con otros niños.
- Objetivo P-SE 5. El niño utiliza habilidades básicas para resolver problemas al resolver conflictos con otros niños.
- Objetivo P-SE 6. El niño expresa una amplia variedad de emociones y reconoce dichas emociones en sí mismo y en los demás.
- Objetivo P-SE 7. El niño expresa cuidado y preocupación por los demás.
- Objetivo P-SE 8. El niño controla sus emociones con creciente independencia.\*
- Objetivo P-SE 9. El niño se reconoce a sí mismo como un individuo único con habilidades, características, emociones e intereses propios.
- Objetivo P-SE 10. El niño expresa confianza en sus propias habilidades y sentimientos positivos sobre sí mismo.
- Objetivo P-SE 11. El niño tiene sentido de pertenencia en la familia, la comunidad y otros grupos.



## SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.1 Muestra una variedad de habilidades locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones.

1.2.2 Muestra saltos y aterrizajes en un entorno no dinámico.

1.2.3 Muestra la transferencia de peso en varias partes del cuerpo.

1.2.4 Muestra habilidades no locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de la relación.

1.2.5 Muestra equilibrio sobre diferentes partes del cuerpo en un entorno no dinámico.

1.2.6 Muestra la capacidad de manipular pequeños instrumentos.

1.2.15 Muestra movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos basados en varios tipos de baile.



## **ESTÁNDARES PARA ELA**

### **Jardín de niños:**

Utiliza sustantivos y verbos frecuentes. (L.K.1b)

Utiliza una combinación de dibujos, dictado y escritura para componer artículos de opinión que indican al lector el tema o el nombre del libro sobre el que escriben, y exponen una opinión o preferencia sobre el tema o el libro (por ejemplo, Mi libro favorito es...). (W.K.1)

Participa activamente en actividades de lectura grupal con determinación y comprensión. (RL.K.10)

Con indicaciones y apoyo, hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.K.1)

Con indicaciones y apoyo, vuelve a contar historias conocidas, incluidos los detalles clave. (RL.K.2)

Con indicaciones y apoyo, identifica personajes, escenarios y eventos principales en una historia. (RL.K.3)

Con indicaciones y apoyo, dice el nombre del autor y el ilustrador de un cuento, y define el papel de cada uno al contar la historia. (RL.K.6)

Con indicaciones y apoyo, describe la relación entre las ilustraciones y la historia en las cuales aparecen. (RL.K.7)

Participa activamente en actividades de lectura grupal con determinación y comprensión. (RL.K.10)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios del jardín de niños con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.K.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escucha a los demás y toma turnos para hablar sobre los temas y textos que se discuten. (SL.K.1a)

Continúa una conversación mediante varios intercambios. (SL.K.1b)

Confirma la comprensión de un texto que se lee en voz alta o de información que se presenta verbalmente o por otros medios, hace y responde preguntas sobre detalles clave y pide aclaraciones si no entiende algo. (SL.K.2)

---

## **ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS**

### **Jardín de niños:**

Compara dos números entre 1 y 10 presentados como numerales escritos. (K.CC.7)

Comprende que cada nombre de un número sucesivo se refiere a una cantidad mayor. (K.CC.4c)

Cuenta hasta 100 de uno en uno y de diez en diez. (K.CC.1)

Cuenta hacia adelante comenzando desde un número dado dentro de la secuencia conocida en vez de empezar desde 1. (K.CC.2)

Describe atributos medibles de los objetos, como la longitud o el peso. Describe varios atributos medibles de un solo objeto. (K.MD.A.1)

## Tiempo de liderazgo

- En *The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño)* de Justin Roberts, los estudiantes podrán desarrollar y fortalecer sus habilidades para hablar en público mediante el drama y el teatro.

## Habilidades y juegos

- Moverse al ritmo
- Marcadores musicales
- Estatuas
- Danza creativa
- Baile congelado
- Baile del pañuelo
- Preposiciones con el pañuelo

## Material

- *The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño)* de Justin Roberts
- Marcadores para piso
- [Historia de las canicas imprimible](#)
- [Historia de los espaguetis imprimible](#)
- Pañuelo para cada estudiante
- Una forma de tocar música
- [Utilice esta lista de reproducción de Spotify para obtener ideas de canciones para esta unidad.](#)<sup>1</sup>

## Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice una toalla de mano, un calcetín o una toalla de papel en vez de un pañuelo.

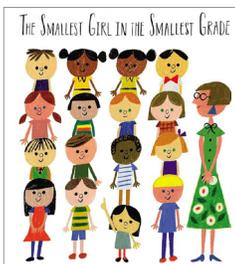


## Cosas que debe tener en cuenta

Muchas lecciones de esta semana son fáciles de integrar al aula en partes más pequeñas. Revise y planifique algunas actividades como “descansos cerebrales” para que su clase integre el tiempo de Atletas Jóvenes a su horario diario de formas únicas.



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



*The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño) de Justin Roberts* (página 22 del enlace)<sup>1</sup>

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

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



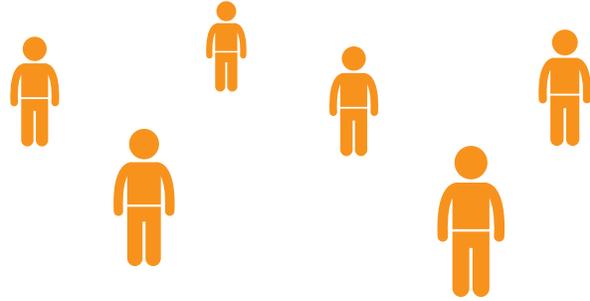
## MOVERSE AL RITMO (5 MIN.)

### Material

- Una forma de tocar música

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

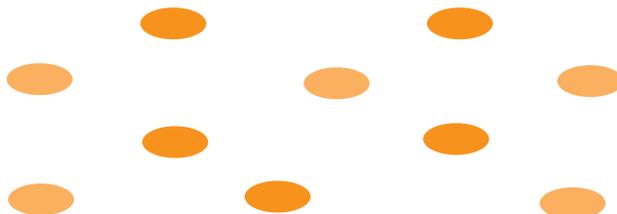
## MARCADORES MUSICALES (5 MIN.)

### 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.



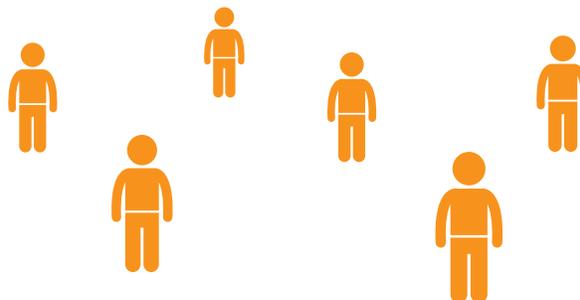
## ESTATUAS (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“¡Hoy jugaremos un juego proveniente de la región Europa/Eurasia llamado Estatuas!”.*
- *“Una persona será ‘eso’”.*
- *“‘Eso’ cerrará los ojos y contará hasta cualquier número entre 1 y 10, pero solo ‘eso’ sabe cuando dejará de contar. Entonces gritará ‘¡Agalmata!’ (que significa ‘estatua’ en griego) y los demás estudiantes deben congelarse”.*
- *“¡Traten de congelarse en la misma postura que tendría una estatua!”*
- *“Si ‘eso’ ve que se mueven después de gritar ‘Agalmata,’ gritará sus nombres y quedarán fuera del juego”.*
- *“El juego terminará cuando solo quede un estudiante”.*

Este juego es popular en toda Grecia y es una excelente manera de integrar el arte a la educación física. Anime a los estudiantes a congelarse como estatuas famosas, como la estatua de David o la Estatua de la Libertad.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

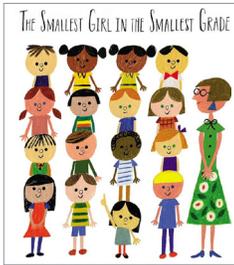
○

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

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



*The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño) de Justin Roberts* (página 22 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video<sup>2</sup>

○

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tарjetas (páginas 8-10 del enlace)<sup>3</sup>

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



## DANZA CREATIVA: NARRACIÓN DE CUENTOS (5 MIN.)

### Material

- [Historia de las canicas imprimible](#)

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hoy vamos a practicar lo imaginario mientras leo un cuento”.*
- *“Diferentes historias nos hacen sentir de diferentes maneras y hoy escucharemos atentamente las palabras de la historia, y nos moveremos y bailaremos al ritmo de lo que escuchamos”.*
- *“Por ejemplo, los movimientos giratorios y fluidos son perfectos para las canicas que giran en los charcos. ¿Cómo se vería eso si fueran canicas? Representen lo que están imaginando”.*

### Lea esta historia: CANICAS

- Había un frasco con canicas sobre un escritorio.
- El frasco estaba súper lleno y las canicas casi rebosaban.
- Un gato saltó sobre el escritorio y tiró las canicas.
- Al caer rebotaron, rodaron y bailaron por todo el suelo.
- Después, muchas de ellas continuaron hacia la puerta y se encontraron bajo una gran lluvia.
- Las canicas rodaron hasta los charcos, donde se arremolinaron, flotaron y finalmente fueron arrastradas hacia el estanque.
- Se hundieron lentamente en el fondo del estanque y se asentaron profundamente en el barro.

- *“Hicieron un excelente trabajo representando lo que ocurría en la historia con movimientos de baile! La próxima vez, contaremos otra historia en la que seremos creativos con nuestros movimientos”.*

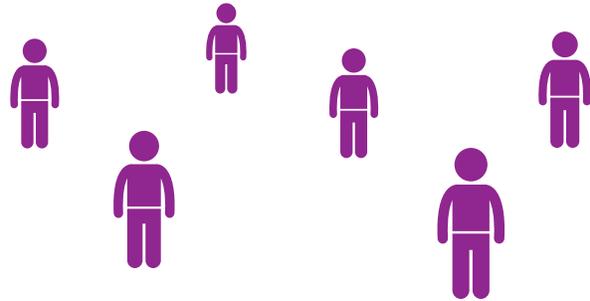
## BAILE CONGELADO (5 MIN.)

### Material

- Una forma de tocar música

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

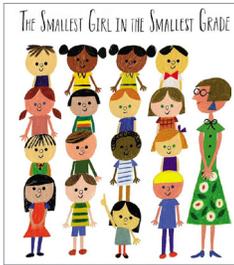
○

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

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



*The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño) de Justin Roberts* (página 22 del enlace)<sup>1</sup>

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

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video<sup>2</sup>

○

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tарjetas (páginas 8-10 del enlace)<sup>3</sup>

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



## BAILE DE LOS PAÑUELOS (5 MIN.)

### Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

### Preparación

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



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

### Conexión con la escritura a mano

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

## PREPOSICIONES CON EL PAÑUELO (5 MIN.)

### Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

### Preparación

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



- *“Una preposición es una palabra que muestra una ubicación o relación con un objeto”.*
  - *“Vamos a usar preposiciones para saber dónde mover nuestro pañuelo”.*
  - *“Palabras como debajo, entre o encima de, son todas preposiciones”.*
  - *“Primero, movamos nuestro pañuelo por encima de nuestras cabezas”.*
  - *“Después pongan el pañuelo detrás de la espalda”.*
  - *“Ahora muevan el pañuelo entre sus piernas”.*
  - *“¿De qué otra manera podemos mover el pañuelo?”.*
- Deje que los estudiantes den ejemplos.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

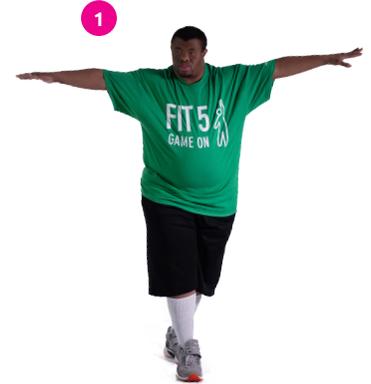
*"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".*

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

○

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

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



## Tiempo de liderazgo

- Con *Layla's Happiness (La felicidad de Layla)* de Mariahadessa Ekere Tallie, los estudiantes podrán identificar lo que los hace felices.

## Habilidades y juegos

- Círculo de baile
- Baile del pañuelo
- Baile congelado
- Danza creativa
- Dados en forma
- Desafío de equilibrio

## Material

- *Layla's Happiness (La felicidad de Layla)* de Mariahadessa Ekere Tallie
- Pelota de playa
- Una forma de tocar música
- *Follow the Leader (Sigue al líder)* de Erica Silverman
- Pañuelo para cada estudiante
- 6 dados
- [Imprimibles para el baile Dados en forma](#)
- Marcadores para piso

## Ideas alternativas sobre materiales

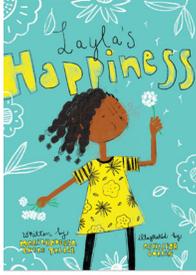
- Utilice una toalla de mano, un calcetín o una toalla de papel en vez de un pañuelo.



## Cosas que debe tener en cuenta

Puede hacer estas actividades al aire libre con una bocina portátil. Esto permitirá que los estudiantes tengan más espacio para moverse y bailar.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Layla's Happiness \(La felicidad de Layla\) de Mariahadessa Ekere Tallie](#)  
(página 23 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

**Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin? )**

¿Les gusta saltar?

¿Brincar?

¿Brincar?

¿Les gusta saltar?

Saltemos y congelémonos.

¿Les gusta dar vueltas?

¿Les gusta lanzar una pelota?

¿Les gusta caminar de puntillas?

¿Les gusta gatear?



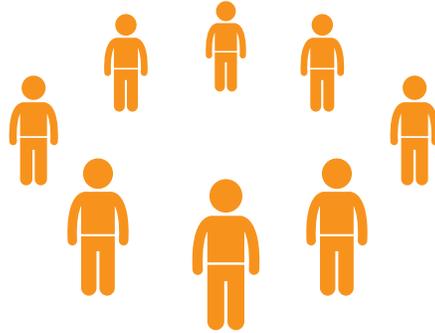
## CÍRCULO DE BAILE (5 MIN.)

### 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”.*

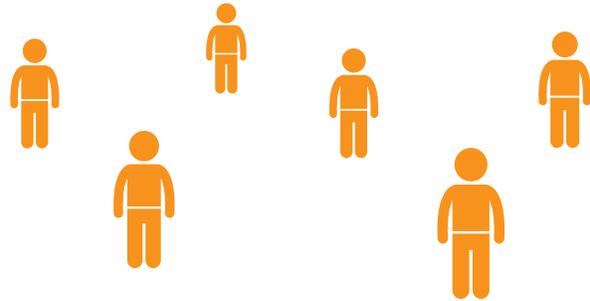
## BAILE CONGELADO (5 MIN.)

### Material

- Una forma de tocar música

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

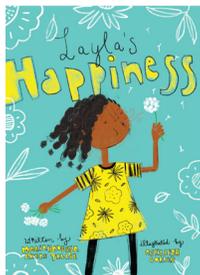
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Layla's Happiness \(La felicidad de Layla\) de Mariahadessa Ekere Tallie](#)  
(página 23 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

**Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)**

¿Les gusta saltar?

¿Brincar?

¿Brincar?

¿Les gusta saltar?

Saltemos y congelémonos.

¿Les gusta dar vueltas?

¿Les gusta lanzar una pelota?

¿Les gusta caminar de puntillas?

¿Les gusta gatear?



## BAILE DE LOS PAÑUELOS (5 MIN.)

### Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

### Preparación

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



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

### Conexión con la escritura a mano

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

## DESAFÍO DE EQUILIBRIO (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hoy practicaremos el equilibrio”.*
- *“Primero haremos equilibrio sobre nuestro pie derecho, luego sobre nuestro pie izquierdo”.*
- *“También practicaremos ponernos de puntillas”.*
- *“Primero, levanten la pierna izquierda para equilibrarse sobre la pierna derecha”.*
- *“Ahora, cambien. Levanten la pierna derecha para equilibrarse sobre la pierna izquierda”.*
- *“Coloquen ambos pies en el suelo y levanten los talones para ponerse de puntillas”.*
- *“¿Cuánto tiempo pueden aguantar así?”*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

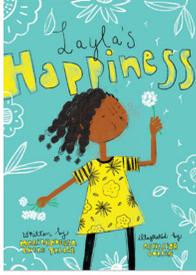
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Layla's Happiness \(La felicidad de Layla\) de Mariahadessa Ekere Tallie](#)  
(página 23 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

**Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)**

¿Les gusta saltar?

¿Brincar?

¿Brincar?

¿Les gusta saltar?

Saltemos y congelémonos.

¿Les gusta dar vueltas?

¿Les gusta lanzar una pelota?

¿Les gusta caminar de puntillas?

¿Les gusta gatear?



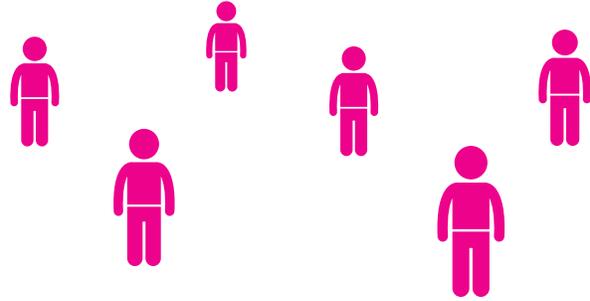
## DANZA CREATIVA (5 MIN.)

### Material

- Una forma de tocar música

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- “¡Hoy jugaremos Danza creativa”.
- “Durante este juego, nombraré un elemento de baile y una parte del cuerpo”.
- “Su trabajo es ser creativos y mostrarme cómo se vería”.
- Movimientos sugeridos:
  - » Piernas lentas
  - » Torsión de la columna vertebral
  - » Brazos estirados
  - » Pies rápidos
  - » Manos enroscadas
  - » Rodillas pesadas
  - » Codos bajos
  - » Hombros caídos
  - » Piernas sueltas

### Actividad de preparación

Explique lo que es un sustantivo hablando de diferentes partes del cuerpo y diciendo que un sustantivo puede ser un objeto. Reproduzca la canción Cabeza, hombros, rodillas y pies para reforzar el aprendizaje de las diferentes partes del cuerpo.

### Actividad adicional

Enseñe qué es un adjetivo y un sustantivo. Diga a los estudiantes que un sustantivo puede ser un objeto como la cabeza, la nariz, el codo o el pie. Un adjetivo describe a un sustantivo.

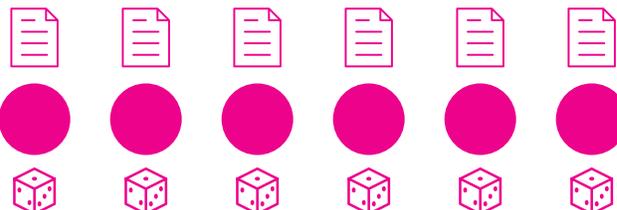
## DADOS EN FORMA (10 MIN.)

### Material

- 6 dados
- [Imprimibles para el baile Dados en forma](#)
- Marcadores para piso

### Preparación

Coloque 6 marcadores para piso en línea dejando un espacio y diferentes actividades de movimiento en cada lugar con un dado



- *"Hoy jugaremos Dados en forma".*
- *"Lanzarán el dado en el marcador y harán muchos de los ejercicios de la lista".*
- *"Por ejemplo, si saco un 3 mientras estoy en el marcador con saltos de tijera, haré tres saltos de tijera".*
- *"Una vez que haga los saltos de tijera, pasaré al siguiente marcador".*
- *"Sigan girando a través de la fila hasta que se les indique que paren".*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

○

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

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



## Tiempo de liderazgo

- En *Same, Same but Different (Igual, igual pero diferente)* de Jenny Sue Kostecki-Shaw, los estudiantes podrán identificar similitudes y diferencias en sus comunidades y hogares.

## Habilidades y juegos

- Saltar
- Paso, salto y agarre
- Salto de altura
- Fashkhah
- Explosión de burbujas
- Salto en línea
- Salto de flechas

## Material

- *Same, Same but Different (Igual, igual pero diferente)* de Jenny Sue Kostecki-Shaw
- Bloques o una barra baja
- Marcadores para piso
- Pañuelo o bolsa de semillas
- Cuerda para saltar
- Conos y clavijas
- Burbujas
- Cinta adhesiva, gis o palitos del exterior.
- [Tarjetas didácticas con flechas](#)

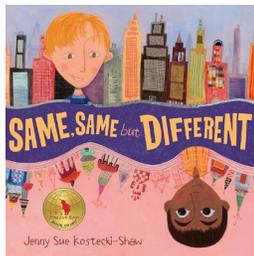
## Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice una banqueta en el exterior, ladrillos o tocones en vez de bloques o una barra baja.
- En vez de imprimir tarjetas con flechas, use papel de reciclaje y dibuje una flecha en cada hoja.

## Cosas que debe tener en cuenta

El salto de flechas es una excelente introducción a la codificación. Utilice esta lección para iniciar su unidad de codificación o animar a las familias a aprender más sobre cómo comenzar a codificar en casa.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

*“Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!”.*

### CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.

¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!

Pisa el suelo fuerte con tus pies.

Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.

Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.

Ya estamos listos para comenzar nuestro día.

¡Primero escucharemos y después jugaremos!



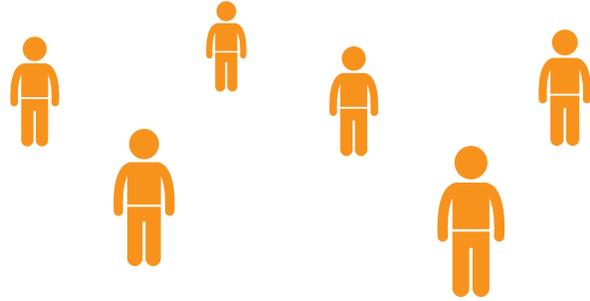
## SALTAR (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Saltar implica usar las piernas para impulsarse del suelo y aterrizar con ambos pies al mismo tiempo”.*
- *“Anime a los estudiantes a ponerse en cuclillas como si fueran ranas y a usar sus piernas para impulsarse hacia arriba levantando ambos pies del suelo y aterrizando nuevamente con ambos pies”.*
- Deje que los estudiantes practiquen saltando, simulando ser ranas para animarlos a ponerse en cuclillas.

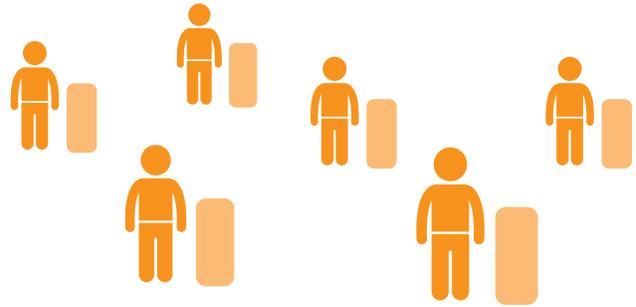
## PASO, SALTO Y AGARRE (5 MIN.)

### Material

- Bloque o una barra baja
- Marcadores para piso
- Pañuelo o bolsas de semillas

### Preparación

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



- *“Hoy practicaremos el salto desde un bloque”.*
- *“Se subirán al bloque y después saltarán hacia abajo”.*
- *“Probaremos diferentes desafíos una vez que practiquemos el salto desde el bloque”.*
- Movimientos posibles:
  - » Saltar desde el bloque hasta un marcador ubicado más lejos.
  - » Saltar alto y agarrar un pañuelo mientras saltan del bloque.
  - » Saltar desde superficies más altas. Puede llevar a cabo esta actividad al aire libre y hacer que los estudiantes salten desde una banqueta, un tocón de árbol o parte del equipo que se encuentra en el patio de juegos.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Sigamos el video con los Atletas Jóvenes de todo el mundo para hacer nuestro enfriamiento”.*

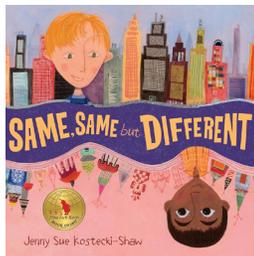
### Atletas Jóvenes en movimiento<sup>1</sup>

○

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

*“Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!”.*

### CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.

¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!

Pisa el suelo fuerte con tus pies.

Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.

Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.

Ya estamos listos para comenzar nuestro día.

¡Primero escucharemos y después jugaremos!



## 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”.*



## EXPLOSIÓN DE BURBUJAS (5 MIN.)

### Material

---

- Burbujas

### Preparación

---

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio. Esta es una excelente actividad al aire libre.



- *“Terminaremos nuestra lección jugando ‘Explosión de burbujas’”.*
- *“Soplaré para crear algunas burbujas y quiero que practiquen saltando para romperlas”.*
- *“Veamos si podemos romper todas”.*
- *“Es posible que tengan que saltar muy alto para alcanzar algunas de ellas”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Sigamos el video con los Atletas Jóvenes de todo el mundo para hacer nuestro enfriamiento”.*

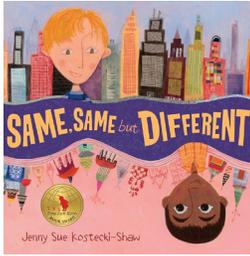
### Atletas Jóvenes en movimiento

○

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

*"Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!"*

### CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.

¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!

Pisa el suelo fuerte con tus pies.

Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.

Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.

Ya estamos listos para comenzar nuestro día.

¡Primero escucharemos y después jugaremos!



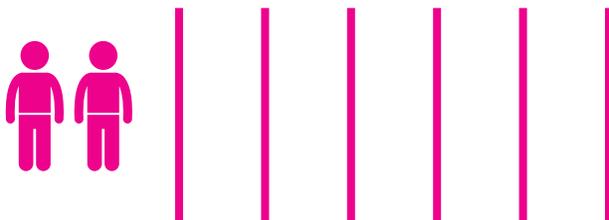
## SALTO EN LÍNEA (10 MIN.)

### Material

- Cinta adhesiva o gis

### Preparación

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



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

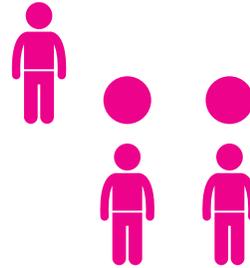
## FASHKHAH (5 MIN.)

### Material

- Marcadores para piso

### Preparación

Los estudiantes deben formar grupos de tres: un estudiante que saltará y dos estudiantes que establecerán la distancia del salto.



- *"¡Hoy jugaremos un juego que proviene del Medio Oriente y el norte de África llamado Fashkhah!"*.
- *"¡Nos desafiaremos para ver qué tan lejos podemos saltar!"*.
- *"Primero nos dividiremos en grupos de tres"*.
- *"Un estudiante será quién salte y dos estudiantes establecerán la distancia y animarán a su compañero"*.
- *"Tradicionalmente, dos estudiantes se sientan uno al lado del otro con las piernas estiradas. Después, el saltador corre y salta sobre sus piernas. Si el estudiante salta la distancia establecida, los dos jugadores sentados se separarán y su compañero tratará de saltar una distancia más grande. Esto continúa hasta que el estudiante que salta no puede alcanzar la distancia establecida"*.
- *"En vez de saltar por encima de las piernas de sus compañeros, los estudiantes que no saltan tendrán marcadores en el piso que separarán a medida que el estudiante que salta supere los espacios"*.
- *"Para cada distancia que intente superar el estudiante que salta, piensen en nuevas formas de animarlo. Aquí tenemos algunas ideas para comenzar: '¡Tú puedes lograrlo!' '¡Puedes hacerlo!' '¡Vamos, [inserte su nombre]!'"*.

Fashkhah es un juego popular en Arabia Saudita y es muy similar al salto de la rana.



## SALTO DE FLECHAS (5 MIN.)

### Material

- Una hoja de papel con una flecha o utilice [este imprimible](#) para proporcionar una flecha a cada estudiante.

### Preparación

Los estudiantes deben tener un compañero y una hoja de papel con una flecha.



- “Cada compañero debe tener un trozo de papel con una flecha”.
- “En este desafío, un estudiante mostrará la flecha que apunta hacia arriba, hacia abajo, a la derecha o a la izquierda, y el otro estudiante deberá saltar en esa dirección”.
- “Si la flecha apunta hacia arriba, saltarán hacia adelante y si apunta hacia abajo, saltarán hacia atrás”.
- “Si son el compañero que sostiene la flecha, girarán la flecha para que mire hacia ustedes mientras cambian la dirección y después la girarán para que su compañero pueda verla y saltar en esa dirección”.
- “Vean qué tan rápido pueden cambiar las instrucciones para sus compañeros”.

## Ampliación de la actividad: Desafío de codificación

### Material adicional: 10 flechas para cada pareja

- “Hoy seremos robots y practicaremos la codificación o le diremos al robot lo que debe hacer”.
- “Alinearán sus flechas en el orden que prefieran”.  
(Por ejemplo: arriba, arriba, derecha, izquierda, abajo, arriba, izquierda, abajo...)
- “Después de alinear sus flechas, tendrán que completar la secuencia, como lo haría un robot cuando está leyendo un código”

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Sigamos el video con los Atletas Jóvenes de todo el mundo para hacer nuestro enfriamiento”.*

### Atletas Jóvenes en movimiento

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



## Tiempo de liderazgo

- En *Color of His Own (Un color propio)* de Leo Lionni, cada animal tenía su propio color, excepto el camaleón. Él cambiaba según su entorno. Eso era confuso, así que pasó toda su vida en el mismo lugar hasta que conoció a otro camaleón que le enseñó que tener un amigo hace que sea más fácil aceptarse a uno mismo tal y como es.

## Habilidades y juegos

- Simón salta
- Frijoles saltarines
- Saltar desde una superficie
- Salto desde una plataforma
- Lagartijas saltarinas

## Material

- *Color of His Own (Un color propio)* de Leo Lionni
- Cinta adhesiva o gis para marcar una línea
- Plataformas
- Marcadores para piso/círculos de polietileno

## Ideas alternativas sobre materiales

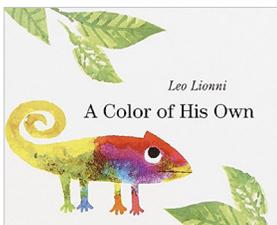
- Utilice una barra de equilibrio baja o una banqueta en vez de una plataforma



## Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana incluye muchos tipos de actividades de salto. ¡No dude en pedirles a los estudiantes que inventen su propia actividad de salto y la practiquen en clase!

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

### Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



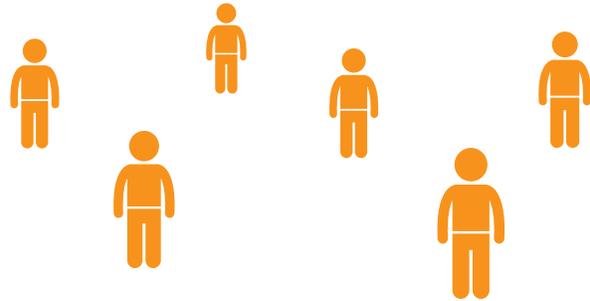
## SIMÓN SALTA (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hoy jugaremos ‘Simón salta’”.*
- *“Este juego es como Simón dice, pero esta vez Simón solo hará movimientos de salto”.*
- *“Escuchen atentamente y hagan lo que Simón dice”.*
- Ejemplos: Salten...
  - » En el mismo lugar, hacia adelante, hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro lado para practicar direcciones en el espacio.
  - » Elevándose del suelo un poco/elevándose del suelo lo más alto posible. Niveles de práctica en el espacio.
  - » En líneas rectas/curvas/zigzagueantes. Esto funciona en direcciones en el espacio.
  - » Órdenes lentas/rápidas para practicar con el tiempo.
  - » Practicar la fuerza de manera ligera o pesada.
  - » Con pausas, por ejemplo, saltar-saltar-de tenerse, saltar-saltar-detenerse para practicar el flujo.
  - » Sobre una cuerda para saltar o una línea para practicar la relación con los objetos.

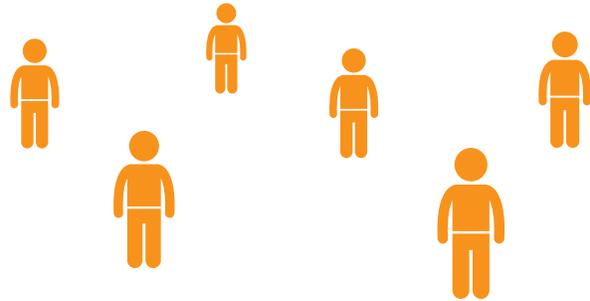
## FRIJOLES SALTARINES (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hoy jugaremos un juego muy divertido que se llama ‘Frijoles saltarines.’”.*
- *“Todos saltaremos hacia arriba y hacia abajo para simular que somos frijoles saltarines”.*
- *“Nombraré un tipo diferente de frijol y fingiremos que somos ese frijol”.*
- Cambie el orden en el que los menciona y siéntase libre de inventar otros nombres.
  - » Frijol saltarín: Saltar hacia arriba y hacia abajo en el mismo lugar
  - » Frijol gelatina: Mover brazos y piernas
  - » Frijol corredor: Correr en el mismo lugar
  - » Frijoles verdes: Colocar las manos juntas por encima de la cabeza y saltar con los pies juntos.

## 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 Flexibilidad<sup>1</sup>

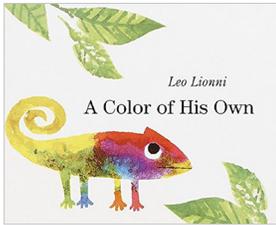
○

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

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



## 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.

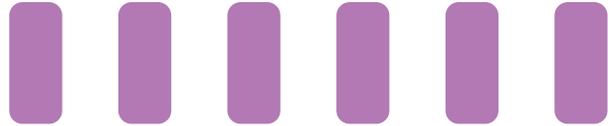
## SALTO DESDE UNA PLATAFORMA (5 MIN.)

### Material

- Plataformas

### Preparación

Coloque las plataformas en fila, espaciando las plataformas aproximadamente 2 pies entre sí.



- *“Hoy practicaremos el salto desde una plataforma”.*
- *“Comiencen subiendo a la plataforma y usando ambos pies para saltar desde ella y aterrizar frente a la siguiente plataforma”.*
- Sigán practicando hasta llegar al final y después corran alrededor de las plataformas y vuelvan a la fila.
- Anime a los estudiantes a usar ambos pies para saltar a la plataforma si dominan el salto desde ella.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

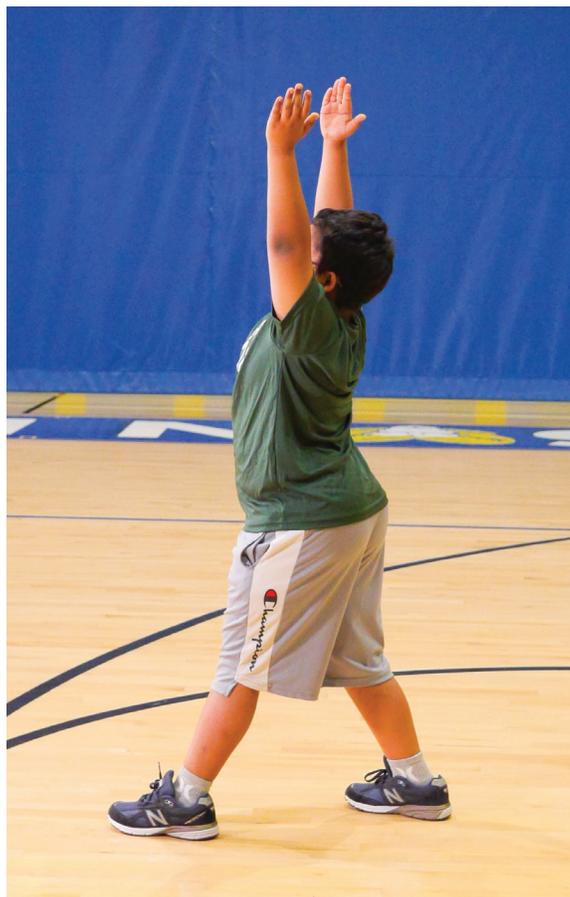
*“Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigán el video para trabajar su flexibilidad”.*

### GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad

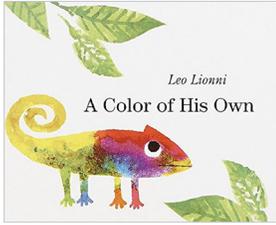
○

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

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



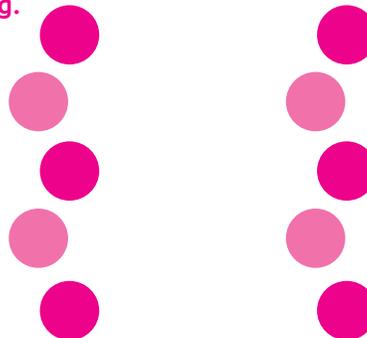
## LAGARTIJAS SALTARINAS (5 MIN.)

### Material

- Marcadores para piso

### Preparación

Coloque marcadores para piso siguiendo un patrón de zigzag.



- *“¿Cuáles son algunos animales que saltan?”*

- Deje que los estudiantes nombren diferentes animales que saltan.

- *“Hoy simularán que son un \_\_\_\_\_ (elige un animal que hayan nombrado) y saltan de un lugar a otro”.*

- *“Traten de aterrizar en el lugar y no tocar el suelo”.*

### Actividad de preparación

Mantenga los puntos juntos para ayudar a los estudiantes a concentrarse en su forma mientras saltan, en vez de en la distancia que necesitan saltar.

### Actividad adicional

En vez de saltar en cada punto, desafíe a los estudiantes a saltar sobre cada punto sin tocarlo.



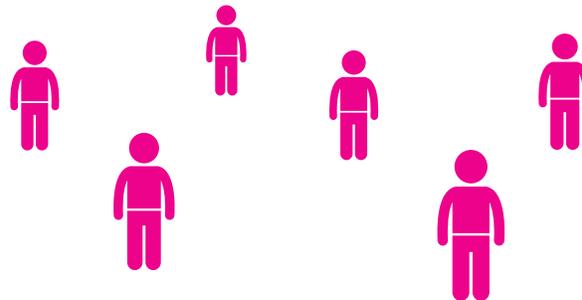
## SIMÓN SALTA (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- “Hoy jugaremos ‘Simón salta’”.
- “Este juego es como Simón dice, pero esta vez Simón solo hará movimientos de salto”.
- “Escuchen atentamente y hagan lo que Simón dice”.
- Ejemplos: Salten...
  - » En el mismo lugar, hacia adelante, hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro lado para practicar direcciones en el espacio.
  - » Elevándose del suelo un poco/elevándose del suelo lo más alto posible. Niveles de práctica en el espacio.
  - » En líneas rectas/curvas/zigzagueantes. Esto funciona en direcciones en el espacio.
  - » Órdenes lentas/rápidas para practicar con el tiempo.
  - » Practicar la fuerza de manera ligera o pesada.
  - » Con pausas, por ejemplo, saltar-saltar-de tenerse, saltar-saltar-detenerse para practicar el flujo.
  - » Sobre una cuerda para saltar o una línea para practicar la relación con los objetos.

## 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 Flexibilidad

○

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

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.



## Tiempo de liderazgo

En *Red, A Crayon's Story (Rojo, la historia de un crayón)* de Michael Hall, Rojo es en realidad un crayón azul cubierto con papel rojo. Como está cubierto de rojo, todo el mundo espera cosas rojas de él. Un día se da cuenta que no es un crayón rojo, ¡es azul!

## Habilidades y juegos

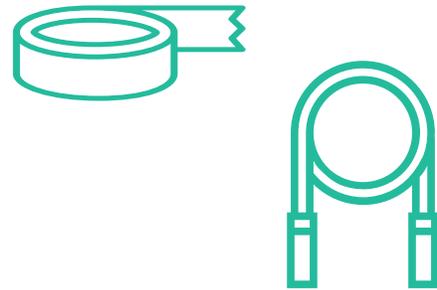
- Caminar en línea
- Baile congelado
- El entrenador dice
- Monstruo caminando
- Árboles en el bosque
- Desafío del flamenco

## Material

- *Red, A Crayon's Story (Rojo, la historia de un crayón)* de Michael Hall
- Cinta adhesiva o cuerdas para saltar
- Una forma de tocar música
- Bolsas de semillas
- Marcadores para piso
- Pañuelos

## Ideas alternativas sobre materiales

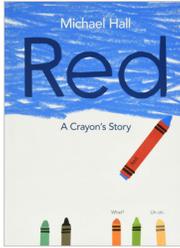
- Utilice cinta o cuerda en el piso para caminar en línea si no tiene un espacio con líneas ya pintadas



## Cosas que debe tener en cuenta

Tome nota de qué estudiantes podrían tener dificultades con el equilibrio y trate de incluir actividades para practicar el equilibrio en sus enseñanzas o en los tiempos de descanso mental. Estas lecciones también son fáciles de hacer en exteriores para aprender al aire libre.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

**Al otro lado de la habitación:**

- *“En este juego, todos comenzaremos en un lado de la habitación”.*
- *“Diré una frase como: “Vayan al otro lado de la habitación si tienen un hermano”.*
- *“Si tienen un hermano, caminarán o correrán hacia el otro lado de la habitación. Si no lo tienen, se quedarán donde están”.*
- *“Cada vez que una afirmación se aplique a ustedes, correrán al otro lado de la habitación”.*
- *“Observen qué estudiantes tienen eso en común con ustedes”.*
- *“Vayan al otro lado de la habitación si...*
  - » *Tienen un perro*
  - » *Su color favorito es el azul*
  - » *Caminaron hoy hasta la escuela*
  - » *Les gusta colorear*
  - » *Les gusta correr”.*



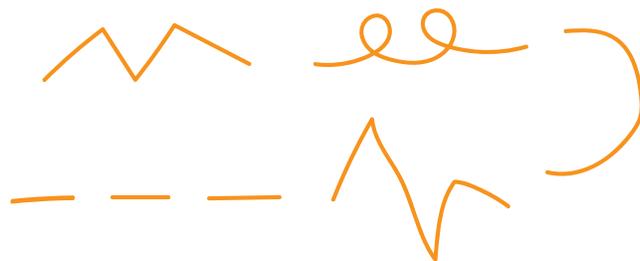
## CAMINAR EN LÍNEA (5 MIN.)

### Material

- Gis o cinta adhesiva

### Preparación

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



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

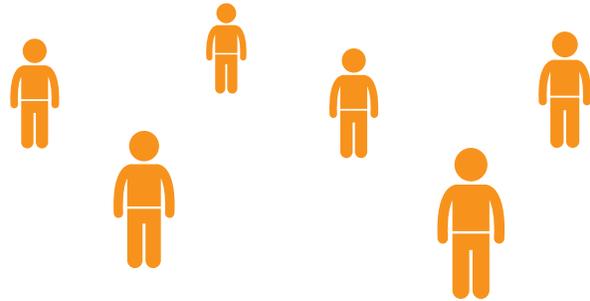
## BAILE CONGELADO (5 MIN.)

### Material

- Una forma de tocar música

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hoy vamos a jugar ‘Baile congelado’”.*
- *“Cuando escuchen la música, muestren sus mejores movimientos de baile”.*
- *“Cuando la música se detenga, deben congelarse en el lugar”.*
- *“Si están sobre un pie, deben mantener el equilibrio sobre el otro pie hasta que la música comience de nuevo”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

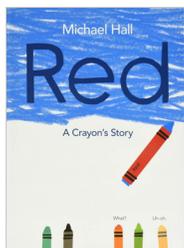
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

### Al otro lado de la habitación:

- *"En este juego, todos comenzaremos en un lado de la habitación".*
- *"Diré una frase como: 'Vayan al otro lado de la habitación si tienen un hermano'".*
- *"Si tienen un hermano, caminarán o correrán hacia el otro lado de la habitación. Si no lo tienen, se quedarán donde están".*
- *"Cada vez que una afirmación se aplique a ustedes, correrán al otro lado de la habitación".*
- *"Observen qué estudiantes tienen eso en común con ustedes".*
- *"Vayan al otro lado de la habitación si..."*
  - » *Les gusta la pizza*
  - » *Toman el autobús para ir a la escuela*
  - » *Disfrutan jugar al aire libre*
  - » *Almorzarán hoy en la escuela*
  - » *Les gustan los gatos".*



## EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy vamos a jugar 'El entrenador dice'".*
- *"Quiero que observen lo que hago con mi cuerpo y traten de hacerlo con el suyo".*
- *"Quiero que imiten lo que hago. Mírenme, miren cómo estoy:*
  - » *De pie sobre un pie*
  - » *De pie con un pie delante del otro*
  - » *De pie sobre las puntas de mis pies*
  - » *De pie sobre mis talones"*
  - » *Creen su propia postura.*

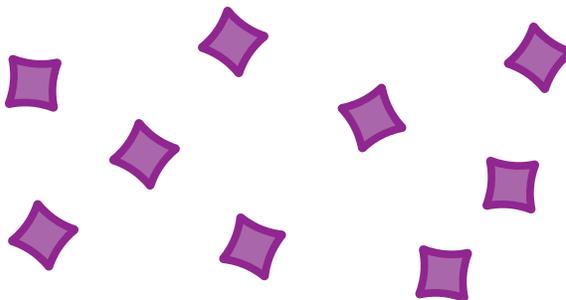
## MONSTRUO CAMINANDO (5 MIN.)

### Material

- Bolsas de semillas

### Preparación

Distribuya bolsas de semillas por todo el espacio.



- *"¡Hola monstruos amigables!"*
- *"Hoy vamos a practicar nuestra forma de caminar monstruosa".*
- *"Hay bolsas de semillas por todo el gimnasio".*
- *"Seremos monstruos amigables caminando por el bosque".*
- *"Cuando caminen sobre una bolsa de semillas, traten de detenerse y usen ambos pies para mantener el equilibrio sobre ella".*
- *"Mantengan el equilibrio, cuenten hasta 5 y después continúen su caminata por el bosque".*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

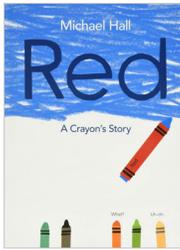
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

### Al otro lado de la habitación:

- *"En este juego, todos comenzaremos en un lado de la habitación".*
- *"Diré una frase como: 'Vayan al otro lado de la habitación si tienen un hermano'".*
- *"Si tienen un hermano, caminarán o correrán hacia el otro lado de la habitación. Si no lo tienen, se quedarán donde están".*
- *"Cada vez que una afirmación se aplique a ustedes, correrán al otro lado de la habitación".*
- *"Observen qué estudiantes tienen eso en común con ustedes".*
- *"Vayan al otro lado de la habitación si..."*
  - » *Su color favorito es el amarillo*
  - » *Les gusta jugar baloncesto*
  - » *Están en el (jardín de niños, en 1.er, 2.º grado)*
  - » *Les gusta leer*
  - » *"Desayunaron huevos".*



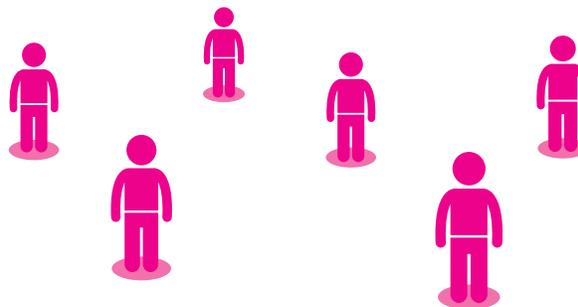
## ÁRBOLES EN EL BOSQUE (5 MIN.)

### Material

- Marcadores para piso
- Pañuelos

### Preparación

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



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



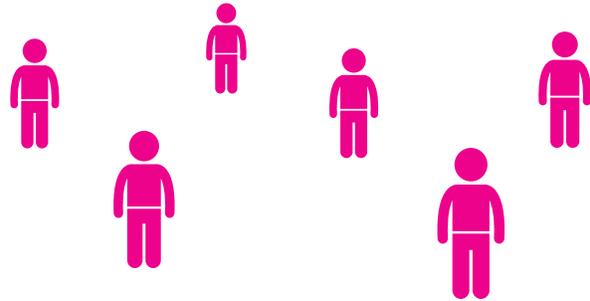
## DESAFÍO DEL FLAMENCO (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hoy simularemos que somos flamencos”.*
  - *“Los flamencos son pájaros que se sostienen sobre una sola pata”.*
  - *“Nos colocaremos junto a la pared para apoyarnos en ella si lo necesitamos”.*
  - *“Levanten la pierna derecha en un ángulo de 90 grados y manténgala así mientras cuentan hasta 5”.*
  - *“Ahora vamos a cambiar de pierna y haremos lo mismo con la pierna izquierda”.*
- 
- Desafíe a los estudiantes a hacerlo sin apoyarse en la pared o vea cuánto tiempo pueden mantener el equilibrio sobre una pierna sin apoyarse.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

○

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

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



## Tiempo de liderazgo

- En el libro *I Like Myself (Me gustó a mí mismo)* de Karen Beaumont, los estudiantes podrán identificar características sobre sí mismos de las que se sienten orgullosos.

## Habilidades y juegos

- Yoga del alfabeto
- Viento en los árboles
- Yoga en el océano
- El espejo de las formas
- Haz una postura

## Material

- *I Like Myself (Me gustó a mí mismo)* de Karen Beaumont

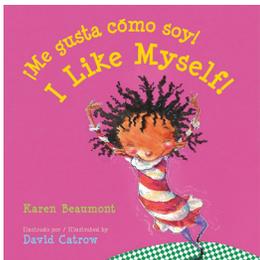
## Nota:

Todas las habilidades y juegos de esta semana podrían llevarse a cabo en un espacio más pequeño. Puede apartar esta semana para un momento en el que sabe que no tendrá mucho espacio.

## Cosas que debe tener en cuenta

Cree sus propias tarjetas de yoga tomando fotografías de los estudiantes. Imprima las tarjetas y deje que los estudiantes elijan una a lo largo del día cuando necesitan un momento para relajarse o concentrarse. Dejar que los estudiantes tengan sus propias tarjetas hará que sientan emoción por hacer los movimientos.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[I Like Myself \(Me gusto a mí mismo\) de Karen Beaumont](#) (página 31 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

[Fit 5 Fuerza Nivel 2 Tarjetas](#) (páginas 22-25 del enlace)<sup>3</sup>

- Sentadillas en una silla
- Encogerse de hombros
- Levantamiento por encima de la cabeza
- Plancha de rodillas



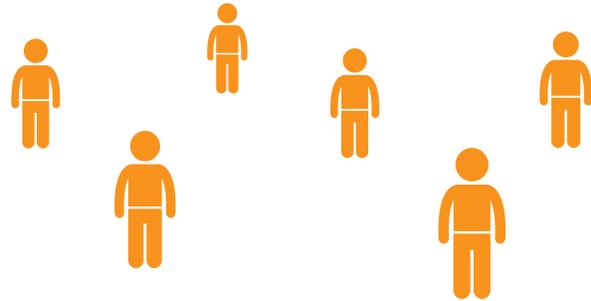
## YOGA DEL ALFABETO (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



### El yoga del alfabeto<sup>1</sup>

Reproduzca este video y pida a los estudiantes que lo vean para mostrarles diferentes posturas. Pueden verlas o tratar de imitarlas.

○

Hable sobre el alfabeto y haga que los estudiantes muevan sus cuerpos para formar cada una de las letras.

### Conexión con la alfabetización

Reparta una letra del alfabeto y haga que los estudiantes piensen en diferentes palabras que haga inicien con dicha letra. Practiquen representando las palabras si pueden. Forme parejas y pídeles que compartan sus posturas.

### Conexión con la escritura

Pida a los estudiantes que elijan una postura y escriban un poema o una historia sobre ella cuando regresen al aula. También pueden escribir sobre su experiencia y compartir si el yoga fue desafiante o sencillo para ellos.



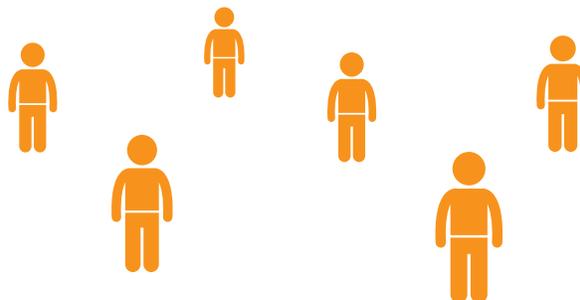
## VIENTO EN LOS ÁRBOLES (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Vamos a jugar al viento en los árboles”.*
- *“La mitad de ustedes serán árboles y mantendrán la postura del árbol”.*
- *“Así es como se hace la postura del árbol”. (Muestre la postura.)*
- *“Imítenme”*
- *“Pueden permanecer de pie con ambos pies juntos en el suelo y levantar las manos hacia el cielo, o pueden colocar el pie derecho sobre su tobillo izquierdo y levantar sus manos por encima de su cabeza, o poner su pie derecho junto a su rodilla izquierda y levantar las manos”.*
- *“Hagan lo que prefieran”.*
- *“Ahora que sabemos cómo ser árboles, la mitad de ustedes mantendrá la postura del árbol mientras que la otra mitad balancearán y moverán su cuerpo para simular qué son el viento.”*
- *“Correrán con cuidado alrededor y a través de los árboles y los árboles se balancearán un poco con la brisa”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### **This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (melodía de Mulberry Bush)**

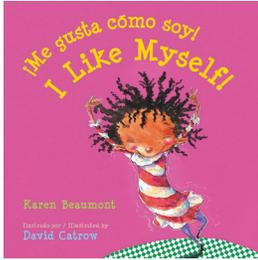
Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[I Like Myself \(Me gusto a mí mismo\) de Karen Beaumont](#) (página 31 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

[Fit 5 Fuerza Nivel 2 Tarjetas](#) (páginas 22-25 del enlace)<sup>3</sup>

- Sentadillas en una silla
- Encogerse de hombros
- Levantamiento por encima de la cabeza
- Plancha de rodillas



## YOGA EN EL OCÉANO (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hoy seguiremos trabajando en algunas posturas para doblar y torcer nuestro cuerpo de diferentes maneras”.*
- *“Utilizaremos algunas posturas de yoga marino”.*
- *“Vamos a simular que somos diferentes animales que encontramos en el mar”.*
- *“¿Puedes nombrar algunos animales que viven en el mar?”  
(Dé tiempo para que los estudiantes nombren animales).*
- *“Veamos si algunos de los animales que nombraron corresponden a las posturas que practicaremos hoy”.*
  - » *Medusa: Posición de pie con inclinación hacia delante*
  - » *Tiburón: Posición boca abajo con los brazos y las piernas extendidos y suspendidos sobre el suelo.*
  - » *Delfín: Similar al perro boca abajo*
  - » *Cangrejo: Postura de la mesa*
  - » *Tortuga: Mientras están sentados, coloquen las piernas en forma de V y dóblense hacia adelante con los brazos extendidos a través de sus piernas*
- *“¿Alguien conoce otros animales marinos que podamos imitar?”.*

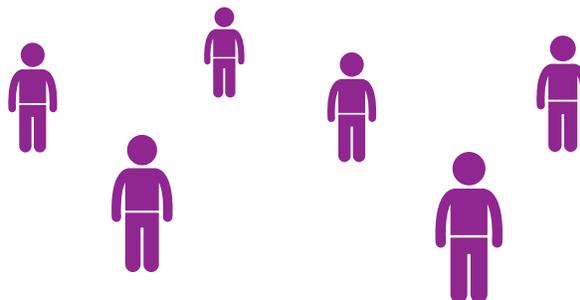
## EL ESPEJO DE LAS FORMAS (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Mencionaré un objeto o una determinada manera de mover y doblar su cuerpo y ustedes lo representarán”.*
- *“Muéstrenme...”*
  - » *Qué tan redondos pueden ser*
  - » *Qué tan plano pueden hacer su cuerpo*
  - » *Qué tan recto pueden poner su cuerpo*
  - » *Qué tan ondulante pueden hacer su cuerpo*
  - » *Cómo pueden parecerse a una silla*
  - » *Cómo pueden parecerse a un lápiz*
  - » *Cómo pueden parecerse a una tetera”*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### **This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (melodía de Mulberry Bush)**

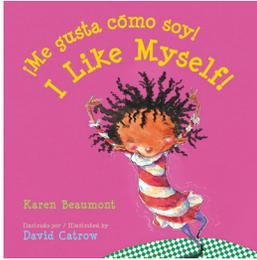
Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[I Like Myself \(Me gusto a mí mismo\) de Karen Beaumont](#) (página 31 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

[Fit 5 Fuerza Nivel 2 Tarjetas](#) (páginas 22-25 del enlace)<sup>3</sup>

- Sentadillas en una silla
- Encogerse de hombros
- Levantamiento por encima de la cabeza
- Plancha de rodillas



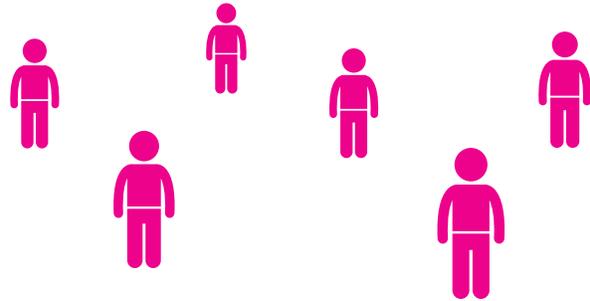
## HAZ UNA POSTURA (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Hemos practicado muchas posturas diferentes”.*
- *“En este nuevo juego, ‘Haz una postura’, tendrán la oportunidad de mostrar algunas de sus posturas favoritas”.*
- *“Pondré un poco de música y ustedes bailarán en la habitación”.*
- *“Cuando la música se detenga, en vez de congelarnos como en el baile congelado, gritaré una postura y ustedes la harán”.*
- *“A veces diré ‘ustedes eligen’ y podrán hacer su postura favorita”.*
  - » *Perro boca abajo*
  - » *Guerrero 1*
  - » *Postura del niño (o roca)*
  - » *Postura del puente*
  - » *Postura del árbol*
  - » *Medusa*

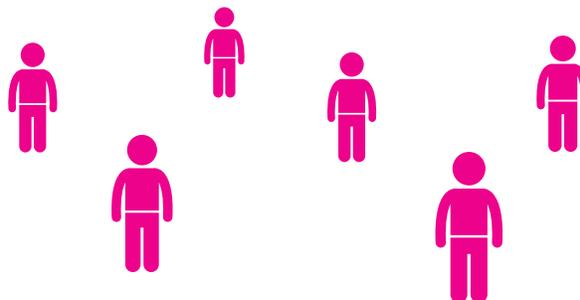
## EL ESPEJO DE LAS FORMAS (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Mencionaré un objeto o una determinada manera de mover y doblar su cuerpo y ustedes lo representarán”.*
- *“Muéstrenme...”*
  - » *Qué tan redondos pueden ser*
  - » *Qué tan plano pueden hacer su cuerpo*
  - » *Qué tan recto pueden poner su cuerpo*
  - » *Qué tan ondulante pueden hacer su cuerpo*
  - » *Cómo pueden parecerse a una silla*
  - » *Cómo pueden parecerse a un lápiz*
  - » *Cómo pueden parecerse a una tetera”*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### **This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (melodía de Mulberry Bush)**

Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

## CAMINAR Y CORRER REVISIÓN

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

### [Folleto imprimible de equilibrio y salto](#)

---

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

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

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

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

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

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





# UNIDAD 3 IMPRIMIBLES



## Balance and Jumping Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

---

Teacher

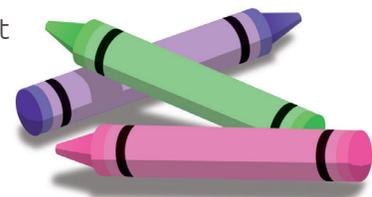


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



### Healthy Habits

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



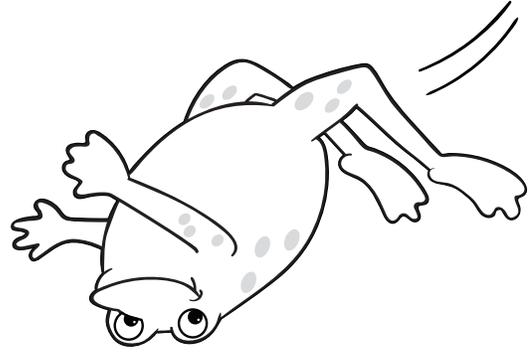
### Benefits for All

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



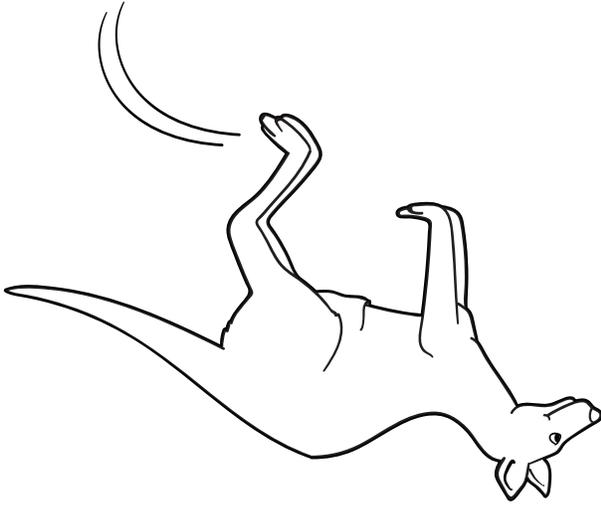
### Class News

1 A frog can jump.



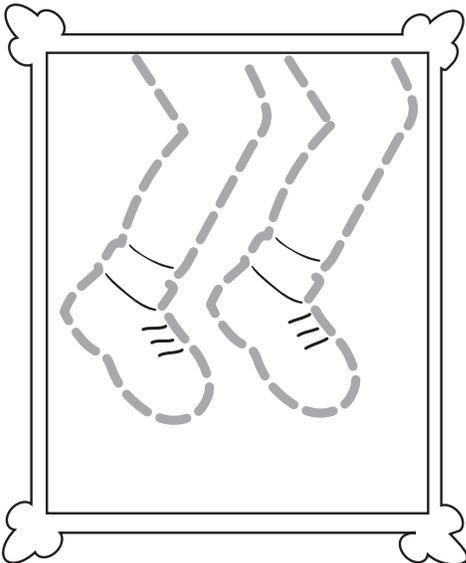
Color.

2 A kangaroo can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

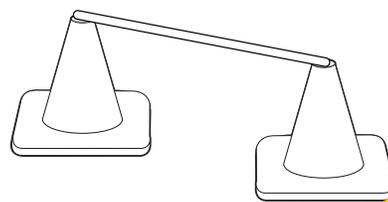
Let's Practice & Play

'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.

# CANICAS

---

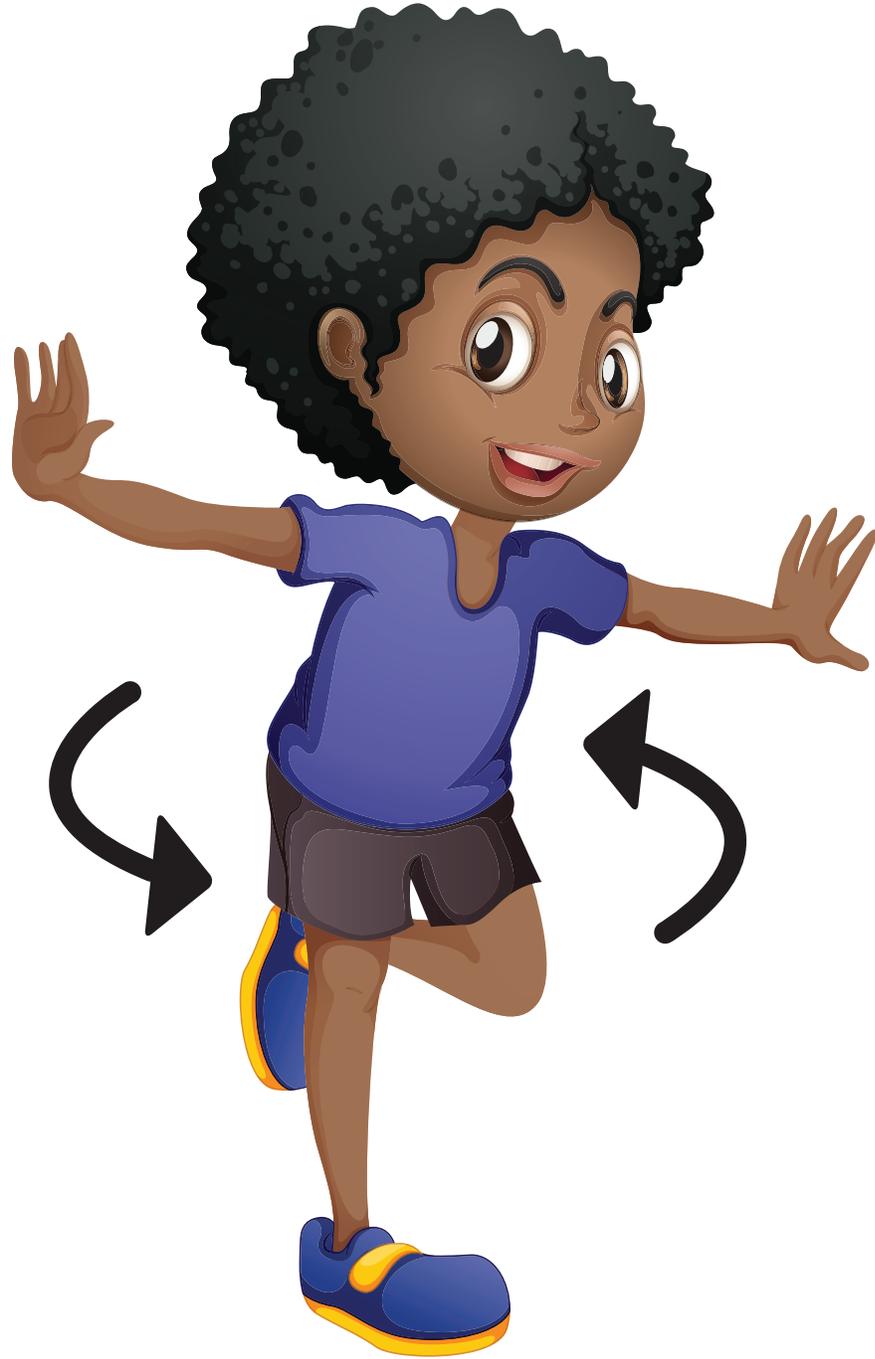
Había un frasco con canicas sobre un escritorio. El frasco estaba súper lleno y las canicas casi rebosaban.

Un gato saltó sobre el escritorio y tiró las canicas.

Al caer rebotaron, rodaron y bailaron por todo el suelo.

Después, muchas de ellas continuaron hacia la puerta y se encontraron bajo una gran lluvia. Las canicas rodaron hasta los charcos, donde se arremolinaron, flotaron y finalmente fueron arrastradas hacia el estanque.

Se hundieron lentamente en el fondo del estanque y se asentaron profundamente en el barro.



# DA VUELTAS



# PATEA CON LAS PIERNAS



**SALTA HACIA ARRIBA  
Y HACIA ABAJO**



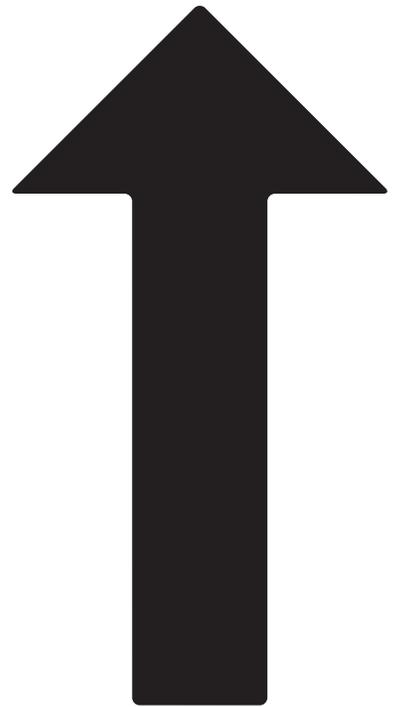
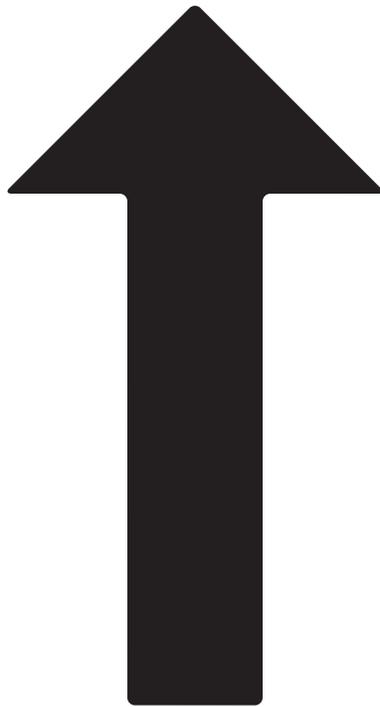
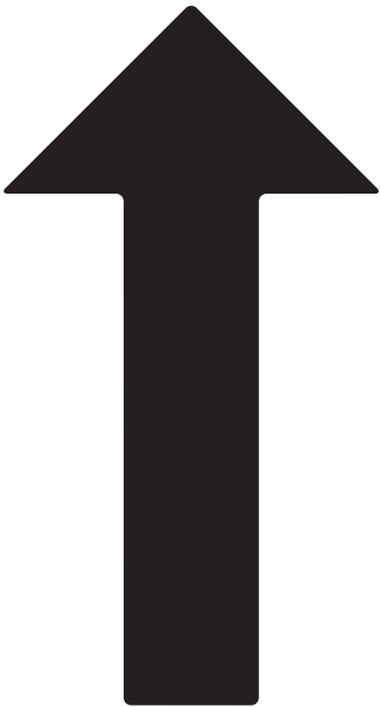
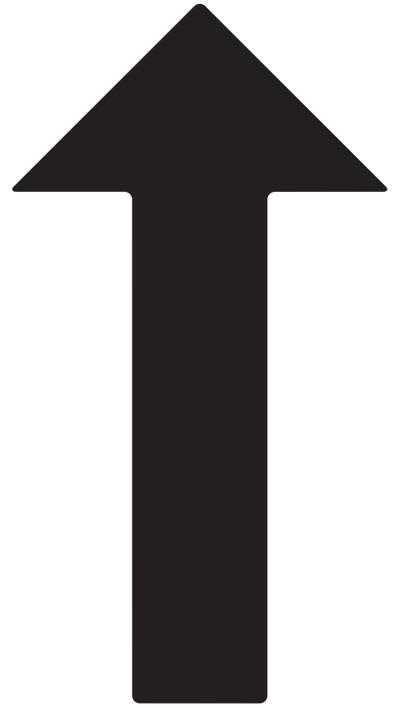
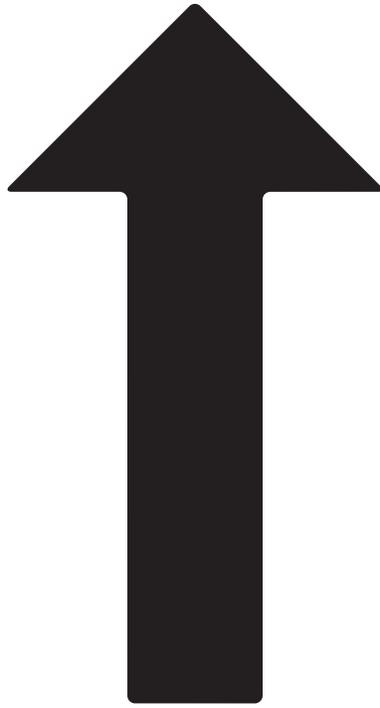
**MUEVE TUS BRAZOS**



# LEVANTA LOS PUÑOS



# SALTAR SOBRE UN PIE





## **UNIDAD 4**

### **EDADES 2-4**

## **ATRAPAR Y CACHAR**

.....

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

Para atrapar y cachar se requiere:

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

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

Esta unidad se centra en dos áreas de habilidades clave para una gran variedad de deportes. Tanto atrapar como cachar se practicarán de diferentes maneras a lo largo de esta unidad para que los estudiantes dominen y comprendan estas habilidades. En esta unidad presentaremos diferentes deportes y los retomaremos en unidades posteriores. El objetivo es presentar el deporte, no dominarlo.

## Habilidades

### HABILIDADES MOTORAS:

- Seguimiento visual
- Coordinación de los ojos, manos y pies.
- Medición del tiempo

### HABILIDADES COGNITIVAS:

- Capacidad de seguir instrucciones
- Mantenerse concentrado en una actividad
- Recordar indicaciones

### HABILIDADES SOCIALES:

- Tomar turnos
- Trabajo en equipo

## Materiales para el aula

- Globos
- Burbujas

## Material

- Pelotas para patio
- Pañuelos
- Aros de hula-hula
- Conos
- Vasos apilables, bolos de plástico o botellas de plástico
- Barras de equilibrio suaves o cinta adhesiva
- Bolos
- Bolsas de semillas

## Libros

- *It's Okay to be Different (Está bien ser diferente)* de Todd Parr
- *A Normal Pig (Un cerdo normal)* de K-fai Steel
- *¿Puedo jugar yo también?* de Mo Willems
- *Not a Box (No es una caja)* de Antoinette Portis



## 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

## ESTÁNDARES PARA EL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL (SEL)



### Head Start:

Objetivo P-SE 1. El niño participa y mantiene relaciones e interacciones positivas con los adultos.

Objetivo P-SE 2. El niño desarrolla un comportamiento prosocial y cooperativo con los adultos.

Objetivo P-SE 3. El niño participa y mantiene interacciones y relaciones positivas con otros niños.

Objetivo P-SE 4. El niño participa en un juego cooperativo con otros niños.

Objetivo P-SE 5. El niño utiliza habilidades básicas para resolver problemas al resolver conflictos con otros niños.

Objetivo P-SE 6. El niño expresa una amplia variedad de emociones y reconoce dichas emociones en sí mismo y en los demás.

Objetivo P-SE 7. El niño expresa cuidado y preocupación por los demás.

Objetivo P-SE 8. El niño controla sus emociones con creciente independencia.

Objetivo P-SE 9. El niño se reconoce a sí mismo como un individuo único con habilidades, características, emociones e intereses propios.

Objetivo P-SE 10. El niño expresa confianza en sus propias habilidades y sentimientos positivos sobre sí mismo.

Objetivo P-SE 11. El niño tiene sentido de pertenencia en la familia, la comunidad y otros grupos.

**SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS  
ESTÁNDARES (SHAPE)**

1.2.7 Muestra cómo rebotar una pelota en una gran variedad de tareas de práctica.

1.2.8 Muestra cómo hacer rodar una pelota en una gran variedad de tareas de práctica.

1.2.9 Muestra capacidad de atrapar objetos en una gran variedad de tareas de práctica.



## **ESTÁNDARES EN LENGUA Y LITERATURA (ELA)**

### **Jardín de niños:**

- Muestra comprensión de palabras habladas, sílabas y sonidos (fonemas). (RF.K.2)
  - Lee a primera vista palabras comunes de alta frecuencia (por ejemplo, el, de, a, tú, ella, mi, es, son, hacen, hace). (RF.K.3c)
  - Con indicaciones y apoyo, hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.K.1)
  - Con indicaciones y apoyo, vuelve a contar historias conocidas, incluidos los detalles clave. (RL.K.2)
  - Con indicaciones y apoyo, identifica personajes, escenarios y eventos principales en una historia. (RL.K.3)
  - Con indicaciones y apoyo, dice el nombre del autor y el ilustrador de un cuento, y define el papel de cada uno al contar la historia. (RL.K.6)
  - Con indicaciones y apoyo, describe la relación entre las ilustraciones y la historia en las cuales aparecen. (RL.K.7)
  - Participa activamente en actividades de lectura grupal con determinación y comprensión. (RL.K.10)
  - Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios del jardín de niños con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.K.1)
  - Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escucha a los demás y toma turnos para hablar sobre los temas y textos que se discuten. (SL.K.1a)
  - Continúa una conversación mediante varios intercambios. (SL.K.1b)
  - Confirma la comprensión de un texto que se lee en voz alta o de información que se presenta verbalmente o por otros medios, hace y responde preguntas sobre detalles clave y pide aclaraciones si no entiende algo. (SL.K.2)
  - Hace y responde preguntas para buscar ayuda, obtener información o aclarar algo que no entendió. (SL.K.3)
  - Habla de forma audible y expresa pensamientos, sentimientos e ideas con claridad. (SL.K.6)
- 

## **ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS**

### **Jardín de niños:**

- Resuelve problemas de palabras de sumas y restas, y suma y resta hasta 10. (K.OA.2)
- Suma y resta con fluidez hasta 5. (K.OA.4a)

## Tiempo de liderazgo

- El libro *It's Okay to be Different (Está bien ser diferente)* de Todd Parr, transmite un mensaje positivo y reconfortante sobre la aceptación y la comprensión. Este libro es una excelente manera de iniciar una conversación sobre la diversidad con estudiantes jóvenes.

## Habilidades y juegos

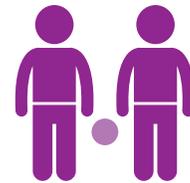
- Rodar y atrapar
- Pañuelo flotante
- Categorías
- Práctica sobre cómo rodar
- Círculo de porteros
- Atrapar burbujas

## Material

- *It's Okay to be Different (Está bien ser diferente)* de Todd Parr
- Pelotas
- Pañuelos
- Conos
- Aros de hula-hula

## Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de dar una pelota a cada estudiante, asigne parejas a los estudiantes y haga que se turnen para participar con una pelota.



## Cosas que debe tener en cuenta

Anime a los estudiantes a dar ejemplos de cómo rodar, atrapar o lanzar. Nombre a diferentes estudiantes y pídeles que muestren cómo lo hacen para que los demás vean.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

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

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



## RODAR Y ATRAPAR (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota para cada pareja

### Preparación

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



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

### Actividad de preparación

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

### Actividad adicional

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



## 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.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin? )

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?

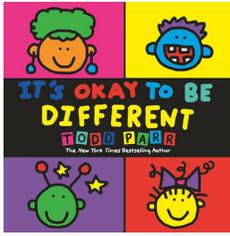
¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

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



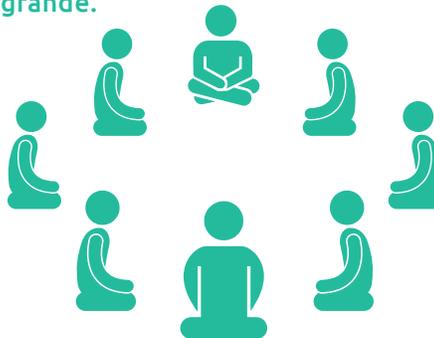
## CATEGORÍAS (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

Los estudiantes deben sentarse formando un círculo grande.



- *“Nuestro próximo juego se llama ‘Categorías’”.*
- *“Nos sentaremos en un círculo grande y elegiré una categoría”.*
- *“Nuestra primera categoría serán los animales”.*
- *“Cuando lance la pelota, deben atraparla y nombrar un animal”.*
- *“Una vez que nombren a un animal, le pasarán la pelota a otra persona del círculo quien la atrapará y le pondrá nombre al animal”.*
- *“Si aún no reciben el balón, mantengan las manos extendidas frente a ustedes para que sepamos quien no ha participado”.*
- *“Si ya participaron, pongan las manos detrás de la espalda”.*
- Otras sugerencias:
  - » Números
  - » Colores
  - » nombre de objetos que están a la vista
  - » Cosas favoritas

## 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”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin? )

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

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

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



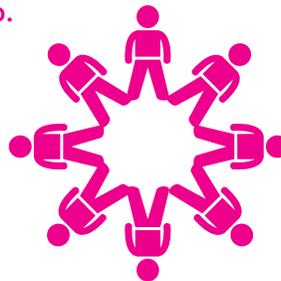
## CÍRCULO DE PORTEROS (5 MIN.)

### 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.

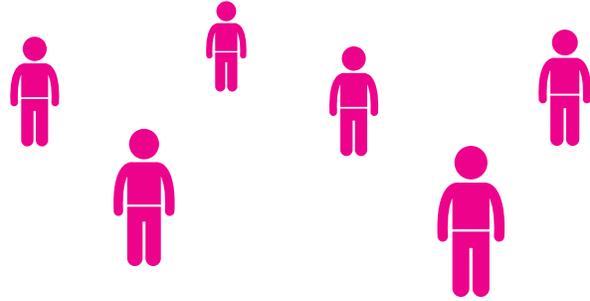
## ATRAPAR BURBUJAS (5 MIN.)

### Material

- Burbujas

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Vamos a terminar nuestra lección con un juego llamado ‘Atrapar burbujas’”.*
- *“Deben atrapar las burbujas con las dos manos”.*
- *“Veamos cuántas pueden atrapar”.*
- *“Cambie el método y haga que los estudiantes traten de atraparlas solamente con su mano derecha y después solamente con su mano izquierda”.*



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### **Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin? )**

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

## Tiempo de liderazgo

---

- En el libro *A Normal Pig (Un cerdo normal)* de K-fai Steel, los estudiantes reconocerán que son únicos y compartirán su singularidad con los demás.

## Habilidades y juegos

---

- Pelota de animales
- Por arriba, por abajo
- Sigue al líder
- Desafío de cachar
- Lanzar la pelota contra la pared
- Etiquetas de rebotar, cachar y congelarse

## Material

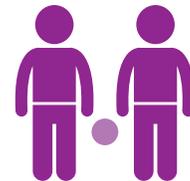
---

- *A Normal Pig (Un cerdo normal)* de K-fai Steel
- Pelotas o similares

## Ideas alternativas sobre materiales

---

- En vez de dar una pelota a cada estudiante, asigne parejas a los estudiantes y haga que se turnen para participar con una pelota.

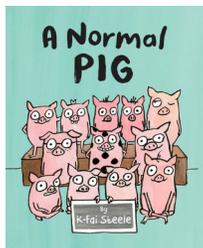


## Cosas que debe tener en cuenta

---

Para el tercer día de esta lección se requiere una pared contra la cual los estudiantes puedan lanzar una pelota. Planifique según la actividad.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[A Normal Pig \(Un cerdo normal\) de K-fai Steel](#) (página 33 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



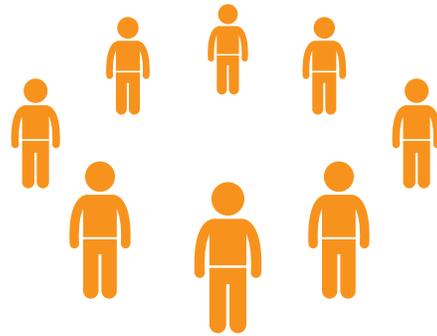
## PELOTA DE ANIMALES (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *“El juego de hoy se llama ‘Pelota de animales’”.*
- *“Comenzaré con la pelota y diré: ‘El perro hace... ¡guau, guau, guau!’ y lanzaré la pelota por debajo del hombro a otra persona que está en el círculo”.*
- *“Mientras la pelota esté en el aire, todos deben ladrar hasta que la atrapen”.*
- *“Quien atrape la pelota elegirá un animal diferente y hará lo mismo. ‘La vaca dice... muuuuu’ y se la lanza a otra persona”.*
- *“Cuando hayan tenido la oportunidad de decir un animal, pueden sentarte para que sepamos quiénes ya tuvieron un turno”.*
- *“Igualmente, participarán haciendo los ruidos de los animales cuando sus compañeros lancen la pelota”.*

### Conexión con las matemáticas

En vez de que los estudiantes digan un animal, pueden decir el resultado de una suma o resta. “3 más 4 es igual a... ¡7, 7, 7!”. El resto del grupo puede decir la respuesta hasta que alguien atrape la pelota.

### Conexión con la alfabetización

Practiquen los sonidos o combinaciones de letras haciendo que el estudiante que lanza la pelota diga “la letra b dice...b, b, b” y el resto del grupo repetirá el sonido de la letra.

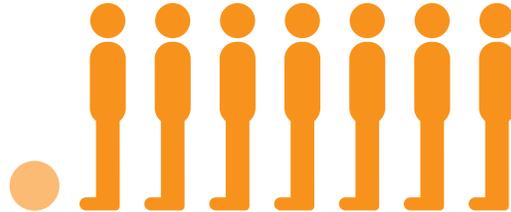
## POR ARRIBA, POR ABAJO (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

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



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

[Video para el Nivel 1 Equilibrio](#)<sup>1</sup>

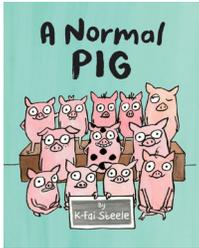
o

[Equilibrio Nivel 1 \(páginas 13-16 del enlace\)](#)<sup>2</sup>

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[A Normal Pig \(Un cerdo normal\) de K-fai Steel](#) (página 33 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

### Atletas Jóvenes en movimiento<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!



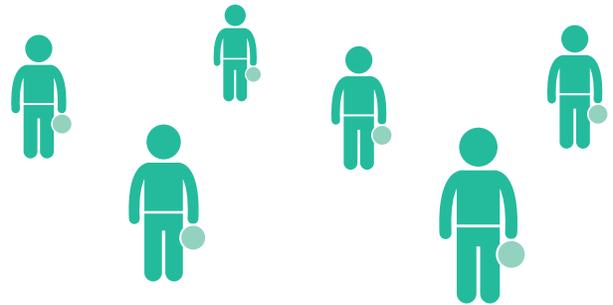
## SIGUE AL LÍDER (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota para cada estudiante

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con una pelota.



- *“Hoy jugaremos a seguir al líder”.*
- *“En vez de seguirme a mí, seguirán mis instrucciones. Vamos a jugar”.*
  - » Hagan rodar la pelota entre tus piernas y atrápenla.
  - » Coloquen la pelota en el suelo y salten por encima de ella.
  - » Lancen la pelota al aire y giren una vez.
  - » Hagan rodar la pelota de un pie a otro y de un lado a otro.
  - » Coloquen la pelota en el suelo, salten por encima de ella y después tómenla y lánzenla al aire.
- Siga aumentando el número de instrucciones que da.
- Comience con instrucciones de dos pasos y agregue más a medida que los estudiantes dominen la habilidad de escuchar.

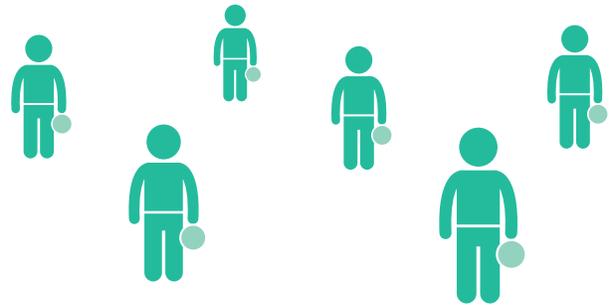
## DESAFÍO DE CACHAR (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota para cada estudiante

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con una pelota.



- *“En las últimas lecciones, practicamos cómo cachar una pelota”.*
- *“Hoy tenemos un desafío especial”.*
- *“Empezaremos arrodillándonos en el suelo con la pelota”.*
- *“Cuando estén listos, lanzarán la pelota al aire y se sentarán con las piernas bien abiertas antes de cachar la pelota”.*
- *“Tal vez necesiten un poco de práctica para ver qué tan alto deben lanzar la pelota y qué tan rápido deben moverse”.*
- Otras posiciones y movimientos:
  - » Arrodillarse-sentarse hasta ponerse de pie
  - » Pararse y girar antes de cacharla.
  - » Ponerse de pie, lanzar la pelota y sentarse para 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”.*

[Video para el Nivel 1 Equilibrio](#)<sup>1</sup>

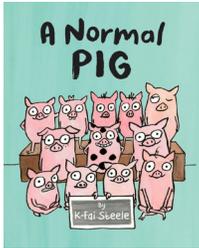
o

[Equilibrio Nivel 1 \(páginas 13-16 del enlace\)](#)<sup>2</sup>

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[A Normal Pig \(Un cerdo normal\) de K-fai Steel](#) (página 33 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

### Atletas Jóvenes en movimiento<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



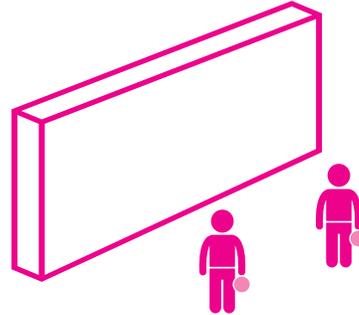
## LANZAR LA PELOTA CONTRA LA PARED (5 MIN.)

### 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”.*

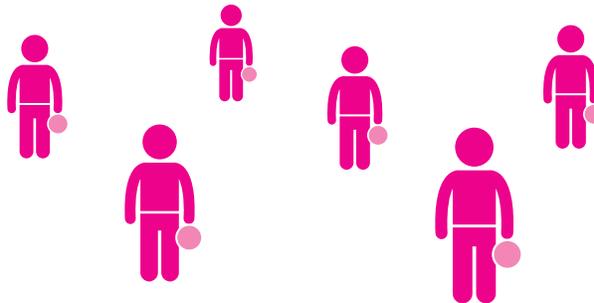
## BAILE DE REBOTAR, CACHAR Y CONGELARSE (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota para cada estudiante

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con una pelota.



- *“Hoy jugaremos a rebotar y cachar la pelota con la ‘Danza congelada’”.*
- *“Reproduciré música y mientras la escuchan, se moverán, harán rebotar la pelota en el suelo y la cacharán”.*
- *“Cuando la música se detenga, sujetarán la pelota y se congelarán”.*
- **Opcional:** *“Cuenten cuántas veces rebotan y cachan la pelota hasta que yo diga Alto”.*

## 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”.*

[Video para el Nivel 1 Equilibrio](#)<sup>1</sup>

o

[Equilibrio Nivel 1](#) (páginas 13-16 del enlace)<sup>2</sup>

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



## Tiempo de liderazgo

- En el libro *¿Puedo jugar yo también?* de Mo Willems, Cerdito y Elefante están a punto de comenzar el juego de cachar la pelota cuando su amigo Serpiente les pregunta: “¿Puedo jugar yo también?”. Ambos quedan desconcertados por la petición porque Serpiente no tiene brazos. ¡Los tres amigos encuentran la manera de que todos sean incluidos en el juego!

## Habilidades y juegos

- Lanzar y cachar globos
- Aplaudir y cachar
- Cachar con rebote
- Pelota de animales
- Cachar una pelota baja
- Cachar una pelota alta

## Material

- *Can I Play, Too? (¿Puedo jugar yo también?)* de Mo Willems
- Globos
- Pelotas

## Ideas alternativas sobre materiales

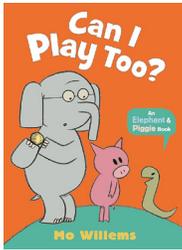
- En vez de un globo, utilice una pelota de playa.



## Cosas que debe tener en cuenta

Usaremos globos para muchos de los juegos de esta semana. Infle los globos lo suficiente para cada estudiante y agregue algunos adicionales. Guárdelos después de cada lección para usarlos la próxima vez y así ahorrar tiempo. Guárdelos en el material o en una bolsa de plástico grande.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Can I Play, Too? \(¿Puedo jugar yo también?\) de Mo Willems](#) (página 35 del enlace)<sup>1</sup>

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

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

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



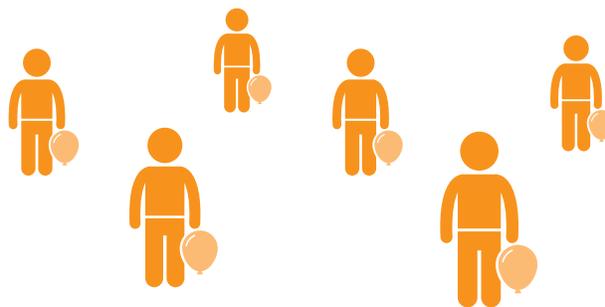
## LANZAR Y CACHAR GLOBOS (5 MIN.)

### Material

- 1 globo/pelota de playa para cada estudiante

### Preparación

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



### Información adicional

Utilizará globos para varias actividades esta semana, así que guárdelos después de cada lección en una bolsa de material o de plástico grande.

- *“Hoy practicaremos lanzar y cachar”.*
- *“Cada uno tendrá un globo, lo lanzarán al aire y tratarán de cacharlo mientras flota hacia abajo”.*
- *“Practicaremos esto algunos minutos antes de nuestra próxima actividad”.*
- Otras actividades con globos:
  - » Los estudiantes deben estar en parejas y practicarán lanzar y cachar con un compañero.
  - » Alinee a los estudiantes en un lado del salón y pídale que traten de lanzarlo lo más lejos que puedan y corran para tratar de cacharlo antes de que toque el suelo.

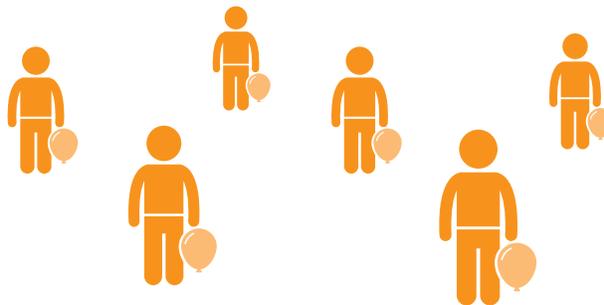
## APLAUDIR Y CACHAR (5 MIN.)

### Material

- 1 globo/pelota de playa para cada estudiante

### Preparación

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



- *“En el juego ‘Aplaudir y cachar’, practicaremos cómo cachar el globo”.*
- *“Lanzarán el globo lo más alto que puedan y tratarán de aplaudir una vez antes de cacharlo”.*
- *“La próxima vez que lo lancen, tratarán de aplaudir dos veces antes de cacharlo”.*
- *“Después tratarán de aplaudir 3 veces antes de cacharlo”.*
- *“Continúen de la misma forma y vean cuántos aplausos pueden dar antes de cacharlo”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You’re Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago”.*

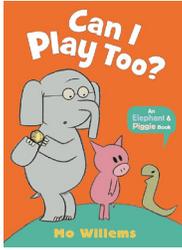
### **If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):**

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Can I Play, Too? \(¿Puedo jugar yo también?\) de Mo Willems](#) (página 35 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

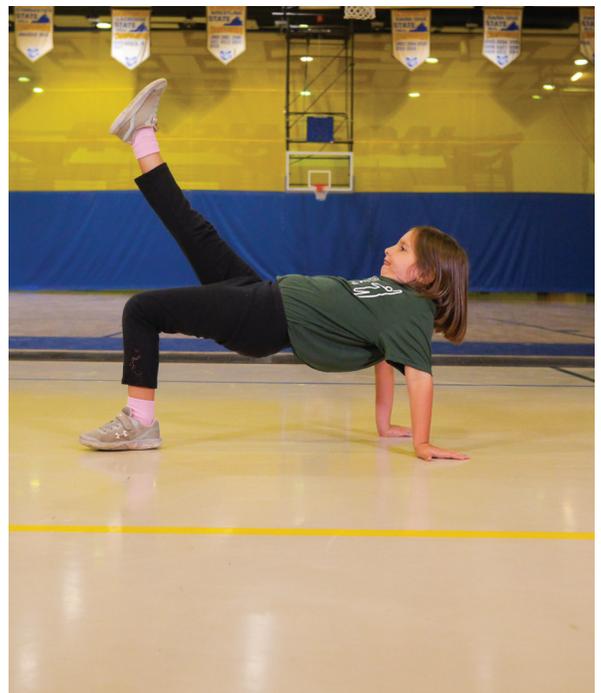
## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

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



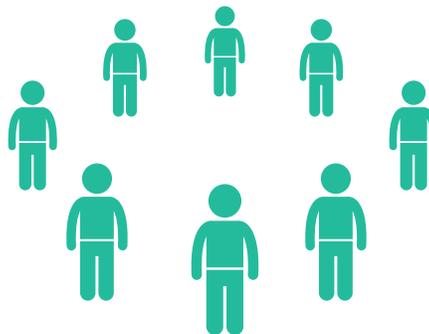
## PELOTA DE ANIMALES (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- "El juego de hoy se llama 'Pelota de animales'".
- "Comenzaré con la pelota y diré: 'El perro hace... ¡guau, guau, guau!' y lanzaré la pelota por debajo del hombro a otra persona que está en el círculo".
- "Mientras la pelota esté en el aire, todos deben ladrar hasta que la atrapen".
- "Quien atrape la pelota elegirá un animal diferente y hará lo mismo. 'La vaca dice... muuuuu' y se la lanza a otra persona".
- "Cuando hayan tenido la oportunidad de decir un animal, pueden sentarte para que sepamos quiénes ya tuvieron un turno".
- "Igualmente, participarán haciendo los ruidos de los animales cuando sus compañeros lancen la pelota".

### Conexión con las matemáticas

En vez de que los estudiantes digan un animal, pueden decir el resultado de una suma o resta. "3 más 4 es igual a... ¡7, 7, 7!". El resto del grupo puede decir la respuesta hasta que alguien atrape la pelota.

### Conexión con la alfabetización

Practiquen los sonidos o combinaciones de letras haciendo que el estudiante que lanza la pelota diga "la letra b dice...b, b, b" y el resto del grupo repetirá el sonido de la letra.

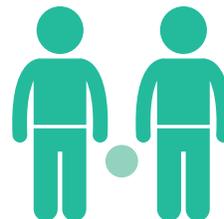
## CACHAR CON REBOTE (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota que rebota por cada pareja de estudiantes

### Preparación

Los estudiantes deben formar parejas y tener una pelota.



- *“Hoy practicaremos cómo rebotar y cachar la pelota”.*
- *“Deben colocarse de frente a su pareja”.*
- *“Lanzarán la pelota de modo que rebote una vez antes de que llegue a su compañero”.*
- *“A esto se le llama pase con rebote”.*
- *“Su compañero cachará la pelota y la hará rebotar de vuelta hacia ustedes”.*

### Actividad de preparación

Coloque un aro de hula-hula entre los compañeros para que tengan lugar hacia donde apuntar.

### Actividad adicional

Una vez que los estudiantes hayan dominado el rebote, observe si aumentan el número de rebotes cada vez. Esto pondrá a prueba su fuerza y su capacidad para resolver problemas sobre dónde pararse y con qué fuerza deben lanzar la pelota.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You’re Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago”.*

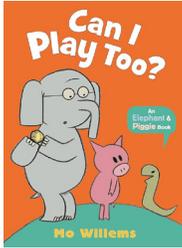
### **If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):**

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Can I Play, Too? \(;Puedo jugar yo también?\) de Mo Willems](#) (página 35 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

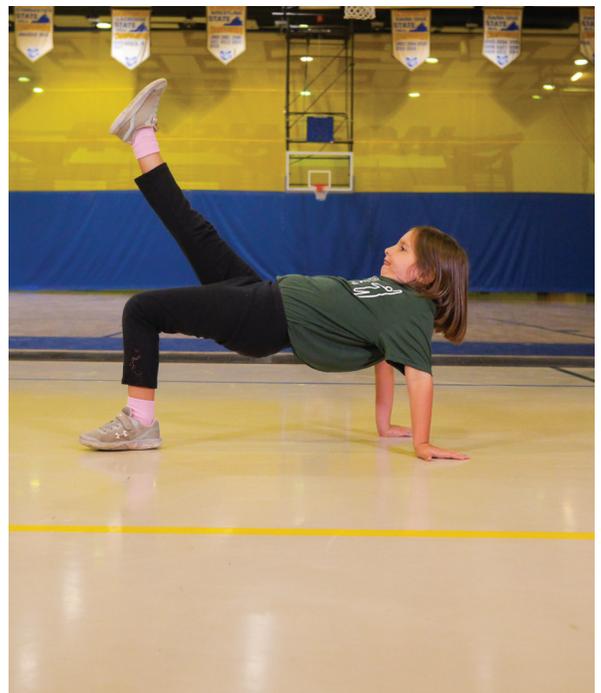
## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

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

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



## CACHAR UNA PELOTA BAJA (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota para cada pareja de estudiantes

### Preparación

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



- *“Hoy seguiremos practicando como cachar”.*
- *“También practicaremos algunas habilidades sociales mientras lo hacemos”.*
- *“Comencemos por ponernos de frente a nuestra pareja y nos presentaremos”.*
- *“Seguramente ya se conocen, pero esto es una buena práctica. Pueden decir ‘Hola, me llamo \_\_\_\_\_’”.*

- Deje que los compañeros se presenten.

- *“Ahora practicaremos lanzar la pelota a la altura de la cintura o más abajo”.*
- *“Cuando cachen la pelota, mantengan los dedos apuntando hacia abajo y los brazos extendidos”.*

- Deje que los estudiantes practiquen con sus compañeros durante algunos minutos lanzando y cachando la pelota.

- *Después de algunos minutos, hágales una señal para que hagan una pausa y dígales: “Ahora vamos a cambiar”.*

- *“Una fila se moverá hacia la derecha para que tengan un nuevo compañero. Antes de cambiar, pueden decirle ‘Hasta luego’ a su pareja”.*

- Haga que los estudiantes sigan practicando lanzar y cachar.



## CACHAR UNA PELOTA ALTA (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota para cada pareja de estudiantes

### Preparación

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



- *“Ahora que practicamos cómo lanzar una pelota baja, vamos a cambiar y lanzaremos una pelota alta”.*
- *“Esta vez lanzarán la pelota por debajo del hombro y tratarán de que la pelota haga un movimiento con forma U al lanzarla hacia su pareja”.*
- *“Mientras cachan la pelota, deben tratar de hacerlo a la altura del pecho o más arriba, y mantener los dedos apuntando hacia arriba”.*



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You’re Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago”.*

### **If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):**

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

## Tiempo de liderazgo

- En el libro *Not a Box (No es una caja)* de Antoinette Portis, los estudiantes usarán su imaginación para explorar el potencial de todas las formas y tamaños de cajas.

## Habilidades y juegos

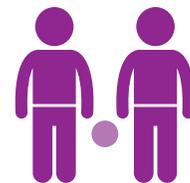
- Lanzar la pelota en círculo
- Lanzar la pelota contra la pared
- Aplaudir y cazar
- Baile de rebotar, cazar y congelarse
- Desafío de cazar
- Atrapar burbujas

## Material

- *Not a Box (No es una caja)* de Antoinette Portis
- Pelota de playa o pelotas para patio
- Aros de hula-hula
- Conos
- Pelotas de tenis
- Burbujas

## Ideas alternativas sobre materiales

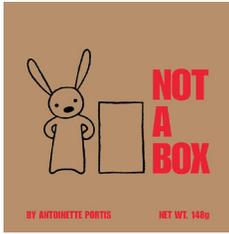
- En vez de dar una pelota a cada estudiante, asigne parejas a los estudiantes y haga que se turnen para participar con una pelota.



## Cosas que debe tener en cuenta

Hay muchos juegos que implican cazar objetos. Puede omitir algunos si son demasiado difíciles o fáciles para su grupo y adapte las lecciones según sus necesidades.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Not a Box \(No es una caja\) de Antoinette Portis](#) (página 37 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

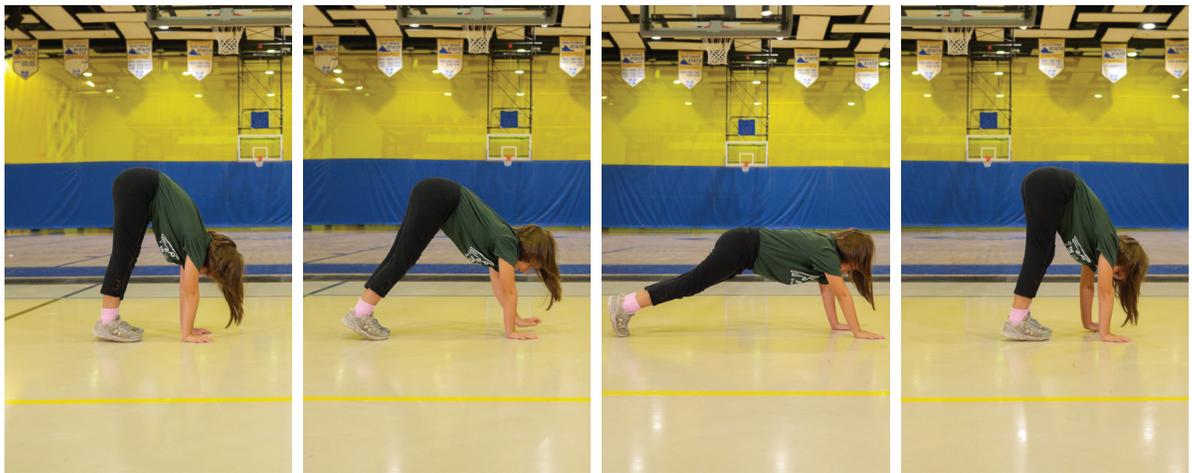
## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



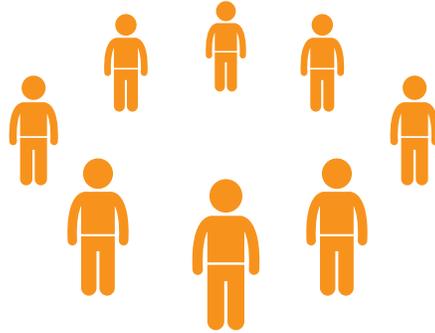
## LANZAR LA PELOTA EN CÍRCULO (5 MIN.)

### Material

- 2 a 4 pelotas

### Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



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

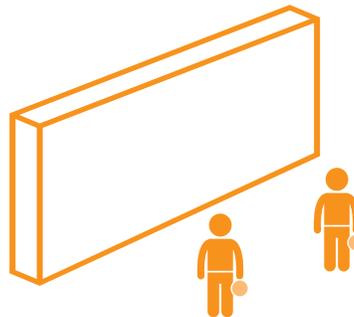
## LANZAR LA PELOTA CONTRA LA PARED (5 MIN.)

### 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.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin? )

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?

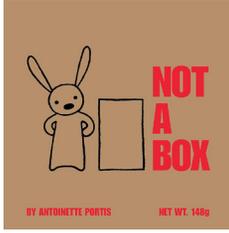
¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Not a Box \(No es una caja\) de Antoinette Portis](#) (página 37 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

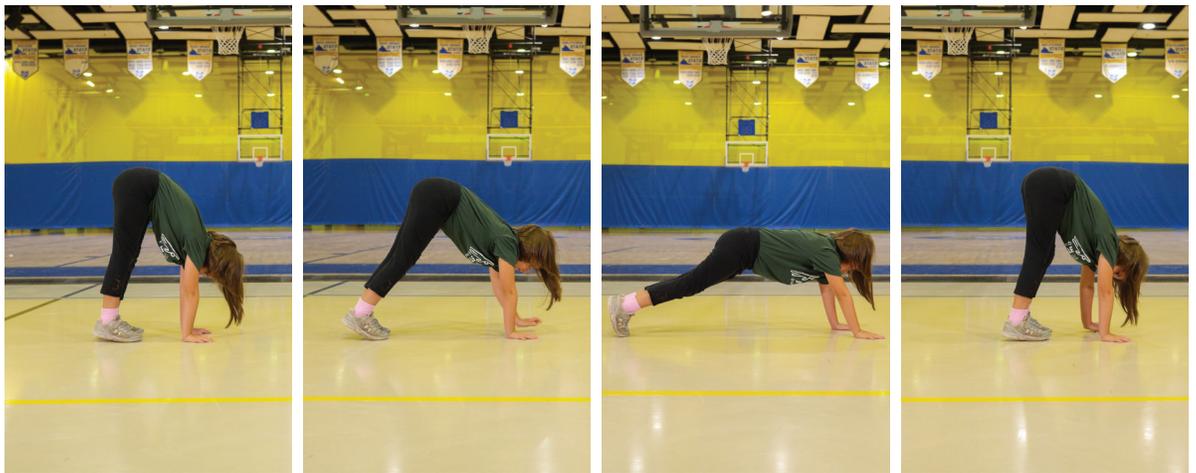
## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



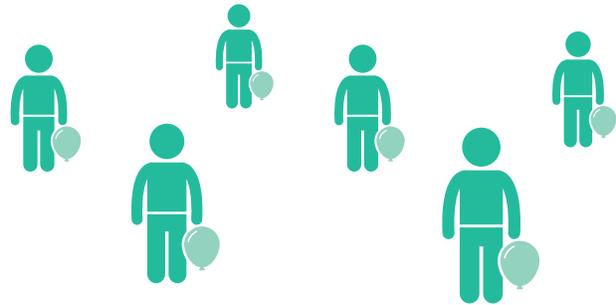
## APLAUDIR Y CACHAR (5 MIN.)

### Material

- 1 globo/pelota de playa para cada estudiante

### Preparación

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



- *“En el juego ‘Aplaudir y cachar’, practicaremos cómo cachar el globo”.*
- *“Lanzarán el globo lo más alto que puedan y tratarán de aplaudir una vez antes de cacharlo”.*
- *“La próxima vez que lo lancen, tratarán de aplaudir dos veces antes de cacharlo”.*
- *“Después tratarán de aplaudir 3 veces antes de cacharlo”.*
- *“Continúen de la misma forma y vean cuántos aplausos pueden dar antes de cacharlo”.*

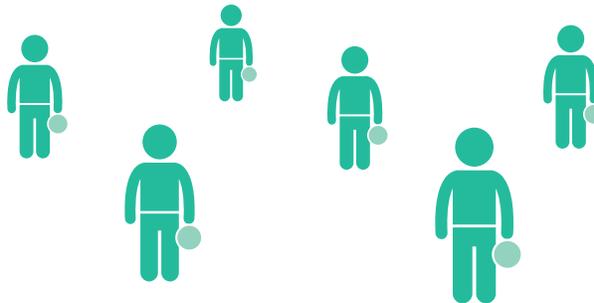
## BAILE DE REBOTAR, CACHAR Y CONGELARSE (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con una pelota.



- *“Hoy practicaremos rebotar y cachar la pelota jugando al baile congelado”.*
- *“Voy a poner música. Mientras la pongo, pueden moverse, rebotar la pelota en el suelo y después cacharla”.*
- *“Cuando la música se detenga, sujetarán la pelota, se quedarán en donde están y se congelarán”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin? )

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?

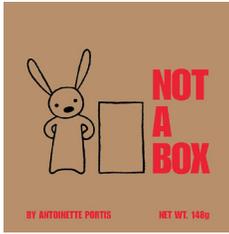
¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Not a Box \(No es una caja\) de Antoinette Portis](#) (página 37 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

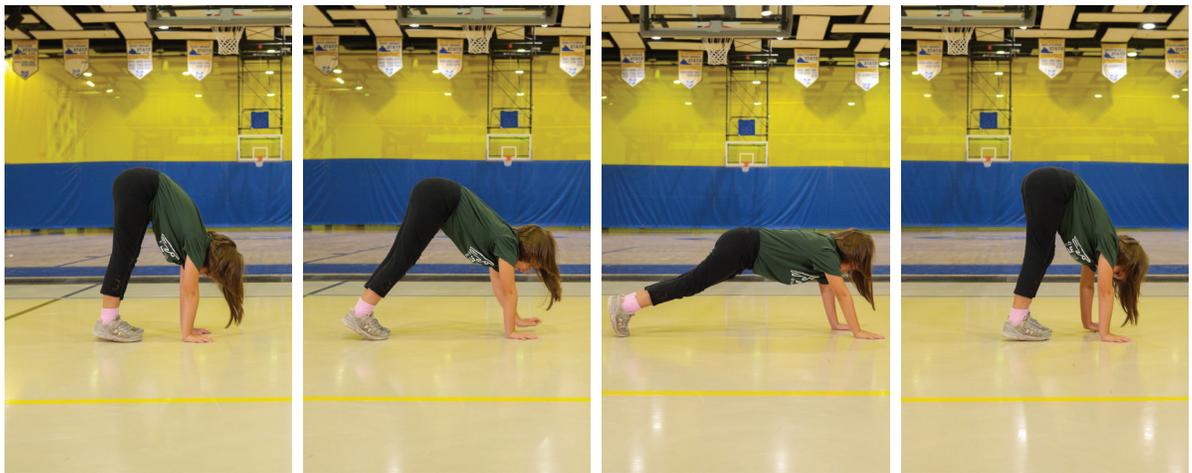
## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



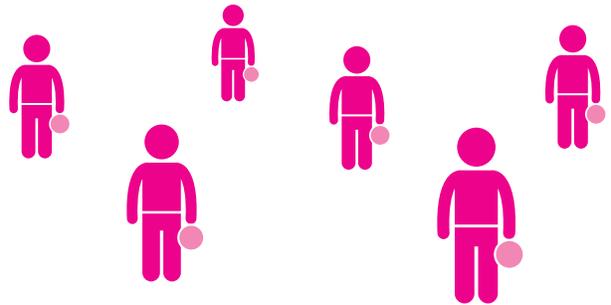
## DESAFÍO DE CACHAR (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con una pelota.



- *“En las últimas lecciones, practicamos cómo cachar una pelota”.*
- *“Hoy tenemos un desafío especial”.*
- *“Empezaremos arrodillándonos en el suelo con la pelota”.*
- *“Cuando estén listos, lanzarán la pelota al aire y se sentarán con las piernas bien abiertas antes de cachar la pelota”.*
- *“Tal vez necesiten un poco de práctica para ver qué tan alto deben lanzar la pelota y qué tan rápido deben moverse”.*
- Otras posiciones y movimientos:
  - » Arrodillarse-sentarse hasta ponerse de pie
  - » Pararse y girar antes de cacharla.
  - » Ponerse de pie, lanzar la pelota y sentarse para cacharla.

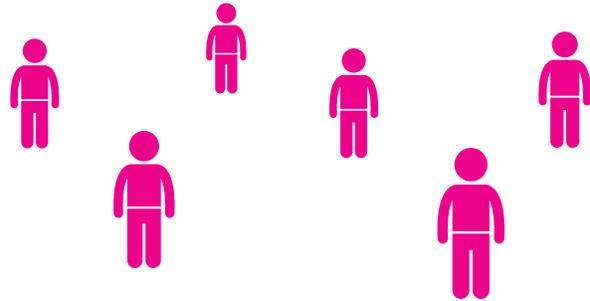
## ATRAPAR BURBUJAS (5 MIN.)

### Material

- Burbujas

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Vamos a terminar nuestra lección con un juego llamado ‘Atrapar burbujas’”.*
- *“Deben atrapar las burbujas con las dos manos”.*
- *“Veamos cuántas pueden atrapar”.*
- *“Cambie el método y haga que los estudiantes traten de atraparlas solamente con su mano derecha y después solamente con su mano izquierda”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### **Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin? )**

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?

¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

## REVISIÓN DE ATRAPAR Y CACHAR

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

### Folleto de habilidades básicas imprimible

---

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

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

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

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



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



¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

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

# UNIDAD 4 IMPRIMIBLES



## Trapping and Catching Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

Teacher



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



### Healthy Habits

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



### Lessons for Life

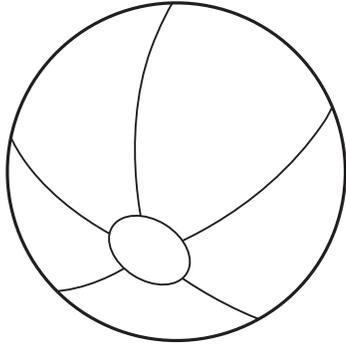
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity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



### Class News

2

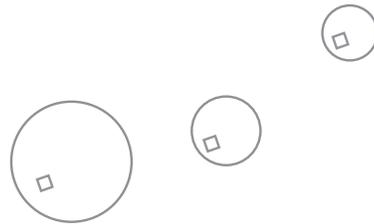
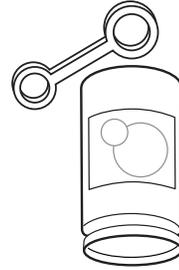
I can catch a big ball.



Color.

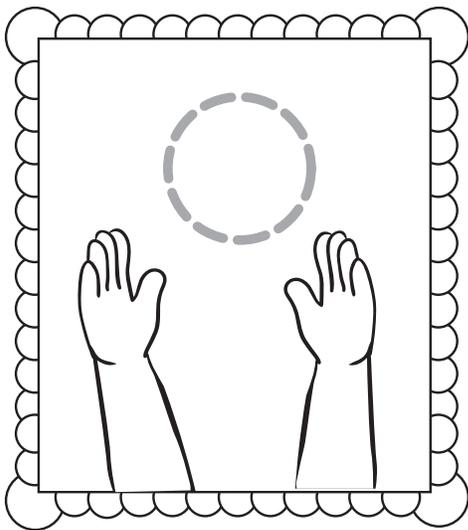
1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

Trace.



I like to play catch!

3

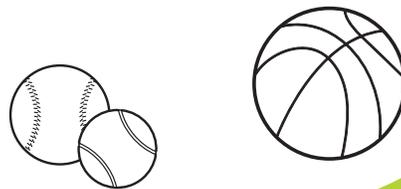
Let's Practice & Play

's

Name \_\_\_\_\_

## Activities

### Trapping and Catching



 Special Olympics  
Young Athletes



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



## UNIDAD 5

EDADES 2-4

### LANZAR

.....

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

Lanzar y cachar están estrechamente relacionadas, así que en estas actividades seguirán practicando ambas acciones. Consulte los consejos que se proporcionan al final de esta unidad para guiar sus enseñanzas.

## Habilidades

### HABILIDADES MOTORAS:

- Lanzar por debajo del hombro y/o por encima del hombro
- Flexibilidad
- Equilibrio
- Coordinación
- Coordinación ojo-mano
- Fuerza

### HABILIDADES COGNITIVAS:

- Comprender los diferentes tipos de lanzamientos
- Escuchar
- Seguir instrucciones e indicaciones

### HABILIDADES SOCIALES:

- Trabajo en equipo
- Comunicación
- Tomar turnos

## Materiales para el aula

- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Varios botes, cestas o cajones
- Pelotas pequeñas y ligeras
  - » Papel arrugado
  - » Pelotas de espuma
  - » Pompones

## Material

- Bolsas de semillas
- Marcadores para piso/círculos de polietileno
- Pelotas
- Conos
- Pelotas suaves (de tenis, de espuma, de plástico con agujeros)
- Aro o canasta
- Aros de hula-hula

## Libros

- *Whoever You Are (Quienquiera que seas)* de Mem Fox
- *Pass It On (Pásalo)* de Sophy Henn



## 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

## ESTÁNDARES PARA EL SEL



### Head Start:

- Objetivo P-SE 1. El niño participa y mantiene relaciones e interacciones positivas con los adultos.
- Objetivo P-SE 2. El niño desarrolla un comportamiento prosocial y cooperativo con los adultos.
- Objetivo P-SE 3. El niño participa y mantiene interacciones y relaciones positivas con otros niños.
- Objetivo P-SE 4. El niño participa en un juego cooperativo con otros niños.
- Objetivo P-SE 5. El niño utiliza habilidades básicas para resolver problemas al resolver conflictos con otros niños.
- Objetivo P-SE 6. El niño expresa una amplia variedad de emociones y reconoce dichas emociones en sí mismo y en los demás.
- Objetivo P-SE 7. El niño expresa cuidado y preocupación por los demás.
- Objetivo P-SE 8. El niño controla sus emociones con creciente independencia.
- Objetivo P-SE 9. El niño se reconoce a sí mismo como un individuo único con habilidades, características, emociones e intereses propios.
- Objetivo P-SE 10. El niño expresa confianza en sus propias habilidades y sentimientos positivos sobre sí mismo.
- Objetivo P-SE 11. El niño tiene sentido de pertenencia en la familia, la comunidad y otros grupos.

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS  
ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.9 Muestra capacidad de atrapar objetos en una gran variedad de tareas de práctica.

1.2.10 Muestra cómo lanzar en un entorno no dinámico.



## **ESTÁNDARES PARA ELA**

### **Jardín de niños:**

- Con indicaciones y apoyo, hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.K.1)
- Con indicaciones y apoyo, vuelve a contar historias conocidas, incluidos los detalles clave. (RL.K.2)
- Con indicaciones y apoyo, identifica personajes, escenarios y eventos principales en una historia. (RL.K.3)
- Con indicaciones y apoyo, dice el nombre del autor y el ilustrador de un cuento, y define el papel de cada uno al contar la historia. (RL.K.6)
- Con indicaciones y apoyo, describe la relación entre las ilustraciones y la historia en las cuales aparecen. (RL.K.7)
- Participa activamente en actividades de lectura grupal con determinación y comprensión. (RL.K.10)
- Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios del jardín de niños con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.K.1)
- Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escucha a los demás y toma turnos para hablar sobre los temas y textos que se discuten. (SL.K.1a)
- Continúa una conversación mediante varios intercambios. (SL.K.1b)
- Confirma la comprensión de un texto que se lee en voz alta o de información que se presenta verbalmente o por otros medios, hace y responde preguntas sobre detalles clave y pide aclaraciones si no entiende algo. (SL.K.2)
- Hace y responde preguntas para buscar ayuda, obtener información o aclarar algo que no entendió. (SL.K.3)
- Lee a simple vista palabras comunes de alta frecuencia, como el, de, a, tú, ella, mi, es, son, hacen y hace. (RF.K.3c)
- Muestra conocimientos básicos de correspondencias letra-sonido uno a uno produciendo el sonido principal o muchos de los sonidos más frecuentes para cada consonante. (RF.K.3a)

---

## **ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS**

### **Jardín de niños:**

- Resuelve problemas de palabras de sumas y restas, y suma y resta hasta 10. (K.OA.2)
- Suma y resta con fluidez hasta 5. (K.OA.4a)

## Tiempo de liderazgo

- En el libro *Pass It On (Pásalo)* de Sophy Henn, los estudiantes experimentarán la alegría de dar.

## Habilidades y juegos

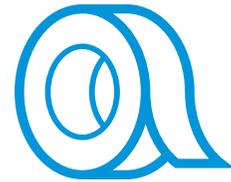
- Lanzar por debajo del hombro
- Jukskei
- Juego de los congelados
- Para conocerte mejor
- Papa caliente
- Circuito de lanzamiento

## Material

- *Pass It On (Pásalo)* de Sophy Henn
- Bolsas de semillas
- Marcadores para piso
- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Bolsas de semillas
- Pelotas
- Conos
- Botes o cestas para pelotas

## Ideas alternativas sobre materiales

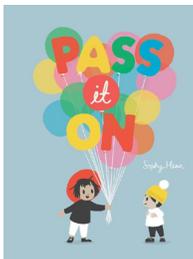
- En vez de cartulina, utilice pedazos de cinta adhesiva colocados en la pared o pinturas o cuadros ya existentes



## Cosas que debe tener en cuenta

Para conocerte mejor es una excelente actividad social que permite que los estudiantes practiquen cómo hacer y responder preguntas personales. Utilice este juego a lo largo del día para crear conexiones entre los estudiantes y proporcionarles varias oportunidades para practicar estas habilidades.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



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

### Material

- Marcadores para piso
- Bolsa 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”.*



## JUKSKEI (5 MINUTOS)

### Material

- Marcadores para piso
- Bolsa de semillas

### Preparación

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



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

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



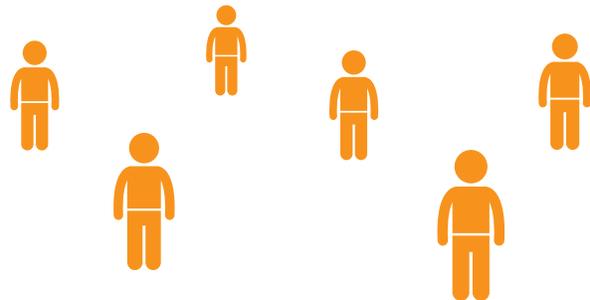
## JUEGO DE LOS CONGELADOS: LANZAR POR DEBAJO DEL HOMBRO (5 MIN.)

### Material

- Bolsas de semillas

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

[Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video<sup>1</sup>](#)

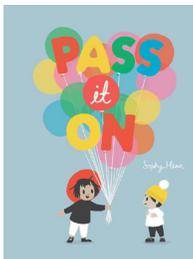
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



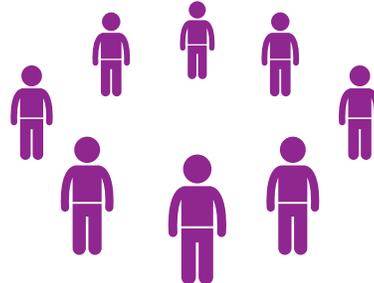
## PARA CONOCERTE MEJOR (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *“Esta semana hemos hablando sobre la conciencia social, y una forma en que podemos seguir practicando cómo ser un buen amigo, y para conocer a alguien es necesario hacer preguntas”.*
- *“Cuando conocen a alguien, ¿qué les gustaría saber sobre esa persona?”*
  - » *¿Cómo se llama?*
  - » *¿Cuál es tu color favorito?*
  - » *¿Le gusta jugar al aire libre?*
  - » *¿Cuál es su comida favorita?*
  - » *¿Tiene hermanos?*
  - » *¿Tiene un perro?*
- *“Vamos a practicar hacer preguntas para conocernos mejor”.*
- *“Comenzaré lanzando la pelota a alguien y haciéndole una pregunta: ‘¿Cuál es tu color favorito?’”*
- *“Esa persona responderá mi pregunta y pensará en otra pregunta para hacerle a otra persona”.*

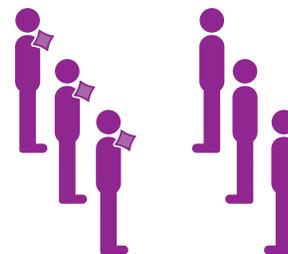
## PAPA CALIENTE (5 MIN.)

### Material

- Bolsas de semillas

### Preparación

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



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

[Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video<sup>1</sup>](#)

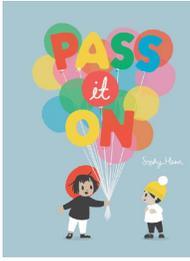
O

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



## 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.

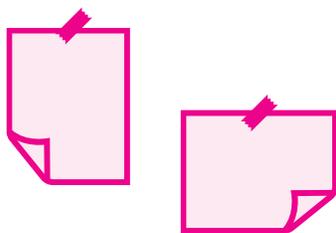
1



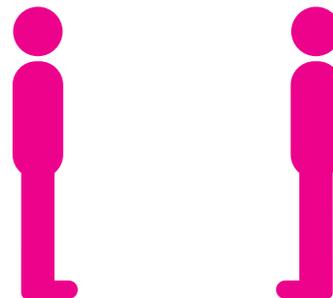
2



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 Video<sup>1</sup>](#)

○

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

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



## Tiempo de liderazgo

- *Whoever You Are (Quienquiera que seas)* de Mem Fox, celebra aquellas cualidades que nos hacen iguales y diferentes. Destacan niños de todo el mundo que comparten diferentes costumbres, idiomas, comidas, hogares y escuelas. Reafirma la idea de que aunque parezcamos diferentes compartimos un vínculo común de alegría y dolor.

## Habilidades y juegos

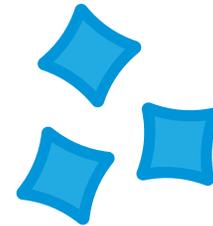
- Lanzamiento por debajo con dos manos
- Objetivo con bolsa de semillas
- Lanzamiento con dos manos por encima del hombro
- ¡Pelea de bolas de nieve!
- Rayuela
- Tiros para anotar una canasta
- Suma con bolsas de semillas

## Material

- *Whoever You Are (Quienquiera que seas)* de Mem Fox
- Pelotas, pelotas de tenis
- Varios botes, cestas o cajones
- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Bolsas de semillas
- Pelotas pequeñas y ligeras
  - » papel arrugado
  - » pelotas de espuma
  - » pompones
- Aro o canasta
- Aros de hula-hula

## Ideas alternativas sobre materiales

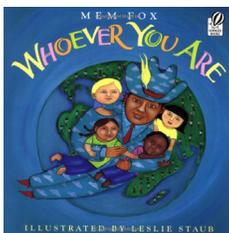
- En vez de pelotas de tenis, utilice bolsas de semillas



## Cosas que debe tener en cuenta

Es una idea excelente repetir las actividades y juegos de esta semana para que los estudiantes adquieran práctica adicional. ¡Utilice estas ideas a lo largo del día para reforzar el aprendizaje de los colores, números, o letras!

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



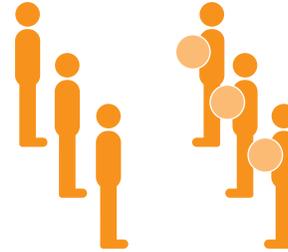
## LANZAMIENTO CON DOS MANOS POR DEBAJO (5 MIN.)

### Material

- Pelotas para patio

### Preparación

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



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



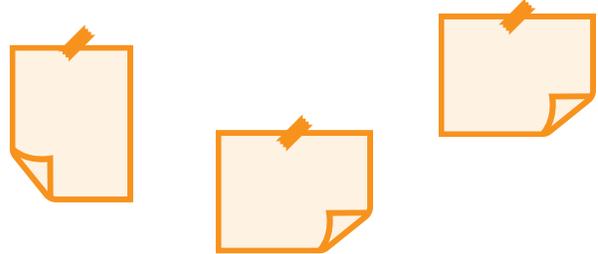
## OBJETIVO CON BOLSA DE SEMILLAS (5 MIN.)

### 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”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

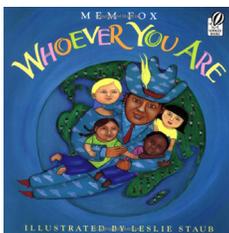
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



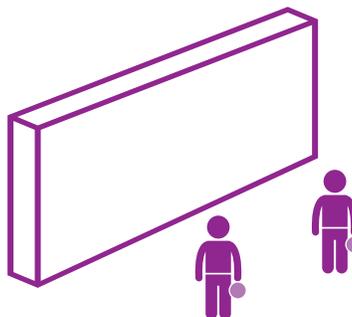
## LANZAMIENTO POR ENCIMA DEL HOMBRO (5 MIN.)

### Material

- Pelota o bolsa de semillas
- Cesta o aro

### Preparación

Los estudiantes deben pararse cerca de una pared para practicar el lanzamiento contra la pared.



- *“Hoy aprenderemos a hacer un lanzamiento por encima del hombro”.*
  - *“Cada uno necesita una pelota para practicar esta habilidad y colocarse frente a una pared”.*
  - *“Comiencen parándose con un pie delante del otro. Sus pies deben estar abiertos a la altura de sus caderas”.*
  - *“A continuación, levanten los brazos por encima de la cabeza y practiquen el balanceo hacia adelante y hacia atrás algunas veces”.*
  - *“Ahora, pasen la pelota por encima de su cabeza”.*
  - *“Mientras se balancean hacia adelante, suelten la pelota”.*
  - *“Vamos a practicar el lanzamiento de pelota hacia la pared con la mano por encima del hombro”.*
- Deje que los estudiantes practiquen con la pared algunas veces y después formen parejas para que puedan lanzarse el balón entre sí.
  - Una vez que los estudiantes hayan practicado con un compañero, puede colocar una canasta o un aro para que los estudiantes apunten hacia él.



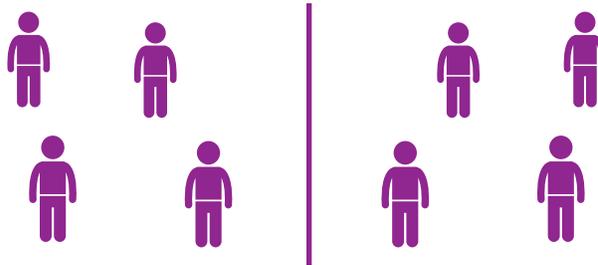
## ¡PELEA DE BOLAS DE NIEVE! (5 MIN.)

### Material

- Bolas pequeñas y ligeras: papel arrugado, bolas de espuma o pompones.

### Preparación

Asegúrese de que haya una línea que divida la habitación a la mitad con bolas a cada lado de la línea. Divida a los estudiantes en dos grupos.



- *“¿Están listos para una pelea de bolas de nieve?”*
- *“El objetivo es conseguir que todas las bolas de nieve lleguen al otro lado de la línea”.*
- *“Para hacer esta actividad, vamos a practicar el lanzamiento por encima del hombro, así que veamos qué tan lejos pueden lanzar las ‘bolas de nieve’”.*
- Actividad adicional:
  - » Haga que los estudiantes sigan lanzando las “bolas de nieve” hasta que todas estén en un mismo lado.  
Después haga que se sienten.
  - » Utilice bolsas de semillas o pelotas de diferentes colores y vea quién puede hacer que todas las del mismo color queden en el lado opuesto.

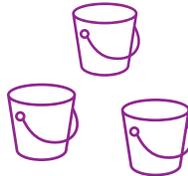
## RAYUELA (5 MIN.)

### Material

- Pelotas pequeñas o bolsas de semillas
- Una caja/cesta que sea el objetivo

### 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 jugaremos un juego proveniente de Latinoamérica llamado rayuela”.*
- *“Comenzarán en su lugar, tomarán una pelota y la lanzarán con el brazo por debajo del hombro dentro del bote o caja”.*
- *“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”.*
- *“Normalmente, en la rayuela se lleva un registro de los puntos según dónde caiga el objeto en la caja”.*
- *“En vez de llevar la cuenta hoy, ¡veamos si podemos meterlos todos en las cajas como equipo!”*

Este juego, también conocido como tejo, es un juego tradicional chileno y se juega desde hace muchos años. La palabra rayuela también se puede traducir como avioncito, pero no es así como se usa en este juego.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

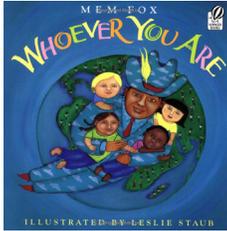
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



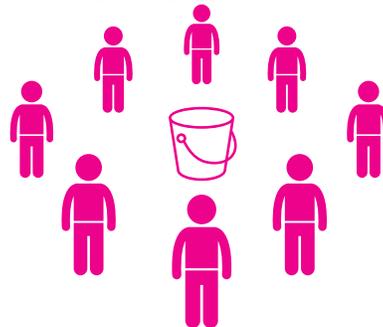
## TIROS PARA ANOTAR UNA CANASTA (5 MIN.)

### Material

- Pelota
- Cesta/aro/bote

### Preparación

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



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

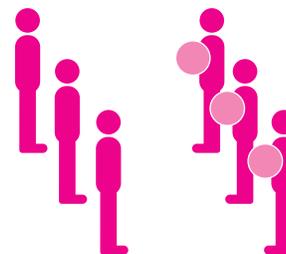
## LANZAMIENTO CON DOS MANOS POR DEBAJO (5 MIN.)

### Material

- Pelotas para patio

### Preparación

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



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

○

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

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



## REVISIÓN SOBRE LANZAR

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

### [Folleto imprimible sobre lanzar](#)

---

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

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

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

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

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

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



## CONSEJOS PARA ENSEÑAR CON ÉXITO

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

# UNIDAD 5 IMPRIMIBLES



## Throwing Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

Teacher



Throwing involves strength, flexibility, balance and coordination.



### Healthy Habits

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

Apples

Oranges



### Confidence Booster

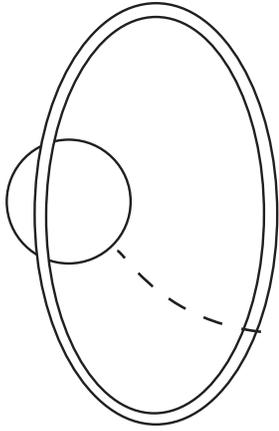
As children gain motor skills through Young Athletes activities, they also progress in social and emotional learning. They become more confident and enthusiastic. They play better with others and learn skills that they will use in school.



### Class News

2

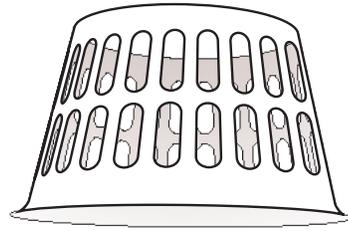
The ball goes through.



Trace the ball's path.

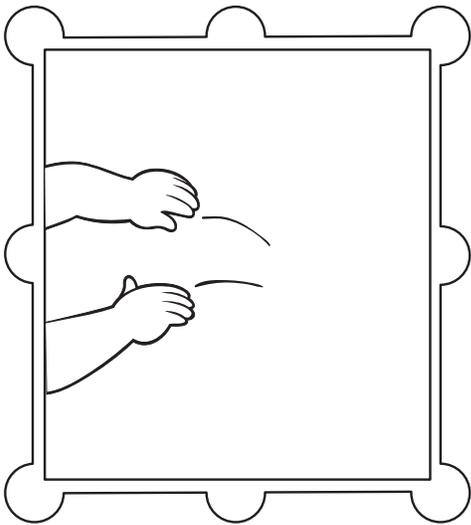
1

The ball goes in.



Color the ball.

Draw the ball.



I can throw a ball.

3

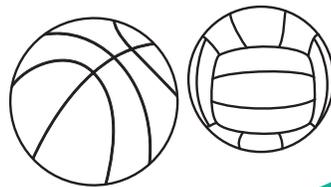
Let's Practice & Play

's

Name \_\_\_\_\_

## Activities

### Throwing Skills



Special Olympics  
Young Athletes



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



## UNIDAD 6

EDADES 2-4

### BATEAR

.....

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

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

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

Esta unidad permite muchas modificaciones y adaptaciones según el nivel de habilidad de sus estudiantes. Utilice diferentes herramientas como raquetas, fideos de espuma o paletas para que estas actividades sean más fáciles o más difíciles según el nivel de sus estudiantes.

## Habilidades

### HABILIDADES MOTORAS:

- Seguimiento visual
- Coordinación ojo-mano
- Equilibrio y estabilidad
- Fuerza
- Coordinación corporal

### HABILIDADES COGNITIVAS:

- Seguir direcciones
- Recordar indicaciones
- Recordar el agarre adecuado

### HABILIDADES SOCIALES:

- Trabajo en equipo

## Material

### • Instrumentos:

- » Paletas
- » Platos de papel
- » Fideos de espuma
- » Raquetas
- » Bolos

### • Pelotas

- Tee de cono o de pelota
- Marcadores para piso

## Materiales para el aula

- 1 globo para cada estudiante
- Una forma de tocar música
- Una línea de cinta adhesiva o gis

## Libros

- *Pete the Cat and the New Guy (Pete el gato y el chico nuevo)* de Kimberly y James Dean
- *¿Puedo unirme a su club?* de John Kelly



## 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

## ESTÁNDARES PARA EL SEL



### Head Start

- Objetivo P-SE 1. El niño participa y mantiene relaciones e interacciones positivas con los adultos.
- Objetivo P-SE 2. El niño desarrolla un comportamiento prosocial y cooperativo con los adultos.
- Objetivo P-SE 3. El niño participa y mantiene interacciones y relaciones positivas con otros niños.
- Objetivo P-SE 4. El niño participa en un juego cooperativo con otros niños.
- Objetivo P-SE 5. El niño utiliza habilidades básicas para resolver problemas al resolver conflictos con otros niños.
- Objetivo P-SE 6. El niño expresa una amplia variedad de emociones y reconoce dichas emociones en sí mismo y en los demás.
- Objetivo P-SE 7. El niño expresa cuidado y preocupación por los demás.
- Objetivo P-SE 8. El niño controla sus emociones con creciente independencia.
- Objetivo P-SE 9. El niño se reconoce a sí mismo como un individuo único con habilidades, características, emociones e intereses propios.
- Objetivo P-SE 10. El niño expresa confianza en sus propias habilidades y sentimientos positivos sobre sí mismo.
- Objetivo P-SE 11. El niño tiene sentido de pertenencia en la familia, la comunidad y otros grupos.

## SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.12 Muestra cómo batear con las manos en una gran variedad de tareas de práctica.

1.2.13 Muestra cómo batear con un objeto de mango corto en un entorno no dinámico.

1.2.14 Muestra cómo batear con un objeto de mango largo en una gran variedad de tareas de práctica.



## ESTÁNDARES PARA ELA

### Jardín de niños:

Utiliza una combinación de dibujos, dictado y escritura para narrar un solo evento o varios eventos vagamente relacionados, cuenta los eventos en el orden en que ocurrieron y proporciona una reacción a lo que sucedió. (W.K.3)

Con indicaciones y apoyo, hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.K.1)

Con indicaciones y apoyo, vuelve a contar historias conocidas, incluidos los detalles clave. (RL.K.2)

Con indicaciones y apoyo, identifica personajes, escenarios y eventos principales en una historia. (RL.K.3)

Con indicaciones y apoyo, dice el nombre del autor y el ilustrador de un cuento, y define el papel de cada uno al contar la historia. (RL.K.6)

Con indicaciones y apoyo, describe la relación entre las ilustraciones y la historia en las cuales aparecen. (RL.K.7)

Participa activamente en actividades de lectura grupal con determinación y comprensión. (RL.K.10)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios del jardín de niños con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.K.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escucha a los demás y toma turnos para hablar sobre los temas y textos que se discuten. (SL.K.1a)

Continúa una conversación mediante varios intercambios. (SL.K.1b)

Confirma la comprensión de un texto que se lee en voz alta o de información que se presenta verbalmente o por otros medios, hace y responde preguntas sobre detalles clave y pide aclaraciones si no entiende algo. (SL.K.2)

Hace y responde preguntas para buscar ayuda, obtener información o aclarar algo que no entendió. (SL.K.3)

## Tiempo de liderazgo

- En el libro *Pete the Cat and the New Guy* (*Pete el gato y el chico nuevo*) de Kimberly y James Dean, hay un chico nuevo en la ciudad y Pete el gato está ansioso de conocerlo. Cuando se conocen, se dan cuenta de que son muy diferentes entre sí. Al final, Pete se da cuenta de que cada uno tiene cualidades especiales y que ser diferentes es genial.

## Habilidades y juegos

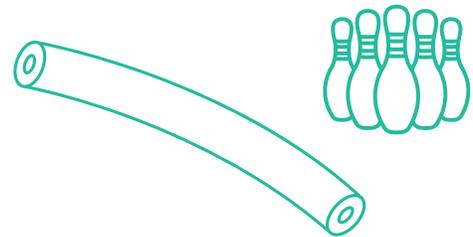
- Batear un globo
- Batear un conjunto de globos
- Estaciones de bateo
- El entrenador dice
- Sigue así

## Material

- *Pete the Cat and the New Guy* (*Pete el gato y el chico nuevo*) de Kimberly y James Dean
- 1 globo para cada estudiante
- Instrumentos:
  - » Paletas
  - » Platos de papel
  - » Fideos de espuma
  - » Raquetas
  - » Bolos
- Línea de cinta adhesiva o gis
- Globo o pelota de playa

## Ideas alternativas sobre materiales

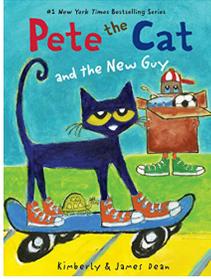
- Sea creativo con los objetos que utilizará en esta unidad. Esta podría ser una oportunidad divertida para que los estudiantes también compartan ideas. Algunas ideas incluyen paletas, platos de papel, fideos de espuma o bolos.



## Cosas que debe tener en cuenta

Estas lecciones incluyen varios juegos con globos. Infle suficientes globos para la clase y algunos adicionales, y guárdelos durante toda la semana. Si no puede utilizar globos para esta unidad, asegúrese de conseguir suficientes pelotas de playa para que cada estudiante tenga la suya o para que la comparta con un compañero. Esta semana habrá menos juegos y actividades, de modo que haya suficiente tiempo para repetir y practicar con diferentes objetos para batear.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Pete the Cat and the New Guy \(Pete el gato y el chico nuevo\) de James Dean y Kimberly Dean](#) (página 43 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

*"Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!"*

### **CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte**

Mueve los dedos en el aire.

¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!

Pisa el suelo fuerte con tus pies.

Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.

Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.

Ya estamos listos para comenzar nuestro día.

¡Primero escucharemos y después jugaremos!



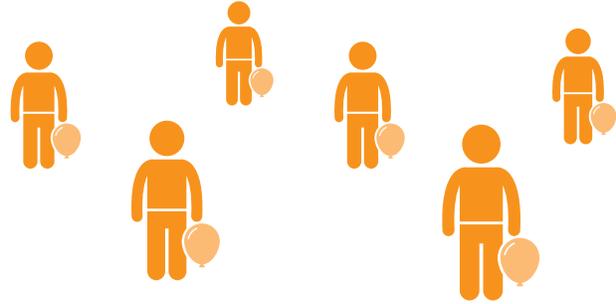
## BATEAR UN GLOBO (5 MIN.)

### 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”.*

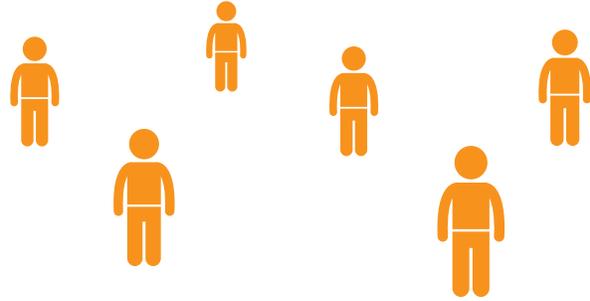
## BATEAR UN CONJUNTO DE GLOBOS (5 MIN.)

### Material

- Globo o pelota de playa

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

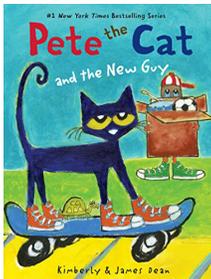
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Pete the Cat and the New Guy \(Pete el gato y el chico nuevo\) de James Dean y Kimberly Dean](#) (página 43 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

*“Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!”.*

### CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.

¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!

Pisa el suelo fuerte con tus pies.

Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.

Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.

Ya estamos listos para comenzar nuestro día.

¡Primero escucharemos y después jugaremos!



## 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.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

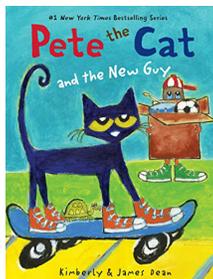
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Pete the Cat and the New Guy \(Pete el gato y el chico nuevo\) de James Dean y Kimberly Dean](#) (página 43 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

*“Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!”.*

### CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.

¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!

Pisa el suelo fuerte con tus pies.

Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.

Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.

Ya estamos listos para comenzar nuestro día.

¡Primero escucharemos y después jugaremos!



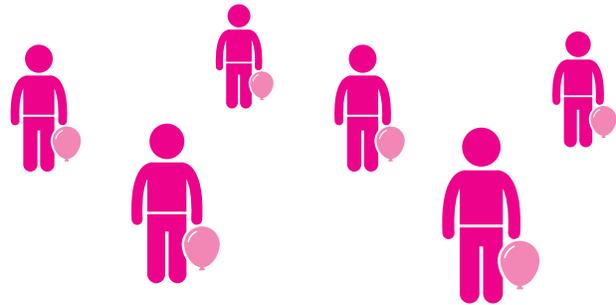
## EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

### 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

## SIGAN ASÍ (5 MIN.)

### Material

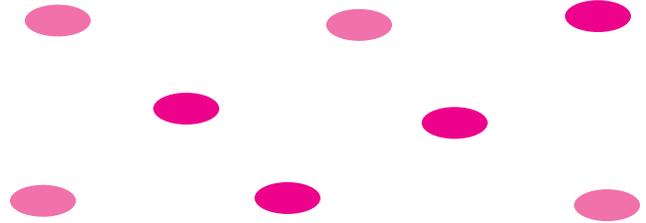
---

- Globos
- Marcadores para piso

### Preparación

---

Distribuya marcadores para piso en todo el espacio.



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

○

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

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



## Tiempo de liderazgo

- En *¿Puedo unirme a su club?* de John Kelly, el Pato realmente quiere unirse a un club, a cualquier club. Aunque se esfuerza por encajar, no lo consigue. ¡El Pato decide crear su propio club donde todos son bienvenidos! Cuando se trata de hacer amigos, lo importante es ser uno mismo.

## Habilidades y juegos

- Balonmano
- Sóftbol para principiantes
- Voleibol para principiantes
- Globo musical saltarín
- El entrenador dice
- Sigue así
- Pelota en el aire

## Material

- *¿Puedo unirme a su club?* de John Kelly
- Pelotas
- Conos
- Tee para pelota
- Paleta, raqueta o bate
- Globo o pelota de playa
- Línea en el suelo
- Marcadores para piso
- Una forma de tocar música

## Ideas alternativas sobre materiales

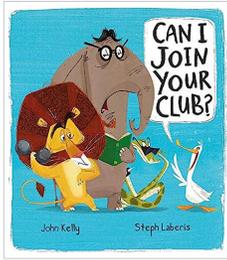
- En vez de un globo, utilice una pelota de playa.



## Cosas que debe tener en cuenta

Estas lecciones incluyen varios juegos con globos. Infle suficientes globos para la clase y algunos adicionales, y guárdalos durante toda la semana. También puede utilizar pelotas de playa.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

1. "Párense con los pies juntos".

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



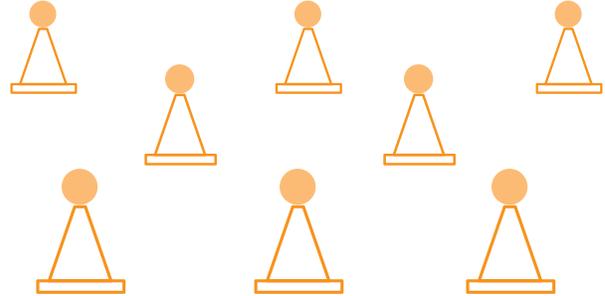
## BALONMANO (5 MIN.)

### Material

- Pelotas
- Conos

### Preparación

Coloque una pelota encima de un cono para cada estudiante.



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



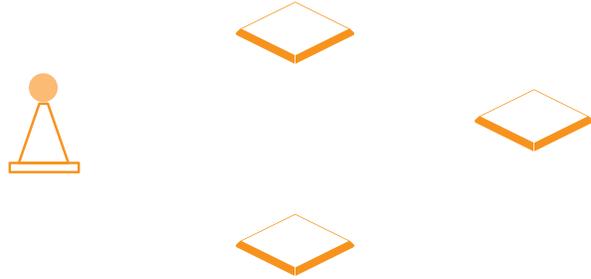
## SÓFTBOL PARA PRINCIPIANTES (5 MIN.)

### Material

- Pelota
- Tee de cono o de pelota
- Paleta, bate o raqueta
- Bases

### Preparación

Coloque una pelota sobre un cono o tee. Coloque bases para que los estudiantes corran alrededor después de golpear la pelota.



- *“Otro deporte que requiere batear es el sóftbol”.*
- *“Se utiliza un bate para golpear una pelota desde un tee y después deben correr a través de las bases”.*
- *“Hoy vamos a practicar esta habilidad”.*
- *“Todos se alinearán detrás del cono/tee y usarán la raqueta/bate para golpear la pelota fuera del tee”.*
- *“Una vez que golpeen la pelota, correrán hasta la primera base y se detendrán”.*
- *“El siguiente estudiante golpeará la pelota fuera del tee y correrá hacia la primera base. El primer estudiante correrá hacia la segunda base”.*
- *“Cada vez que alguien golpee la pelota, correrán a la siguiente base hasta que vuelvan al plato de home”.*
- *“¡Vamos a jugar a la pelota!”.*

### Conexión con la alfabetización

Presentar un nuevo deporte es un buen momento para hablar sobre secuencias. Utilice esta impresión para ayudar a los estudiantes a poner en orden los pasos para jugar sóftbol. Recorte las imágenes y pida a los estudiantes que las ordenen en la secuencia correcta.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### Melodía de *Wheels on the Bus* (Las ruedas del autobús):

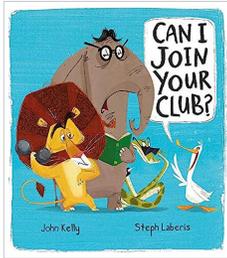
Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.

El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

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

1. "Párense con los pies juntos".

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



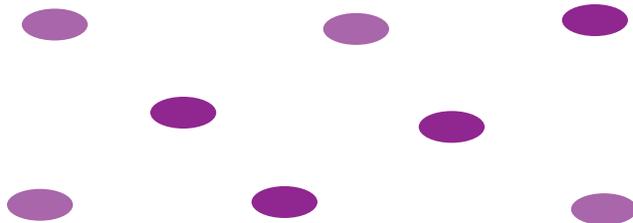
## GLOBO MUSICAL SALTARÍN (5 MIN.)

### 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”.*

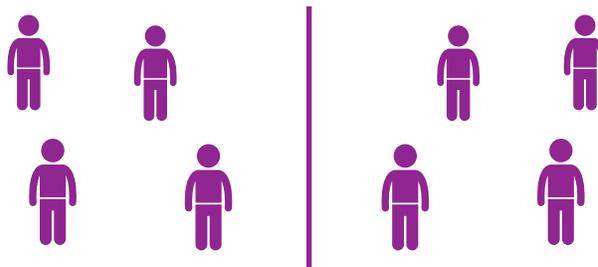
## VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES (10 MIN.)

### Material

- Globo o pelota de playa
- Una línea en el medio de la habitación.

### Preparación

Coloque una línea que divida el salón por la mitad y divida a los estudiantes en dos grupos.



- *“Esta semana practicamos el bateo y seguiremos practicando esta habilidad mientras aprendemos un nuevo deporte”.*
- *“Hoy jugaremos un partido de voleibol”.*
- *“Se dividirán en dos equipos”.*
- *“Habrá una línea que separará a ambos equipos”.*
- *“El objetivo es llevar la pelota hasta la línea, hacia el otro equipo”.*
- *“Pueden trabajar juntos para golpear la pelota/globo varias veces hasta llegar al otro lado”.*
- *“Primero practicaremos con la mano abierta”.*
- *“Tratemos de hacerlo 10 veces”.*
- *“Ahora practicaremos con el puño para golpearlo”.*
- *“Tratemos de hacerlo 10 veces”.*
- Si tiene un grupo grande, divídalos en grupos más pequeños para que todos los estudiantes participen.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

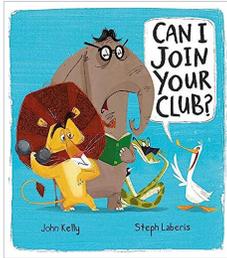
Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.

El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



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

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

1. "Párense con los pies juntos".

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



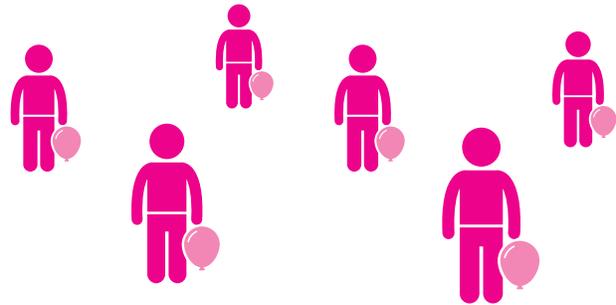
## EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

### Material

- 1 globo para cada estudiante

### Preparación

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



- *“Como actividad de calentamiento, hoy 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

## 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.)

*“Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos”.*

### Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.

El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

## REVISIÓN SOBRE EL BATEO

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

[Folleto imprimible sobre batear](#)

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

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

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

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

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

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



## CONSEJOS PARA ENSEÑAR CON ÉXITO

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

# UNIDAD 6 IMPRIMIBLES



## Striking Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

Teacher



Successfully striking a ball is a pride-boosting achievement.



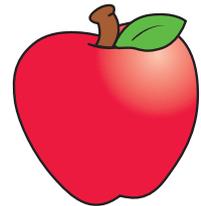
### Healthy Habits

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

### Apple, Apple, Way Up High

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

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



### Important Interactions

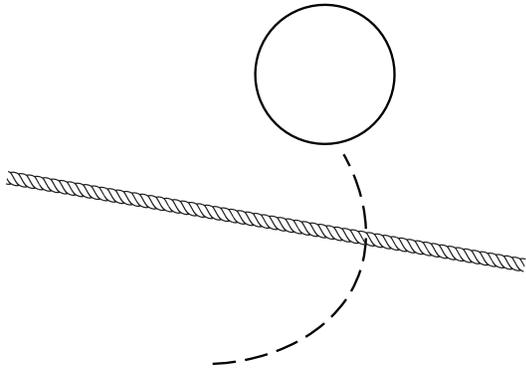
Taking turns and appreciating each other's differences are just two aspects of social awareness that children develop during Young Athletes. These skills play a big part in helping children get along with others during family, school and community activities.



### Class News

2

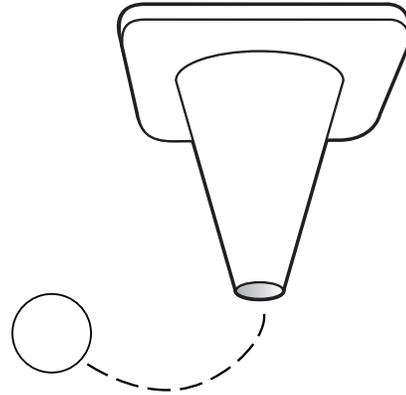
I can tap a ball over.



Color.

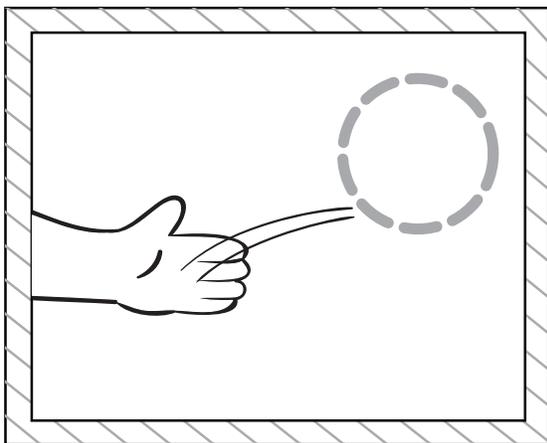
1

I can tap a ball off.



Color.

Trace.



I can tap a ball.

3

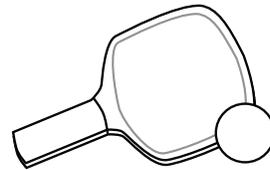
Let's Practice & Play

's

Name \_\_\_\_\_

# Activities

## Striking Skills



 Special Olympics  
Young Athletes



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



**GOLPEA LA PELOTA DESDE EL TEE**



**CORRE A LA PRIMERA BASE**



**CORRE A LA SEGUNDA BASE**



**CORRE A LA TERCERA BASE**



**CORRE HACIA EL PLATO DE HOME**



## UNIDAD 7

### EDADES 2-4

## PATEAR

.....

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

Patear integra una gran variedad de habilidades y es una forma divertida para que los estudiantes sientan éxito al hacer contacto con la pelota. Varíe los objetivos o el tamaño y el peso de las pelotas para que los estudiantes aprendan las diferentes dinámicas de pateo.

## Habilidades

### HABILIDADES MOTORAS:

- Equilibrio
- Coordinación ojo-pie
- Fuerza

### HABILIDADES COGNITIVAS:

- Escuchar y seguir indicaciones
- Conciencia corporal
- Planificación espacial

### HABILIDADES SOCIALES:

- Tomar turnos con otros

## Material

- Pelotas
- Conos
- Marcadores para piso
- 1 hula-hula por cada 4 estudiantes
- Balones de fútbol
- Cuerda o barra de equilibrio

## Materiales para el aula

- Cubos unifix u otros objetos didácticos matemáticos pequeños
- Bloques o conos
- Papel verde y rojo

## Libros

- *Stick and Stone (Palo y Piedra)* de Beth Ferry
- *Spoon (Cuchara)* de Amy Krouse Rosenthalish
- *Ish* de Peter Reynolds



## 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

## ESTÁNDARES PARA EL SEL



### Head Start:

Objetivo P-SE 1. El niño participa y mantiene relaciones e interacciones positivas con los adultos.

Objetivo P-SE 2. El niño desarrolla un comportamiento prosocial y cooperativo con los adultos.

Objetivo P-SE 3. El niño participa y mantiene interacciones y relaciones positivas con otros niños.

Objetivo P-SE 4. El niño participa en un juego cooperativo con otros niños.

Objetivo P-SE 5. El niño utiliza habilidades básicas para resolver problemas al resolver conflictos con otros niños.

Objetivo P-SE 6. El niño expresa una amplia variedad de emociones y reconoce dichas emociones en sí mismo y en los demás.

Objetivo P-SE 7. El niño expresa cuidado y preocupación por los demás.

Objetivo P-SE 8. El niño controla sus emociones con creciente independencia.

Objetivo P-SE 9. El niño se reconoce a sí mismo como un individuo único con habilidades, características, emociones e intereses propios.

Objetivo P-SE 10. El niño expresa confianza en sus propias habilidades y sentimientos positivos sobre sí mismo.

Objetivo P-SE 11. El niño tiene sentido de pertenencia en la familia, la comunidad y otros grupos.

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS  
ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.11 Muestra la patada en un entorno no dinámico.



## **ESTÁNDARES PARA ELA**

### **Jardín de niños:**

- Con indicaciones y apoyo, hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.K.1)
  - Con indicaciones y apoyo, vuelve a contar historias conocidas, incluidos los detalles clave. (RL.K.2)
  - Con indicaciones y apoyo, identifica personajes, escenarios y eventos principales en una historia. (RL.K.3)
  - Con indicaciones y apoyo, dice el nombre del autor y el ilustrador de un cuento, y define el papel de cada uno al contar la historia. (RL.K.6)
  - Con indicaciones y apoyo, describe la relación entre las ilustraciones y la historia en las cuales aparecen. (RL.K.7)
  - Participa activamente en actividades de lectura grupal con determinación y comprensión. (RL.K.10)
  - Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios del jardín de niños con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.K.1)
  - Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escucha a los demás y toma turnos para hablar sobre los temas y textos que se discuten. (SL.K.1a)
  - Continúa una conversación mediante varios intercambios. (SL.K.1b)
  - Confirma la comprensión de un texto que se lee en voz alta o de información que se presenta verbalmente o por otros medios, hace y responde preguntas sobre detalles clave y pide aclaraciones si no entiende algo. (SL.K.2)
  - Hace y responde preguntas para buscar ayuda, obtener información o aclarar algo que no entendió. (SL.K.3)
- 

## **ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS**

### **Jardín de niños:**

- Comprende la relación entre números y cantidades, vincula el conteo con la cardinalidad. (K.CC.4)
- Al contar objetos, dice los nombres de los números en el orden estándar, emparejando cada objeto con un solo nombre del número y cada nombre del número con un solo objeto. (K.CC.4a)
- Cuenta para responder preguntas como “¿cuántos?” en hasta 20 objetos colocados en fila, una matriz rectangular, o un círculo; o en hasta 10 objetos colocados de manera dispersa; dado un número del 1 al 20, cuenta esa cantidad de objetos. (K.CC.5)

## Tiempo de liderazgo

- *Stick and Stone (Palo y Piedra)* de Beth Ferry, es una historia sobre la amistad. Piedra y Palo se hicieron buenos amigos, especialmente después de que Palo defiende a Piedra cuando Piña lo acosa. Este libro ilustrado proporciona lecciones sobre la amistad y el acoso escolar.

## Habilidades y juegos

- Patear una pelota fija
- Hajla
- Práctica de pases
- Patear objetivos
- El entrenador dice
- Examen de conducir

## Material

- *Stick and Stone (Palo y Piedra)* de Beth Ferry
- Pelotas
- Conos
- Marcadores para piso

## Ideas alternativas sobre materiales

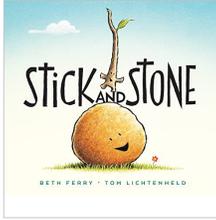
- En vez de una pelota para cada estudiante, utilice balones de baloncesto o de fútbol.



## Cosas que debe tener en cuenta

La lección 3 incluye dos juegos en los que cada estudiante tiene una pelota. Si no tiene suficientes pelotas, haga que los estudiantes simulen patear una pelota o forme parejas y pídale que se turnen. También puede reunir diferentes tipos de pelotas deportivas, como pelotas de tenis, de baloncesto o de sóftbol, y desafiar a los estudiantes para que las pateen.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Stick and Stone \(Palo y Piedra\) de Beth Ferry](#) (página 46 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



## PATEAR UNA PELOTA FIJA (5 MIN.)

### Material

- Balones de fútbol o pelotas

### Preparación

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



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



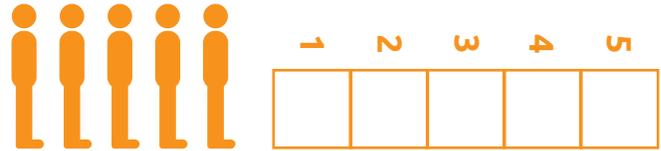
HAJLA (5 MIN.)

Material

- Piedra o pelota (algo para patear)

Preparación

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



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

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



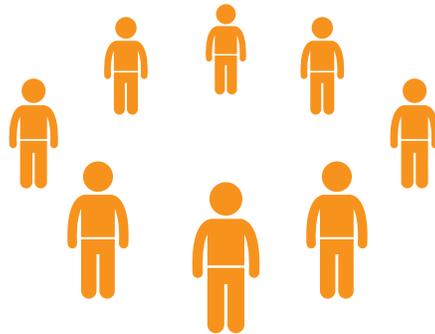
## PRÁCTICA DE PASES (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *“Ahora vamos a practicar patear la pelota en grupo”.*
  - *“Nos pararemos formando un círculo y cuando tengan la pelota, dirán el nombre de alguien que está en el círculo y lo mirarán para hacer contacto visual y que sepa que la patearán hacia él”.*
  - *“Una vez que hayan hecho contacto visual y hayan dicho su nombre, patearán la pelota hacia esa persona”.*
  - *“Concéntrense en patear con suficiente fuerza y en línea recta para que llegue a la persona con la que hicieron contacto visual”.*
  - *“Después, la persona que recibe la pelota nombrará a otra persona del círculo”.*
  - *“Seguiremos jugando hasta que todos hayan tenido su turno”.*
- También puede pedirles a los estudiantes que digan el color de ropa que lleva puesto alguien u otro elemento que lo identifique.

### Conexión social

Además de decir su nombre, anime a los estudiantes a decir “Hola, \_\_\_\_\_” o “Espero que tengas un buen día, \_\_\_\_\_” para reforzar las interacciones sociales positivas.

### Conexión en el aula

Utilice este juego como saludo por la mañana o como una forma de terminar el día. Cuando hagan esto en el aula, utilice una pelota más pequeña y refuerce la importancia de controlar la patada.



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

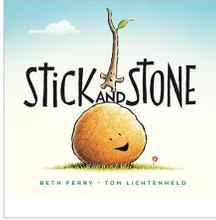
○

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

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Stick and Stone \(Palo y Piedra\) de Beth Ferry](#) (página 46 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



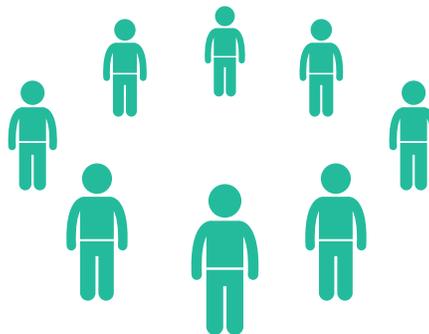
## PRÁCTICA DE PASES (5 MIN.)

### Material

- Pelota

### Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *“Ahora vamos a practicar patear la pelota en grupo”.*
- *“Nos pararemos formando un círculo y cuando tengan la pelota, dirán el nombre de alguien que está en el círculo y lo mirarán para hacer contacto visual y que sepa que la patearán hacia él”.*
- *“Una vez que hayan hecho contacto visual y hayan dicho su nombre, patearán la pelota hacia esa persona”.*
- *“Concéntrense en patear con suficiente fuerza y en línea recta para que llegue a la persona con la que hicieron contacto visual”.*
- *“Después, la persona que recibe la pelota nombrará a otra persona del círculo”.*
- *“Seguiremos jugando hasta que todos hayan tenido su turno”.*
- También puede pedirles a los estudiantes que digan el color de ropa que lleva puesto alguien u otro elemento que lo identifique.

### Conexión con las matemáticas

En vez de decir nombres, haga que los estudiantes practiquen el conteo o el conteo saltado. La primera persona puede decir 5 y después patear la pelota. Quien reciba la pelota puede decir 10 y así sucesivamente (15, 20, 25...)

### Conexión con la alfabetización

En vez de decir nombres, haga que los estudiantes practiquen el alfabeto. El primer estudiante dice “A” y le pasa la pelota al siguiente estudiante quien dice “B”, y así sucesivamente.

Practique palabras que riman. El primer estudiante dice una palabra y el siguiente debe pensar en una palabra que rime.



## PATEAR OBJETIVOS (10 MIN.)

### Material

- Pelotas
- Conos

### Preparación

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



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

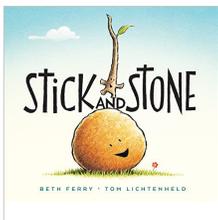
○

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

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



TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Stick and Stone \(Palo y Piedra\) de Beth Ferry \(página 46 del enlace\)](#)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



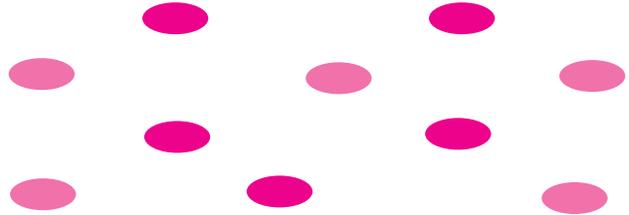
## EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

### Material

- Pelotas
- Marcadores para piso

### Preparación

Distribuya marcadores para piso por todo el espacio y dele una pelota a cada estudiante.



- *“Hoy jugaremos ‘El entrenador dice’ para practicar un poco de conciencia espacial y corporal con la pelota”.*
- *“Voy a decir ‘El entrenador dice’ y después una habilidad y practicarán esa habilidad”.*
- *“Al igual que Simón dice, si no digo ‘El entrenador dice’ antes de decir la habilidad y ustedes la hacen, tendrán que hacer 3 saltos de tijera antes de volver al juego”.*
- *“El entrenador dice:*
  - » *Coloquen su pie derecho/izquierdo sobre la pelota*
  - » *Den toques alternos con los dedos del pie sobre la pelota*
  - » *Muévanse alrededor de la pelota en el sentido de las manecillas del reloj o en el sentido contrario a las manecillas del reloj*
  - » *Párense delante/detrás/al lado de la pelota*
  - » *Pasen por encima de la pelota*
  - » *Den toques con los dedos del pie de lado a lado”.*

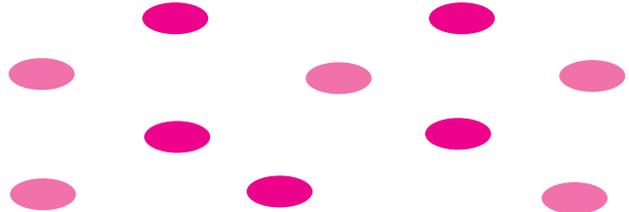
## EXAMEN DE CONDUCIR (10 MIN.)

### Material

- Pelotas
- Marcadores para piso
- Silbato

### Preparación

Distribuya marcadores para piso por todo el espacio y dele una pelota a cada estudiante.



- *“Muy bien, hoy vamos a hacer un examen de conducir”.*
- *“Llevarán su pelota a un examen de conducir”.*
- *“Cuando diga ‘ya’, usarán la parte interior de su pie para golpear la pelota hacia adelante mientras caminan alrededor del espacio”.*
- *“Deben tener cuidado con otros estudiantes mientras lo hacen”.*
- *“Cuando toque el silbato, deben congelarse y escuchar las instrucciones”.*
- *“Cuando diga ‘conducir a casa’, tocarán su pelota para regresar al punto base lo más rápido que puedan”.*
- Desafíos adicionales:
  - » Muévanse en diferentes sentidos: zigzag, bucle, recto.
  - » Cambien de velocidad
  - » Cambien de dirección: izquierda, derecha, atrás
  - » Rodeen con un círculo tantos conos como puedan en 1 minuto.
  - » Creen su propio desafío

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

○

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

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



## Tiempo de liderazgo

- En *Spoon (Cuchara)* de Amy Krouse Rosenthal, la Cuchara cree que sus amigos se divierten más que ella. ¡Después descubre que sus amigos piensan lo mismo de ella! Las lecciones de este libro incluyen ser feliz con lo que tienes y aceptar tus propios dones únicos.

## Habilidades y juegos

- Sigue al líder
- Búsqueda del tesoro
- Fútbol con bolos
- Tiro penal
- Dar y salir
- Práctica sobre cómo controlar la pelota

## Material

- Pelotas
- Cubos unifix u otros objetos didácticos matemáticos pequeños
- 1 hula-hula por cada 4 estudiantes
- Balones de fútbol
- Conos
- Cuerda o barra de equilibrio
- Bloques o conos

## Ideas alternativas sobre materiales

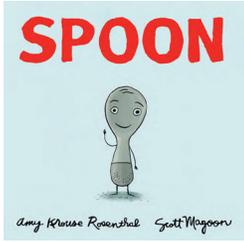
- En vez de cubos unifix, utilice cualquier tipo de pelota: para patio, de baloncesto o de fútbol.



## Cosas que debe tener en cuenta

La búsqueda del tesoro es un excelente juego para integrar muchas habilidades matemáticas. Este juego proporciona movimiento y aprendizaje práctico para contar, sumar, visualizar y contar de diez en diez. Es un gran juego para practicar matemáticas.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Spoon \(Cuchara\) de Amy Krause Rosenthal](#) (página 47 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



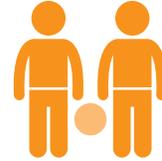
## SIGUE AL LÍDER (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota por pareja
- Silbato

### Preparación

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



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

## BÚSQUEDA DEL TESORO (10 MIN.)

### Material

- 1 pelota por estudiante
- Cubos unifix u otros objetos didácticos matemáticos
- 1 hula-hula por cada 4 estudiantes

### Preparación

Divida a los estudiantes en grupos de 4 y deles un aro. Distribuya los objetos didácticos en el centro de la habitación.



- “Hoy jugaremos a la ‘Búsqueda del tesoro’”.
- “Formarán grupos de 4 con un aro. Ahí es donde pondrán su tesoro”.
- “Cuando diga ‘ya’, controlarán la pelota con el pie hasta el centro del espacio, tomarán un objeto y lo llevarán de regreso a su aro”.
- “Seguirán controlando la pelota de un lado a otro y tomando objetos didácticos hasta que se acabe el tiempo”.
- “Cuando se acabe el tiempo, ustedes y su grupo colocarán los objetos en grupos de 2/5/10 y practicarán el conteo para ver cuántos juntaron”.

### Conexión con las matemáticas

Hablaremos de números pares e impares. Pida a los estudiantes que coloquen sus objetos en grupos de dos. Si cada objeto tiene un compañero, el número es par. Si hay un objeto que no tiene pareja, el número es impar.

## 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 Flexibilidad<sup>1</sup>

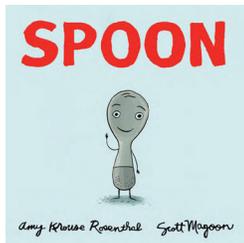
○

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

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Spoon \(Cuchara\) de Amy Krause Rosenthal](#) (página 47 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!



## 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, verán cuántas veces de 5 pueden patear la pelota para golpear la otra pelota fuera del cono”.*
- *“Cuando diga ‘ya’, pateen la pelota hacia el cono”.*
- *“Su compañero les devolverá la pelota y reemplazará la otra pelota si se cae”.*
- *“Después de 5 intentos, ustedes y sus compañeros cambiarán de roles”.*

## TIRO PENAL (5 MIN.)

### Material

- Pelota
- 2 conos

### Preparación

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



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



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

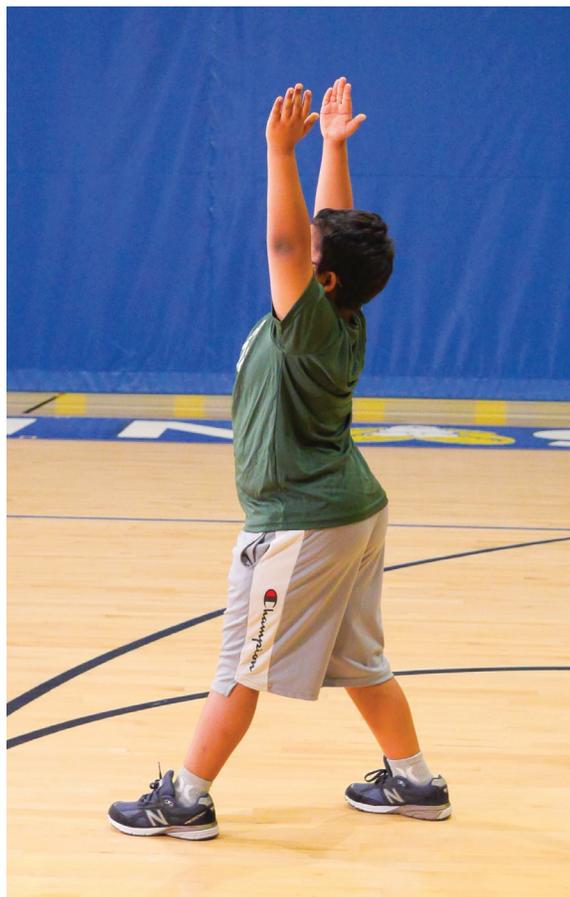
"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigán el video para trabajar su flexibilidad".

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

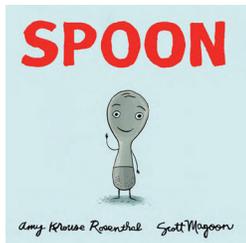
○

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

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Spoon \(Cuchara\) de Amy Krause Rosenthal](#) (página 47 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

---

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

[Atletas Jóvenes en movimiento](#)<sup>2</sup>

*"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

○

**¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!**



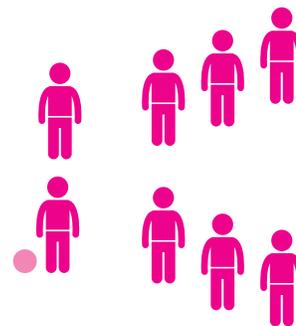
## DAR Y RECIBIR (5 MIN.)

### Material

- Pelota
- 2 conos

### Preparación

Coloque dos conos a varios pies de distancia uno del otro para formar un arco. Pida a los estudiantes que formen dos filas.



- “La última vez practicamos algunas habilidades para jugar fútbol”.
- “Hoy aprenderemos otra habilidad del fútbol llamada pase”.
- “En este juego llamado ‘Dar y recibir’, ustedes y sus parejas trabajarán juntos para anotar un gol”.
- “Un estudiante pateará la pelota hacia su compañero y el compañero pateará la pelota hacia la portería”.
- “Cuando terminen, vuelvan al final de la fila y cambiaremos al estudiante que pasa la pelota y al que la patea”.



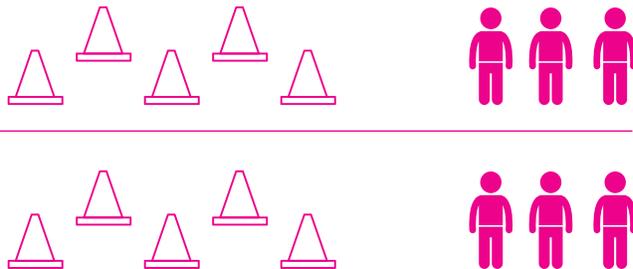
## PRÁCTICA SOBRE CÓMO CONTROLAR LA PELOTA (5 MIN.)

### Material

- Pelota
- Conos

### Preparación

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



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

## 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 Flexibilidad<sup>1</sup>

○

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

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.



## Tiempo de liderazgo

- En *Ish* de Peter Reynolds, A Ramón le encanta dibujar, hasta que su hermano mayor se burla de sus dibujos. Un día encuentra a alguien a quien le encanta su trabajo, su hermana pequeña. De ella aprende que su dibujo de un florero no tiene que ser perfecto, solo tiene que parecer un “florer-ish”.

## Habilidades y juegos

- Patear una pelota fija
- Patear objetivos
- Sigue al líder
- El entrenador dice
- Cómo controlar la pelota
- Búsqueda del tesoro

## Material

- *Ish* de Peter Reynolds
- Pelotas
- Conos
- Trozos de papel verde y rojo
- Marcadores para piso/círculos de polietileno
- Cubos unifix u otros objetos didácticos matemáticos
- 1 hula-hula por cada 4 estudiantes

## Ideas alternativas sobre materiales

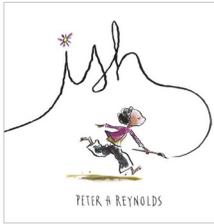
- En vez de una pelota para cada estudiante, utilice cualquier tipo de pelota.



## Cosas que debe tener en cuenta

La búsqueda del tesoro es un juego que se repite a lo largo de los planes didácticos. Utilice esta semana para desarrollar las habilidades de conteo salteado, agrupación y visualización de números.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Ish de Peter Reynolds](#) (página 49 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

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



## PATEAR UNA PELOTA FIJA (5 MIN.)

### Material

- Balones de fútbol o pelotas

### Preparación

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



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



## PATEAR OBJETIVOS (10 MIN.)

### Material

- Pelotas
- Conos

### Preparación

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



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

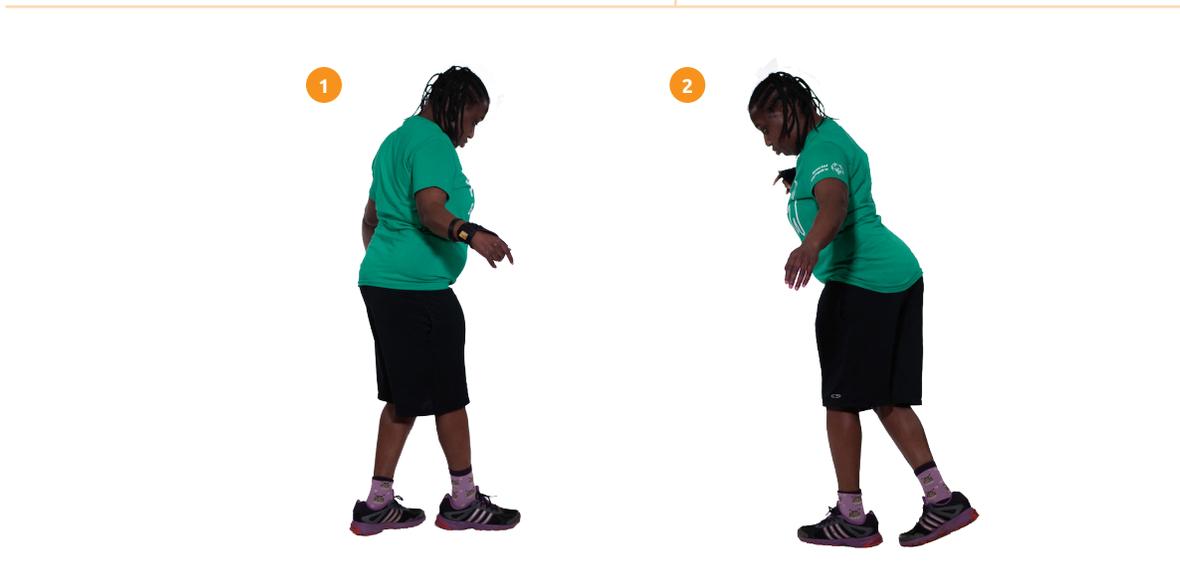
*“Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad”.*

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

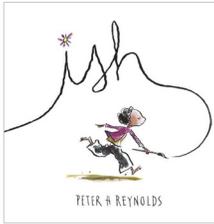
○

### Fit 5 Equilibrio Nivel 2 Tarjetas (páginas 29-31 del enlace)<sup>2</sup>

- Postura con una pierna
- Postura en tándem sobre una superficie inestable
- Caminar sobre una línea



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Ish de Peter Reynolds](#) (página 49 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

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



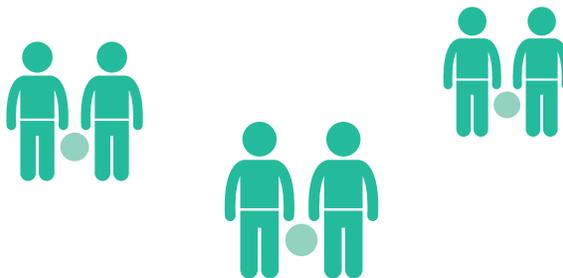
## SIGUE AL LÍDER (5 MIN.)

### Material

- 1 pelota por pareja
- Silbato

### Preparación

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



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

## EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

### Material

- Pelotas
- Marcadores para piso

### Preparación

Distribuya marcadores para piso por todo el espacio y dele una pelota a cada estudiante.



- *“Hoy jugaremos ‘El entrenador dice’ para practicar un poco de conciencia espacial y corporal con la pelota”.*
- *“Voy a decir ‘El entrenador dice’ y después una habilidad y practicarán esa habilidad”.*
- *“Al igual que Simón dice, si no digo ‘El entrenador dice’ antes de decir la habilidad y ustedes la hacen, tendrán que hacer 3 saltos de tijera antes de volver al juego”.*
- *“El entrenador dice:*
  - » *Coloquen su pie derecho/izquierdo sobre la pelota*
  - » *Den toques alternos con los dedos del pie sobre la pelota*
  - » *Muévanse alrededor de la pelota en el sentido de las manecillas del reloj o en el sentido contrario a las manecillas del reloj*
  - » *Párense delante/detrás/al lado de la pelota*
  - » *Pasen por encima de la pelota*
  - » *Den toques con los dedos del pie de lado a lado”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

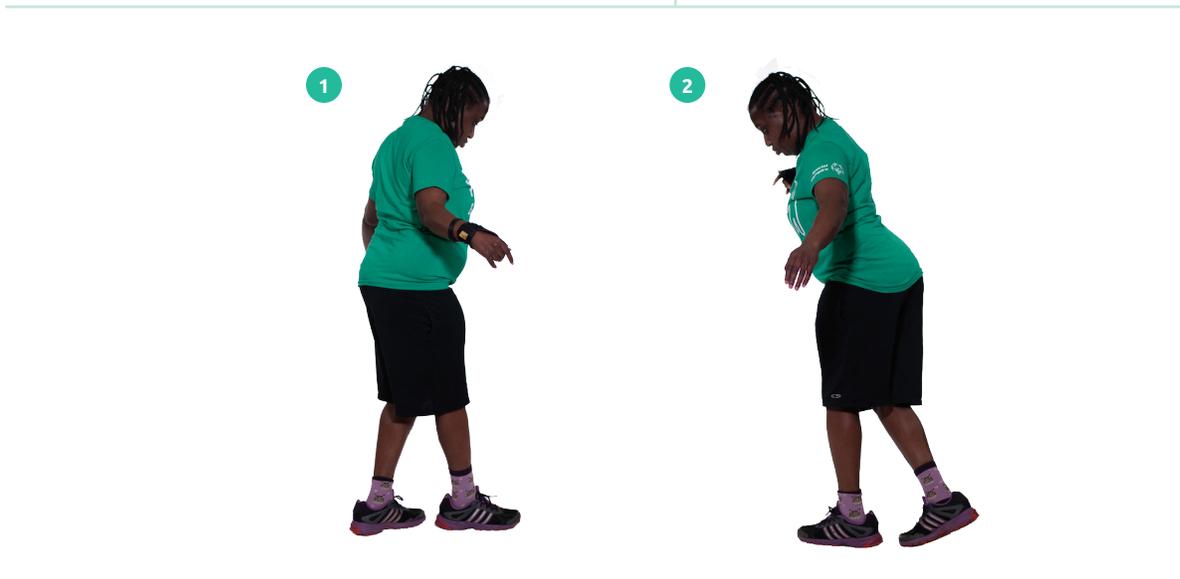
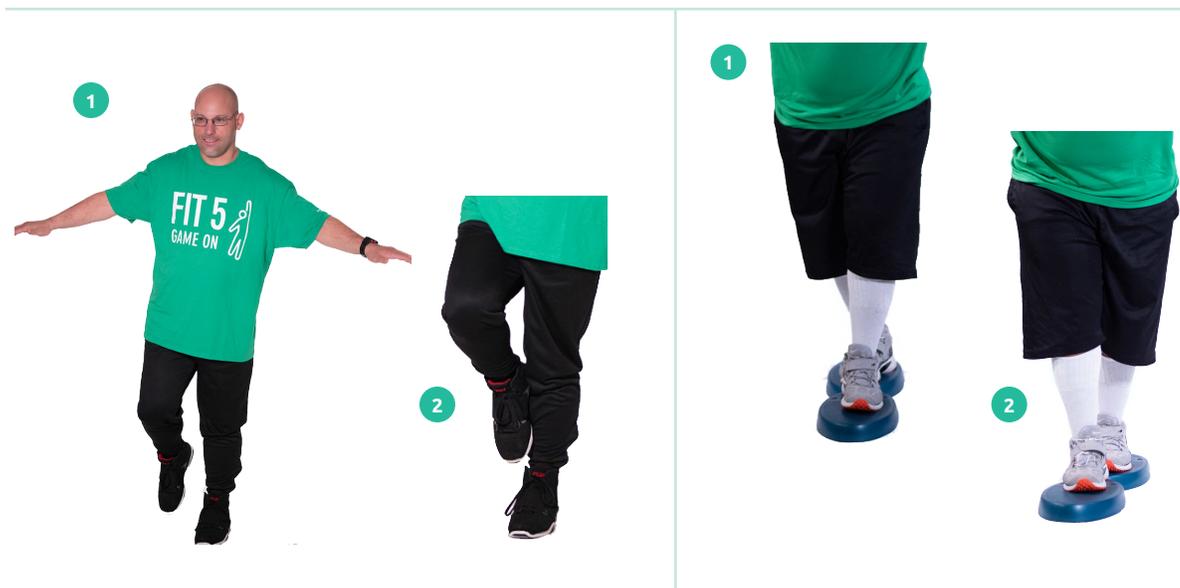
“Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad”.

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

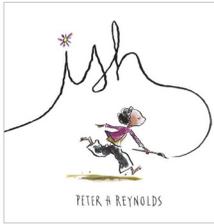
○

### [Fit 5 Equilibrio Nivel 2 Tarjetas \(páginas 29-31 del enlace\)<sup>2</sup>](#)

- Postura con una pierna
- Postura en tándem sobre una superficie inestable
- Caminar sobre una línea



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Ish de Peter Reynolds](#) (página 49 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

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



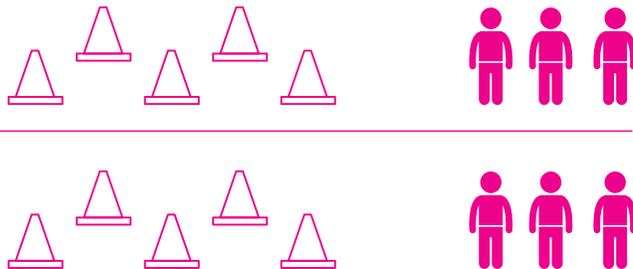
## PRÁCTICA SOBRE CÓMO CONTROLAR LA PELOTA (5 MIN.)

### Material

- Pelota
- Conos

### Preparación

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



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

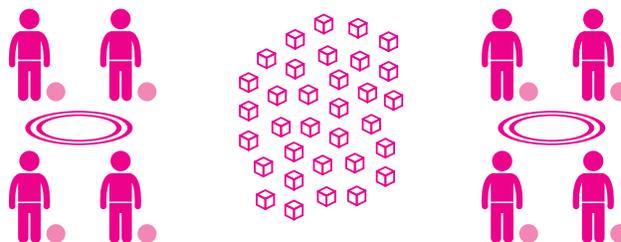
## BÚSQUEDA DEL TESORO (10 MIN.)

### Material

- 1 pelota por estudiante
- Cubos unifix u otros objetos didácticos matemáticos
- 1 hula-hula por cada 4 estudiantes

### Preparación

Divida a los estudiantes en grupos de 4 y deles un aro. Distribuya los objetos didácticos en el centro de la habitación.



- “Hoy jugaremos a la ‘Búsqueda del tesoro’”.
- “Formarán grupos de 4 con un aro. Ahí es donde pondrán su tesoro”.
- “Cuando diga ‘ya’, controlarán la pelota con el pie hasta el centro del espacio, tomarán un objeto y lo llevarán de regreso a su aro”.
- “Seguirán controlando la pelota de un lado a otro y tomando objetos didácticos hasta que se acabe el tiempo”.
- “Cuando se acabe el tiempo, ustedes y su grupo colocarán los objetos en grupos de 2/5/10 y practicarán el conteo para ver cuántos juntaron”.

### Conexión con las matemáticas

Hablaremos de números pares e impares. Pida a los estudiantes que coloquen sus objetos en grupos de dos. Si cada objeto tiene un compañero, el número es par. Si hay un objeto que no tiene pareja, el número es impar.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

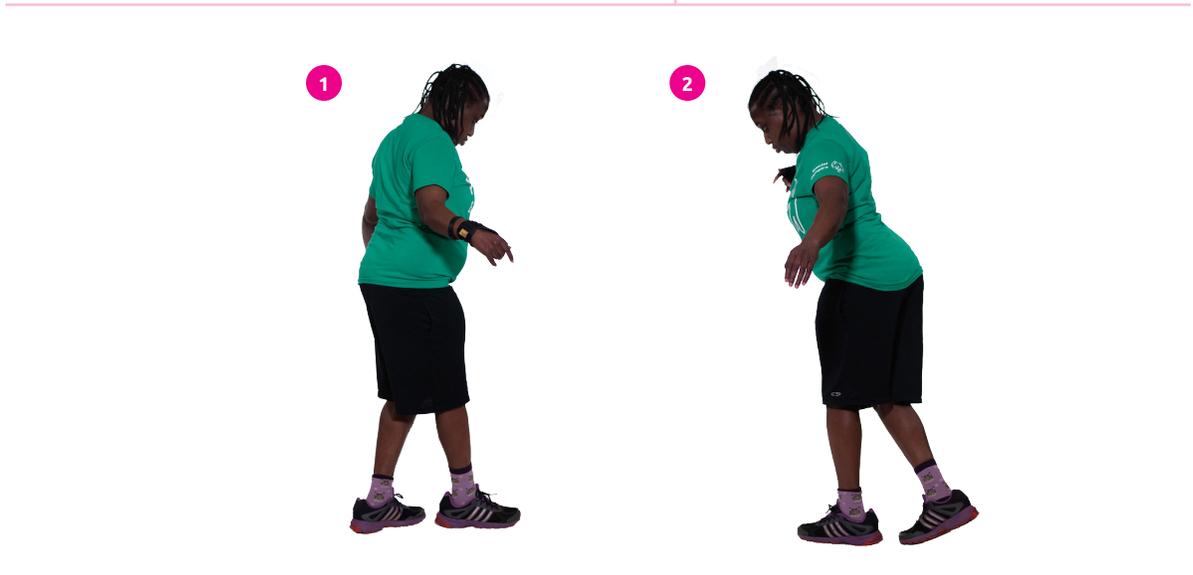
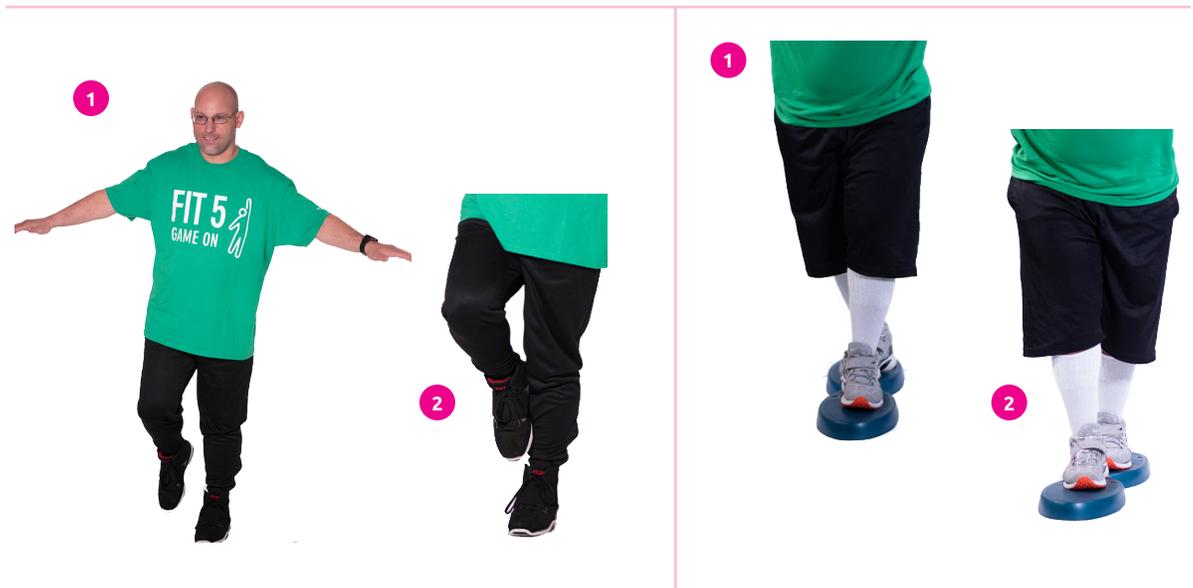
*“Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad”.*

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

○

### [Fit 5 Equilibrio Nivel 2 Tarjetas \(páginas 29-31 del enlace\)<sup>2</sup>](#)

- Postura con una pierna
- Postura en tándem sobre una superficie inestable
- Caminar sobre una línea



## REVISIÓN DE PATEAR

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

### Folleto sobre la habilidad de patear imprimible

---

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

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

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

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

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

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

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



## CONSEJOS PARA ENSEÑAR CON ÉXITO

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



# UNIDAD 7 IMPRIMIBLES



## Kicking Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

\_\_\_\_\_  
Teacher

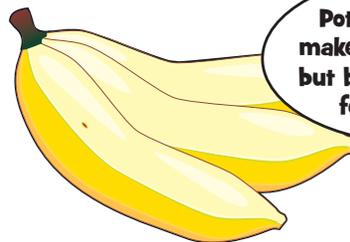


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



### Healthy Habits

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



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



### Long-Lasting Impact

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



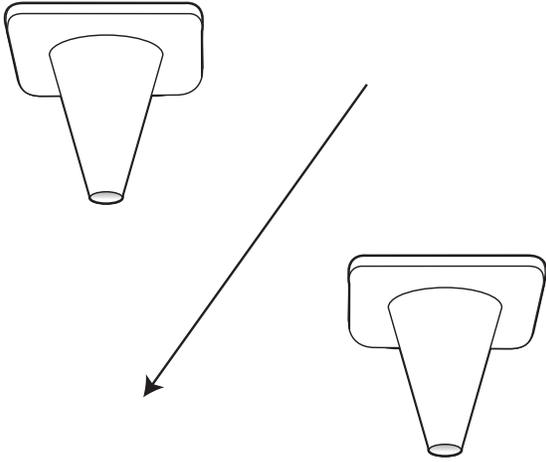
### Class News

1 I put my ball on the floor.



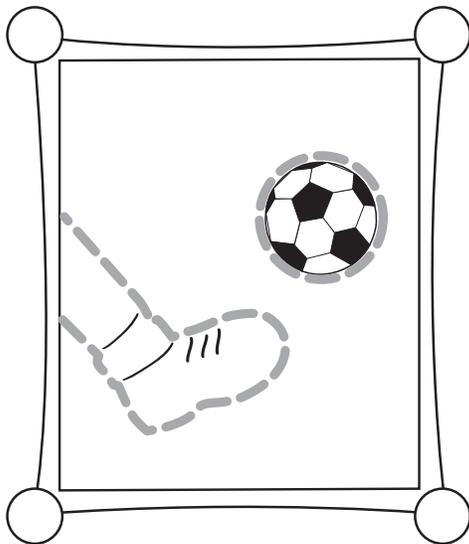
Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

Trace.



I kick the ball.

3

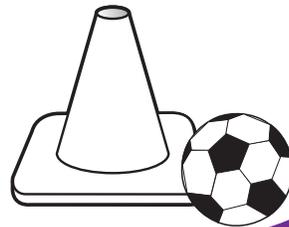
Let's Practice & Play

Name \_\_\_\_\_

's

## Activities

### Kicking



Special Olympics  
Young Athletes



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



## UNIDAD 8

EDADES 2-4

### HABILIDADES AVANZADAS

.....

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

Las habilidades avanzadas incluyen todas las habilidades básicas que hemos trabajado a lo largo del año. Estas lecciones enseñan a nuevos deportes a los estudiantes y los desafiarán para que utilicen las habilidades que aprendieron. El objetivo de estas lecciones es enseñar deportes como el fútbol, el baloncesto y el salto de cuerda. Estas lecciones no están diseñadas para lograr el dominio de las habilidades. Permita que los estudiantes disfruten probando y aprendiendo algo nuevo, y fomente su amor por los deportes.

## Habilidades

### HABILIDADES MOTORAS:

- Habilidades de locomoción y cognitivas conceptos como caminar o correr avanzar hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados y hacia adentro seguir caminos, como zigzag, círculo y avanzar en línea recta
- Manipulación de objetos

### HABILIDADES COGNITIVAS:

- Seguir las instrucciones de la actividad
- Prepararse para la lectura
- Sentido numérico

### HABILIDADES SOCIALES:

- Interacción entre compañeros
- Confianza
- Animar a los demás
- Tomar turnos
- Escuchar activamente

## Materiales para el aula

- 6 dados
- Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma
- Una forma de tocar música

## Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros de hula-hula
- Pelotas
- Una línea en el suelo
- Clavijas
- Cuerda para saltar larga
- Cuerda para saltar para cada estudiante
- Pelotas blandas o pelotas de espuma
- Tee de cono o de pelota
- Bate, clavija o palo
- Paracaídas
- Pañuelos

## Libros

- *Wild About Us! (¡Loco por nosotros!)* de Karen Beaumont
- *I Got the Rhythm (Tengo el ritmo)* de Connie Schofield-Marrison
- *The Many Colors of Harpreet Singh (Los múltiples colores de Harpreet Singh)* de Supriya Kelkar
- *Say Something (Di algo)* de Peter H. Reynolds

## ESTÁNDARES PARA EL SEL



### Head Start:

- Objetivo P-SE 1. El niño participa y mantiene relaciones e interacciones positivas con los adultos.
- Objetivo P-SE 2. El niño desarrolla un comportamiento prosocial y cooperativo con los adultos.
- Objetivo P-SE 3. El niño participa y mantiene interacciones y relaciones positivas con otros niños.
- Objetivo P-SE 4. El niño participa en un juego cooperativo con otros niños.
- Objetivo P-SE 5. El niño utiliza habilidades básicas para resolver problemas al resolver conflictos con otros niños.
- Objetivo P-SE 6. El niño expresa una amplia variedad de emociones y reconoce dichas emociones en sí mismo y en los demás.
- Objetivo P-SE 7. El niño expresa cuidado y preocupación por los demás.
- Objetivo P-SE 8. El niño controla sus emociones con creciente independencia.
- Objetivo P-SE 9. El niño se reconoce a sí mismo como un individuo único con habilidades, características, emociones e intereses propios.
- Objetivo P-SE 10. El niño expresa confianza en sus propias habilidades y sentimientos positivos sobre sí mismo.
- Objetivo P-SE 11. El niño tiene sentido de pertenencia en la familia, la comunidad y otros grupos.

## **SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)**

1.2.1 Muestra una variedad de habilidades locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones.

1.2.2 Muestra saltos y aterrizajes en un entorno no dinámico.

1.2.3 Muestra la transferencia de peso en varias partes del cuerpo.

1.2.4 Muestra habilidades no locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de la relación.

1.2.5 Muestra equilibrio sobre diferentes partes del cuerpo en un entorno no dinámico.

1.2.6 Muestra la capacidad de manipular pequeños instrumentos.

1.2.16 Muestra que puede saltar la cuerda en un entorno no dinámico.

1.2.15 Muestra movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos basados en varios tipos de baile.



## **ESTÁNDARES PARA ELA**

### **Jardín de niños:**

- Con indicaciones y apoyo, hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.K.1)
- Con indicaciones y apoyo, vuelve a contar historias conocidas, incluidos los detalles clave. (RL.K.2)
- Con indicaciones y apoyo, identifica personajes, escenarios y eventos principales en una historia. (RL.K.3)
- Con indicaciones y apoyo, dice el nombre del autor y el ilustrador de un cuento, y define el papel de cada uno al contar la historia. (RL.K.6)
- Con indicaciones y apoyo, describe la relación entre las ilustraciones y la historia en las cuales aparecen. (RL.K.7)
- Participa activamente en actividades de lectura grupal con determinación y comprensión. (RL.K.10)
- Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios del jardín de niños con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.K.1)
- Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escucha a los demás y toma turnos para hablar sobre los temas y textos que se discuten. (SL.K.1a)
- Continúa una conversación mediante varios intercambios. (SL.K.1b)
- Confirma la comprensión de un texto que se lee en voz alta o de información que se presenta verbalmente o por otros medios, hace y responde preguntas sobre detalles clave y pide aclaraciones si no entiende algo. (SL.K.2)
- Hace y responde preguntas para buscar ayuda, obtener información o aclarar algo que no entendió. (SL.K.3)
- Lee a simple vista palabras comunes de alta frecuencia, como el, de, a, tú, ella, mi, es, son, hacen y hace. (RF.K.3c)
- Muestra conocimientos básicos de correspondencias letra-sonido uno a uno produciendo el sonido principal o muchos de los sonidos más frecuentes para cada consonante. (RF.K.3a)

## Tiempo de liderazgo

- *Wild About Us (Loco por nosotros)* de Karen Beaumont, es un libro inteligentemente escrito y bellamente ilustrado sobre la celebración de la diferencia. Este libro sobre la aceptación, la confianza en uno mismo y la compasión sacará lo mejor de nosotros.

## Habilidades y juegos

- Veo, veo
- Pilolo
- Correr y llevar
- Danza creativa
- Simulacro de incendio
- Dados en forma
- Saltar y llevar

## Material

- *Wild About Us (Loco por nosotros)* de Karen Beaumont
- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros de hula-hula
- Pelotas
- Línea en el suelo
- 6 dados
- [Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma](#)

## Ideas alternativas sobre materiales

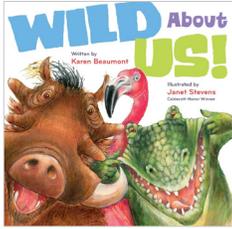
- En vez de utilizar los ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma, deje que los estudiantes creen sus propios ejercicios.



## Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana revisamos algunas habilidades clave que los estudiantes necesitarán para tener éxito en otras habilidades avanzadas en lecciones futuras.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Wild About Us \(Loco por nosotros\) de Karen Beaumont](#)  
(página 51 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

1. "Siéntense erguidos con la pierna derecha estirada, la pierna izquierda doblada y el pie apoyado en el suelo".
2. "Abrazen su 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".



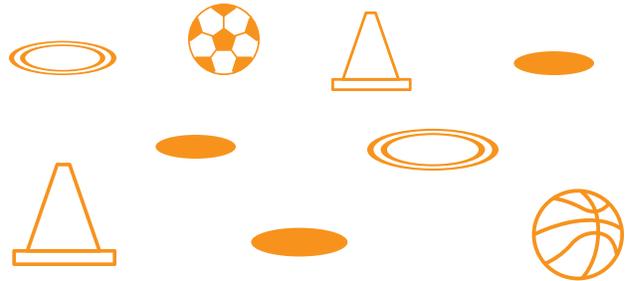
## VEO, VEO (10 MIN.)

### Material

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

### Preparación

Distribuya el material aleatoriamente alrededor del espacio



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



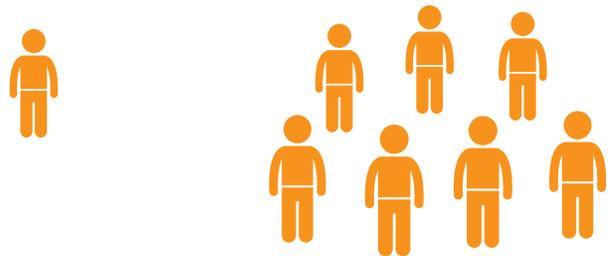
## PILOLO (5 MIN.)

### Material

- Objetos que se puedan ocultar: normalmente palitos, monedas, lápices, etc.

### Preparación

Los estudiantes deben comenzar en grupo con los ojos cerrados para que el líder pueda ocultar los objetos sin que lo vean.



- *“Hoy jugaremos un juego africano llamado Pilolo, que significa ‘es hora de buscar’”.*
- *“El objetivo del juego es encontrar los objetos seleccionados y llevárselos al líder”.*
- *“Los objetos que esconderemos y buscaremos hoy son: [inserte objetos y muéstrellos a los jugadores, por ejemplo, marcadores, palos, monedas, etc.]”.*
- *“Todos cerrarán los ojos, excepto el líder (o maestro), quien esconderá los palos (u otros objetos pequeños que se puedan esconder)”.*
- *“Una vez que los palos (u objetos) estén escondidos, el líder gritará ‘pilolo’ para hacer saber a los otros jugadores que pueden abrir los ojos y buscar el objeto”.*
- *“Una vez que un jugador encuentre un objeto, se lo llevará al líder”.*
- *“El jugador que devuelva más objetos al líder se convertirá en el líder del juego en la próxima ronda”.*

Se cree que el juego Pilolo se originó en Ghana y es muy popular entre los niños.  
¡Similar a una búsqueda del tesoro o de huevos de Pascua, los niños buscan objetos ocultos!



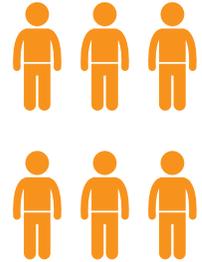
## CORRER Y LLEVAR (5 MIN.)

### Material

- Bolsas de semillas

### Preparación

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



- *“Hoy jugaremos ‘Correr y llevar’”.*
- *“Divida a los estudiantes en filas iguales en un lado del espacio”.*
- *“Cuando sea su turno, los estudiantes correrán de un lado a otro de la habitación, tomarán una bolsa de semillas y la llevarán de regreso”.*
- *“La soltarán junto a la siguiente persona que está en la fila, y será su turno de correr y tomar una bolsa de semillas”.*
- *“Seguirán así hasta que hayan tomado todas las bolsas de semillas”.*



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

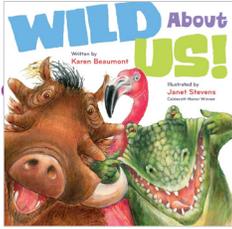
o

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



*Wild About Us (Loco por nosotros)* de Karen Beaumont (página 51 del

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

1. "Siéntense erguidos con la pierna derecha estirada, la pierna izquierda doblada y el pie apoyado en el suelo".
2. "Abracen su 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".



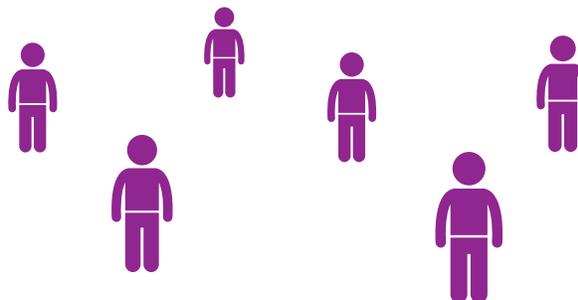
## DANZA CREATIVA (5 MIN.)

### Material

- Una forma de tocar música

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“¡Hoy jugaremos Danza creativa”.*
- *“Durante este juego, nombraré un elemento de baile y una parte del cuerpo”.*
- *“Su trabajo es ser creativos y mostrarme cómo se vería”.*

- Movimientos sugeridos:
  - » Piernas lentas
  - » Torsión de la columna vertebral
  - » Brazos estirados
  - » Pies rápidos
  - » Manos enroscadas
  - » Rodillas pesadas
  - » Codos bajos
  - » Hombros caídos
  - » Piernas sueltas

### Actividad de preparación

Explique lo que es un sustantivo hablando de diferentes partes del cuerpo y diciendo que un sustantivo puede ser un objeto. Reproduzca la canción Cabeza, hombros, rodillas y pies para reforzar el aprendizaje de las diferentes partes del cuerpo.

### Actividad adicional

Enseñe qué es un adjetivo y un sustantivo. Diga a los estudiantes que un sustantivo puede ser un objeto como la cabeza, la nariz, el codo o el pie. Un adjetivo describe a un sustantivo.

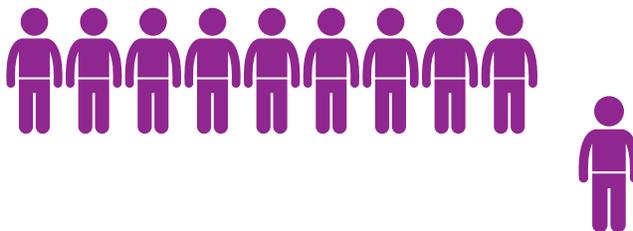
## SIMULACRO DE INCENDIO (5 MIN.)

### 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 se pararán en fila, hombro con hombro, excepto un estudiante”.
- “Pasaremos una pelota de un extremo de la línea al otro y viceversa tan rápido como podamos”.
- “El estudiante que no está en la fila correrá alrededor de la fila y tratará de volver 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.

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

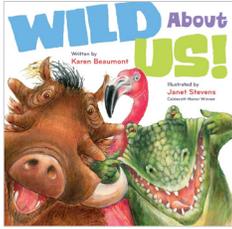
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Wild About Us \(Loco por nosotros\) de Karen Beaumont](#)  
(página 51 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

1. "Siéntense erguidos con la pierna derecha estirada, la pierna izquierda doblada y el pie apoyado en el suelo".
2. "Abracen su 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".



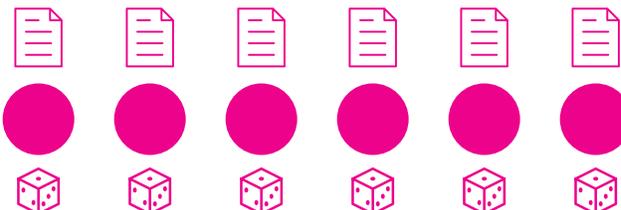
## DADOS EN FORMA (5 MIN.)

### Material

- 6 dados
- [Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma](#)
- Marcadores para piso

### Preparación

Coloque 6 marcadores para piso en línea dejando un espacio y diferentes actividades de movimiento en cada lugar con un dado



- "Hoy jugaremos Dados en forma".
- "Lanzarán el dado en el marcador y harán muchos de los ejercicios de la lista".
- "Por ejemplo, si saco un 3 mientras estoy en el marcador con saltos de tijera, haré tres saltos de tijera".
- "Una vez que haga los saltos de tijera, pasaré al siguiente marcador".
- "Sigán girando a través de la fila hasta que se les indique que paren".

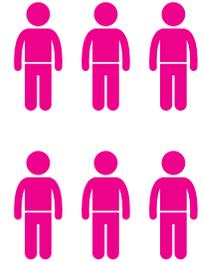
## SALTAR Y LLEVAR (5 MIN.)

### Material

- Bolsas de semillas

### Preparación

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



- *“Hoy jugaremos a ‘Saltar y llevar’”.*
- *“Este juego es como el de Correr y llevar que jugamos hace unas semanas, excepto que esta vez saltarán en vez de correr”.*
- *“En este juego, cuando sea su turno, correrán saltando de un lado a otro de la habitación, tomarán una bolsa de semillas y la llevarán de regreso”.*
- *“La soltarán junto a la siguiente persona que está en la fila y se irán al final de la fila”.*
- *“Será el turno de esa persona saltar y tomar una bolsa de semillas”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

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

○

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

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



## Tiempo de liderazgo

- En *I Got the Rhythm (Tengo el ritmo)* de Connie Schofield-Morrison, los estudiantes crearán instrumentos con materiales reciclables

## Habilidades y juegos

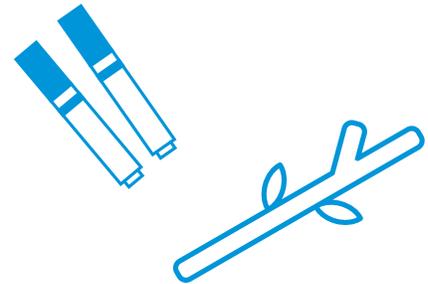
- Simón salta
- Salto de escalera
- Serpiente en la hierba
- Dan Chhae Jul Normgi
- Salto de hula-hula
- Calentamiento con rebote
- Dar vueltas a la cuerda

## Material

- *I Got the Rhythm (Tengo el ritmo)* de Connie Schofield-Morrison
- Cuerda o marcadores para piso
- Palos o cinta adhesiva
- Cuerda para saltar larga
- Aros de hula-hula
- Cuerda para saltar para cada estudiante

## Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de usar una cuerda para saltar, use marcadores o palos y haga que los estudiantes los sostengan y practiquen el movimiento de dar vuelta a la cuerda para saltar mientras saltan.



## Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana es una introducción a saltar la cuerda. Tendrá estudiantes con diferentes niveles para esta habilidad, así que siéntase libre de omitir actividades o dedicar más tiempo a algunas actividades según lo que su clase necesite. Trate de tener cuerdas para saltar disponibles durante el recreo o el tiempo de juego, para que los estudiantes sigan practicando estas habilidades.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[I Got the Rhythm \(Tengo el ritmo\) de Connie Schofield-Morrison](#)  
(página 53 del enlace)<sup>1</sup>

### Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

- *“Hoy aprenderemos una nueva canción de calentamiento”.*
- *“Esta canción se utiliza a menudo al saltar la cuerda para mantener un ritmo constante”.*
- *“Cantémosla juntos y hagamos las acciones”.*

### CANCIÓN: Osito de peluche, osito de peluche

Osito de peluche, osito de peluche, date la vuelta

Osito de peluche, osito de peluche, toca el suelo

Osito de peluche, osito de peluche, salta alto

Osito de peluche, osito de peluche, toca el cielo

Osito de peluche, osito de peluche, agáchate

Osito de peluche, osito de peluche, toca los dedos de tus pies

Osito de peluche, osito de peluche, apaga la luz

Osito de peluche, osito de peluche, di buenas noches.



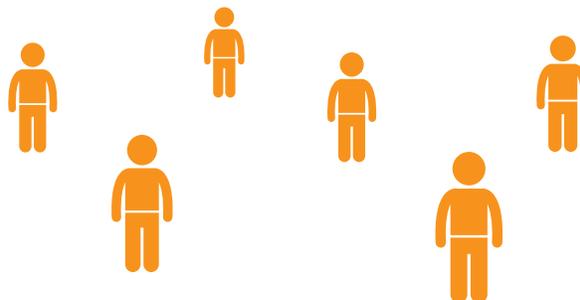
## SIMÓN SALTA (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“Esta semana aprenderemos a saltar la cuerda”.*
  - *“Practicaremos nuestras habilidades de salto y después agregaremos una cuerda para saltar”.*
  - *“Hoy jugaremos ‘Simón salta’”.*
  - *“Este juego es como Simón dice, pero esta vez Simón solo hará movimientos de salto”.*
  - *“Escuchen atentamente y hagan lo que Simón dice”.*
- Ejemplos:
    - » En el mismo lugar, hacia adelante, hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro lado (direcciones en el espacio)
    - » Elevándose del suelo un poco/elevándose del suelo lo más alto posible (niveles en el espacio)
    - » En líneas rectas/curvas/zigzagüeantes (caminos en el espacio)
    - » Lentamente/rápidamente (tiempo)
    - » Ligeramente/pesadamente (fuerza)
    - » Con pausas, saltar-saltar-detenerse, saltar-saltar-detenerse (flujo)
    - » Sobre una cuerda para saltar o una línea (relación con los objetos)

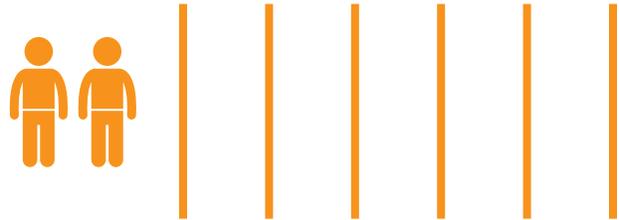
## SALTO DE ESCALERA (5 MIN.)

### Material

- Cinta adhesiva o palitos

### Preparación

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



- *“Hoy vamos a practicar saltar sobre las líneas”.*
- *“La primera vez saltarán 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 Nivel 3 Video<sup>1</sup>](#)

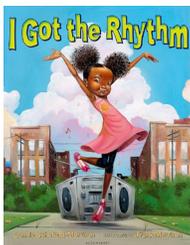
○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



*I Got the Rhythm (Tengo el ritmo)* de Connie Schofield-Morrison  
(página 53 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

- *“Hoy aprenderemos una nueva canción de calentamiento”.*
- *“Esta canción se utiliza a menudo al saltar la cuerda para mantener un ritmo constante”.*
- *“Cantémosla juntos y hagamos las acciones”.*

### CANCIÓN: Osito de peluche, osito de peluche

Osito de peluche, osito de peluche, date la vuelta

Osito de peluche, osito de peluche, toca el suelo

Osito de peluche, osito de peluche, salta alto

Osito de peluche, osito de peluche, toca el cielo

Osito de peluche, osito de peluche, agáchate

Osito de peluche, osito de peluche, toca los dedos de tus pies

Osito de peluche, osito de peluche, apaga la luz

Osito de peluche, osito de peluche, di buenas noches.



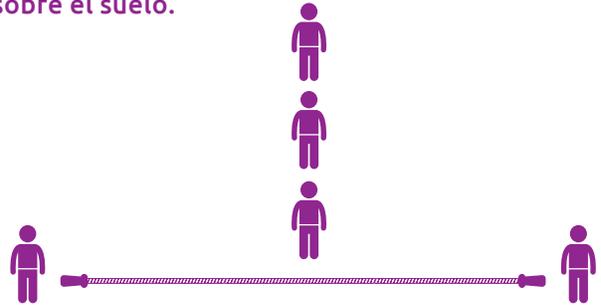
## SERPIENTE EN LA HIERBA (5 MIN.)

### Material

- Cuerda para saltar

### Preparación

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



- "El juego de hoy se llama 'Serpiente en la hierba'".
- "Colocaremos en el suelo una cuerda para saltar y la sacudiremos para que parezca una serpiente".
- "Todos se alinearán en un lado de la cuerda y se turnarán para saltar sobre ella".
- "Si su pie toca la cuerda, tendrán que hacer tres saltos de rana antes de volver a la fila para saltar de nuevo".

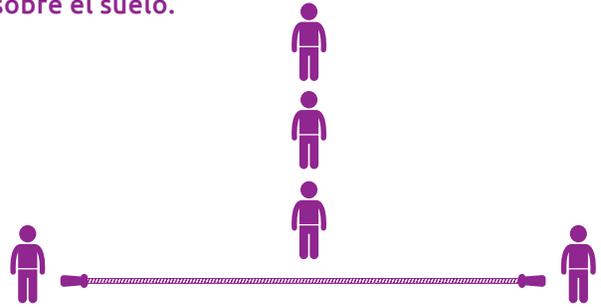
## DAN CHHAE JUL NORMGI (5 MIN.)

### 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.



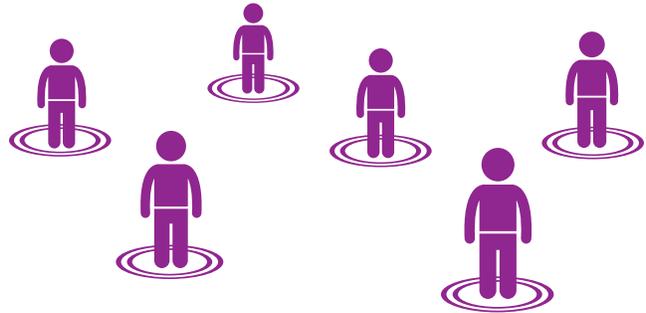
## SALTO DE HULA-HULA (5 MIN.)

### Material

- Aro de hula-hula para cada estudiante

### Preparación

Los estudiantes deben extenderse con su hula-hula.



- *“Nuestra última actividad nos ayudará a practicar el salto con una cuerda para saltar”.*
- *“Cada uno tendrá un hula-hula”.*
- *“Sostendrán el aro con sus manos y lo elevarán por encima de su cabeza, y después lo bajarán al suelo para poder pisarlo o saltarlo”.*
- *“Empiecen despacio y después aumenten la velocidad”.*
- *“Veamos si puedes saltarlo 10 veces”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

### [Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Video<sup>1</sup>](#)

○

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



*I Got the Rhythm (Tengo el ritmo)* de Connie Schofield-Morrison  
(página 53 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

- *“Hoy aprenderemos una nueva canción de calentamiento”.*
- *“Esta canción se utiliza a menudo al saltar la cuerda para mantener un ritmo constante”.*
- *“Cantémosla juntos y hagamos las acciones”.*

### CANCIÓN: Osito de peluche, osito de peluche

Osito de peluche, osito de peluche, date la vuelta

Osito de peluche, osito de peluche, toca el suelo

Osito de peluche, osito de peluche, salta alto

Osito de peluche, osito de peluche, toca el cielo

Osito de peluche, osito de peluche, agáchate

Osito de peluche, osito de peluche, toca los dedos de tus pies

Osito de peluche, osito de peluche, apaga la luz

Osito de peluche, osito de peluche, di buenas noches.



## 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”.*

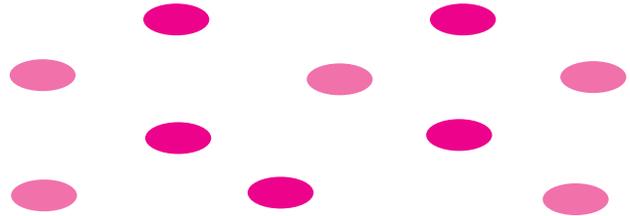
## GIRAR LA CUERDA (5 MIN.)

### 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”.*

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

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

### [Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Video<sup>1</sup>](#)

○

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

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



## Tiempo de liderazgo

- En el libro *The Many Colors of Harpreet Singh (Los múltiples colores de Harpreet Singh)* de Supriya Kelkar, los estudiantes practicarán la expresión de sus emociones.

## Habilidades y juegos

- De pie, rodar y atrapar
- Uno en uno
- Cómo controlar el balón
- Pasar y lanzar
- Habilidades de fútbol
- Juego de fútbol

## Material

- *The Many Colors of Harpreet Singh (Los múltiples colores de Harpreet Singh)* de Supriya Kelkar
- Balones de fútbol
- 2 conos por cada grupo de 3 estudiantes
- Balones de baloncesto
- Aro, canasta o caja
- Marcadores para piso
- Pelota blanda o pelota de espuma
- Tee de cono o de pelota
- Bate, clavija o palo

## Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de una pelota para cada estudiante, utilice cualquier tipo de pelota.



## Cosas que debe tener en cuenta

Esta es la última semana que usaremos el material nuevo. Puede ampliar o repetir cualquiera de las lecciones si necesita practicar algunas semanas más. Este es un buen momento para invitar a los padres a jugar o a ver a sus estudiantes en acción.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Many Colors of Harpreet Singh \(Los múltiples colores de Harpreet Singh\) de Supriya Kelkar](#) (página 55 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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



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

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



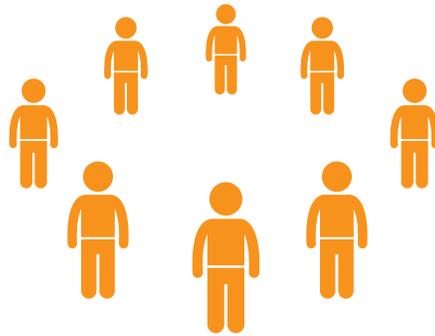
**DE PIE, RODAR Y ATRAPANDO (5 MIN.)**

**Material**

- Pelota

**Preparación**

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



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

**Conexión con las matemáticas**

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

**Conexión con la alfabetización**

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



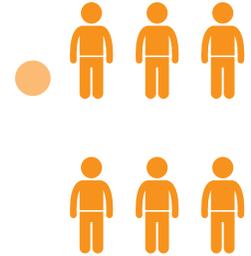
## UNO A UNO (5 MIN.)

### Material

- Portería o dos conos
- Balón de fútbol

### Preparación

Establezca una meta en un lado de la sala y haga que los estudiantes se alineen en dos filas en el otro lado del salón.



- *“Terminaremos nuestra lección con un juego llamado ‘Uno en uno’”.*
- *“Ustedes y su compañero de equipo se pasarán el balón 3 veces mientras corren hacia la meta”.*
- *“En el tercer pase, quien tenga el balón lo lanzará hacia la portería”.*
- *“Una vez que lance el tiro, irá a buscar la pelota, la pasará a los siguientes dos estudiantes y correrá hasta la otra línea”.*
- *“Animémonos los unos a los otros”.*



## 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 3 Flexibilidad](#)<sup>1</sup>

O

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Many Colors of Harpreet Singh \(Los múltiples colores de Harpreet Singh\) de Supriya Kelkar](#) (página 55 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



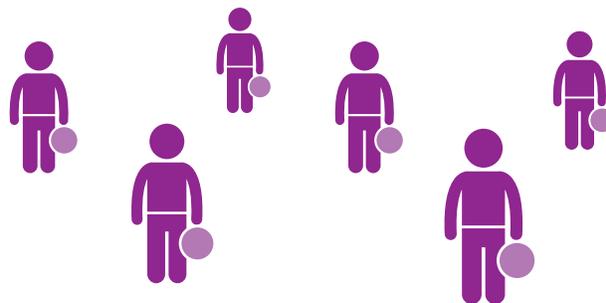
## CÓMO CONTROLAR EL BALÓN (5 MIN.)

### Material

- Balones de baloncesto

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un balón de baloncesto.



- *"Hoy practicaremos algunas habilidades para jugar baloncesto".*
- *"Para empezar, recordaremos cómo controlar el balón".*
- *"Comenzaremos dejando caer y atrapando el balón".*
- *"Cuando estén listos, usen su mano para empujar el balón hacia abajo y, en vez de atraparlo, sigan usando su mano para empujarlo hacia abajo".*
- *"Primero practicaremos cómo controlar el balón en el mismo lugar".*
- *"Ahora que practicamos cómo controlar el balón en el mismo lugar, tratemos de caminar mientras lo controlamos".*
- *"Asegúrense de mantener la vista hacia arriba para que puedan ver hacia dónde van".*



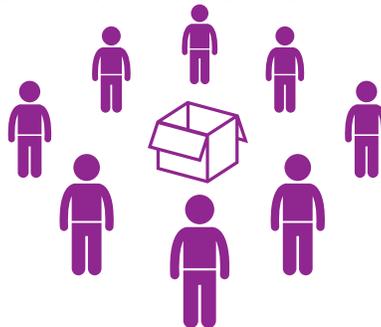
## PASAR Y LANZAR (5 MIN.)

### Material

- Baloncesto
- Aro/caja/cesta

### Preparación

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



- *"Otra habilidad importante en el baloncesto es el pase y el lanzamiento".*
- *"Hoy practicaremos estas habilidades".*
- *"Nos pararemos formando un círculo y pueden lanzar el balón o hacer un pase rebotando el balón para hacerlo llegar a otra persona".*
- *"Haremos 3 pases y quien tenga el balón después de completarlos 3 pases será quien lance el balón dentro del aro/caja/canasta".*



## 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 3 Flexibilidad](#)<sup>1</sup>

O

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

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



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[The Many Colors of Harpreet Singh \(Los múltiples colores de Harpreet Singh\) de Supriya Kelkar](#) (página 55 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

○

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

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



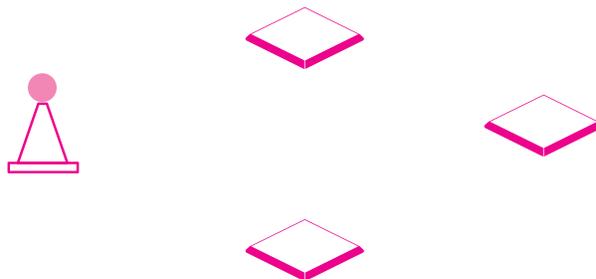
## HABILIDADES DE SÓFTBOL (10 MIN.)

### Material

- Pelota
- Tee de cono o de pelota
- Paleta, bate o raqueta
- Bases

### Preparación

Coloque una pelota sobre un cono o tee. Coloque bases para que los estudiantes corran alrededor después de golpear la pelota.



- “El deporte que practicaremos hoy es el sóftbol”.
- “Practicaremos las habilidades para jugar un partido de sóftbol”.
- “Para empezar, todos tendremos la oportunidad de batear”.
- “Si están parados en una base, cuando el bateador golpee la pelota, correrán hacia la siguiente base”.
- “Si están en la tercera base, correrán hasta el plato de home y después harán fila”.
- “El bateador golpeará la pelota y después correrá a la primera base”.

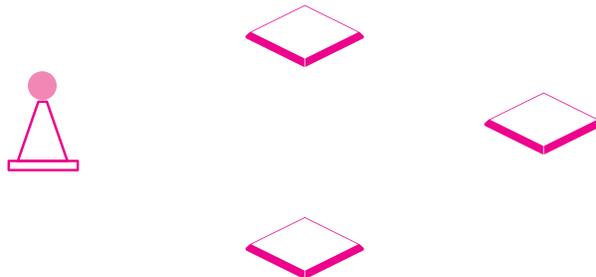
## JUEGO DE SÓFTBOL (10 MIN.)

### Material

- Pelota
- Tee de cono o de pelota
- Paleta, bate o raqueta
- Bases

### Preparación

Coloque una pelota sobre un cono o tee y acomode las bases en forma de diamante. Divida a los estudiantes en dos equipos.



- *“Ahora que tuvimos la oportunidad de batear y correr a través de las bases, jugaremos un juego de sóftbol”.*
- *“La mitad de ustedes estará en la parte exterior del campo, donde atraparán la pelota que su compañero bateó. La otra mitad bateará y correrá a través de las bases”.*
- *“Cuando todos hayan golpeado la pelota una vez, cambiaremos para que todos tengan la oportunidad de estar en el campo y batear”.*

## 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 3 Flexibilidad](#)<sup>1</sup>

O

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

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



## Tiempo de liderazgo

- *Say Something (Di algo)* de Peter H. Reynolds trata de explorar las diversas formas en que una sola voz puede marcar la diferencia. Dedique un tiempo a hablar de lo que los estudiantes aprendieron sobre liderazgo, amabilidad y amistad a lo largo del año.

## Habilidades y juegos

- Juego de los congelados
- Juego de los pañuelos
- Baile del pañuelo
- Muévete como un animal
- Baile congelado
- Juegos de paracaídas

## Material

- *Say Something (Di algo)* de Peter H. Reynolds
- Pañuelos
- 6 dados
- Una forma de tocar música
- Paracaídas
- Pelotas blandas para los juegos de paracaídas

## Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice un fideo de espuma en vez de las manos para señalar



## Cosas que debe tener en cuenta

Los juegos y actividades de esta semana son algunos de los favoritos de los niños y se repiten durante todo el año. Puede repetirlo y practicar diferentes juegos, o concentrarse en habilidades específicas en las que los estudiantes necesiten práctica adicional. Ésta también es una excelente semana para practicar si su escuela organiza un día de campo o un evento similar de fin de año.

## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Say Something \(Di algo\) de Peter H. Reynolds](#) (página 57 del enlace)<sup>1</sup>

**Lección 1: Leer el libro**

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

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

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



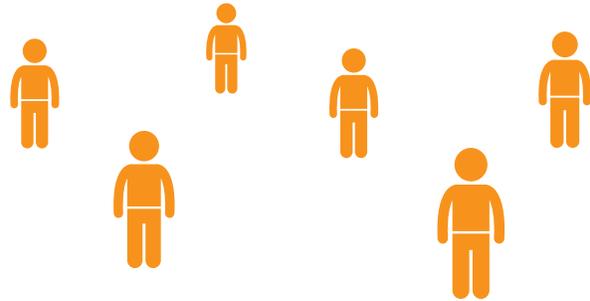
## JUEGO DE LOS CONGELADOS (10 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *“¡Hoy jugaremos a los congelados! Dos estudiantes serán los encargados y correrán por el lugar tocando a sus compañeros. ¡Si los tocan, deben congelarse!”*
- *“Dos estudiantes serán los descongeladores. Si están congelados, deben esperar a que el descongelador los toque para descongelarse”.*
- *“Si tocan a alguien, asegúrense de hacerlo por debajo del hombro”.*

## JUEGO DE LOS PAÑUELOS (10 MIN.)

### Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

### Preparación

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



- "Ahora vamos a jugar el juego de los pañuelos".
- "Cada uno tiene un pañuelo".
- "Láncenlo lo más alto que puedan".
- "Sigán el pañuelo con la mirada".
- "Atrápenlo con sus manos, cabeza, codo o pie".
- "Láncenlo de nuevo y atrápenlo con su mano, cabeza, codo o pie".
- "Cambie las partes del cuerpo y anime a los atletas a decir el color de su pañuelo mientras lo lanzan".
- "Cuenta el tiempo transcurrido entre el momento en que lanzan y atrapan el pañuelo".

### Actividad de preparación

Antes de que los estudiantes arrojen el pañuelo, permítales que exploren moviéndolo. Pídales que lo muevan a un nivel bajo (rodillas), a un nivel medio (cintura) y a un nivel alto (por encima de la cabeza).

Traten de mover el pañuelo en zigzag o en bucles, o directamente hacia arriba, hacia abajo y a lo ancho.

### Actividad opcional

Prueben estas variaciones mientras lanzan y atrapan el pañuelo:

- Láncelo con una mano y atrápenlo con la otra
- Láncenlo y aplaudan antes de atraparlo
- Giren y atrapen el pañuelo antes de que toque el suelo.
- Láncenlo a un compañero y traten de atrapar el que él les lanza



## BAILE DE LOS PAÑUELOS (5 MIN.)

### Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

### Preparación

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



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

### Conexión con la escritura a mano

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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Sigamos el video con los Atletas Jóvenes de todo el mundo para hacer nuestro enfriamiento”.*

### Atletas Jóvenes en movimiento<sup>1</sup>

○

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Say Something \(Di algo\) de Peter H. Reynolds](#) (página 57 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

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

Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

o

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

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



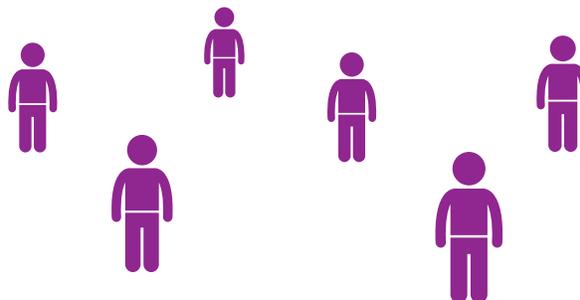
## MUÉVETE COMO UN ANIMAL (5 MIN.)

### Material

No se necesita ninguna

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

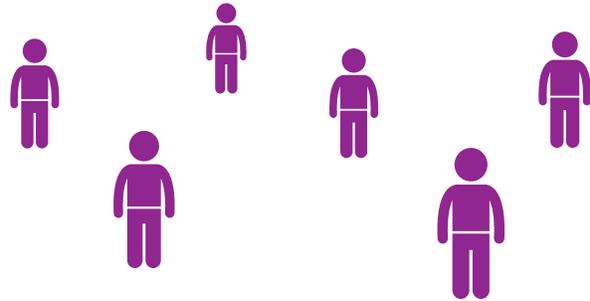
## BAILE CONGELADO (5 MIN.)

### Material

- Una forma de tocar música

### Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



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

## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Sigamos el video con los Atletas Jóvenes de todo el mundo para hacer nuestro enfriamiento”.*

### Atletas Jóvenes en movimiento<sup>1</sup>

○

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!



## TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



[Say Something \(Di algo\) de Peter H. Reynolds](#) (página 57 del enlace)<sup>1</sup>

Lección 1: Leer el libro

Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas

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

## FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

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

O

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

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



## JUEGOS DE PARACAÍDAS (15-20 MIN.)

### Material

- Paracaídas
- Pelota de espuma o de playa

### Preparación

Los estudiantes deben sujetar el paracaídas con ambas manos.



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

### Bajo el paracaídas si...

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

### Otras categorías:

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

*continúa en la siguiente página*



## JUEGOS DE PARACAÍDAS (CONTINUACIÓN)

### Sigue al líder:

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

### Ejemplos:

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

### Rodar en cooperación:

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

### Conteo salteado:

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



## ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

*“Sigamos el video con los Atletas Jóvenes de todo el mundo para hacer nuestro enfriamiento”.*

### Atletas Jóvenes en movimiento<sup>1</sup>

○

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!



**CELEBRACIÓN**

¡Bienvenidos a la última semana de este recurso! Queremos que esta semana sea una celebración especial de todo el trabajo que los estudiantes hicieron a lo largo del año. Utilice la siguiente plantilla de planificación para crear algunas lecciones que destaquen sus libros, canciones y actividades favoritos para celebrar a todos sus Atletas Jóvenes.

**Libros favoritos para el Tiempo de liderazgo:**

---

---

---

**Actividades de calentamiento favoritas:**

---

---

---

**Actividades y juegos favoritos:**

---

---

---

**Actividades de enfriamiento favoritas:**

---

---

---

## REVISIÓN DE HABILIDADES AVANZADAS

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

[Folleto imprimible sobre Habilidades avanzadas](#)

## CONEXIONES EN EL HOGAR

### Juegos y actividades para hacer en casa:

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

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



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

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?

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



# UNIDAD 8 IMPRIMIBLES



## Advanced Sports Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

\_\_\_\_\_  
Teacher

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



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



### Healthy Habits

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

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



### All in the Family

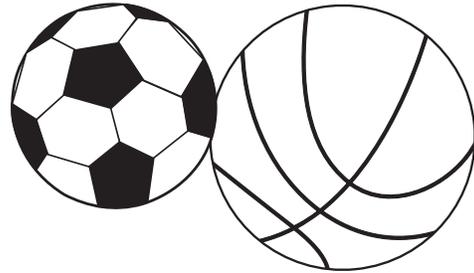
Special Olympics positively impacts entire families, not just athletes. In fact, the siblings of many athletes feel that participation in Special Olympics brings their family closer together.



### Class News

Basketball and soccer  
are games.

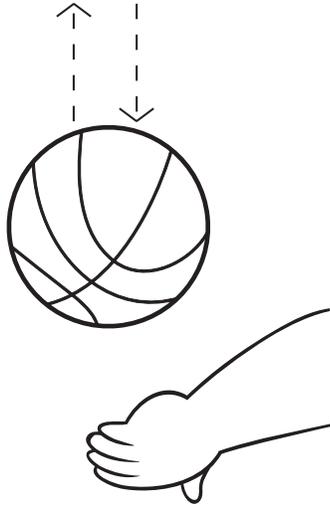
1



Draw one more ball.

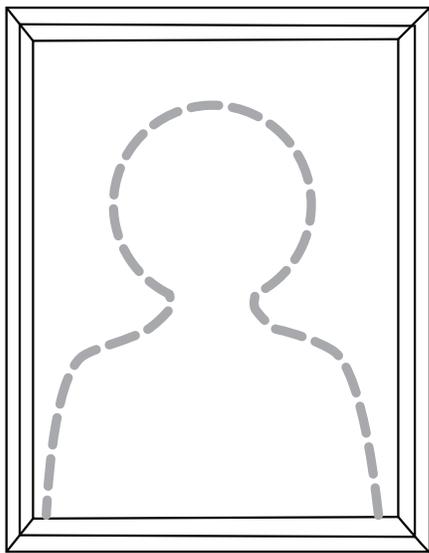
To play basketball,  
I bounce the ball.

2



Trace.

Trace and draw to complete.



I like to play sports.

3

Let's  
Practice  
& Play

Name \_\_\_\_\_

's

## Activities

### Advanced Sports



Special Olympics  
Young Athletes



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

