

Young Athletes en las escuelas

Lección 4: Lanzamiento por debajo del hombro

Material necesario: conos, bufandas, aros, sacos rellenos, balón de playa, pelota grabby, pelota ruffskin

Calentamiento

- "Atletas de la clase" con la melodía de "Wheels on the Bus"
- Usar estiramientos simples para que los estudiantes se concentren y estén listos para la actividad
- Los atletas de la clase se tocarán los dedos de los pies
- Los atletas de la clase saltarán arriba y abajo
- Los atletas de la clase mantendrán el equilibrio sobre un pie

Actividad de grupo

- En un círculo grande, haga que los estudiantes lancen un saco relleno a otro estudiante en el círculo
- Hacer que los estudiantes digan al nombre de su objetivo previsto
- Asegurarse de que los estudiantes estén listos para atrapar: la cabeza hacia adelante, contacto visual con el lanzador, brazos extendidos para atrapar

Desarrollo de habilidades/estaciones

en orden del nivel del desafío

Lanzamiento por debajo del hombro con una sola mano

- Repasar el lanzamiento con una mano con una pareja usando las bufandas
- Lanzar y atrapar con dos manos
- Repasar varias veces

Lanzar y atrapar

- Modelar la forma adecuada: pie dominante hacia adelante, paso, lanzar el saco relleno
- Hacer que los estudiantes lancen y atrapen el saco relleno con una pareja

- Hacer que los estudiantes con pareja se turnen para tirar el saco relleno al aro en el suelo
- Para desafiar a los estudiantes, conectar el aro a la parte superior del cono y hacer que los estudiantes lo lancen a través del aro varias veces: esto incorpora precisión y apuntar

Descanso/Cierre

- Canción: "If You're Happy and You Know It"
- ¿Qué hemos hecho hoy?
- "Atletas de la clase" dirán adiós con las manos...
- Ejercicios de respiración
- Inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca

Sugerencias para los maestros

- Si los estudiantes son tímidos a la hora de lanzar o atrapar los sacos rellenos, probar diferentes pelotas/balones en el kit que tengan pesos variables; esto le permitirá trabajar lanzar y atrapar los sacos rellenos
- Para obtener más actividades de atrapar, consultar las páginas 93-98 de la Guía de Actividades de Special Olympics Young Athletes



¡Sudor y sonrisas!
#YoungAthletes
@SpOlympicsMD