

Young Athletes en las escuelas

Lección 2: Saltar

Material necesario: poly spots, bufandas, conos, pasadores amarillos

Calentamiento

- Canción: "If You're Happy and You Know It"
- Repasar brevemente lo aprendido la semana anterior (equilibrio)
- Introducir el desarrollo de la habilidad Saltar
- Usar estiramientos simples para que los estudiantes se concentren y estén listos para la actividad

Actividad de grupo

- Salto (con demostración)... incorpora el equilibrio
- Salto estático
- Saltar su edad y parar
- Saltar con los 2 pies
- Hacia adelante/hacia atrás, de lado a lado
- Salto estático a la pata coja
- Saltar su edad a la pata coja y parar
- Saltar con 1 pie
- Hacia adelante/hacia atrás, de lado a lado

Desarrollo de habilidades/estaciones

en orden del nivel del desafío

Saltar a la pata coja

- Colocar 3-4 conos en línea recta en varios lugares del aula/gimnasio
- Los estudiantes saltan sobre un pie, entrelazando los conos
- Para desafiar a los estudiantes, animarlo a cambiar de pie después de cada intento

Saltar

- Colocar varios poly spots en zig-zag alrededor del aula/gimnasio
- Los estudiantes saltan como un canguro con 2 pies de un poly spot a otro

- Para desafiar a los estudiantes, una vez que un estudiante alcanza el último poly spot, hacer que el estudiante salte alto con dos pies y los brazos por encima de la cabeza
- Otra manera de desafiar a los estudiantes es crear puntos por los que pasar por encima con dos conos y un pasador amarillo por el medio, animar a los estudiantes a pasar por encima con un pie sin ayuda, si es posible, y trabajar hasta poder saltar por encima con una sola pierna y con las dos piernas

Descanso/Cierre

- Canción: "If You're Happy and You Know It"
- ¿Qué es Saltar?
- ¿Qué hemos hecho hoy? ¿Puedes enseñarle a la clase lo que has aprendido?
- Ejercicios de respiración
- Inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca

Sugerencias para los maestros

- Hacer que los estudiantes salten o salten a la pata coja para... formar una fila en la puerta, tomar un trago de agua, conseguir su mochila
- Para obtener más actividades de Saltar, consultar las páginas 90-92 de la Guía de Actividades de Special Olympics Young Athletes.