

Young Athletes en las comunidades

Lección 3: Salto y equilibrio

Material necesario: barra de equilibrio amarilla, flechas, poly spots, bufandas, bloques, balones

Melodía y calentamiento

- Canción: "Wheels on the Bus"
- Los atletas de la clase corren, corren, corren, corren, corren. Los atletas de la clase corren, corren, corren durante todo el día
- Los atletas de nuestra clase caminan muy despacio, muy despacio, muy despacio, muy despacio. Los atletas de nuestra caminan muy despacio por toda la ciudad
- El jugador en la cancha va a saltar saltar saltar, saltar saltar saltar, saltar saltar saltar saltar. El jugador en la cancha salta, salta, salta, salta durante todo el juego

Desarrollo individual de habilidades

Equilibrio sobre barra/cuerdas

- Caminar a lo largo de la barra de equilibrio bien erguido. Ahora intentar caminar con un pie a cada lado de la barra de equilibrio (a horcajadas). ¡Caminemos encima de la barra de equilibrio con un pie delante del otro y las manos extendidas como un avión!

Retener con el pie

- Colocar el pie encima del balón. Ponerse de pie con un pie en el suelo y el otro sobre el balón incorporando equilibrio. A continuación, quitar el pie y patear el balón a otro atleta/entrenador
- Animar a los atletas a probar esta habilidad con pelotas más pequeñas si las más grandes son demasiado difíciles

Paso y salto

- Salte de las barras/bloques de equilibrio e intente aterrizar sobre el poly spot.
- A medida que los atletas dominan el salto a un poly spot, mover los poly spots más lejos, elevar

el nivel del salto y cambiar la posición del poly spot para permitir saltos torcidos si los atletas tienen habilidades de equilibrio

Actividad de grupo

Lagartijas saltarinas

- Todos van a SALTAR/IMPULSARSE de un poly spot a otro como una lagartija saltarina

Descanso/Cierre

- "Terminemos Young Athletes con una canción 'If You're Happy and You Know It.' Canten conmigo y hagan lo que hago."
- Si eres feliz y lo sabes, aplaude y pisa (menea tu cuerpo; vuela como un pájaro: camina con los brazos extendidos)
- Ejercicios de respiración

