

# Caminar y Correr

## ESTE SISTEMA DE CLASES PROPORCIONA:

Juegos y actividades para ayudar a los niños a que desarrollen las habilidades de caminar y correr, aptitud, fuerza, conciencia corporal, conceptos espaciales y habilidades adaptativas (seguir instrucciones, imitando movimientos motores).

### RESEÑA

Planificación de clases (el primer día, el segundo día, el día tres) proporcionan información para ayudarle a planificar y llevar a cabo el programa de Atletas Jóvenes con un grupo de niños entre las edades de 2 y 7 años.

**Adultos Necesarios:** Planifique por lo menos 1 adulto por cada 4 niños. Debe reclutar la ayuda de las familias, voluntarios, estudiantes mayores, estudiantes universitarios y otras personas de su comunidad para asegurarse de que el programa se ejecuta sin problemas y sea muy divertido.

**Tiempo:** Atletas Jóvenes se debe implementar con gran entusiasmo, alta energía y a un ritmo rápido. Las estimaciones de tiempo se proporcionan para guiar a la finalización de cada lección de 30 minutos. Sin embargo, el ritmo y la duración de la lección deben corresponder a las necesidades, intereses, edades y habilidades de los jóvenes atletas en su grupo.

**Secuencia:** Hay tres clases de cada área de habilidad marcado día uno, día dos y el día tres. Las lecciones en el área de habilidades están diseñadas en orden para ser ofrecidas a ayudar a los niños y ellos se familiaricen con las actividades y desarrollen habilidades a través de la repetición.

**Recursos:** La lección Resumen del Plan, las tarjetas incluyen un resumen de las actividades, la lista del equipo necesario, y el número de páginas para encontrar las descripciones de las actividades. Las tarjetas denominadas Young Athletes Guía de actividades, sugerencias de los maestros, y los videos de formación están incluidos en el kit de herramientas en línea (ver página abajo).

**Jugar en casa:** Dar a las familias las Tarjetas del Plan Resumen y animarles a cantar las canciones y jugar uno o dos juegos con sus hijos en casa antes de la próxima sesión. Ayúdelos a aprender acerca de las actividades de incluirlos en las sesiones de grupo y / o la prestación de una sesión de formación de la familia. Asegúrese de que tengan acceso a la Guía de Actividades y vídeos para obtener más información.

>> Ver los atletas jóvenes Toolkit en línea en:

[www.specialolympics.org / youngathletes](http://www.specialolympics.org / youngathletes)

Semana **2**  
Día 1

## Caminar y Correr

### 1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

**PROPOSITO:** Comience cada clase de atletas jóvenes con una reunión / canción de calentamiento con movimientos. Use una melodía y movimientos que los niños ya han hecho con antelación o están familiarizados con ellos. Esto les ayudará al calentamiento, servirá como una actividad grupal, creará conciencia corporal y apoyará las habilidades de adaptación (seguir instrucciones, cantar, imitando los movimientos motores).

**EXPLICACIÓN:** "Hoy vamos a empezar la segunda semana de Atletas Jóvenes! Un atleta es una persona que practica el deporte y los ejercicios de los músculos en su cuerpo. Todos vamos a ser atletas jóvenes mientras jugamos juegos nuevos y ejercitamos los músculos de nuestro cuerpo. Empecemos atletas jóvenes con nuestra canción deportiva. Canta conmigo y haz lo que hago".

*Ejemplo:* Haga una adaptación con la melodía de la canción "Las ruedas del carro, giran y giran"



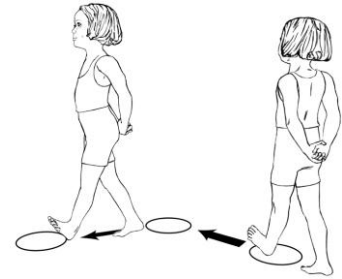
## 2.- SIGAMOS AL LÍDER, SIGAMOS UNA SEÑAL.

**PROPOSITO:** Fuerza, Acondicionamiento general y habilidades motoras.

**EQUIPOS:** Panderetas, Tambores (o instrumentos parecidos) Marcadores de piso.

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** Excelente Calentamiento! Ahora vamos a jugar "Sigamos al Líder" por toda la habitación haciendo movimientos circulares con los brazos.

- ❖ Utilice una pandereta, tambor con aplausos para llevar a los atletas al rededor de la habitación en la que marcha.
- ❖ Anime a los atletas para hacer pivotar los brazos y las elevar las rodillas.
- ❖ Marche por la habitación, siguiendo una marca (señales para el suelo).
- ❖ Repita con "Seguir al Líder": correr y caminar hacia atrás.



## 3.- PASOS LATERALES

**EQUIPO:** Marcadores de piso, barra de equilibrio corta y barra de equilibrio larga.

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** Hagamos algunos pasos laterales.

- ❖ Anime a los Atletas a hacer pasos laterales de izquierda a derecha hacia las marcas de piso.
- ❖ Haga pasos hacia la derecha sobre las marcas.
- ❖ Haga pasos hacia la izquierda sobre las marcas.
- ❖ Utilice los mismos pasos para pasar por las barras de equilibrio cortas y largas.

**Consejos:** Anime al niño a no agacharse o hacer movimientos adicionales, cuando deba caminar, debe mantener sus caderas y los pies de frente hacia adelante. Trate de colocar una bolsa de frijoles en la cabeza de niño para alentar una buena postura equilibrio.

## 4.- ESTILOS DE CARRERA

**EQUIPO:** Silbato

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** escoja una variedad de estilos de carrera y caminata y enséñelas a los niños. Luego explíqueles que con el sonido del silbato (o cualquier otro sonido puede ser aplaudiendo) deberán cambiar de estilo de carrera o de caminata.

- ❖ Pasos lentos/rápidos.
- ❖ Carrera lenta/rápida.
- ❖ Carrera de espalda
- ❖ Carrera con rodillas levantadas.
- ❖ Caminata de puntillas.

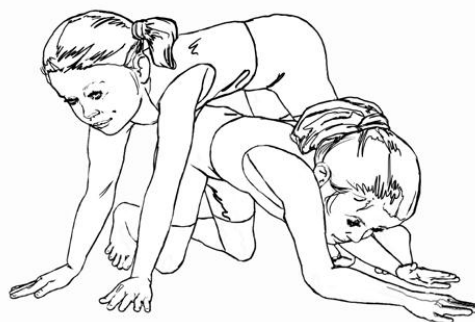
Puede crear una carrera o competencia usando diferentes estilos.



## 5.- PUENTES Y TUNELES

**PROPOSITO:** Fuerza, Acondicionamiento General

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** Ok, ahora vamos a jugar puentes y túneles, primero vamos a hacer nuestro túnel. Si el atleta es físicamente apto colóquelo inclinado de manera que las manos y los pies toquen el suelo en forma de puente y túnel. Alente a otros atletas a pasar a rastras por debajo del puente o túnel.



**TUNELES** Quien se puede inclinar así para hacer un Túnel? (haga la posición de túnel) Impresionante! El/ella hizo el túnel. Ahora quien puede pasar por debajo del túnel? Grandioso! Ahora el que pase por debajo del túnel hará otro túnel justo al lado. Excelente ahora nuestro túnel es aún más grande.

- ❖ Un atleta formará un túnel tocando el suelo con las manos y los pies, o inclinándose llevando las manos hasta las rodillas.
- ❖ Los otros atletas pasarán a rastra o como orugas por debajo del túnel.
- ❖ Una vez que pasen bajo el túnel, cada atleta deberá extender la distancia de este túnel haciendo otro justo al lado.

## PUENTES

Ok ahora vamos a jugar a hacer puentes, Quien puede inclinarse así para hacer un puente? (Siéntese en el piso, coloque las manos y los pies de forma plana con el piso, levante el torso y despéguelo del piso sin despegar las manos y los pies) Grandioso, vamos a hacer un puente y a pasar por debajo.

- ❖ Un atleta forma un puente sentándose en el piso, colocando las manos y los pies de forma plana con el piso, levantando el torso y despegándolo del piso sin despegar las manos y los pies.
- ❖ Los otros atletas pasan por debajo del puente a rastras o en oruga.
- ❖ Para hacerlo más sencillo coloque a los atletas sobre un objeto o recostado de la pared.

**CONSEJO:** Tome nota de las veces que el niño puede realizar la actividad o el tiempo aproximado que el niño puede sostenerse en el puente o un túnel. Fomente más repeticiones o más tiempo durante varias semanas para desarrollar la fuerza muscular y resistencia. Fomente hacer puentes y túneles rígido y fuerte mientras que otros atletas pasan por debajo.

#### **6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA.**

Cierre con la misma canción utilizada en la semana uno, añadiendo elementos como: “muevo las alas como un pájaro, me arrastro como una oruga”.

## CAMINAR Y CORRER

### 1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA Y UNA BUFANDA O PAÑUELO

**EQUIPO:** Bufanda para cada atleta.

**EXPLICACIÓN:** "Vamos a empezar atletas jóvenes con nuestro canción deportiva. Canta conmigo, Y haz lo que hago. "

Utilice la apertura que ha venido usando en la semana 1, pero incluyendo nuevos elementos como en esta ocasión una bufanda o pañuelo y movimientos como inclinarse y doblarse.

- ❖ Agarre las esquinas opuestas del pañuelo, ponga las manos en las caderas. Comience con los pies abiertos directamente debajo de las caderas. Cuando la canción hable de inclinarse, lentamente doble hacia abajo con el pañuelo entre las manos directo hacia los dedos de los pies. Vuelve arriba, las manos en las caderas cuando cantas. Cuando se canta la parte final del estribillo haga giros con el cuerpo y de vueltas al pañuelo por encima de la cabeza.
- ❖ Seguidamente continúe con la canción y esta vez cambie los movimientos, garre las esquinas opuestas del pañuelo, ponga las manos en las caderas. Comience con los pies abiertos directamente debajo de las caderas. Cuando la canción hable de inclinarse, lentamente doble hacia atrás y hacia la derecha con el pañuelo entre las manos. Vuelva arriba y repita el movimiento para hacia la izquierda. Cuando se canta la parte final del estribillo haga giros con el cuerpo y de vueltas al pañuelo por encima de la cabeza.
- ❖ Sugiera a los atletas hacer otros movimientos y guíelos en la ejecución.

### 2.- SIGAMOS AL LÍDER.

*Con pasos laterales, saltos de conejo y movimiento de oruga.*

**MATERIALES:** Marcadores de piso, bolsas de frijoles y/o pelotas pequeñas.

**CALENTAMIENTO:** Adaptar un espacio con 3 señales para el suelo colocados a dos pies de distancia cada uno sobre una línea. Coloque bolsas de frijoles o una pequeña pelota en la segunda marca o señal en el suelo para que los atletas pueden desplazarse con pasos laterales del primer marcador al segundo marcador y recoja la bolsa de frijol / bola, luego ir con pasos laterales al último marcador

y colocar la bolsa/bola en último marcador. Adaptar añadiendo más marcadores y / o aumentar la distancia entre los marcadores.

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** Excelente calentamiento. Ahora vamos a jugar a seguir al líder. Marcha por el cuarto, balanceando los brazos

- ❖ Utilice una pandereta, tambor o aplauda a los atletas para llevar alrededor de la habitación en marcha.
- ❖ Anime a los atletas para hacer pivotar los brazos y las subir las rodillas.
- ❖ Marche alrededor de la habitación, siguiendo un camino (señales para el suelo).
- ❖ Repita con siguiendo el líder: correr, caminar hacia atrás.

### **3.- CORRER Y CARGAR**

**PROPOSITO:** Fuerza, Acondicionamiento General, Habilidades motoras (caminar, pasos laterales, lanzamiento al blanco, carreras)

**EQUIPO:** Marcadores de suelo, aro en el piso con pelotas o bolsas de frijoles, aro sobre un cono. Hacer un camino con 10 señales para el suelo que lleva a apuntar al objetivo (aro sobre el cono), la colocación de los marcadores será de un pie de distancia. Coloque las bolas / bolsas de frijol en un pequeño aro en el suelo al lado del 5to marcador para que los atletas puedan recoger la bolsa de frijol / bola, deben caminar / correr/ dar pasos laterales hacia el último marcador y lanzar la bola / bolsa de frijoles a través del aro sobre el cono (objetivo). Adaptar añadiendo más marcadores y / o aumentando la distancia entre los marcadores.

#### **CALENTAMIENTO:**

- ❖ Haga a los atletas correr una distancia corta, recoger una pelota o la bolsa de frijoles y regresar al punto de partida.
- ❖ Repita este ejercicio un par de veces por cada atleta.
- ❖ Luego alinee a los atletas en la primera marcad del suelo (es la marca más alejada al objetivo o blanco)

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** Grandioso, ahora ustedes están listos para aprender la rutina de correr y cargar. Veán como hago la rutina. Ahora ustedes háganlo, cuando diga ¡salida! Ustedes lo hacen.

- ❖ Caminar/correr pasos laterales a lo largo de las marcas.
- ❖ Detenerse para recoger la pelota o la bolsa de frijoles.
- ❖ Continúen por las marcas hasta el objetivo.

- ❖ Deténganse en la última marca y lancen la pelota/ bolsa de frijoles hacia el objetivo.
- ❖ Sigán las marcas de regreso (caminando, corriendo, pasos laterales).
- ❖ Toque al siguiente atleta y diga ¡salida!.

*CONSEJO: Repita la rutina de correr y cargar usando carreras, caminatas, pasos laterales, de espalda, etc.*

#### **4.- ESTILOS DE CARRERA.**

Repita los ejercicios de este punto del día 1.

#### **5.- CARRERA DE OBSTACULOS.**

**EQUIPOS:** Acondicione una estación de carreras con marcas de suelo (puntos o marcas para saltarles encima) bolsas de frijoles, aros, una serie de obstáculos (conos, palos, barras de equilibrio), área de salida y de llegada (hasta una cinta).

**EXPLICACIÓN:** Ahora tenemos una carrera de obstáculos. Observen y síganme.

**DEMOSTRACION Y GUÍA:** Muestre a los Atletas como pasar por los obstáculos, luego asístalos en hacer la carrera a través de los obstáculos.

##### **Estación 1: Salto sobre el punto (o marca).**

- ❖ Coloque 10 puntos o marcas en forma de zigzag, cercas uno del otro.
- ❖ Los atletas saltarán sobre cada marca con ambos pies en estilo salto de conejo.
- ❖ Los Atletas saltarán hacia la derecha, luego hacia la izquierda en zigzag a cada marca o punto.

##### **Estación 2: Lanzar la bolsa de frijoles al objetivo (cesta o aro)**

- ❖ Use una señal o marca en el suelo para mostrarle a los atletas donde pararse.
- ❖ Los atletas lanzarán una bolsa de frijoles a un aro separado del suelo o a una cesta.
- ❖ Coloque el aro o cesta a una distancia de 3 pies y aléjela progresivamente con cada lanzamiento.
- ❖ Los lanzamientos pueden ser por debajo del brazo o si el atleta es habilidoso puede lanzar por encima de la cabeza.
- ❖ Mueva el aro más cerca o más lejos dependiendo de la habilidad del atleta.



### **Estación 3: Salto de obstáculos o vallas.**

- ❖ Haga obstáculo con dos conos y un pasador o un palo. Coloque el pasador o palo en el hueco de los conos.
- ❖ Ajuste la altura según sea necesario para los atletas y siempre comience con la barra en la altura más baja.
- ❖ Siempre comience la barra a la altura más baja. Si él / ella es incapaz de saltar, pueden pasar por encima de los obstáculos.

### **Estación 4: Caminar sobre la barra de equilibrio.**

- ❖ Los atletas deben caminar de forma independiente toda la longitud de la viga, alternando pasos.
- ❖ Añadir varias maneras de moverse por el haz a los atletas avanzados (caminar hacia atrás, pasos laterales, cambio de dirección - hacia adelante para atrás).
- ❖ Añadir longitud de la viga mediante el uso de múltiples haces.

### **Estación 5: Correr hasta la línea de llegada (usando una cinta en la llegada).**

- ❖ Cuando el atleta se baje de la viga, él / ella debe correr a la línea de meta.
- ❖ Enseñe a los atletas a correr a través de la línea.
- ❖ Introducir esta habilidad varias veces ya que algunos pueden parar, o no querer llegar o tocar la línea de meta.
- ❖ La línea de meta es una cinta larga. Para establecer la línea de meta, coloque la cinta a un lado de la zona mientras se mantiene el otro extremo de la cinta en la mano (o con otra persona que sostenga el otro extremo).
- ❖ A medida que el atleta toca la cinta, dejarlo ir.

## **5.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA**

Repita la canción de cierre de la semana uno.

## CAMINAR Y CORRER

### 1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA CON SALTO DE CONEJO.

Utilice la misma canción de los días 1 y 2 pero introduzca elementos de salto de conejo.

### 2.- PASOS Y SALTOS.

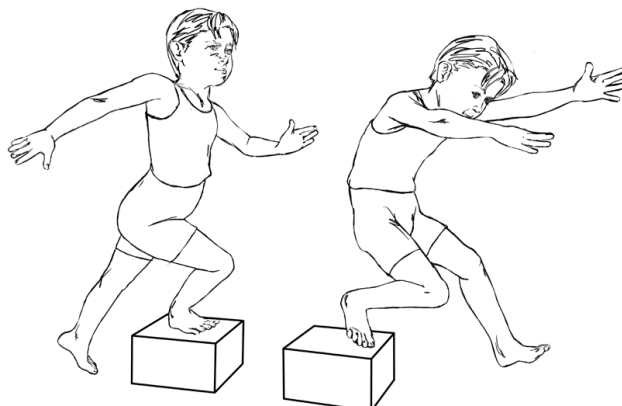
**PROPOSITO:** Introducción a las habilidades de salto y balanceo. La coordinación motora, fuerza, acondicionamiento general, habilidades motoras (equilibrio y dirección), conciencia corporal.

**EQUIPOS:** Barras de equilibrio, cuerdas, marcadores de suelo. Utilice el rayo / cuerda de equilibrio y señales para el suelo para fijar metas a los atletas para saltar.

**EXPLICACIÓN:** "OK atletas, ahora van a saltar sobre nuestras vigas / cuerdas de equilibrio y tratar de aterrizar en las señales que están en el suelo.

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** Pase a la viga / cuerda equilibrio y doblando las rodillas saltar hasta las señales en el suelo.

- ❖ Si los atletas están en buenas condiciones físicas, pueden saltar en la barra de equilibrio / cuerda también.
- ❖ A los atletas experimentados hágalos saltar a un marcador de piso más lejos, elevar el nivel de el salto, y alterar la posición en suelo posicionar para permitir saltos laterales.
- ❖ Por ejemplo, un atleta podría mirar hacia adelante, pero saltar a un marcador a su lado. Asegurar que las habilidades de equilibrio han sido adquiridas en primer lugar.



### 3.- CORRER Y CARGAR.

Repita las actividades del día 2.

### 4.- EL ENTRENADOR DICE.

**PROPOSITO:** Equilibrio y las habilidades de salto. Identificación de las partes del cuerpo, aptitud, el equilibrio, la coordinación motora, la conciencia corporal. Cambio de peso corporal para la activación de los músculos y equilibrio funcional es un importante en relación a las habilidades relacionadas con los deportes

**DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:** "Ahora vamos a jugar El Entrenador dice usar nuestros cuerpos. Quiero que veas lo que voy a hacer con mi cuerpo y tratar de hacerlo con el tuyo. Quiero que copies lo que hago. Mírame a mí, ve cómo estoy... "

- ❖ Parado en un pie, parado en un pie delante del otro, de puntillas, de pie sobre mis talones ... vamos inténtalo!
- ❖ Ahora intenta con los brazos arriba / abajo, con los ojos cerrados / abiertos.
- ❖ Alentar a los atletas para tratar estas nuevas técnicas de equilibrio, mientras mueven sus cuerpos de manera que sus músculos se contraerán para contrarrestar los cambios en peso.

### 5.- CARRERA DE OBSTÁCULOS

Repita las actividades del día 2.

### 6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA

Repita la canción de los días 1 y 2.

USTED HA FINALIZADO LA SEMANA DOS: CAMINAR Y CORRER.  
USTED PUEDE AHORA EMPEZAR LA SEMANA TRES: SALTO Y EQUILIBRIO