



Young Athletes en las escuelas



Young Athletes en las escuelas

Descripción General

Young Athletes en las escuelas

A medida que los estudiantes exploran el mundo que los rodea a través de los juegos, aprenden muchos conceptos importantes sobre la vida. Añadir el movimiento al aula lleva a una vida de actividad. Los beneficios de la actividad física y los juegos van más allá de los deportes. Las Special Olympics Young Athletes ayudan a los estudiantes a interactuar entre sí y desarrollar importantes habilidades de comunicación, aprendizaje y autoayuda. Comenzar las actividades motoras temprano es importante para los estudiantes con y sin discapacidades intelectuales. Los estudiantes que reciben apoyo a una edad temprana serán más capaces de hacer movimientos y actividades exigentes a medida que crezcan.

La estructura en las escuelas

- **Frecuencia:** al menos una vez a la semana; tres veces a la semana es mejor
- **Tiempo:** Sesión de 30 a 45 minutos
- **Escenario:** En interiores o al aire libre

Puntos clave que se deben considerar en el aula

Espacio y seguridad

- *Ni demasiado grande, ni demasiado pequeño.* Tómese el tiempo para leer cada actividad. Asegúrese de que el espacio cumpla con las necesidades de la actividad y el número de estudiantes en el grupo.
- *Interior vs. exterior.* Young Athletes es bueno tanto para actividades en interiores como al aire libre, pero ten en cuenta el espacio. Defina los bordes para mayor seguridad.
- *Un espacio vs. dos espacios.* Muchos maestros han dirigido Young Athletes dividiendo las clases en dos grupos. Puede ser beneficioso usar un aula y un pasillo para dirigir dos grupos más pequeños a la vez.

Estructura

- *Establezca una rutina.* Las rutinas pueden proporcionar expectativas claras, consistencia y comodidad para los estudiantes.
- *Pausas para descansar.* Designe un espacio donde los estudiantes puedan descansar si se cansan o se sobreestiman por el ambiente o la actividad.
- *Fomente diferentes formas de movimiento para la transición entre actividades.* Esto fortalece diferentes músculos y anima a los estudiantes a aprender una nueva habilidad.
- *Utilice la música para indicar la transición.* Las canciones se pueden utilizar para indicar cuando una actividad haya terminado y otra esté a punto de comenzar.
- *Utilice compañeros unificados.* Los estudiantes mayores o estudiantes sin discapacidades intelectuales, compañeros unificados, pueden apoyar a los estudiantes más jóvenes sirviendo como líderes y facilitando las actividades.

Young Athletes en las escuelas

Descripción General

Young Athletes en las escuelas

A medida que los estudiantes exploran el mundo que los rodea a través de los juegos, aprenden muchos conceptos importantes sobre la vida. Añadir el movimiento al aula lleva a una vida de actividad. Los beneficios de la actividad física y los juegos van más allá de los deportes. Las Special Olympics Young Athletes ayudan a los estudiantes a interactuar entre sí y desarrollar importantes habilidades de comunicación, aprendizaje y autoayuda. Comenzar las actividades motoras temprano es importante para los estudiantes con y sin discapacidades intelectuales. Los estudiantes que reciben apoyo a una edad temprana serán más capaces de hacer movimientos y actividades exigentes a medida que crezcan.

La estructura en las escuelas

- **Frecuencia:** al menos una vez a la semana; tres veces a la semana es mejor
- **Tiempo:** Sesión de 30 a 45 minutos
- **Escenario:** En interiores o al aire libre

Puntos clave que se deben considerar en el aula

Espacio y seguridad

- *Ni demasiado grande, ni demasiado pequeño.* Tómese el tiempo para leer cada actividad. Asegúrese de que el espacio cumpla con las necesidades de la actividad y el número de estudiantes en el grupo.
- *Interior vs. exterior.* Young Athletes es bueno tanto para actividades en interiores como al aire libre, pero ten en cuenta el espacio. Defina los bordes para mayor seguridad.
- *Un espacio vs. dos espacios.* Muchos maestros han dirigido Young Athletes dividiendo las clases en dos grupos. Puede ser beneficioso usar un aula y un pasillo para dirigir dos grupos más pequeños a la vez.

Estructura

- *Establezca una rutina.* Las rutinas pueden proporcionar expectativas claras, consistencia y comodidad para los estudiantes.
- *Pausas para descansar.* Designe un espacio donde los estudiantes puedan descansar si se cansan o se sobreestiman por el ambiente o la actividad.
- *Fomente diferentes formas de movimiento para la transición entre actividades.* Esto fortalece diferentes músculos y anima a los estudiantes a aprender una nueva habilidad.
- *Utilice la música para indicar la transición.* Las canciones se pueden utilizar para indicar cuando una actividad haya terminado y otra esté a punto de comenzar.
- *Utilice compañeros unificados.* Los estudiantes mayores o estudiantes sin discapacidades intelectuales, compañeros unificados, pueden apoyar a los estudiantes más jóvenes sirviendo como líderes y facilitando las actividades.

Young Athletes en las escuelas

Lección 6: Patada de pelota estática

Material necesario: conos, balones de playa, poly spots

Calentamiento

- Canción: "Row, Row, Row Your Boat"
- Introducir el desarrollo de la habilidad patear
- Usar estiramientos simples para que los estudiantes se concentren y estén listos para la actividad

Desarrollo de habilidades/estaciones

Patear

- Colocarse detrás del balón Hacer que el estudiante patee el balón hacia usted con el pie preferido.
- Los ojos del niño deben centrarse en el balón; El pie que no patee debe colocarse justo detrás y a un lado de la pelota; La pierna que patea debe doblarse por la rodilla como preparación y debe seguir hacia adelante; El brazo opuesto se balancea hacia adelante a medida que se patea la pelota

Preparación para tirar un penalti

- Caminar hacia al balón y patearlo
- Hacer que los atletas repitan la actividad, progresando a correr y patear

Patear para lograr una distancia

- Animar a los atletas a caminar o correr hacia el balón y patearlo a distancia haciendo que pateen un balón más allá de varios marcadores

Patear para lograr precisión

- Animar a los atletas a caminar o correr hacia el balón y patearlo hacia un objetivo o entre dos conos

Actividad de grupo

Kickball

- Rodar o patear un balón hacia un estudiante y animarle a patear el balón en movimiento hacia usted o un objetivo en movimiento
- Hacer que el estudiante le traiga el balón

- Dar a los estudiantes más oportunidades para practicar asignando adultos a grupos pequeños

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

- "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

Sugerencias para los maestros

- Para obtener más actividades de patear, consultar las páginas 101-103 de la Guía de Actividades de Special Olympics Young Athletes

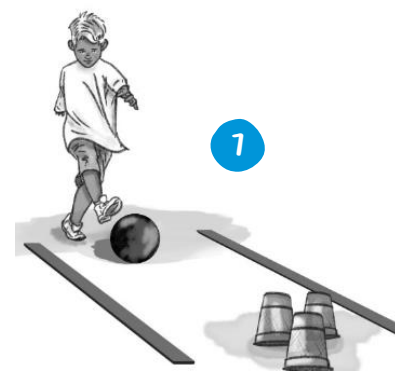
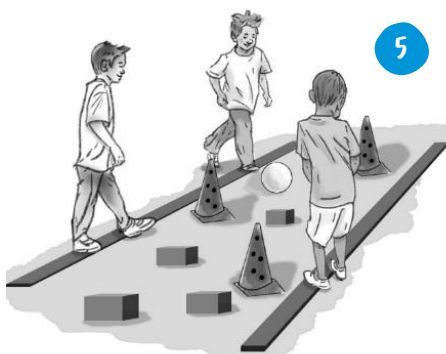
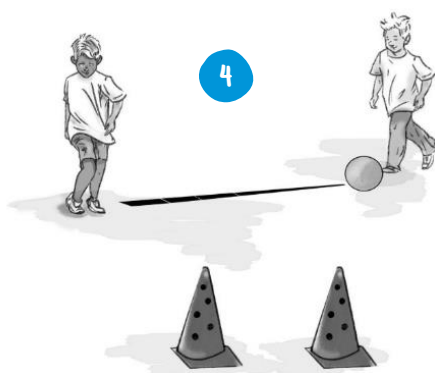
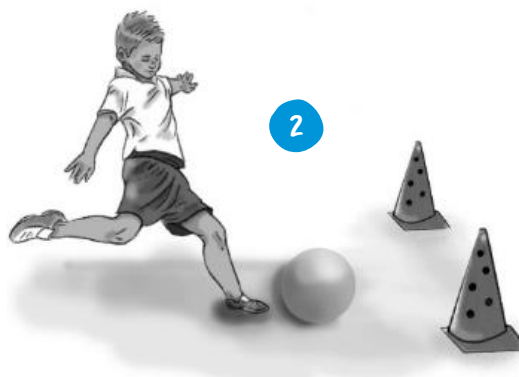
Guía de Actividades

Patear

Patear describe cuando un objeto es golpeado con el pie. Patear requiere coordinación ojo-pie. También requiere la capacidad de equilibrio, al menos por un momento, sobre un pie. Poder patear una pelota es importante para el fútbol y permite que los niños jueguen con los demás.

Las actividades en esta sección incluyen:

1. Patada de pelota estática
2. Tirar un penalti
3. Practicar los pases
4. Pelota en movimiento
5. Pinball
6. Regatear conos
7. Bolos de tres pines



Guía de Actividades

Patear

Patada de pelota estática

Coloque una pelota en el suelo y haga que los niños permanezcan de pie detrás de ella. Anime a los niños a patear la pelota hacia usted con la punta del pie preferido. Para un desafío mayor, anime a los niños a patear a distancia haciendo que pateen más allá de varios marcadores en el suelo. O patear el balón entre dos conos o marcadores para marcar un gol.

Material necesario

- Pelota de movimiento lento (Opcional: pelota de playa)
- Fútbol júnior (pelota de fútbol)
- Pelota de juegos infantiles
- Marcadores de suelo (opcional: conos)

Tirar un penalti

Coloque una pelota en el suelo y haga que los niños corran hacia la pelota y la pateen hacia usted. Para un desafío mayor, anime a los niños a correr hacia el balón y patearlo entre dos conos para marcar un gol. Otros niños pueden practicar retener y atrapar turnándose como porteros.

Material necesario: Pelota de movimiento lento (opcional: balón de playa, fútbol júnior (pelota de fútbol), pelota de juegos infantiles), conos

Practicar los pases

Haga que los niños formen un círculo y se pasen la pelota entre ellos. Asegúrese de mantener la pelota dentro del círculo.

Material necesario: Pelota de movimiento lento (opcional: balón de playa, pelota de fútbol júnior, pelota de juegos infantiles)

Pelota en movimiento

Patee una pelota al niño y anímele a patear la pelota en movimiento entre dos conos para marcar un gol.

Material necesario: Pelota de movimiento lento (opcional: balón de playa, pelota de fútbol júnior, pelota de juegos infantiles), conos (opcional: portería, marcadores de suelo)

Pinball

Use las barras de equilibrio para crear el marco rectangular de una máquina de pinball. Coloque conos y bloques dentro del rectángulo para crear obstáculos. Haga que los niños se coloquen de pie sobre las barras de equilibrio y pateen suavemente el balón entre sí, dejando que el marco y los obstáculos cambien la dirección del balón.

Material necesario: Barras de equilibrio, conos, bloques (opcional: vasos), pelota de movimiento lento (opcional: pelota de juegos infantiles, pelota de deportes)

Guía de Actividades

Patear

Regatear conos

Coloque conos aleatoriamente por toda la zona de juego. Pida a los niños que pateen ligeramente la pelota mientras se desplazan por la zona sin golpear los conos. Los niños pueden turnarse o varios niños pueden regatear al mismo tiempo.

Material necesario:

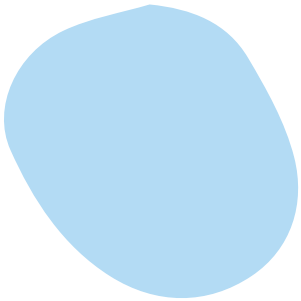
- Conos
- Pelota de movimiento lento (opcional: pelota de fútbol júnior, pelota de juegos infantiles)

Actividad opcional

Bolos de tres pines

Construya un carril de bolos con dos barras de equilibrio y coloque tres botellas de plástico vacías al final del carril. Haga que los niños se turnen pateando una pelota para desplazar o derribar las botellas.

Material necesario: Barras de equilibrio, botellas de plástico (opcional: vasos), pelota de movimiento lento (opcional: pelota de juegos infantiles, pelota de deportes)



Consejos para la observación

Los niños deben centrar sus ojos en el balón antes de patear y en el objetivo mientras patean.

Al patear, el cuerpo se inclina hacia atrás justo antes del contacto con la pelota. El brazo opuesto se mueve hacia delante con la patada. La pierna que patea debe seguir su movimiento hacia adelante