

Salto y Balanceo

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
Día 1

3

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 tercera 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" Incluyan elementos de salto y de carreras.

2.- EL ENTRENADOR DICE.

PROPOSITO: Desplazar el peso muscular para obtener balance es una de las más importantes actividades relacionadas con el deporte. Otras habilidades que se adquieren son: Identificación de las partes del cuerpo, coordinación, balance, conciencia corporal, el desplazamiento y el equilibrio muscular son importantes para el desarrollo de las habilidades deportivas



DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Alente a los atletas a utilizar su músculos contrayéndolos para adquirir balance. Excelente Calentamiento! Ahora vamos a jugar “Sigamos al Líder” haciendo movimientos con el cuero, vean lo que yo hago y traten de copiarlo ustedes mismos, véanme a mí, vean lo que hago.

- ❖ Utilice Parado en un pie, parados uno frente al otro, parados de puntillas, sobre las rodillas, Ustedes traten!.
- ❖ Ahora con los brazos, brazos arriba, en forma circular, abajo, con los ojos cerrados/abiertos.

3.- BARRA DE EQUILIBRIO, CUERDA.

EQUIPO: Barra de equilibrio o una cuerda.

PROPOSITO: Esta actividad tiene como propósito mejorar la coordinación motora, el estiramiento, la condición general del cuerpo, las habilidades motoras y adaptativas (seguir direcciones e imitar movimientos).

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: El encargado de la actividad le indicara a los atletas que llego la hora de jugar con la barra de equilibrio o con la cuerda y que deben de caminar sobre y a lo largo de ella bien y recto.

- ❖ Ahora traten de caminar con un pie a cada lado de la barra de equilibrio como yo ya que el encargado de la actividad debe demostrar cómo hacer la actividad.
- ❖ Bien, ahora vamos a caminar encima de la barra de equilibrio con un pie en frente del otro. Ir muy despacio para mantener en equilibrio.

4.- ATRAPAR CON LOS PIES.

EQUIPO: Es necesaria una pelota de movimiento lento, utilice varias pelotas de diferentes tamaños para ofrecerle diferentes experiencias a los atletas y cambiar su equilibrio, una pelota pequeña es igual a menor reto mientras más grande sea la pelota mayor reto será para el atleta ya que es más difícil mantener el equilibrio.

PROPOSITO: Esta actividad colabora al desarrollo de la coordinación motora, los estiramientos, el desarrollo general, habilidades motoras (chutar y atrapar), conciencia del cuerpo y habilidades adaptativas.

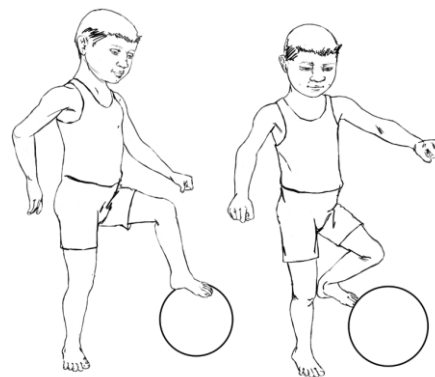
DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Ahora nosotros atraparemos la pelota con un pie, tomen la pelota como yo. Coloquen el pie en la parte superior de la pelota, estar así y balancear, después aleja la pelota de ti pateando la pelota a otro atleta o entrenador.

- ❖ Dale la oportunidad a los atletas que practiquen el patear la pelota desde una posición estática, si el atleta ya tiene mejores capacidades puede comenzar a atrapar el balo en movimiento.
- ❖ Ahora cuando un atleta patea la pelota a donde este usted trate de detenerla colocando el pie encima de la pelota para que ellos imiten el movimiento.
- ❖ Una vez que detenga la pelota, hacer balance y luego patear la pelota a otro atleta.
- ❖ Buen trabajo al pasar la pelota de adelante atrás con el pie.

5.- DE PIE Y SALTANDO.

EQUIPO: Es necesario barra de equilibrio, cuerda marcadores para el suelo. Utilicen las barras de equilibrio, cuerdas y marcadores del suelo para que establecer las zonas de salto.

PROPOSITO: Esto sirve para las habilidades de equilibrio y salto, coordinación motora, estiramientos, desarrollo en general y para las habilidades adaptativas.



DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Se les debe explicar a los atletas que se comenzara saltando desde la barra de equilibrio y aterrizar en las marcas en el suelo.

- ❖ Sube encima de la barra de equilibrio y una vez arriba dobla las rodillas y salta hasta las marcas en el suelo.
- ❖ Si los atletas tienen la habilidad se le puede solicitar que salte sobre la barra de equilibrio o cuerda también.
- ❖ Si los atletas ya son unos maestros saltando a las marcas del suelo, mueve las marcas del suelo más lejos, aumentando el grado de dificultad en el salto y alterar las marcas del suelo buscando que el atleta de un giro en el aire, por ejemplo salta de frente a la barra y cae de frente a la barra, tratando que gire el tronco y cambie de posición al saltar.

6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA.

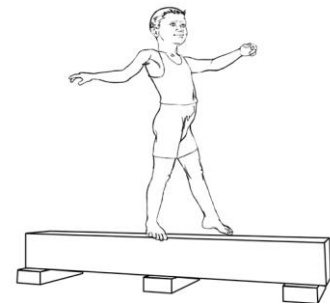
Cierre con la misma canción utilizada en la semana uno, añadiendo elementos como: “muevo las alas como un pájaro, me arrastro como una oruga”.

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

EQUIPO: Barra de equilibrio/cuerda.

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

Utilice la apertura que ha venido usando desde la semana 1, pero incluyendo nuevos elementos como en esta ocasión hacer saltos y caminatas sobre la Barra de Equilibrio o cuerdas.



2.- EL ENTRENADOR DICE.

Utilice las actividades del día 1 utilizando la barra de equilibrio o cuerdas.

3.- RODANDO Y ATRAPANDO

EQUIPO: Una pelota.

PROPOSITO: El propósito de esta actividad es desarrollar la coordinación motora, la identificación de las partes del cuerpo, los estiramientos, el desarrollo en general, la flexibilidad, las habilidades motoras y las habilidades adaptativas.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Organizar a los atletas en pares uno frente del otro sentados en el suelo con las piernas extendidas, de forma que sus pies estén en contacto y formen con sus piernas una forma de diamante.

- ❖ Entregarles una pelota de movimiento lento y que la rueden entre ellos.
- ❖ Ahora ellos practican rodando el balón como lo hicieron o comenzaron la semana pasada.
- ❖ Sentados frente a sus compañeros con las piernas estiradas (demostrar).
- ❖ Asegúrese que los pies estén en contacto con los de sus compañeros.

- ❖ A continuación, uno de ustedes hace rodar la pelota a la otra en el suelo y el otro parar el balón con las manos, y la hace rodar de nuevo.
- ❖ Si los atletas son lo suficientemente capaces anímelos a cambiar de posición como por ejemplo a una posición de rodillas o de pie.
- ❖ Tratar de pasar el balón a sus compañeros de rodillas.
- ❖ Intentar pasar el balón a tus compañeros de pie.
- ❖ Buen trabajo.

4.- ATRAPANDO CON LOS PIES.

Repita los ejercicios de este punto del día 1.

5.- SALTO ALTO.

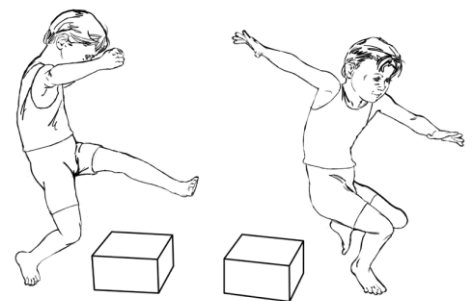
EQUIPOS: Marcas para el suelo, clavijas, sacos de frijoles, conos, aros, pelotas, barra de equilibrio, cuerda y bloques. El equipamiento debe colocarse alrededor de todo el salón para que los atletas tengan la oportunidad de saltar por encima de todas la piezas.

PROPOSITO: Identificar y ubicar equipos deportivos, desarrollar la coordinación motora, la identificación de las partes del cuerpo, los estiramientos, el desarrollo en general, la flexibilidad, las habilidades motoras y las habilidades adaptativas.

DEMOSTRACION Y GUÍA: Introducir la maniobra de salto en los atletas sobre equipos deportivos.

- ❖ Ayer saltamos dentro y fuera de la barra de equilibrio/cuerda encima de unas marcas en el piso.
- ❖ Hoy trataremos de saltar sobre las marcas sin caerles encima.
- ❖ Salta encima del equipo primero y luego ve si puedes saltar sobre el equipo.

CONSEJO: A VECES LOS ATLETAS NO SALTAN SOBRE LOS OBJETOS SINO PASAN DE LADO O CAEN ENCIMA DE ELLOS, SI ESTO OCURRE HAGALOS TRATAR DE AGARRAR UNA PAÑUELO O BUFANDA DEL OTRO LADO DEL OBJETO MIENTRAS SALTAN.



6.- SALTO DE RANA O DE LAGARTIJA.

EQUIPOS: Se necesita para esta actividad marcas en el suelo alrededor de todo el salón o área de trabajo.

PROPOSITO: Esto ayudara a los atletas a identificar o a localización los equipos deportivos (maracas en el suelo), la coordinación motora, el desarrollo en general, las habilidades motoras de equilibrio, salto y carrera, así como también las habilidades adaptativas.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Se le indica a los atletas que llego el momento de jugar al salto de rana, hay que saltar de una marca a otra en forma de rana, tratar primero que el que dirige la actividad le demuestre a los atletas como debe ser el brinco.

- ❖ Puede saltar de una marca a la otra (encima) o sobre ellas.
- ❖ Si los atletas tienen experiencia o son avanzados en los saltos, anímelos a ir corriendo antes de saltar y caer sobre las marcas.

CONSEJOS: SI EL NIÑO ATERRIZA O DESPEGA LOS PIES DESDE UNA POSICIÓN PLANA DE LA SUPERFICIE, ANÍMELO A INCLINARSE HACIA ADELANTE Y DOBLAR LAS RODILLAS; SI SALTAR ES DIFÍCIL PARA EL NIÑO, CORRA AL LADO DEL NIÑO, SOSTENIENDO SU / SU MANO Y PRÁCTICANDO EL SALTO SOBRE UN MARCADOR O SOBRE UN OBJETO.

7.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA

Repita la canción de cierre de los días 1 y 2.

Semana **3**
Dia 2

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA CON SALTO DE RANA/LAGARTIJA.

Utilice la misma canción de los días 1 y 2 pero introduzca elementos de salto de rana/ lagartija.

2.- EL ENTRENADOR DICE, CON BOLSAS DE FRIJOLES.

Repita los ejercicios del día 1 adaptándolos a saltar sobre una bolsa de frijoles y luego atrápandola.

3.- SALTO ALTO.

Repita las actividades del día 2.

4.- RODANDO Y ATRAPANDO.

Repita las actividades del día 2.

5.- ATRAPAR CON LOS PIES.

Repita las actividades del día 2.

6- SALTO DE RANA O DE LAGARTIJA.

Repita las actividades del día 2.

7.- TRASPASANDO AL PORTERO.

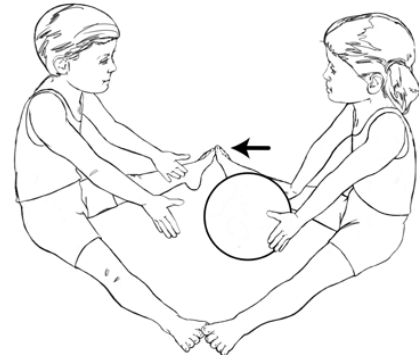
EQUIPOS: Se necesita para esta actividad dos conos y varias pelotas de movimiento lento alrededor de todo el salón.

PROPOSITO: Esto les ayuda a mejorar la coordinación motora, el desarrollo general y las habilidades adaptativas.

EXPLICACIÓN: Se le debe indicar a los atletas colocarse entre los conos tal como si fuera un arquero de fútbol y que traten de cubrir todo el espacio para que no entren goles, el entrenador o los ayudante patearan la pelota en dirección a la portería y se le indica a los atletas que traten de detener la pelota con sus manos y así ir corrigiendo a los atletas tratando de que no entren goles.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:

- ❖ Cuando el entrenador o algunos de los compañeros pateen la pelota hacia la portería utilice las manos para detener la pelota de esta manera.
- ❖ El trabajo del portero es detener la pelota y que no pase entre los conos (porterías), vamos a practicar como ser porteros.



7.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA.

Repita la canción de los días 1 y 2.

USTED HA FINALIZADO LA SEMANA TRES: SALTO Y BALANCEO.
USTED PUEDE AHORA EMPEZAR LA SEMANA CUATRO: ATRAPAR Y ATAJAR