Special Olympics
Young Athletes



Planes didácticos para

ATLETAS JÓVENES

Julio del 2024

RECONOCIMIENTOS

Ashley Leidholt
Consultora de Educación Primaria

Jennifer Hansen
Gerente Sénior de Atletas Jóvenes

Rebecca Ralston
Directora Sénior de Early Childhood and Preventative Health

Ellen Anderson, PT, PhD
Profesora Asociada, Rutgers University
Consultora, Atletas Jóvenes

Misericordia Ng'eno, MBCHB, MMed, PGDip
Rady Children's Hospital, UCSD

Casandra Ryan
Gerente de Proyectos de Early Childhood

Ana Goudie
Correctora

Andrea Cahn
Vicepresidente de Escuelas Unificadas de Olimpiadas Especiales

Ryland Towne
Gerente de Atletas Jóvenes

Meredith Schwinder
Diseñadora Gráfica

Escuelas piloto, profesores y personal
Arizona, Kansas, Michigan y Nueva York

Guía escolar para Olimpiadas Especiales
Nueva Jersey

Olimpiadas Especiales Carolina del Sur
Club Unificado de Jóvenes Lectores

Special Olympics Health
MADE POSSIBLE BY Golisano FOUNDATION

CDC
Centers for Disease Control and Prevention

Special Olympics Unified Champion Schools®

IDEAs that Work
U.S. Office of Special Education Programs

El contenido de estos "Planes didácticos para Atletas Jóvenes" se desarrolló gracias al generoso financiamiento del Departamento de Educación de los Estados Unidos, #H380W150001 y #H380W160001. Sin embargo, dichos contenidos no necesariamente representan la política del Departamento de Educación de los Estados Unidos, y no se debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.

Este recurso fue creado con el apoyo de la Fundación Golisano y el acuerdo de cooperación #NU27DD000021 de los Estados Unidos Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es responsabilidad de Olimpiadas Especiales y no necesariamente representa las opiniones de los CDC.

CONTENIDO

4 **Introducción**

21 **Unidad 1: Habilidades básicas**
- 22 Descripción general
- 23 Objetivos y estándares
- 28 Semana 1
- 42 Semana 2
- 57 Semana 3
- 71 Semana 4
- 84 Semana 5
- 97 Revisión y conexiones con el hogar
- 98 Imprimibles

121 **Unidad 2: Caminar y correr**
- 122 Descripción general
- 123 Objetivos y estándares
- 127 Semana 6
- 141 Semana 7
- 155 Semana 8
- 169 Revisión y conexiones con el hogar
- 170 Imprimibles

189 **Unidad 3: Equilibrarse y saltar**
- 190 Descripción general
- 191 Objetivos y estándares
- 194 Semana 9
- 208 Semana 10
- 221 Semana 11
- 235 Semana 12
- 248 Semana 13
- 261 Semana 14
- 274 Revisión y conexiones con el hogar
- 275 Imprimibles

287 **Unidad 4: Atrapar y cachar**
- 288 Descripción general
- 289 Objetivos y estándares
- 292 Semana 15
- 305 Semana 16
- 318 Semana 17
- 331 Semana 18
- 344 Semana 19
- 357 Revisión y conexiones con el hogar
- 358 Imprimibles

363 **Unidad 5: Lanzar**
- 364 Descripción general
- 365 Objetivos y estándares
- 368 Semana 20
- 382 Semana 21
- 396 Revisión y conexiones con el hogar
- 397 Notas adicionales
- 398 Imprimibles

401 **Unidad 6: Batear**
- 402 Descripción general
- 403 Objetivos y estándares
- 406 Semana 22
- 419 Semana 23
- 432 Revisión y conexiones con el hogar
- 433 Notas adicionales
- 434 Imprimibles

438 **Unidad 7: Patear**
- 439 Descripción general
- 440 Objetivos y estándares
- 444 Semana 24
- 459 Semana 25
- 476 Semana 26
- 486 Revisión y conexiones con el hogar
- 487 Notas adicionales
- 488 Imprimibles

495 **Unidad 8: Habilidades avanzadas**
- 496 Descripción general
- 497 Objetivos y estándares
- 499 Semana 27
- 513 Semana 28
- 528 Semana 29
- 543 Semana 30
- 544 Revisión y conexiones con el hogar
- 545 Imprimibles

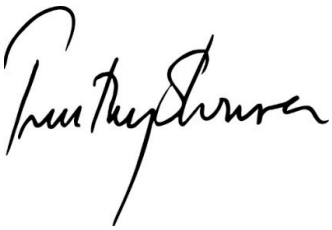
Estimados compañeros educadores:

Estoy encantado de presentar nuestro nuevo recurso para los Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales, los Planes didácticos para Atletas Jóvenes disponibles todo el año. Los Planes didácticos para Atletas Jóvenes son una herramienta instrumental que transformará el panorama educativo global. Como educador, defensor del aprendizaje social y emocional, y presidente de Olimpiadas Especiales, estoy profundamente comprometido a garantizar que los niños con todo tipo de capacidades prosperen y florezcan juntos.

Atletas Jóvenes, un programa central de Olimpiadas Especiales, diseñado para niños con y sin discapacidades intelectuales de entre 2 y 7 años, es un modelo de inclusión que ayuda a todos los niños mediante el juego y el desarrollo de las habilidades motoras. La presentación de los planes didácticos de Atletas Jóvenes durante todo el año ofrece una oportunidad única de capacitar a los educadores para crear aulas realmente inclusivas. Este recurso integral no solo perfecciona las habilidades motoras básicas esenciales para el desarrollo físico, sino que también integra a la perfección el aprendizaje socioemocional y académico para fomentar el crecimiento integral. Al adoptar estos planes didácticos únicos, las escuelas fomentarán el bienestar físico de todos los estudiantes, a la vez que inculcarán los valores importantes de la empatía, la comprensión y la colaboración.

Únase a nosotros y defienda el uso de esta nueva herramienta esencial dentro de su comunidad escolar para enriquecer la trayectoria educativa de cada estudiante. Es hora de garantizar que cada niño, sin importar sus capacidades, sienta un profundo sentido de pertenencia y propósito.

Saludos cordiales,



Dr. Timothy Shriver
Presidente del Consejo de Administración
de Olimpiadas Especiales Internacional

CÓMO SE USA ESTE RECURSO

Atletas Jóvenes es un innovador programa de juegos deportivos diseñado para estudiantes de 2 a 7 años y se lleva a cabo en todo el mundo. El programa incluye juegos activos, canciones y otras actividades lúdicas que ayudan a los niños a desarrollar habilidades motoras, sociales y cognitivas. Estos planes didácticos están diseñados pensando en las aulas de las escuelas de educación básica, ya que es una oportunidad para que los estudiantes de todos los niveles se reúnan para crecer y desarrollarse en un entorno de amistad, liderazgo y habilidades deportivas.

Este recurso contiene 8 unidades que se utilizarán a lo largo de un año entero. Incluye 30 semanas de 3 lecciones por semana para ayudar a los estudiantes a desarrollar completamente todas las habilidades. Las lecciones están alineadas con los estándares Common Core, SHAPE y Head Start, e integran estándares académicos en muchas de las lecciones. Para complementar estos planes didácticos, hay boletines informativos de conexión con el hogar, tarjetas de habilidades y videos que se pueden enviar fácilmente a casa para ayudar a los estudiantes a seguir practicando estas habilidades.

Cada unidad se divide en estas áreas:

- **Introducción**
  Descubra de qué se trata esta área de habilidad

- **Descripción general de la unidad**
  Un breve resumen de los temas qué se tratarán en la unidad y el material que necesitará. También incluirá notas para ayudar a que su lección sea un éxito.

- **Etapas del desarrollo**
  Se enfoca en las etapas del desarrollo de cada habilidad que se cubre en esta unidad. Las áreas de las habilidades se dividen en básicas, competentes y avanzadas para identificar áreas específicas de necesidad y progreso.

- **Estándares**
  Una lista de todos los estándares Common Core, SHAPE y Head Start que se cumplirán a lo largo de la unidad.

- **Lecciones semanales**
  Proporciona 5 componentes clave para cada lección (consulte la página siguiente para obtener más información)

- **Revisión de la unidad**
  Concluye la unidad y proporciona materiales para enviar a casa

- **Conexión con el hogar**
  Imprima o adjunte esto a un boletín informativo para que las familias sepan qué tarjetas de habilidades específicas deben practicar en casa o formas en las que pueden animar el desarrollo de esta habilidad en sus estudiantes

- **Imprimibles**
  Todos los materiales imprimibles que necesitará para las lecciones de esta unidad

CÓMO SE USA

Hay 5 componentes en cada lección de este recurso.

- **Tiempo de liderazgo**
  Esta es la base del recurso porque proporciona un marco para hablar sobre el aprendizaje socioemocional para estudiantes y cómo construir la confianza y la conexión en todo el salón de clases. Cada semana se presentará un libro para iniciar el debate, estimular el pensamiento profundo y proporcionar un puente para futuras conversaciones y conexiones en toda el aula. Utilice esta sección como el comienzo de una lección completa para Atletas Jóvenes, o lea esta sección en voz alta durante un almuerzo, un descanso mental o cualquier parte del día donde tenga 5-10 minutos extras. Los códigos QR para las lecturas de los libros virtuales se pueden encontrar en los recursos.

- **Fuerza y resistencia**
  Esta sección es nuestra actividad de calentamiento para preparar nuestros cuerpos para las habilidades y juegos. Utilice esto para el calentamiento, pero también conserve estos enlaces de GoNoodle, pósteres de calentamiento o canciones disponibles para descansos cerebrales adicionales que necesiten a lo largo del día en el aula.

- **Habilidad de concentración**
  Esta primera actividad o juego está diseñada para introducir la habilidad que se está enseñando. Esto se refiere ya sea a una habilidad que se enseña explícitamente, como por ejemplo cómo lanzar una pelota por debajo del hombro correctamente o un juego que incluye dicha habilidad.

- **Actividad/juego opcional**
  La siguiente actividad o juego está destinado a reforzar la habilidad o a repasar un juego o habilidad que se enseñó previamente. Dependiendo del tiempo, siéntase libre de llevar a cabo esta actividad como parte de su lección o guárdela para otro momento del día o de la semana. Todas las actividades pueden utilizarse como juegos independientes que se pueden integrar a lo largo del día, cuando tenga tiempo, o bien impartirse como una lección cohesiva.

- **Enfriamiento/Flexibilidad**
  De manera similar a la sección de Fuerza y resistencia, este enfriamiento es una oportunidad para que los estudiantes finalicen las actividades de Atletas Jóvenes y enfríen sus cuerpos. Tenga a la mano estos ejercicios para usarlos como un descanso mental relajante o como una forma de hacer una transición en su salón de clases.

- **Imprimibles**
  Durante el uso de este recurso, utilizará diferentes carteles para ayudar a los estudiantes a comprender ciertas habilidades o juegos. ¡Imprima estos archivos adjuntos y plastifíquelos al inicio del curso de modo que los tenga listos con anticipación para las lecciones.

MATERIAL

Material	Reemplazos sugeridos
 Barra de equilibrio	Cinta adhesiva Cuerda
 Pelota de espuma pequeña	Pelota de tenis Cualquier pelota pequeña
 Bolsas de semillas	Pequeños juguetes o figuras suaves Bolsas llenas de arroz, arena o semillas Objetos naturales como flores u hojas.
 Conos deportivos	Cajas Botellas de plástico llenas de arena
 Bloques de plástico grandes	Bloques de espuma o madera Ladrillos
 Clavijas de plástico	Palos Rollo de toaltas de papel
 Paletas	Palos cortos
 Marcadores para piso	Stickers o cinta adhesiva Cuadrados de alfombra Formas dibujadas con gis
 Aros	Aros de hula-hula Cámaras de bicicleta Neumáticos viejos
 Pañuelos	Trapos de cocina Trozos de tela pequeños
 Pelotas para patio	Pelotas de playa Cualquier pelota ligera Globos

MATERIAL

Material	Reemplazos sugeridos
 Paracaídas	Pedazos de tela grandes Hojas
 6 dados	Imprima estos y dóblelos para formar los dados
 Cuerdas para saltar	Cuerda
 Cintas métricas o varas de medir	Reglas Reglas imprimibles
 Bolos	Vasos de plástico Botellas de plástico
 Balones de básquetbol para cada estudiante	Pelotas para patio para cada estudiante
 Balón de fútbol para cada estudiante	Pelotas para patio para cada estudiante
 Cubos unifix	Otros objetos didácticos para matemáticas (cubos, fichas, etc.)
 Aro de baloncesto pequeño	Cestas Cajas
 Dispositivo para reproducir música (bocina, teléfono, computadora)	

PUNTOS QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA

PUNTOS CLAVE QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA EN EL AULA

Espacio y seguridad

- **Ni demasiado grande, ni demasiado pequeño**
  Dedique un tiempo para leer cada actividad. Asegúrese de que el espacio coincida con las necesidades de la actividad y el número de niños en el grupo.
- **Interior vs. exterior**
  Atletas Jóvenes es adecuado tanto para espacios interiores como exteriores. Tome en cuenta el espacio. Defina fronteras para mejorar la seguridad.
- **Un espacio vs. dos espacios**
  Muchos profesores han cubierto el programa Atletas Jóvenes dividiendo su clase en dos grupos. Utilice un aula y pasillos para acomodar a dos grupos más pequeños de niños a la vez.

Estructura

- **Establezca una rutina**
  Las rutinas proporcionan expectativas claras, consistencia y comodidad para muchos niños.
- **Planifique los descansos**
  Prepare un espacio donde los niños puedan descansar si se cansan o se sienten sobreestimulados por el entorno o la actividad.
- **Promueva diferentes tipos de movimiento para hacer la transición entre actividades**
  Esto fortalece diferentes músculos y anima a los niños a aprender una nueva habilidad.
- **Utilice música para marcar las transiciones**
  Se pueden utilizar canciones para marcar cuando una actividad finalizó y otra está por comenzar.
- **Compañeros unidos**
  Haga que los niños mayores o sin discapacidades apoyen a los niños más pequeños mostrándoles las actividades y actuando como líderes y compañeros unidos.
- **Hidratación y bocadillos saludables**
  Ofrezca agua y fruta al final de la sesión si está disponible. La hidratación y nutrición adecuadas son importantes para la salud física y el aprendizaje.

Aplicación Atletas Jóvenes

Atletas Jóvenes tiene una aplicación que sirve como un increíble recurso que pueden utilizar en casa los padres y cuidadores. Apoye el crecimiento de su hijo proporcionándole las actividades sugeridas basadas en sus habilidades particulares que puede completar en casa y según su horario. ¡Busque el folleto imprimible al final de la Unidad 1, donde encontrará el código QR y los enlaces para enviar a casa!

MODIFICACIONES Y ADAPTACIONES EN EL MATERIAL

Los cambios en el material pueden disminuir las lesiones y aumentar el éxito. Los artículos como pelotas, frisbees, globos, discos, bates, raquetas, paletas, palos, bases, redes, porterías y equipo de fitness se pueden cambiar para satisfacer las necesidades de cada niño.

- **Cambiar el tamaño de la pelota**
  Hacer que la pelota u objeto deportivo (disco, lanzador, etc.) sea más grande o más pequeño.
- **Largo o ancho**
  Cambie la longitud del instrumento de golpe (bate, palo) para que sea más largo, más corto o más ancho.
- **Peso**
  Proporcione objetos para golpear, o pelotas más ligeras o más pesadas.
- **Agarre**
  Haga que los instrumentos de agarre sean más grandes, más pequeños, más suaves o moldeados para que se adapten a la mano de los niños.
- **Composición y textura**
  Proporcione una gran variedad de pelotas y objetos para golpear que estén hechos de espuma, lana, plástico, goma, cartón u otros materiales.
- **Colores**
  Utilice materiales de muchos colores para organizar o para atraer visualmente a los niños.
- **Altura o tamaño**
  Baje la altura de la red, portería o base. Utilice bases más grandes marcadas con números o colores. Aumente el tamaño o la altura para aumentar la precisión al apuntar a un objetivo.
- **Sonido, luz, imágenes, señales o colores**
  Utilice pañuelos de colores, imágenes y otros elementos visuales para resaltar la ubicación.

ADAPTACIONES INCLUSIVAS

Atletas Jóvenes ofrece un espacio para que todos los niños, sin importar sus capacidades, logren el éxito. En algunos casos, debido a la diversidad de habilidades y dificultades para los estudiantes, puede ser necesario adaptar las actividades para que todos puedan participar.



Las tarjetas de Adaptaciones inclusivas son un gran recurso que le ayudará a comenzar, proporcionándole sugerencias para adaptar las actividades. El objetivo principal de adaptar las actividades es animar a los estudiantes con los desafíos motores y sensoriales que se indican a continuación para que participen en la MISMA actividad que sus compañeros de clase. Todos los estudiantes pueden beneficiarse al ayudar o recibir ayuda, y descubrirán que las actividades se pueden llevar a cabo y las metas se pueden lograr de diferentes maneras.

	Movilidad limitada (ML): Niños con movimientos limitados o descoordinados en brazos o piernas. Un niño puede usar una silla de ruedas o un soporte ortopédico para posicionarse y desplazarse.
	Dispositivos de ayuda (DA): Niños que pueden caminar o moverse con ayuda de un dispositivo (caminadora, muletas, bastón, andadera) o que usan un soporte ortopédico.
	Pérdida auditiva (PA): Niños con dificultad para escuchar.
	Discapacidad visual (DV): Niños con dificultad para ver.
	No verbal (NV): Niños que tienen dificultades con la comunicación verbal. Pueden utilizar el lenguaje de señas o un dispositivo de comunicación.
	Trastorno del procesamiento sensorial (TPS): Algunos niños pueden ser excesivamente sensibles a estímulos ambientales menores (tacto, sonidos, etc.), mientras que otros pueden buscar estimulación sensorial, incluyendo el movimiento.



Siempre que vea este icono en la esquina inferior derecha de una lección, consulte las tarjetas de Adaptaciones inclusivas que le ayudarán a adaptar la actividad para todos los estudiantes.

MODIFICACIONES PARA NIÑOS CON AUTISMO

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias al planificar sesiones de Atletas Jóvenes que incluyan a niños con autismo:

Estructura y consistencia:

- Programe a los Atletas Jóvenes a la misma hora todos los días para mantener la consistencia.
- Repita la misma estructura para cada sesión de Atletas Jóvenes. Comience con un calentamiento y una canción de apertura. Practique habilidades individuales y juegos grupales. Después, cierre con una canción. Una rutina consistente ayuda a los niños a saber qué esperar.
- Proporcione un inicio y un final claros para las actividades.
- Utilice elementos visuales e imágenes para guiar a los niños en las actividades de la sesión de ese día.

Entorno y estimulación física:

- Limite las distracciones, como luces brillantes o sonidos fuertes.
- Evite los ruidos repentinos, como silbidos o aplausos.
- Prepare una habitación tranquila o un área tranquila donde los niños puedan ir durante los momentos de sobreestimulación.

Instrucciones:

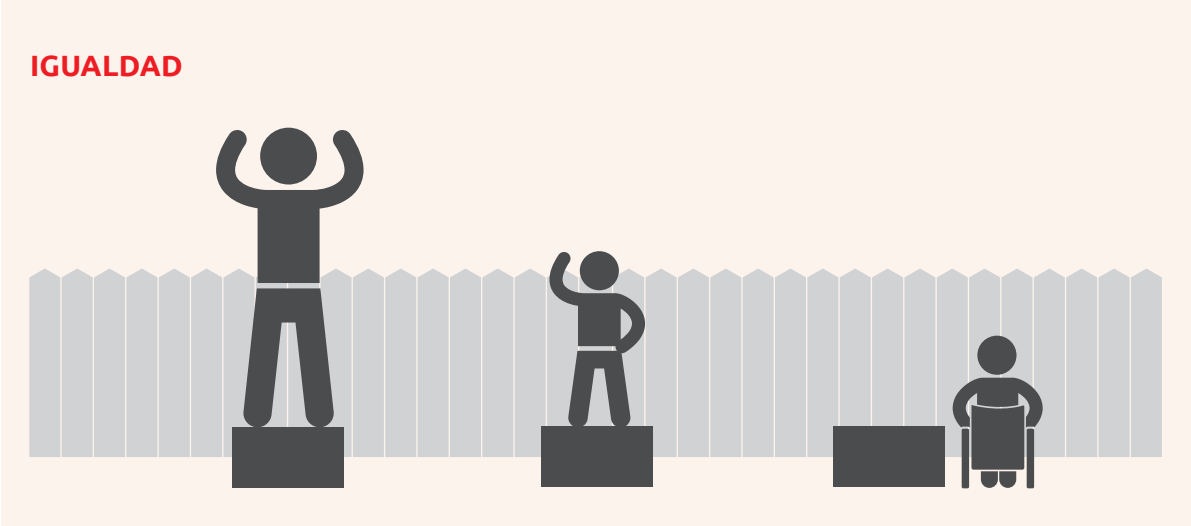
- Defina límites claros para las actividades.
- Dé instrucciones claras y concisas para cada actividad. Esto ayuda a los niños a comprender lo que se espera de ellos.
- Desarrolle reglas sobre las interacciones sociales, el comportamiento y la comunicación. Utilice dichas reglas para dar estructura al grupo.
- Brinde apoyo individual a los niños con ayuda de voluntarios, personal u otros niños.

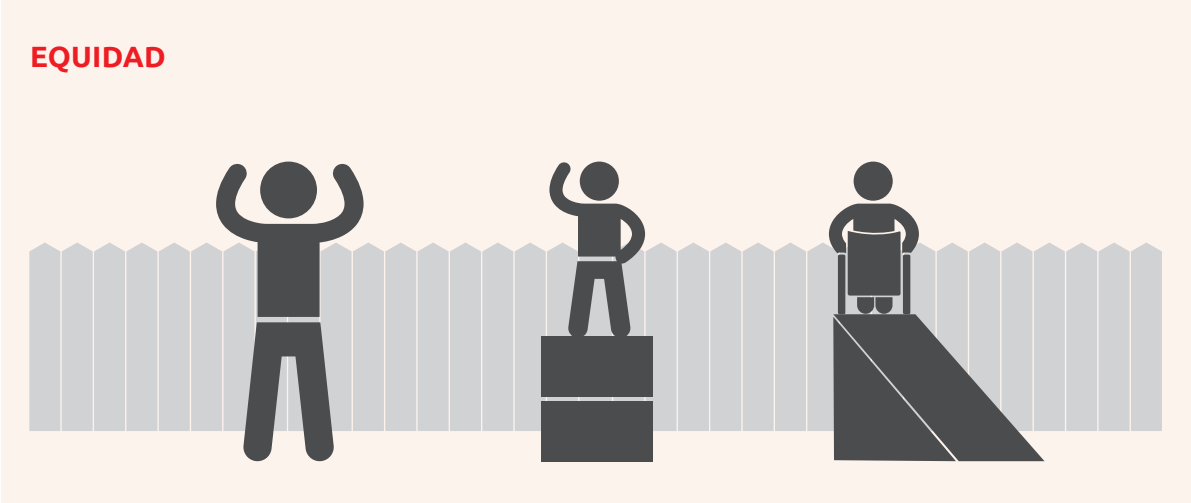
ENTENDIENDO LA EQUIDAD Y LA INCLUSIÓN

La equidad y la inclusión juegan un papel importante a la hora de establecer una base para el aprendizaje y la comprensión entre los estudiantes. La creación de un entorno socialmente inclusivo para todos los estudiantes mejora el proceso de aprendizaje y da oportunidades a todos los niños, sin importar de sus capacidades, para aprender, crecer y tener éxito. A medida que se implementan los Planes didácticos para Atletas Jóvenes, es esencial comprender los principios de equidad e inclusión y cómo estos conceptos se traducen en el entorno cotidiano del aula.

Equidad:

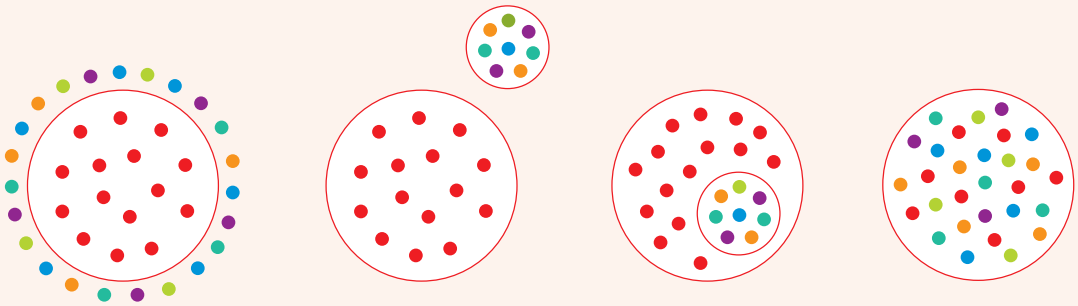
Igualdad significa que todos tienen los mismos recursos y oportunidades. La equidad reconoce que cada persona tiene diferentes necesidades, capacidades y circunstancias, y asigna los recursos y oportunidades necesarios a cada individuo para lograr un resultado igualitario. La equidad garantiza que todos los estudiantes tengan acceso a las oportunidades, recursos y apoyos necesarios para mejorar el aprendizaje y apoyar las necesidades individuales. Con relación a los Planes didácticos para Atletas Jóvenes, la equidad garantiza que cada estudiante reciba las modificaciones y adaptaciones necesarias para participar de manera significativa en las actividades.





Inclusión:

La inclusión significa aceptar a todas las personas como iguales, sin importar sus capacidades, etnia, edad, religión o identidad de género, y garantizar que tengan acceso a los mismos servicios y oportunidades que todos los demás. La inclusión en el aula es la aceptación de todos los estudiantes, sin importar sus habilidades, y la creación de un espacio para que todos los estudiantes aprendan y prosperen. Todos los estudiantes deben ser respetados como miembros valiosos del aula y participar plenamente en las actividades del aula, e interactuar con compañeros de todos los niveles de capacidad para apoyar el desarrollo integral. Con relación a los recursos de YA, la inclusión garantiza que todos los estudiantes se involucren en las actividades de YA y participen en ellas con sus compañeros, sin importar si tienen o no DID.



La exclusión ocurre cuando a los estudiantes se les impide o se les niega directa o indirectamente el acceso a la educación en cualquier forma.

La segregación ocurre cuando se proporciona educación a estudiantes con discapacidades en entornos separados, diseñados o utilizados para responder a una discapacidad particular o a varias, aislados de los estudiantes sin discapacidades.

La integración es un proceso en el que se coloca a personas con discapacidades en instituciones educativas comunes, siempre y cuando puedan adaptarse a los requisitos estandarizados de dichas instituciones.

La inclusión implica un proceso de reforma sistémica que integra cambios y modificaciones en contenidos, métodos de enseñanza, enfoques, estructuras y estrategias educativas para superar las barreras con una visión que brinda a todos los estudiantes de las edades relevantes una experiencia y un entorno de aprendizaje equitativo y participativo que corresponde mejor a sus necesidades y preferencias.

Colocar a los estudiantes con discapacidades en clases comunes sin cambios estructurales, por ejemplo, en la organización, el currículo y la enseñanza y el aprendizaje de estrategias, no se considera inclusión. Además, la integración no garantiza automáticamente la transición de la segregación a la inclusión.

MEJORES PRÁCTICAS PARA LAS AULAS INCLUSIVAS

La creación de un aula inclusiva permite la oportunidad de reconocer y valorar las diversas necesidades de aprendizaje de cada estudiante. Para los educadores, puede implicar adaptar los métodos y materiales de enseñanza para garantizar que todos los estudiantes, incluidos aquellos con DID, participen y reciban un apoyo total. A continuación se presenta una variedad de estrategias para respaldar la construcción de un aula inclusiva y la implementación de los Planes didácticos para Atletas Jóvenes que siguen de manera fiel las prácticas inclusivas.

- Diseñe sus lecciones para apoyar y satisfacer las necesidades de los estudiantes con y sin DID.
  Si necesita apoyo adicional, comuníquese con más personal educativo, como maestros de educación especial, paraeducadores, patólogos del habla, terapeutas ocupacionales y más para crear un equipo de apoyo.
- Siga el principio STEP para modificar y adaptar lecciones y actividades individuales, y garantizar que cada estudiante participe de manera significativa. Esto puede incluir adaptar la implementación de las lecciones diarias y tomar las cosas con más calma para garantizar que los estudiantes aprendan las bases de las habilidades.
- Identifique el resultado para cada estudiante en cada actividad. El aprendizaje por niveles permitirá a los estudiantes trabajar en diferentes niveles de la misma tarea, a la vez que siguen jugando juntos.
- Proporcione experiencias donde los estudiantes aprendan más sobre las discapacidades y las vivencias que los niños con discapacidades enfrentan. Por ejemplo, haga que todos usen una venda en los ojos durante una actividad para que todos vivan la misma experiencia que un niño con discapacidad visual.
- Apoye a los niños para que asuman oportunidades de liderazgo dentro de las actividades. Permita que los niños elijan sus roles en las actividades para empoderarlos y hacer que participen de una manera que les resulte cómoda y agradable.
- Tome en cuenta la forma en que se comunica con los estudiantes y la forma en que los estudiantes se comunican entre sí. Utilice formas de comunicación tanto verbales como no verbales, y proporcione indicaciones consistentes a los estudiantes. Utilice un lenguaje conciso y sencillo para evitar confusiones.
- Introduzca historias y canciones de diversas culturas para desarrollar la empatía y el respeto por diferentes orígenes y perspectivas.
- Brinde oportunidades para que cada niño muestre sus fortalezas, ya sea contando cuentos, cantando o haciendo actividades físicas que fomenten un sentido de logro y autoestima.

ADAPTACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Al implementar las actividades de YA, es importante atender las necesidades particulares de cada estudiante para garantizar la seguridad y crear un entorno de aprendizaje inclusivo y personalizado. Todos los estudiantes, sin importar su nivel de habilidades y capacidades, pueden participar en Atletas Jóvenes. Antes de comenzar las actividades, los educadores deben documentar información sobre las necesidades de sus estudiantes y determinar cualquier adaptación o modificación en las actividades, el material o los arreglos en el aula que sean necesarios para garantizar una participación significativa. Se pueden hacer adaptaciones a la mayoría de las actividades utilizando el principio STEP.

Utilizado ampliamente en entornos de educación física adaptada, STEP se define de la siguiente manera:

- **SPACE (ESPACIO):**
  Cambie el espacio donde se desarrolla una actividad, dependiendo de la actividad
  - » *Ejemplo: Modifique un campo para que sea más pequeño de modo que cubra las necesidades de los atletas.*

- **TASK (TAREA):**
  Aumente la participación mediante la personalización de las actividades durante la lección
  - » *Ejemplo: Según las necesidades individuales, permita que los atletas caminen o corran mientras completan una actividad.*

- **MATERIAL:**
  Cambie los materiales de manera que aumente el éxito durante la actividad.
  - » *Ejemplo: Utilice un globo en vez de una pelota más pequeña durante una actividad de bateo para aumentar la coordinación mano-ojo de un estudiante.*

- Para **(PEOPLE) GENTE:**
  Cambie el número de niños en una actividad para proporcionar una mejor experiencia para todos
  - » *Ejemplo: Permita que los niños trabajen solos o en grupos más pequeños. Haga que los estudiantes con y sin DID trabajen como líderes y seguidores según sus capacidades.*

ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN

Las lecciones de Atletas Jóvenes pueden apoyar el desarrollo de habilidades de autorregulación en los estudiantes. La autorregulación se refiere a la capacidad de controlar las emociones, los comportamientos y los movimientos corporales cuando nos enfrentamos a una situación desafiante o abrumadora. Las lecciones apoyan la autorregulación de las siguientes maneras:

- **Actividades físicas estructuradas:** Participar en actividades físicas estructuradas ayuda a que los estudiantes aprendan a seguir reglas y comprendan la importancia de la disciplina, que es clave en la autorregulación.
- **Juego grupal para el control emocional:** Participar en actividades grupales permite que los estudiantes experimentan emociones como entusiasmo, decepción o frustración en un ambiente seguro. Esto les enseña a controlar sus sentimientos de manera efectiva.
- **Rutina y consistencia:** La estructura regular y predecible de las lecciones puede ser tranquilizadora para los estudiantes y proporciona una sensación de seguridad que promueve una mejor autorregulación.
- **Refuerzo positivo:** El recurso enfatiza el refuerzo positivo, que anima a los estudiantes a comprender las consecuencias de sus acciones y a regular su comportamiento en consecuencia.

Se pueden agregar actividades adicionales a las lecciones y actividades para promover un mayor desarrollo de las habilidades de autorregulación, según las necesidades de los estudiantes.

- **Ejercicios de respiración:** Enseñe a los estudiantes a respirar profundamente por la nariz, imaginando que su vientre es un globo que se llena de aire, y después exhalen lentamente por la boca para desinflar el globo.
- **Escucha atenta:** Juegue un juego de escucha consciente en el que el niño escuche diversos sonidos a su alrededor (por ejemplo, el canto de los pájaros, el viento que sopla) y describa lo que oye. Eso puede ayudar a que los niños se sientan tranquilos y calmados.
- **Yoga y estiramientos:** Introduzca posturas de yoga sencillas que requieran concentración y equilibrio, que ayuden a calmar la mente y el cuerpo.
- **Meditación a la hora de los cuentos:** Utilice historias guiadas donde los estudiantes visualicen un escenario tranquilo y pacífico. Esto puede ayudarles a relajarse y controlar sus emociones.
- **Rincones de relajación:** Anime a los padres a crear un “rincón de relajación” en casa con elementos reconfortantes como almohadas suaves, libros o música relajante. Este espacio se puede utilizar cuando el niño se sienta abrumado.

Discapacidad intelectual y del desarrollo (DID) es un término que se utiliza para describir una variedad de condiciones que a menudo están presentes (pero no se detectan) al nacer y afectan únicamente la trayectoria del desarrollo físico, intelectual y/o emocional de una persona. Este término se utiliza a menudo para niños pequeños que presentan retrasos u objetivos no alcanzados, y para quienes no han recibido un diagnóstico formal.

- **Discapacidades del desarrollo (DD)** es un término que se refiere a una categoría más amplia de condiciones que pueden causar impedimentos en las áreas físicas, de aprendizaje, del lenguaje o del comportamiento.
- **Discapacidad intelectual (DI)** es un término que se utiliza cuando una persona tiene ciertas limitaciones en el funcionamiento y las habilidades cognitivas, incluidas las habilidades conceptuales, sociales y prácticas, como el lenguaje, las habilidades sociales y las de autocuidado. Estas limitaciones pueden provocar que una persona se desarrolle y aprenda con más lentamente o de manera diferente que una persona con un desarrollo normal. La discapacidad intelectual puede ocurrir en cualquier momento antes de que una persona cumpla 22 años, incluso antes del nacimiento. A algunos niños, pero no a todos, con discapacidades del desarrollo se les diagnosticará DI a medida que crezcan.

Según la Asociación Estadounidense de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo, una persona tiene discapacidad intelectual si cumple tres criterios:

- Su coeficiente intelectual es menor a 70.
- Tiene limitaciones significativas en el comportamiento adaptativo en una o más de los siguientes áreas: habilidades conceptuales, sociales o prácticas (habilidades necesarias para vivir, trabajar y jugar en la comunidad).
- La condición se manifiesta antes de los 22 años.

La DID puede ser causada por una lesión, una enfermedad o un problema en el cerebro. Algunas causas de discapacidad intelectual y del desarrollo (como el síndrome de Down, el síndrome de alcoholismo fetal, el síndrome del cromosoma X frágil, los defectos de nacimiento y las infecciones) pueden ocurrir antes del nacimiento. Algunas ocurren mientras el bebé está naciendo o poco después del nacimiento. Otras causas de DID no ocurren hasta que el niño es mayor y pueden incluir traumatismo craneoencefálico grave, infecciones o accidente cerebrovascular. Aunque se desconoce la causa exacta, el autismo puede desarrollarse debido a una combinación de influencias genéticas y ambientales.

Las causas más comunes de las DID son:

- **Condiciones genéticas.** A veces se heredan genes anormales de los padres, hay errores cuando los genes se combinan u otras razones. Algunos ejemplos de enfermedades genéticas son el síndrome de Down, el síndrome del cromosoma X frágil y la fenilcetonuria (PKU).
- **Complicaciones durante el embarazo.** A veces un bebé no se desarrolla adecuadamente dentro de la madre. Por ejemplo, puede haber un problema con la forma en que se dividen las células del bebé. Una mujer que bebe alcohol o contrae una infección como la rubéola durante el embarazo también puede tener un bebé con una discapacidad intelectual.
- **Problemas durante el parto.** A veces hay complicaciones durante el parto y el nacimiento, por ejemplo, que el bebé no reciba suficiente oxígeno.
- **Enfermedades o exposición tóxica.** Enfermedades como la tos ferina, el sarampión o la meningitis pueden causar DID. También pueden ser causadas por desnutrición extrema, por no recibir atención médica adecuada o por la exposición a venenos como el plomo o el mercurio.

Sabemos que las discapacidades intelectuales y del desarrollo no son contagiosas. No se puede contagiar una discapacidad intelectual o del desarrollo a otra persona. También sabemos que no es un tipo de enfermedad mental, como la depresión. No existe cura para las DID, pero los niños que las padecen pueden aprender a hacer muchas cosas. Quizás simplemente necesiten más tiempo o aprender de manera diferente a otros niños.

RECURSO DE ORIENTACIÓN SOBRE LA GLOBALIZACIÓN PARA LOS ATLETAS JÓVENES

En Olimpiadas Especiales se reconoce la diversidad, no solo de nuestros Atletas Jóvenes en todo el mundo, sino también de nuestros educadores y sus escuelas. En un esfuerzo por utilizar este recurso a nivel mundial, se han proporcionado las siguientes pautas para crear lecciones localizadas para Atletas Jóvenes que resalten los juegos de su cultura y país de origen. La plantilla de plan de lección global lista para usarse se puede utilizar para integrar lecciones adicionales al recurso para Atletas Jóvenes ya creado.



¡A lo largo de este recurso, también verá juegos de las 7 regiones de Olimpiadas Especiales! Cada uno incluye este icono de globo terráqueo en la esquina inferior derecha. Se recomienda que todos los que utilicen este recurso incluyan estas lecciones globales divertidas y atractivas sin importar en qué parte del mundo se encuentren.

Para empezar a implementar las historias, juegos y canciones locales en el recurso Atletas Jóvenes del lugar donde vivan, los educadores deben seguir algunos pasos clave:

1. Revisar las lecciones y los materiales imprimibles de cada unidad.
2. Confirmar que los estándares se alinean con los estándares educativos de su país o región.
3. ¡Evaluar los recursos para asegurarse de que tienen todo lo que necesitan!
4. Identificar los libros, canciones, juegos y actividades locales para personalizar las lecciones según su región.
5. Utilizar las plantillas de ejemplo y las lecciones para crear lecciones que se enfoquen en su región o país.

GLOBALIZACIÓN

Desarrollo de un plan didáctico global

Los Planes didácticos para Atletas Jóvenes siguen el marco que se muestra a continuación. Para localizar los planes didácticos, prepare libros, canciones y juegos locales en las siguientes áreas resaltadas, de modo que se alineen con la habilidad de los Atletas Jóvenes de esa semana. Puede imprimir la plantilla en blanco[1] para crear su propia lección individual, o simplemente llevar su propio libro, juego o canción local a cualquier lección que elija.

- **Tiempo de liderazgo**
  El tiempo de liderazgo se utiliza para establecer expectativas y desarrollar la comprensión personal del estudiante sobre la inclusión. ¡Este es un gran lugar para llevar su propia historia o canción local que muestre la inclusión! Agregue libros y/o historias locales a esta sección que resalten la inclusión en su país.

- **Fuerza y resistencia**
  ¡La fuerza y la resistencia se pueden desarrollar mediante la música y el movimiento! Inserte aquí una canción local con movimiento.

- **Material y preparación**
  Es posible que su libro, canción o juego local requiera equipo localizado o natural específico de su país de origen. Utilice esos materiales para mejorar esta lección de Atletas Jóvenes.

- **Habilidad/Juego de Atletas Jóvenes**
  Inserte aquí un juego conocido su localidad o país de origen.

- **Enfriamiento**

1

Special Olympics Young Athletes



UNIDAD 1

EDADES 5-7

HABILIDADES BÁSICAS

Utilizando los estándares de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE), en esta unidad se presentarán varias habilidades motoras fundamentales. Estas habilidades incluyen caminar, correr, brincar, caminar saltando, dar pasos laterales y galopar. Esta unidad también ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades como seguir instrucciones, trabajar en equipo y aprender sobre diferentes tipos de equipos deportivos.

DESCRIPCIÓN GENERAL

Las Habilidades Motoras Fundamentales (HMF) son un conjunto específico de habilidades motoras gruesas que involucran diferentes partes del cuerpo. Estas habilidades son las bases para desarrollar habilidades más complejas que los niños aprenderán a lo largo de sus vidas. Estas ayudan a los niños a participar en juegos, deportes y actividades recreativas. En esta unidad también se trabajará para aumentar el número de habilidades cognitivas y sociales de los estudiantes mediante la actividad física.

Habilidades

HABILIDADES MOTORAS:
- Seguimiento visual
- Condición física aeróbica
- Resistencia y estabilidad generales
- Conciencia de uno mismo y del espacio

HABILIDADES COGNITIVAS:
- Lenguaje expresivo y receptivo
- Reconocimiento de partes del cuerpo
- Conceptos abstractos

HABILIDADES SOCIALES:
- Interacción entre compañeros
- Tomar turnos
- Respetar el espacio personal
- Mantener la concentración en la tarea
- Escuchar activamente
- Ser un buen deportista

Materiales para el aula

- MaterialTablero de bingo imprimible
- Lápices o marcadores de colores
- Imágenes del material imprimible
- Ejercicios imprimibles
- Tarjetas para notas o pequeños trozos de papel
- Una forma de tocar música

Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros de hula-hula
- Pelotas
- Clavijas/palos
- Barra de equilibrio
- Paracaídas
- Pelota de espuma
- 6 dados
- Pañuelo para cada estudiante
- Gis o cinta adhesiva
- Diferentes tipos de pelotas deportivas

Libros

- *Since We're Friends (Desde que somos amigos)* de Celeste Shally
- *All My Stripes (Todas mis rayas)* de Shaina Rudolph y Danielle Royer
- *My Brother Charlie (Mi hermano Charlie)* de Holly Robinson Peete y Ryan Elizabeth Peete
- *Magic Trash (Basura mágica)* de J.H. Shapiro
- *Milo's Museum (El museo de Milo)* de Zetta Elliott



Caminar

BÁSICO:
- Postura con los brazos elevados, camina con las manos y los brazos extendidos
- Los dedos de los pies apuntan hacia afuera, base de apoyo amplia
- Pies planos
- Dan pasos independientes, sin rotación del tronco ni la pelvis

COMPETENTE:
- Postura con los brazos hacia abajo, reciprocidad mínima balanceo de los brazos (brazo opuesto con pierna opuesta)
- Los dedos de los pies apuntan menos hacia afuera, base de apoyo reducida
- Movimiento de las piernas más fluido
- Aumento en la longitud de la zancada

AVANZADO:
- Balanceo recíproco de los brazos (brazo opuesto con pierna opuesta)
- Longitud de la zancada máxima y velocidad rápida
- Base de apoyo estrecha
- Rotación de la pelvis
- Mantener la concentración en la tarea
- Escuchar activamente
- Ser un buen deportista

Correr

BÁSICO:
- Postura con los brazos hacia arriba
- Balanceo de las piernas corto y limitado
- Los dedos de los pies apuntan hacia afuera, base de apoyo amplia

COMPETENTE:
- Aumento de la zancada y la velocidad
- El balanceo de los brazos aumenta
- Los dedos de los pies apuntan menos hacia afuera
- El balanceo de los pies cruza la línea media y se ubica cerca del centro de gravedad con menos base de apoyo

AVANZADO:
- Longitud de la zancada máxima y velocidad rápida
- Los brazos se balancean de manera opuesta, los codos se posicionan a 90 grados
- Los dedos de los pies tocan el suelo al aterrizar, seguidos por el talón

ESTÁNDARES: SHAPE

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

Estos estándares SHAPE se practicarán en todas las unidades de este recurso:

2.2.1 Reconoce el espacio personal y dónde moverse en el espacio general.

2.2.2 Identifica estrategias simples en actividades de persecución y huida.

2.2.3 Identifica conceptos sobre el movimiento relacionados con las habilidades locomotoras, no locomotoras y manipulativas.

2.2.4 Muestra conocimiento sobre habilidades manipulativas en entornos de movimiento.

2.2.5 Muestra conocimiento sobre conceptos no locomotores, locomotores y de movimiento que se utilizan en la danza y los ritmos.

2.2.7 Reconoce la importancia del estiramiento antes y después de la actividad física.

3.2.1 Reconoce los sentimientos de los demás durante una variedad de actividades físicas.

3.2.2 Muestra capacidad para animar a otros.

3.2.3 Utiliza habilidades de comunicación para compartir espacios y materiales.

3.2.4 Responde apropiadamente a las instrucciones y comentarios del profesor.

3.2.5 Muestra comportamientos respetuosos que contribuyen a las interacciones sociales positivas en movimiento.

3.2.6 Describe por qué seguir las reglas es importante para la seguridad y la equidad.

3.2.7 Toma decisiones seguras al usar el equipo de educación física.

3.2.8 Discute problemas y soluciones con el apoyo del maestro en un entorno de actividad física.

3.2.9 Toma decisiones justas según las indicaciones del maestro.

3.2.10 Identifica y participa en actividades físicas que representan a diferentes culturas.

4.2.1 Identifica actividades físicas que pueden satisfacer la necesidad de autoexpresión.

4.2.2 Identifica actividades físicas que pueden satisfacer la necesidad de interacción social.

4.2.4 Identifica sus actividades físicas preferidas según sus intereses personales.

4.2.5 Reconoce desafíos individuales mediante el movimiento.

4.2.6 Establece objetivos que se pueden observar a corto plazo.

4.2.7 Reconoce las fortalezas del movimiento y la necesidad de practicar para mejorar de manera individual.

4.2.8 Reconoce la oportunidad de hacer actividad física durante la clase de educación física.

4.2.9 Muestra técnicas (por ejemplo, respiración, conteo) que ayudan a controlar las emociones y los comportamientos durante una actividad física.

4.2.10 Reflexiona sobre las experiencias del movimiento durante la clase de educación física para desarrollar la comprensión de cómo el movimiento es personalmente significativo.

ESTÁNDARES: SHAPE

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.1 Muestra una variedad de habilidades locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones.

1.2.2 Muestra saltos y aterrizajes en un entorno no dinámico.

1.2.3 Muestra la transferencia de peso en varias partes del cuerpo.

1.2.4 Muestra habilidades no locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de la relación.

1.2.5 Muestra equilibrio sobre diferentes partes del cuerpo en un entorno no dinámico.

1.2.6 Muestra la capacidad de manipular pequeños instrumentos.

1.2.15 Muestra movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos basados en varios tipos de baile.



ESTÁNDARES: 1.er GRADO

ESTÁNDARES PARA ELA

1.er grado:

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.1.1)

Vuelve a contar historias, incluidos los detalles clave, y muestra comprensión del mensaje central o lección. (RL.1.2)

Describe los personajes, escenarios y eventos principales de una historia, utilizando detalles clave. (RL.1.3)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios de primer grado con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.1.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones (por ejemplo, escuchar a los demás con atención, hablar uno a la vez, sobre los temas y textos que se discuten). (SL.1.1a)

Se basa en lo que dicen los demás durante las conversaciones y responde a los comentarios de sus compañeros mediante intercambios múltiples. (SL.1.1b)

Hace preguntas para aclarar cualquier confusión sobre los temas y textos que se están discutiendo. (SL.1.1c)

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto que se lee en voz alta o información que se presenta de modo verbal o por otros medios. (SL.1.2)

Hace y responde preguntas sobre lo que dice un orador para obtener información adicional o aclarar algo que no se entiende. (SL.1.3)

Describe personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes, expresando sus ideas y sentimientos con claridad. (SL.1.4)

Muestra comprensión de palabras habladas, sílabas y sonidos (fonemas). (RF.1.2)

ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS

1.er grado:

Organiza, representa e interpreta datos hasta de tres categorías, hace y responde preguntas sobre el número total de puntos de los datos, cuántos hay en cada categoría y cuántos más o menos hay en una categoría que en otra. (1.MD.4)

Utiliza la suma y la resta hasta 20 para resolver problemas de palabras que implican sumar, quitar, unir, separar y comparar, con incógnitas en todas las posiciones. (1.OA.1)

Suma y resta hasta 20, mostrando fluidez para sumar y restar hasta 10.
Utiliza estrategias como contar hacia adelante, llegar a diez, descomponer un número hasta llegar a diez, utilizando la relación entre suma y resta, y creando la ecuación. (1.OA.6)

ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS

2.º grado:

Dibuja una gráfica de imágenes y una gráfica de barras para representar un conjunto de datos con hasta cuatro categorías. Resuelve problemas simples de armar, desarmar y comparar utilizando información que se presenta en una gráfica de barras. (2.MD.10)



SEMANA 1

Tiempo de liderazgo

- Presentar Atletas Jóvenes
- Establecer expectativas y rutinas
- *Since We're Friends (Desde que somos amigos)* de Celeste Shally es la historia de dos niños, uno de los cuales es un estudiante con autismo. Su relación y las formas auténticas en que hacen que su amistad funcione ayudarán a los niños a comprender mejor las diferencias en la forma en que reaccionamos ante diversas situaciones.

Habilidades y juegos

- Presentación de Atletas Jóvenes
- Juego de los congelados
- Atrapados en el barro
- Autoevaluación
- Tiburones y pececillos
- Esperanzas y sueños
- Semáforo

Material

- *Kindness Makes Us Strong (La bondad nos hace fuertes)* de Sophie Beer
- Marcadores/lápices/crayones
- Autoevaluación imprimible
- Esperanzas y sueños imprimible

Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice un fideo de espuma en vez de las manos para señalar



Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana se trata de establecer una rutina y preparar a los estudiantes para lo que les espera en Atletas Jóvenes. Dedique mucho tiempo a hablar sobre Atletas Jóvenes y a crear una lista de reglas en las que la clase esté de acuerdo. Busque un lugar para mostrar los acuerdos y haga que todos en la clase los firmen. Si ya estableció una lista de reglas para la clase, haga referencia a ella en vez de crear una nueva y asegúrese de que los estudiantes comprendan que también se aplica al tiempo de Atletas Jóvenes.

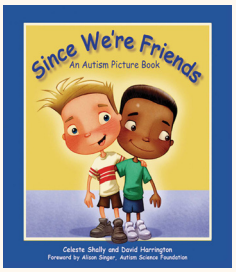
TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Esta semana estableceremos rutinas con respecto a cada componente de la lección. El tiempo de liderazgo generalmente comienza con la lectura o una plática sobre un libro. Hable sobre las expectativas de ser oyentes activos durante el tiempo de lectura en voz alta y dé ejemplos sobre cómo es compartir y participar en clase.

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder las preguntas que se encuentran en la Guía Unificada para Jóvenes Lectores
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad en la Guía Unificada para Jóvenes Lectores

Tema de conversación

"Hoy escucharemos una historia llamada ***Since We're Friends (Desde que somos amigos)*** **de Celeste Shally (página 8 del enlace).**[1]
Mientras leo, quiero que piensen en las cosas que estos amigos hacen juntos".



FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"¡Hoy es nuestro primer día de Atletas Jóvenes! Un atleta es alguien que practica deportes y ejercita los músculos de su cuerpo. Todos seremos Atletas Jóvenes mientras jugamos nuevos juegos y ejercitamos los músculos de nuestro cuerpo. Comencemos Atletas Jóvenes con nuestra Canción deportiva. Canten conmigo y hagan lo que yo hago".

Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.
El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

[1]

Las "Canciones infantiles" se encuentran en las Tarjetas de adaptaciones inclusivas

PRESENTACIÓN DE ATLETAS JÓVENES (10 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben sentarse en círculo.



Concéntrese en establecer expectativas y rutinas para el año escolar.

- *"¡Hoy es nuestro primer día de Atletas Jóvenes! Durante el tiempo de Atletas Jóvenes, jugaremos diferentes juegos y haremos varias actividades para fortalecer nuestros cuerpos y aprender nuevas habilidades. Hoy hablaremos sobre algunas cosas que haremos durante este tiempo".*

- Siéntense en un círculo grande para iniciar un tiempo de discusión con los estudiantes.
- Vaya alrededor del círculo y haga que los estudiantes compartan algo que disfrutan jugar mientras están al aire libre.
- Dé algunos ejemplos antes de empezar (béisbol, las traes, escondidillas, cavar en la arena, hacer piruetas).
- Deje que cada estudiante comparta sus juegos favoritos o pase.

- *"Ahora, si pueden, pónganse de pie y practicaremos algunas de las cosas que aprenderemos este año. Lo primero en lo que trabajaremos será caminar y correr. Permaneciendo de pie en el mismo lugar, simularemos que caminamos. Ahora actúen como si estuvieran corriendo".*

- Revise estas otras áreas y haga que los estudiantes las practiquen después de proporcionarles ejemplos primero (saltar, atrapar, lanzar, batear, patear).

- *"¡Hicieron un increíble trabajo al practicar estas actividades! Cada semana aprenderemos y practicaremos todas estas habilidades y más durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes".*

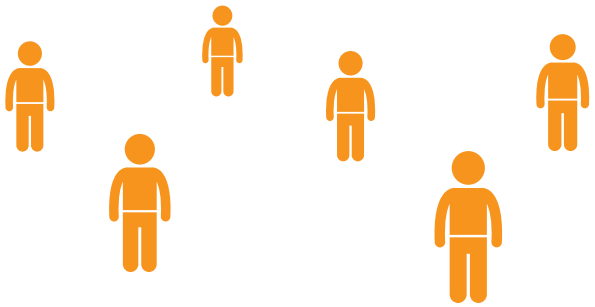
JUEGO DE LOS CONGELADOS (10 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"¡Hoy jugaremos a los congelados! Dos estudiantes serán los encargados y correrán por el lugar tocando a sus compañeros. ¡Si los tocan, deben congelarse!"*
- *"Dos estudiantes serán los descongeladores. Si están congelados, deben esperar a que el descongelador los toque para descongelarse".*
- *"Si tocan a alguien, asegúrense de hacerlo por debajo del hombro".*

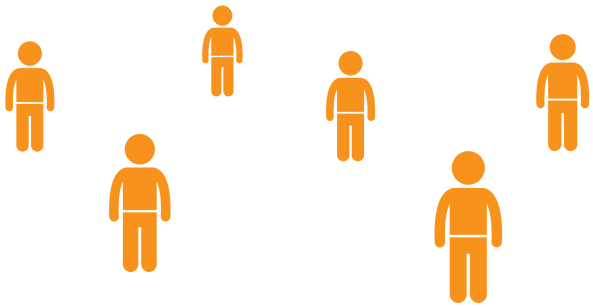
ATRAPADOS EN EL LODO (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy jugaremos un juego que se juega en las regiones de Europa/Eurasia llamado Atrapados en el lodo, ¡que es similar al juego de los congelados!"*
- *"Comenzaremos dividiéndonos en dos equipos".*
- *"Los miembros de un equipo serán los que atrapan, mientras que el otro equipo tratará de no ser atrapado".*
- *"Si los tocan, se quedarán con las piernas abiertas hasta que un compañero de equipo pase a través de sus piernas".*
- *"No se puede tocar a los jugadores mientras se descongela a un compañero de equipo".*
- *"El juego termina una vez que los que atrapan tocan a todos".*

Este juego tiene muchas variantes en todo el mundo, pero en Escocia se utiliza este nombre específico.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

"Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.

1. *Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
2. *Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Dobla la rodilla derecha.*
3. *Haz lo mismo dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo".*





1

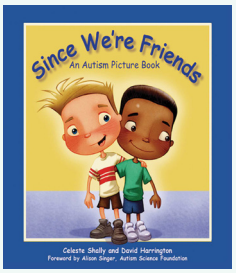
2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder las preguntas que se encuentran en la Guía Unificada para Jóvenes Lectores
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad en la Guía Unificada para Jóvenes Lectores

Tema de conversación

"La última vez leímos ***Since We're Friends (Desde que somos amigos)*** de Celeste Shally **(página 8 del enlace).**[1]
Hoy discutiremos algunas preguntas relacionadas con el libro".



FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Comencemos Atletas Jóvenes con nuestra Canción deportiva. Canten conmigo y hagan lo que yo hago".

Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.
El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

[1]

AUTOEVALUACIÓN (5 MIN.)

Material

- Autoevaluación imprimible
- Lápiz/marcadores

Preparación

Esta actividad podría ser más fácil llevarla a cabo en un aula para que los estudiantes tengan un lugar para dibujar.

- Utilice esta autoevaluación como un registro para ver dónde se encuentran los estudiantes al principio, a la mitad y al final del año. Este puede ser un buen tema de conversación para conferencias o algo para enviar material a casa de los padres. Tal vez también quiera conservarlo para comparar el inicio, el medio y el final.

- *"Durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes, hablaremos mucho sobre cómo mantenernos saludables y activos. Quiero saber de qué maneras les gusta mantenerse saludables y activos".*
- *"En el primer recuadro dice: 'Hagan un dibujo de ustedes mismos jugando un juego al aire libre'. Pueden hacer un dibujo o escribir sobre algo que les guste hacer al aire libre".*
- *"En el segundo recuadro dice: 'Dibujen una imagen de un refrigerio saludable'. Dibujen o escriban sobre un refrigerio saludables que les guste".*

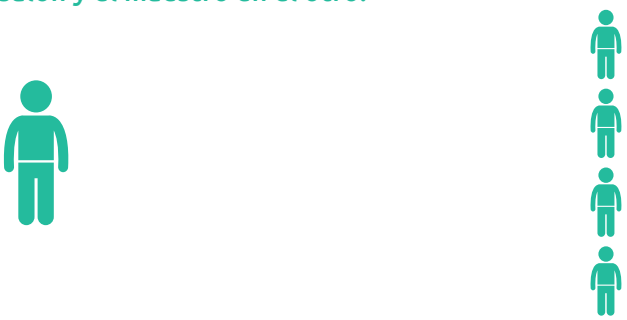
TIBURONES Y PECECILLOS (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Todos los estudiantes permanecen en un lado del salón y el maestro en el otro.



- En este juego, el tiburón dirá “Pececillo, pececillo, sal y ven a jugar”, y todos los pececillos comenzarán a caminar alrededor de la habitación o el espacio.
- Cuando el tiburón diga “¡Tiburón al ataque!”, todos los pececillos deben correr lo más rápido que puedan hacia el otro lado. El tiburón tratará de capturar tantos pececillos como pueda. Cuando el tiburón atrape a un jugador, también se convertirá en un tiburón.
- Cuando queden uno o dos pececillos, se convertirán en el tiburón en la siguiente ronda.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

"Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.

1. *Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
2. *Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Dobla la rodilla derecha.*
3. *Haz lo mismo dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo".*





1

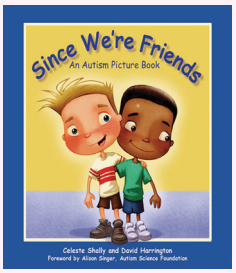
2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder las preguntas que se encuentran en la Guía Unificada para Jóvenes Lectores
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad en la Guía Unificada para Jóvenes Lectores

Tema de conversación

"La última vez hablamos sobre diferentes cuestiones relacionadas con el libro ***Since We're Friends (Desde que somos amigos)*** de Celeste Shally **(página 8 del enlace).**[1] *¡Hoy trabajaremos en una actividad relacionada con la amistad!".*



FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Comencemos Atletas Jóvenes con nuestra Canción deportiva. Canten conmigo y hagan lo que yo hago".

Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.
El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

[1]

ESPERANZAS Y SUEÑOS (15 MIN.)

Material

- Esperanzas y sueños imprimible
- Lápiz/marcadores

Preparación

Esta actividad es ideal para que los estudiantes escriban y dibujen en una mesa o escritorio.

- Ahora que presentó Atletas Jóvenes y estableció algunas rutinas, dé a los estudiantes la oportunidad de compartir lo que esperan recibir en este tiempo.

- *"Hoy pensaremos en nuestro tiempo en Atletas Jóvenes y en lo que esperan o sueñan con hacer durante este tiempo. Compartimos cómo aprenderemos habilidades como saltar, patear y golpear, así que quiero que piensen en algo que esperan hacer este año. Espero mejorar mi habilidad para golpear la pelota desde un tee en el sóftbol. ¿Qué otras cosas te gustaría hacer o qué te gustaría mejorar?*

- Dé tiempo a los estudiantes para que compartan sus ideas en voz alta.
- Distribuya papel para que dibujen una imagen de sus esperanzas y sueños.
- Ayude a los estudiantes si necesitan algunas ideas.
  - » Espero correr más rápido.
  - » Sueño con jugar baloncesto.
  - » Espero saltar la cuerda.
  - » Espero poder patear el balón hacia la red.
- Dé algunos ejemplos y después deje que los estudiantes trabajen.
- ¡Péguela en el pasillo o guárdela para ver al final del año cómo cumplieron sus esperanzas y sueños!

SEMÁFORO (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Todos los estudiantes permanecen en un lado del salón y el maestro en el otro.



- Jueguen el juego del Semáforo.
- El profesor o un estudiante se colocará en un lado del salón y actuará como el jefe del semáforo. Todos los demás comenzarán en el lado opuesto.
- Cuando el jefe del semáforo diga “luz verde”, comenzarán a caminar hacia él.
- Cuando el jefe del semáforo diga “luz roja”, tendrán que quedarse quietos dondequiera que estén.
- Si el jefe del semáforo ve que alguien se mueve después de haber dicho “luz roja”, esa persona tendrá que volver al principio.
- ¡El objetivo es llegar hasta donde se encuentra el jefe del semáforo!

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

"Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.

1. *Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
2. *Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Dobla la rodilla derecha.*
3. *Haz lo mismo dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo".*





1

2

SEMANA 2

Tiempo de liderazgo

- En *All My Stripes (Todas mis rayas)* de Shaina Rudolph y Danielle Royer, Zane se preocupa de que su "Raya autista"es todo lo que los demás ven. Su madre señala que él es mucho más que eso de una manera que los niños pequeños puedan entender.

Habilidades y juegos

- Veo, veo
- Juego de los congelados
- Daruma
- Semáforo
- Búsqueda del tesoro
- Carrera de obstáculos

Material

- *All My Stripes (Todas mis rayas)* de Shaina Rudolph y Danielle Royer
- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros de hula-hula
- Pelotas
- Tablero de bingo imprimible
- Lápices o marcadores de colores
- Imágenes del material imprimible
- Conos con clavijas/palos
- Barra de equilibrio
- Listón/Línea de meta

Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice cinta adhesiva o un palo en vez de conos con una clavija

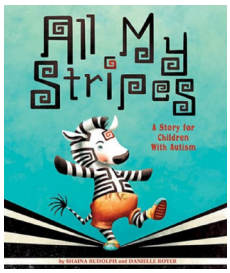




Cosas que debe tener en cuenta

Imprima las imágenes de los materiales y plastifíquelas al inicio del curso. Estas se utilizarán varias veces en diferentes lecciones.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***All My Stripes (Todas mis rayas)* de Shaina Rudolph y Danielle Royer**
(página 10 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.
El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

[1]

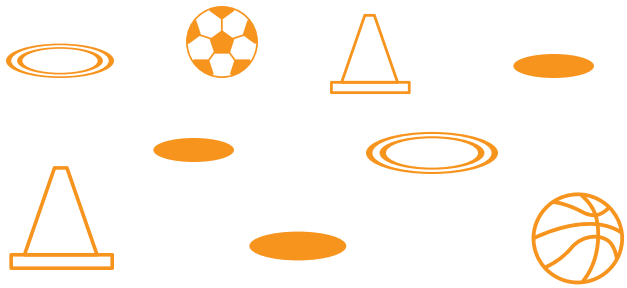
VEO, VEO (10 MIN.)

Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros
- Pelotas
- Combinación de equipo deportivo

Preparación

Distribuya el material aleatoriamente alrededor del espacio



- *"¡Excelente calentamiento! Ahora vamos a jugar 'Veo, veo' con todo nuestro nuevo equipo deportivo".*
- *"Veo con mi ojito una pelota verde".*
- *"¿Dónde está la pelota verde? Observen a su alrededor, encuentren la pelota y señálenla primero".*
- *"Ahora, vamos a **caminar** hacia la pelota"*
- *"¡Escuchen atentamente! Veo con mi ojito un cono naranja".*
- *"¿Dónde está el cono naranja? Busquen a su alrededor y encuéntrelo".*
- *"Rápido, **corramos** hacia el cono".*

- Anime a los atletas a encontrar un objeto que sea visible y todos se dirigirán hacia el objeto caminando o corriendo.
- Hoy nos enfocaremos en el equipo. La próxima lección incluirá diferentes formas de moverse.
- Recuerde a los estudiantes que deben mantenerse atentos a la ubicación de sus compañeros cuando se mueven alrededor del espacio y no chocar entre sí.
- El juego "Veo, veo" progresa a medida que el profesor (o el estudiante) dice el nombre y/o el color de una pieza del equipo y todos los atletas encuentran dicho objeto.

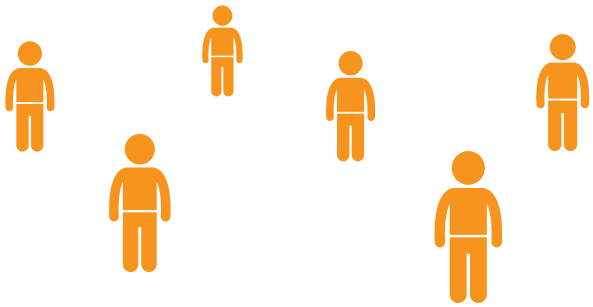
JUEGO DE LOS CONGELADOS (10 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"¡Hoy jugaremos a los congelados! Dos estudiantes serán los encargados y correrán por el lugar tocando a sus compañeros. ¡Si los tocan, deben congelarse!"*
- *"Dos estudiantes serán los descongeladores. Si están congelados, deben esperar a que el descongelador los toque para descongelarse".*
- *"Si tocan a alguien, asegúrense de hacerlo por debajo del hombro".*

DARUMA (5 MINUTOS)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Todos los estudiantes permanecen en un lado del salón y el maestro en el otro.



- *"Hoy jugaremos un juego proveniente de la región Asia Pacífico llamado Daruma, que es bastante similar al juego del semáforo".*
- *"El profesor o un estudiante se colocarán en un lado del salón y actuarán como si fueran el jefe del semáforo. Todos los demás comenzarán en el lado opuesto".*
- *"El juego comienza con el jefe del semáforo de espaldas al resto de jugadores. Los jugadores gritan 'hajieme no ippo' ('mientras el primer paso') y después empiezan a avanzar".*
- *"Cuando escuchen al jefe del semáforo gritar 'daruma san ga koronda' ('la Daruma se cayó'), deben quedarse quietos donde estén, porque una vez que finalicen la canción, se darán la vuelta".*
- *"Si ven que alguien se mueve después de darse la vuelta, gritarán su nombre y esa persona tendrá que volver al principio".*
- *"El objetivo es llegar al lugar donde se encuentra el jefe del semáforo".*

Se cree que este juego se originó en Japón y es muy popular entre los niños. Una daruma es una muñeca tradicional japonesa, hueca y redonda, y es a lo que se refieren cuando gritan: "La daruma se cayó".

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

"Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.

1. *Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
2. *Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Dobla la rodilla derecha.*
3. *Haz lo mismo dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo".*

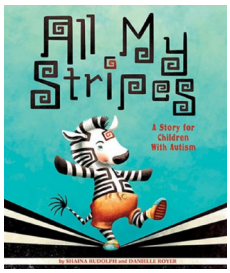




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***All My Stripes (Todas mis rayas)* de Shaina Rudolph y Danielle Royer**
(página 10 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.
El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

[1]

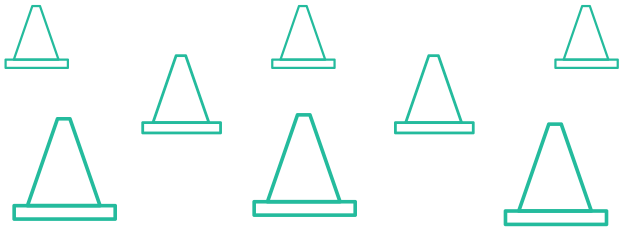
BÚSQUEDA DEL TESORO (10 MIN.)

Material

- Tablero de bingo
- Marcadores o lápices
- Conos
- Imágenes del material
- Portapapeles

Preparación

Imprima y recorte las imágenes del material y coloque una imagen debajo de cada cono. Haga que los estudiantes se distribuyan por todo el espacio.



- "*Hoy vamos a jugar a la búsqueda del tesoro*".
- "*Cada uno debe tener un tablero de bingo con diferentes imágenes del equipo deportivo*"
- "*Debajo de los conos hay imágenes que coinciden*".
- "*Van a correr/caminar hacia un cono, lo levantarán, verán la imagen y después la marcarán en el tablero tachándola con un marcador*".
- "*Mantengan la imagen debajo del cono, corran hacia otro cono y márquenlo*".
- "*Traten de marcar todas las imágenes en su tablero*".

Conexión con las matemáticas

Imprima estos puntos y el tablero, y haga que los estudiantes cuenten los puntos y los relacionen con el número.

También puede imprimir estas ecuaciones adicionales y colocarlas debajo de los conos junto con el tablero para practicar la suma.

Conexión con la alfabetización

Imprima estas palabras y el tablero para que los estudiantes hagan coincidir la palabra.

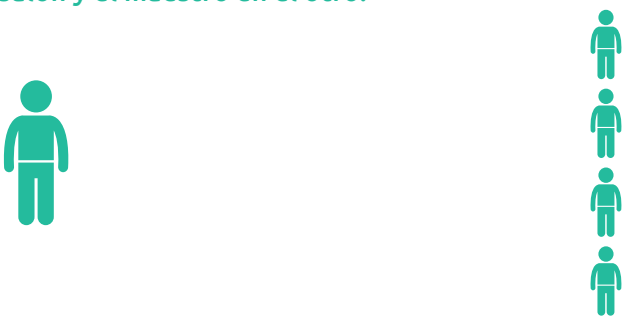
SEMÁFORO (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Todos los estudiantes permanecen en un lado del salón y el maestro en el otro.



- Jueguen el juego del Semáforo.
- El profesor o un estudiante se colocará en un lado del salón y actuará como el jefe del semáforo. Todos los demás comenzarán en el lado opuesto.
- Cuando el jefe del semáforo diga “luz verde”, comenzarán a caminar hacia él.
- Cuando el jefe del semáforo diga “luz roja”, tendrán que quedarse quietos dondequiera que estén.
- Si el jefe del semáforo ve que alguien se mueve después de haber dicho “luz roja”, esa persona tendrá que volver al principio.
- ¡El objetivo es llegar hasta donde se encuentra el jefe del semáforo!

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

"Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.

1. *Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
2. *Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Dobla la rodilla derecha.*
3. *Haz lo mismo dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo".*

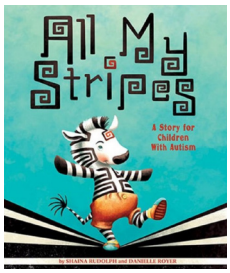




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***All My Stripes (Todas mis rayas)* de Shaina Rudolph y Danielle Royer**
(página 10 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

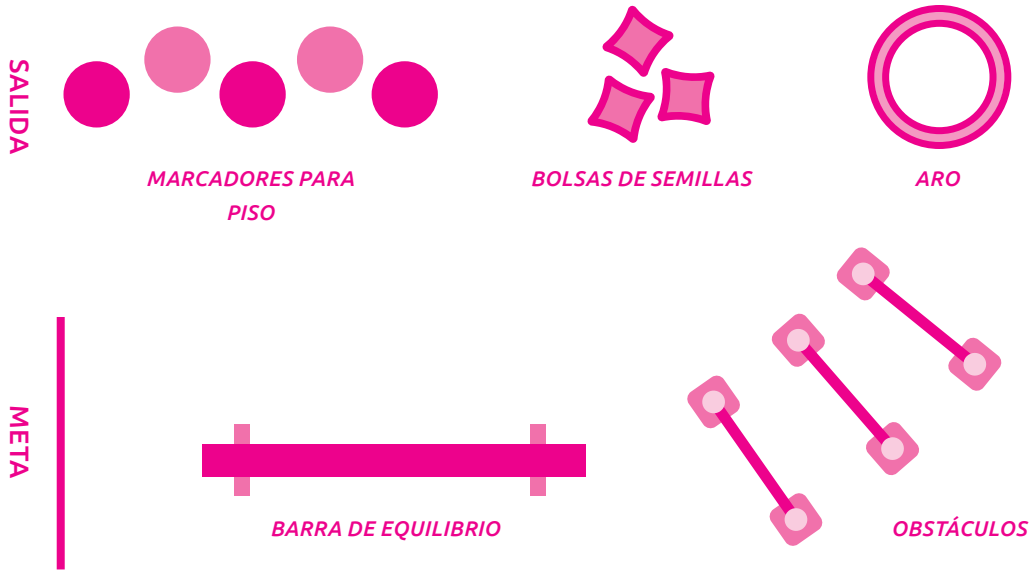
El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.
El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

[1]

CARRERA DE OBSTÁCULOS (15-20 MIN.)

Material/Preparación

Prepare una pista de 5 estaciones con marcadores para piso (círculos para saltar), bolsas de semillas y un aro (para lanzar las bolsas de semillas a través del aro), una serie de obstáculos (conos con clavijas/palos), barra de equilibrio, área para correr hasta la línea de meta.



- *"Hoy practicaremos muchas habilidades diferentes".*
- *"Vamos a recorrer una carrera de obstáculos".*
- *"Les mostraré cómo avanzaremos a lo largo de la pista".*
- *"Obsérvenme".*

continúa en la siguiente página

CARRERA DE OBSTÁCULOS (CONTINUACIÓN)

Estación 1: Saltar sobre los círculos

Material: 5 marcadores para piso

- Coloque 5 círculos en forma de zigzag, uno cerca del otro.
- El atleta saltará sobre los dos pies de un círculo al otro.
- El atleta saltará hacia la derecha y después hacia la izquierda, zigzagueando a lo largo de los círculos.

Estación 2: Lanzar una bolsa de semillas a través del objetivo

Material: Marcadores para piso, aros/canasta

- Utilice los marcadores para piso para mostrar dónde se encuentra el atleta.
- El atleta lanzará una bolsa de semillas o una pelota pequeña a un aro colocado de forma paralela al piso o dentro de un bote.
- El atleta avanzará para hacer su lanzamiento a través del objetivo (aro sobre cono o bloque) desde una distancia de 3 pies.
- El niño debe hacer el lanzamiento con las manos por debajo del hombro y, si puede hacerlo, hará el lanzamiento con las manos por encima del hombro.
- Varíe la distancia, más cerca o más lejos, según la habilidad del atleta.

Estación 3: Atravesar/saltar obstáculos

Material: Conos, clavijas/varillas/palos

- Prepare una valla utilizando dos conos y una clavija o palo. Coloque la clavija en la parte superior de los conos.
- Ajuste la altura según sea necesario para los atletas y comience siempre con la barra en la altura más baja.
- Si no pueden saltar, los atletas pueden pasar por encima del obstáculo.

continúa en la siguiente página

CARRERA DE OBSTÁCULOS (CONTINUACIÓN)

Estación 4: Caminar sobre la barra de equilibrio

Material: Barra de equilibrio o cinta adhesiva colocada en el piso.

- Los atletas caminarán de forma independiente a lo largo de la barra, alternando los pasos.
- Para los atletas avanzados, agregue varias formas de moverse por la barra: caminar hacia atrás, dar pasos laterales, cambiar de dirección hacia adelante o hacia atrás.
- Aumente la longitud de la barra utilizando varias barras.

Estación 5: Correr hasta la meta

Material: Cinta adhesiva o cinta para piso de gimnasio

- Cuando el atleta se baje de la barra, debe correr hasta la línea de meta.
- Enseñe a los atletas cómo atravesar la línea. Muestre esta habilidad varias veces, ya que algunos podrían detenerse porque no quieren golpear o tocar la línea de meta.
- La meta puede ser un listón largo o cinta adhesiva colocada en el suelo.
  - » Para establecer la línea de meta, coloque el listón en un lado del área mientras sostiene el otro extremo con su mano, o pídale a otra persona que sostenga el otro extremo.
  - » Cuando el atleta toque el listón, suéltelo.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

"Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.

1. *Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
2. *Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Dobla la rodilla derecha.*
3. *Haz lo mismo dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo".*





1

2

SEMANA 3

Tiempo de liderazgo

- *My Brother Charlie (Mi hermano Charlie)* de Holly Robinson Peete y Ryan Elizabeth Peete, es un libro que trata sobre un niño con autismo contado a través de los ojos de su hermana gemela. Este libro nos ayuda a reconocer que todos somos únicos, con nuestras propias fortalezas y debilidades.

Habilidades y juegos

- Muévete como un animal
- El gusano medidor
- Estilos de carrera
- Juegos de paracaídas

Material

- *My Brother Charlie (Mi hermano Charlie)* de Holly Robinson Peete y Ryan Elizabeth Peete
- Paracaídas
- Pelota de espuma o similar

Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice una sábana, un mantel o una tela en vez de un paracaídas.



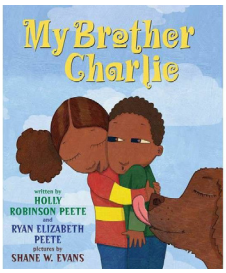
Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana usaremos un paracaídas. Esta puede ser una actividad muy emocionante para los estudiantes, así que asegúrese de establecer expectativas para que todos tengan éxito.

A continuación se incluyen algunas pautas de seguridad para establecer las expectativas:

- Sigan todas las instrucciones del profesor.
- No caminen sobre el paracaídas.
- Muestre cómo se debe sujetar. Sostenga los bordes como si estuviera conduciendo una motocicleta.
- Descanso con el paracaídas en las rodillas (los estudiantes se arrodillan y colocan el paracaídas sobre su regazo)
- Descanso de pie con el paracaídas (los estudiantes se ponen de pie y sostienen el paracaídas en su cintura)

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***My Brother Charlie (Mi hermano Charlie)* de Holly Robinson Peete y Ryan Elizabeth Peete**[1] (página 12 del enlace)

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 1 Resistencia[2]

O

Salto con los dos pies (página 10 del enlace)[3]

1. "*Párense con los pies juntos*".

2. "*Salten con los dos pies y aterricen suavemente*".





1

2

3

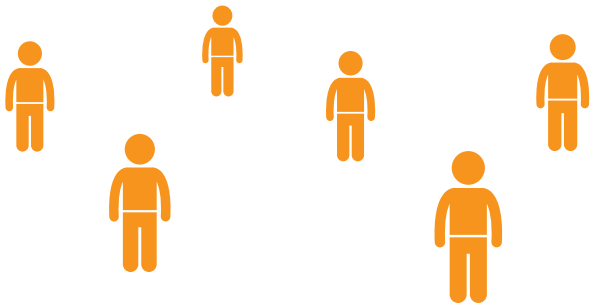
MUÉVETE COMO UN ANIMAL (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- "*Hoy nos moveremos como diferentes animales*".
- "*¿Cuáles son algunos de sus animales favoritos?*"
- "*Cuando diga un animal, pensarán en cómo se mueve ese animal y tratarán de imitarlo*".
- "*Por ejemplo, si les digo que salten como un conejo, me mostrarán cómo pueden saltar alrededor de la habitación*".

- Muestre a los estudiantes cómo se mueve cada animal.
  - » Muevan los brazos como un pájaro
  - » Arrástrense como un cangrejo
  - » Párense como un flamenco
  - » Caminen como un pingüino
  - » Pisen como un elefante
  - » Corran como un guepardo

GUSANO MEDIDOR (5 MIN.)

Material

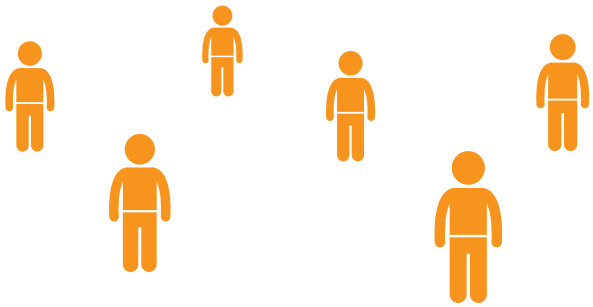
No se necesita ninguna

Opcional:

- *Marcadores para piso*
- *Bolsas de semillas*
- *Conos*
- *Aros*
- *Pelotas*
- *Combinación de equipo deportivo*

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"¡Vamos a jugar al gusano medidor!"*
- *"Mira cómo me muevo como un gusano medidor".*
- Muestre el movimiento mientras habla.
- Inclínese y ponga las manos en el suelo.
- Camine con las manos extendidas y después camine con los pies hasta tocar sus manos.
- *"¡Hagámoslo de nuevo! Hagamos el movimiento del gusano medidor".*
- Caminen con sus manos y después caminen con sus pies.

Actividad de preparación

Haga que los estudiantes se paren contra una pared en posición cómoda para flexionar los brazos, y practiquen subiendo y bajando las manos por la pared para comprender cómo mover una mano a la vez hacia arriba y hacia abajo por la pared.

Actividad opcional

Coloque varios equipos distribuidos por todo el gimnasio y haga que los estudiantes busquen diferentes materiales. Haga que los estudiantes calculen cuántos gusanitos medidores necesitan para llegar a diferentes objetos.

SEMÁFORO (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Todos los estudiantes permanecen en un lado del salón y el maestro en el otro.



- Jueguen el juego del Semáforo.
- El profesor o un estudiante se colocará en un lado del salón y actuará como el jefe del semáforo. Todos los demás comenzarán en el lado opuesto.
- Cuando el jefe del semáforo diga “luz verde”, comenzarán a caminar hacia él.
- Cuando el jefe del semáforo diga “luz roja”, tendrán que quedarse quietos dondequiera que estén.
- Si el jefe del semáforo ve que alguien se mueve después de haber dicho “luz roja”, esa persona tendrá que volver al principio.
- ¡El objetivo es llegar hasta donde se encuentra el jefe del semáforo!

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago".

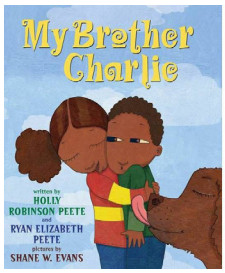
If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***My Brother Charlie (Mi hermano Charlie)* de Holly Robinson Peete y Ryan Elizabeth Peete**[1] (página 12 del enlace)

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 1 Resistencia[2]

O

Salto con los dos pies (página 10 del enlace)[3]

1. "*Párense con los pies juntos*".

2. "*Salten con los dos pies y aterricen suavemente*".





1

2

3

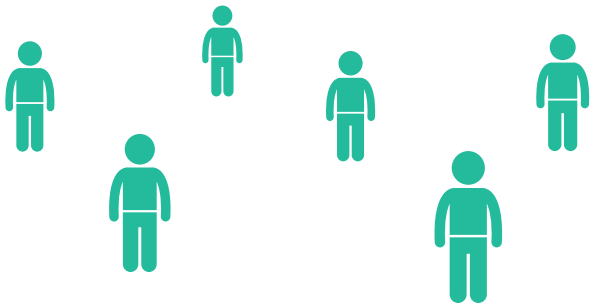
ESTILOS DE CARRERA (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- "*Hoy practicaremos diferentes formas de correr y movernos*".
- "*Cuando suene mi silbato, escuchen las instrucciones sobre cómo cambiarán su estilo de correr o caminar*".
- "*Pueden moverse a cualquier parte, pero tengan cuidado para no chocar con nadie*".

- Muestre primero cada habilidad.
  - » Pisotón: lento/rápido
  - » Correr: adelante/atrás, lento/rápido
  - » Brincar/saltar
  - » Marchar
  - » Caminar de puntillas

GUSANO MEDIDOR (5 MIN.)

Material

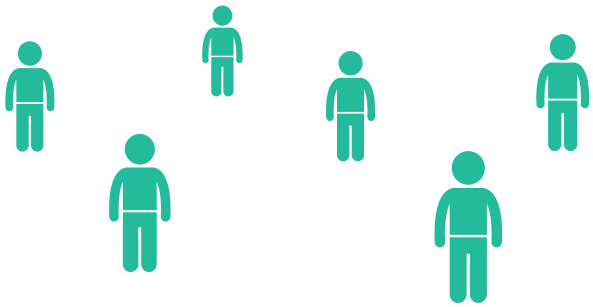
No se necesita ninguna

Opcional:

- *Marcadores para piso*
- *Bolsas de semillas*
- *Conos*
- *Aros*
- *Pelotas*
- *Combinación de equipo deportivo*

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"¡Vamos a jugar al gusano medidor!"*
- *"Mira cómo me muevo como un gusano medidor".*
- Muestre el movimiento mientras habla.
- Inclínese y ponga las manos en el suelo.
- Camine con las manos extendidas y después camine con los pies hasta tocar sus manos.
- *"¡Hagámoslo de nuevo! Hagamos el movimiento del gusano medidor".*
- Caminen con sus manos y después caminen con sus pies.

Actividad de preparación

Haga que los estudiantes se paren contra una pared en posición cómoda para flexionar los brazos, y practiquen subiendo y bajando las manos por la pared para comprender cómo mover una mano a la vez hacia arriba y hacia abajo por la pared.

Actividad opcional

Coloque varios equipos distribuidos por todo el gimnasio y haga que los estudiantes busquen diferentes materiales. Haga que los estudiantes calculen cuántos gusanitos medidores necesitan para llegar a diferentes objetos.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago".

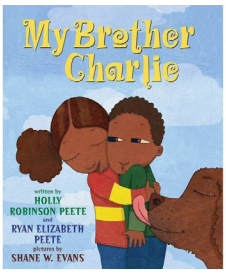
If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***My Brother Charlie (Mi hermano Charlie)* de Holly Robinson Peete y Ryan Elizabeth Peete**[1] (página 12 del enlace)

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 1 Resistencia[2]

O

Salto con los dos pies (página 10 del enlace)[3]

1. "*Párense con los pies juntos*".

2. "*Salten con los dos pies y aterricen suavemente*".





1

2

3

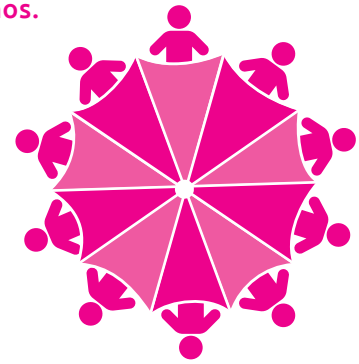
JUEGOS DE PARACAÍDAS (15-20 MIN.)

Material

- Paracaídas
- Pelota de espuma o de playa

Preparación

Los estudiantes deben sujetar el paracaídas con ambas manos.



- "*Hoy haremos algunas actividades divertidas con un paracaídas*".
- "*Esto es un paracaídas. Haremos un gran círculo alrededor y sujetaremos las asas o el paracaídas durante nuestras actividades* "
- "*Para empezar, elevaremos el paracaídas lo más alto que podamos sobre nuestras cabezas y después lo bajaremos hasta el suelo*".
- "*¡Vamos a practicar! Asegúrense de sujetarlo fuerte*".

Bajo el paracaídas si...

- "*Ahora daré instrucciones y si eres alguien que coincide con lo que digo, correrás debajo del paracaídas y buscarás otro lugar para sujetarte*".
- "*Ejemplo: Si estás tocando una pieza azul del paracaídas, corre por debajo*".
- "*Los demás elevaremos muy alto el paracaídas mientras corres por debajo*".

Otras categorías:

- Vestidos de verde
- Tengo un perro
- Me gusta el brócoli
- Uso anteojos
- Tomo el autobús a la escuela
- El nombre empieza con…

continúa en la siguiente página

JUEGOS DE PARACAÍDAS (CONTINUACIÓN)

Sigue al líder:

- "*Nuestro próximo juego se llama 'Sigue al líder'*".
- "*Escuchen lo que deben hacer y síganlo*".
- "*Nos turnaremos para dar instrucciones*".

Ejemplos:

- Caminen hacia la izquierda
- Agiten el paracaídas rápidamente
- Manténganlo en alto

Rodar en cooperación:

- "*Todos deben sujetar el paracaídas aproximadamente a la altura de la cintura*".
- "*Coloquen una pelota en medio del paracaídas*".
- "*El objetivo es trabajar en equipo para tratar de hacer rodar la pelota alrededor del borde exterior del paracaídas sin que se caiga.*"
- "*Debe pasar enfrente de cada atleta*".
- "*Vean cuántas veces pueden hacerla rodar alrededor del círculo sin que se caiga*".

Conteo salteado:

- "*Todos deben sujetar el paracaídas aproximadamente a la altura de la cintura*".
- "*Cuando levantemos el paracaídas comenzaremos a contar de diez en diez. Cuando suba diremos 10*".
- "*Llevaremos el paracaídas hasta el suelo y después volveremos a subirlo y diremos 20*".
- "*Seguiremos contando hasta 100*".

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago".

If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

SEMANA 4

Tiempo de liderazgo

- En *Magic Trash (Basura mágica)* de JH Shapiro, los estudiantes usarán su imaginación para crear arte a partir de objetos que de otro modo serían considerados basura.

Habilidades y juegos

- Vueltas locas
- Constructores y excavadoras
- Dados en forma
- Correr y llevar
- El entrenador dice

Material

- *Magic Trash (Basura mágica)* de J.H. Shapiro
- Conos
- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- 6 dados
- Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma

Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice una toalla de mano, un calcetín o una toalla de papel en vez de un pañuelo.



Cosas que debe tener en cuenta

Imprima las imágenes de los ejercicios y colóquelas en protectores de hojas o plastifíquelas. Las utilizará varias veces a lo largo del año.

Siéntase libre de cambiar los ejercicios o dejar que los estudiantes los elijan.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Magic Trash (Basura mágica)* de J.H. Shapiro** (página 14 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

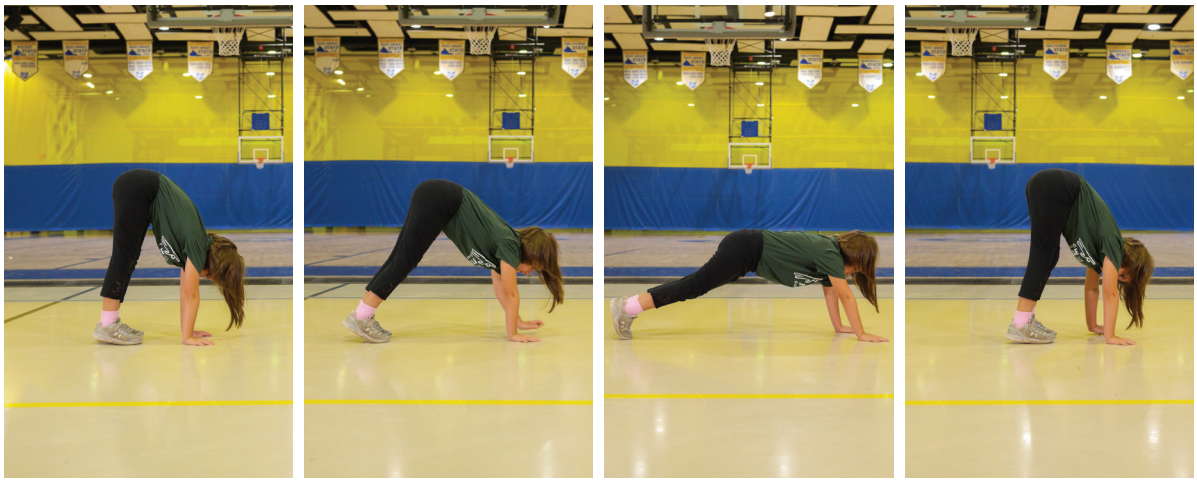
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 1 Fuerza[2]

O

El gusano medidor (page 14 of link)[3]

1. "*Párense con los pies separados a la misma altura de los hombros. Inclínense hacia delante y coloquen las manos en el suelo. Mantengan las rodillas un poco dobladas*".
2. "*Caminen con las manos hacia adelante hasta llegar a una posición de plancha*".
3. "*Caminen hacia atrás para que sus pies se junten con sus manos*".



1

2

3

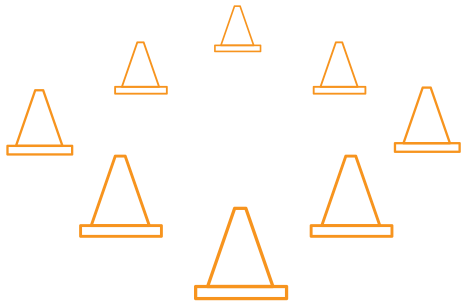
VUELTAS LOCAS (5 MIN.)

Material

- Conos

Preparación

Coloque los conos en forma de óvalo grande de modo que quede un espacio para dar vueltas



- "*Hoy daremos algunas vueltas locas*".
- "*Dar una vuelta es cuando comenzamos en un punto y corremos hasta regresar al mismo punto*".

- "*Todos empezaremos aquí y en cada vuelta nos moveremos de una manera diferente:*
  - » *Correr con música*
  - » *Lo más lento posible*
  - » *Tomar la mano con un compañero*
  - » *Zigzag*
  - » *Dar pasos laterales*
  - » *Caminar saltando*
  - » *Deje que se les ocurra una forma loca de moverse*".

Actividad de preparación

En vez de dar vueltas, haga que los estudiantes se muevan de un lado a otro del salón. Algunas ideas de movimientos más sencillos son:

- Caminar
- Trotar
- Dar pasos laterales
- Lo más lento posible
- Lo más rápido posible

Actividad opcional

Coloque obstáculos (bolsas de semillas, cinta adhesiva en el suelo, barras de equilibrio) de modo que los estudiantes salten sobre el objeto cuando lleguen a él. Introduzca el movimiento de vid (moverse lateralmente mientras se coloca un pie atrás del otro y después se intercambia).

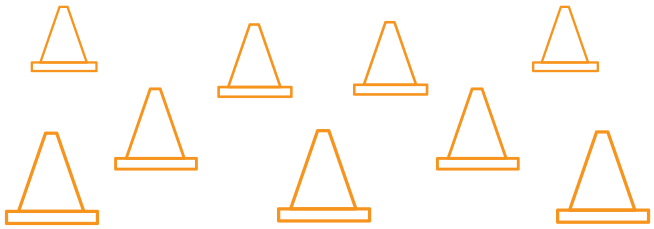
CONSTRUCTORES Y EXCAVADORAS (5 MIN.)

Material

- 10-20 conos

Preparación

Coloque tantos conos como pueda alrededor del espacio que utilizará. Puede preparar la actividad con anticipación o pedirle a los estudiantes que lo ayuden a prepararla.



- "*Hoy jugaremos constructores y excavadoras*".
- "*La mitad de ustedes serán los constructores y la otra mitad serán las excavadoras*".

- Divida a los estudiantes en dos grupos.
- Designe a un grupo para que sean los constructores y al otro para que sean las excavadoras.

- "*Si están en el grupo de constructores, su trabajo es construir*".
- "*Todos los conos que se encuentran alrededor de la habitación ya están construidos porque están colocados en la dirección correcta*".
- "*Sin embargo, a las excavadoras les gusta derribar cosas y ellas derribarán los conos durante este juego*".
- "*Las excavadoras solo pueden derribar conos con las manos, no pueden patearlos*".
- "*Las excavadoras tratarán de derribar todos los conos de la habitación*".
- "*Los constructores tratarán de levantar todos los conos de la habitación*".
- "*Cuando diga '¡Adelante, excavadoras!', las excavadoras tendrán diez segundos de ventaja para derribar los conos*".
- "*Cuando diga '¡Adelante constructores!', los constructores levantarán cualquier cono que haya sido derribado*".

- Deje que el juego continúe durante 5-10 minutos, o hasta que las excavadoras o los constructores hayan derribado o levantado a todos los conos.
- Haga que los estudiantes ayuden a guardar todos los conos al finalizar la actividad.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración. Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio".

Video para el Nivel 1 Equilibrio[1]

O

Equilibrio Nivel 1 (páginas 13-16 del enlace)[2]

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Magic Trash (Basura mágica)* de J.H. Shapiro** (página 14 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

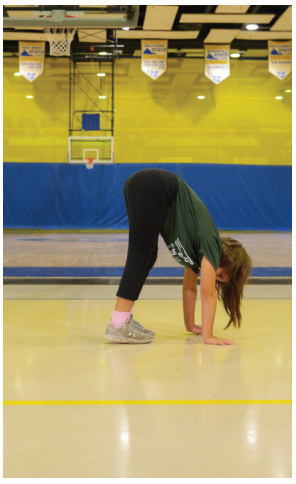
GoNoodle: Nivel 1 Fuerza[2]

O

El gusano medidor (page 14 of link)[3]

1. "*Párense con los pies separados a la misma altura de los hombros. Inclínense hacia delante y coloquen las manos en el suelo. Mantengan las rodillas un poco dobladas*".
2. "*Caminen con las manos hacia adelante hasta llegar a una posición de plancha*".
3. "*Caminen hacia atrás para que sus pies se junten con sus manos*".



1
2
3

DADOS EN FORMA (10 MIN.)

Material

- 6 dados
- Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma
- Marcadores para piso

Preparación

Coloque 6 marcadores para piso en línea dejando un espacio y diferentes actividades de movimiento en cada lugar con un dado



- "*Hoy jugaremos Dados en forma*".
- "*Lanzarán el dado en el marcador y harán muchos de los ejercicios de la lista*".
- "*Por ejemplo, si saco un 3 mientras estoy en el marcador con saltos de tijera, haré tres saltos de tijera*".
- "*Una vez que haga los saltos de tijera, pasaré al siguiente marcador*".
- "*Sigan girando a través de la fila hasta que se les indique que paren*".

CORRER Y LLEVAR (5 MIN.)

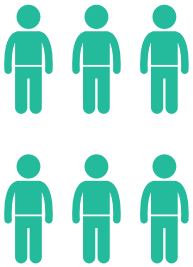
Material

- 1 bolsa de semillas por estudiante

Preparación

Distribuya bolsas de semillas en un lado del espacio y haga que los estudiantes se alineen en equipos del otro lado.





- *"Hoy jugaremos a Correr y Llevar".*
- *"En este juego, cuando sea su turno, correrán de un lado a otro de la habitación, tomarán una bolsa de semillas y la llevarán de regreso".*
- *"Una vez que se la den a la siguiente persona en la fila, será su turno de correr, tomar una bolsa de semillas y traerla de regreso a la fila".*
- *"Continuaremos hasta que hayan tomado todas las bolsas de semillas".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración. Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio".

Video para el Nivel 1 Equilibrio[1]

O

Equilibrio Nivel 1 (páginas 13-16 del enlace)[2]

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



1

2

SEMANA 4: LECCIÓN 3

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Magic Trash (Basura mágica)* de J.H. Shapiro** (página 14 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

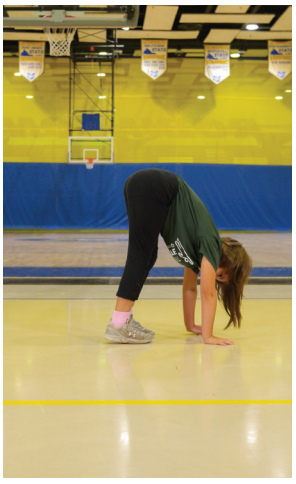
GoNoodle: Nivel 1 Fuerza[2]

O

El gusano medidor (page 14 of link)[3]

1. "*Párense con los pies separados a la misma altura de los hombros. Inclínense hacia delante y coloquen las manos en el suelo. Mantengan las rodillas un poco dobladas*".
2. "*Caminen con las manos hacia adelante hasta llegar a una posición de plancha*".
3. "*Caminen hacia atrás para que sus pies se junten con sus manos*".



1
2
3

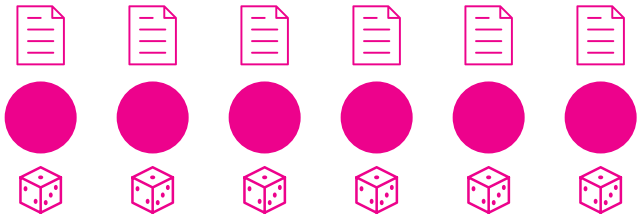
DADOS EN FORMA (10 MIN.)

Material

- 6 dados
- Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma
- Marcadores para piso

Preparación

Coloque 6 marcadores para piso en línea dejando un espacio y diferentes actividades de movimiento en cada lugar con un dado



- "*Hoy jugaremos Dados en forma*".
- "*Lanzarán el dado en el marcador y harán muchos de los ejercicios de la lista*".
- "*Por ejemplo, si saco un 3 mientras estoy en el marcador con saltos de tijera, haré tres saltos de tijera*".
- "*Una vez que haga los saltos de tijera, pasaré al siguiente marcador*".
- "*Sigan girando a través de la fila hasta que se les indique que paren*".

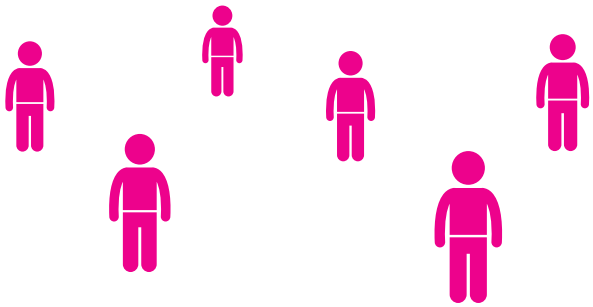
EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Ahora juguemos a "El entrenador dice" usando nuestros cuerpos".*
- *"Quiero que observen lo que hago con MI cuerpo y traten de hacerlo con el suyo".*
- *"Quiero que imiten lo que hago. Vean cómo me pongo...*
  - » De pie sobre un pie
  - » De pie con un pie delante del otro
  - » De pie sobre la punta de los pies
  - » De pie sobre los talones… ¡ahora inténtenlo!".
- *"Ahora inténtenlo con sus brazos:*
  - » *afuera/adentro*
  - » *arriba/abajo*
  - » *ojos cerrados/abiertos*".

- Anime a los atletas a probar estas nuevas técnicas de equilibrio mientras mueven su cuerpo para que los músculos contrarresten los cambios de peso.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración. Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio".

Video para el Nivel 1 Equilibrio[1]

O

Equilibrio Nivel 1 (páginas 13-16 del enlace)[2]

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



1

2

SEMANA 5

Tiempo de liderazgo

- En *Milo's Museum (El museo de Milo)* de Zetta Elliott, los estudiantes explorarán sus propias historias y crearán un museo sobre sus propias vidas.

Habilidades y juegos

- Correr y llevar
- Caminar en línea
- Conductor de autobús
- Constructores y excavadoras
- Dar pasos laterales
- Clasificación de las pelotas

Material

- Milo's Museum (El museo de Milo) de Zetta Elliot
- Bolsas de semillas
- Gis o cinta adhesiva
- Marcadores para piso o conos
- Barra de equilibrio
- Diferentes tipos de pelotas deportivas
- Aros de baloncesto o hula-hula
- Platos de papel

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de usar pelotas para el juego de Clasificación de las pelotas, hagan la actividad al aire libre y pida a los estudiantes que recolecten elementos en la naturaleza.



Cosas que debe tener en cuenta

La Clasificación de las pelotas se puede hacer con cualquier tipo de material, simplemente cambie la tabla y la gráfica para representar lo que está clasificando. Haga la actividad al aire libre con elementos de la naturaleza o utilice cosas que encuentre en el aula. Esta actividad se enfoca en las habilidades motoras gruesas y finas.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Milo's Museum (El museo de Milo)* de Zetta Elliot** (página 16 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[2]

> *"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

2

CORRER Y LLEVAR (5 MIN.)

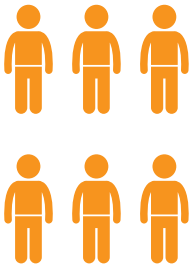
Material

- 1 bolsa de semillas por estudiante

Preparación

Distribuya bolsas de semillas en un lado del espacio y haga que los estudiantes se alineen en equipos del otro lado.





- *"Hoy jugaremos a Correr y Llevar".*
- *"En este juego, cuando sea su turno, correrán de un lado a otro de la habitación, tomarán una bolsa de semillas y la llevarán de regreso".*
- *"Una vez que se la den a la siguiente persona en la fila, será su turno de correr, tomar una bolsa de semillas y traerla de regreso a la fila".*
- *"Continuaremos hasta que hayan tomado todas las bolsas de semillas".*

Conexión con las matemáticas

En vez de bolsas de semillas, utilice notas adhesivas para crear ecuaciones matemáticas y sus respuestas. Cada estudiante debe elegir un post-it cuando sea su turno y crear tantas combinaciones como sea posible.



Conexión con la alfabetización

En una hoja grande de papel, escriba varias palabras visuales. Mantenga esta hoja de papel junto a los estudiantes. Usando notas adhesivas, escriba palabras que coincidan con las del papel y colóquelas donde están las bolsas de semillas. Cuando sea el turno del estudiante, este debe elegir una palabra, regresar corriendo y hacerla coincidir con la del papel.



CAMINAR EN LÍNEA (5 MIN.)

Material

- Gis o cinta adhesiva

Preparación

Utilice gis o cinta adhesiva para crear una variedad de líneas que los estudiantes seguirán.



- *"Hoy haremos unas divertidas caminatas en fila".*
- *"Comenzarán aquí y practicarán el equilibrio a lo largo de las diferentes líneas".*
- *"Cuando lleguen al final de una línea, saltarán y caminarán hasta la siguiente".*
- *"Hay muchas líneas en esta carrera de obstáculos".*
- *"Traten de mantener el equilibrio sobre todas ellas".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

"Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.

1. *Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
2. *Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Dobla la rodilla derecha.*
3. *Haz lo mismo dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo".*





1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



Milo's Museum (El museo de Milo) de Zetta Elliot (página 16 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[2]

> *"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

2

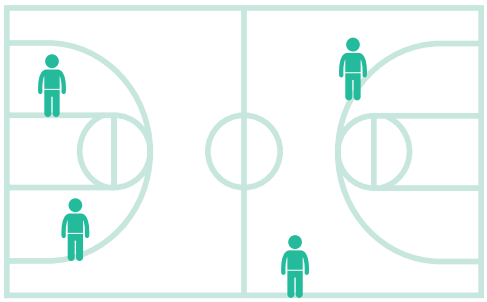
CONDUCTOR DE AUTOBÚS (10 MIN.)

Material

- Gis o cinta adhesiva para crear líneas.
- Platos de papel para hacer volantes

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio a lo largo de las líneas.



Notas de preparación:

- Haga esta actividad en un área donde haya muchas líneas conectadas, como una cancha de baloncesto o de tenis. También puede usar cinta adhesiva para suelo en interiores o gis en exteriores para dibujar líneas de conexión.
- Antes de comenzar este juego, hable con los estudiantes sobre la diferencia entre derecha e izquierda. Muéstrales cuál mano es la mano derecha y cuál es la mano izquierda. En este juego practicaremos la derecha y la izquierda.

- "*Hoy serán conductores de autobús*".
- "*¡Todos tomen su volante!*".
- "*Vamos a imaginar que las líneas que están en el suelo son la carretera, y debemos asegurarnos de conducir por la carretera mientras conducimos el autobús*",
- "*Giraremos a la derecha y a la izquierda para permanecer dentro de las líneas*".
- "*Quiero que practiquen decir derecha o izquierda antes de girar*".
- "*También debemos tener mucho cuidado con la velocidad a la que conducimos para no chocar con otro autobús*".
- "*Encuentren un lugar en una línea para comenzar y conduzcan de manera segura*".

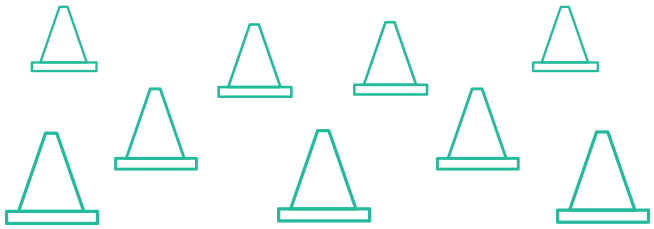
CONSTRUCTORES Y EXCAVADORAS (5 MIN.)

Material

- 10-20 conos

Preparación

Coloque tantos conos como pueda alrededor del espacio que utilizará. Puede preparar la actividad con anticipación o pedirle a los estudiantes que lo ayuden a prepararla.



- "*Hoy jugaremos constructores y excavadoras*".
- "*La mitad de ustedes serán los constructores y la otra mitad serán las excavadoras*".

- Divida a los estudiantes en dos grupos.
- Designe a un grupo para que sean los constructores y al otro para que sean las excavadoras.

- "*Si están en el grupo de constructores, su trabajo es construir*".
- "*Todos los conos que se encuentran alrededor de la habitación ya están construidos porque están colocados en la dirección correcta*".
- "*Sin embargo, a las excavadoras les gusta derribar cosas y ellas derribarán los conos durante este juego*".
- "*Las excavadoras solo pueden derribar conos con las manos, no pueden patearlos*".
- "*Las excavadoras tratarán de derribar todos los conos de la habitación*".
- "*Los constructores tratarán de levantar todos los conos de la habitación*".
- "*Cuando diga '¡Adelante, excavadoras!', las excavadoras tendrán diez segundos de ventaja para derribar los conos*".
- "*Cuando diga '¡Adelante constructores!', los constructores levantarán cualquier cono que haya sido derribado*".

- Deje que el juego continúe durante 5-10 minutos, o hasta que las excavadoras o los constructores hayan derribado o levantado a todos los conos.
- Haga que los estudiantes ayuden a guardar todos los conos al finalizar la actividad.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

"Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.

1. *Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
2. *Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Dobla la rodilla derecha.*
3. *Haz lo mismo dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo".*





1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Milo's Museum (El museo de Milo)* de Zetta Elliot** (página 16 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[2]

> *"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

2

PASOS LATERALES (5 MIN.)

Material

- Marcadores para piso

Preparación

Los marcadores para piso deben estar alineados en ambos lados de la habitación. Los estudiantes pueden comenzar en las cuatro esquinas del espacio.



- "*Hoy vamos a practicar los pasos laterales*".
- "*Comenzarán en una esquina de la habitación y correrán hasta la siguiente esquina*".
- "*En esa esquina, deberán caminar lateralmente siguiendo las marcas del piso*".
- "*Cuando den un paso lateral, darán un paso hacia un lado primero con el pie derecho y después colocarán su pie izquierdo justo al lado de su pie derecho*".
- "*Seguirán haciendo esto a todo lo largo de los marcadores*".
- "*Cuando lleguen al último marcador, correrán hacia el siguiente conjunto de marcadores*".
- "*¡Veamos cuántas vueltas podemos dar!*".

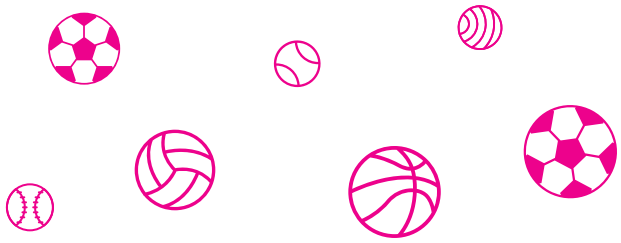
CLASIFICACIÓN DE LAS PELOTAS (10 MIN.)

Material

- Diferentes tipos de pelotas

Preparación

Disperse las pelotas por todo el espacio.



- "*Hoy vamos a clasificar y poner en orden diferentes objetos*".
- "*Tenemos muchas pelotas esparcidas por nuestro espacio*".
- "*Cuando diga 'Ya', Quiero que todos corran, tomen una pelota y la traigan aquí*". (Muéstreles dónde).

- Cuando los estudiantes regresen con una pelota, desafíelos a ordenar las pelotas desde la más pequeña hasta la más grande sin decir nada.
- Vuelva a dispersar las pelotas y haga que los estudiantes repitan esta actividad clasificándolas de una manera diferente:
  - » Color
  - » Textura
  - » Materiales
  - » Deporte para el que se utilizan

Ampliación de matemáticas n.° 1

Traiga cubos unifix o ensamblables y haga que los estudiantes midan las diferentes pelotas. Utilice la gráfica para que lleven un registro de cuántos cubos mide cada pelota.

Ampliación de matemáticas n.° 2

Imprima la gráfica y haga que los estudiantes lleven un registro de cuántas pelotas diferentes hay y cuántas de cada una. Enséñeles cómo son las gráficas de barras para completar esta actividad.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

"Es importante enfriarse y estirarse después de un entrenamiento. Vamos a aprender cómo hacer la postura uno del guerrero para enfriarnos.

1. *Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho. Levanten los brazos por encima de su cabeza con las palmas una frente a la otra.*
2. *Giren el pie izquierdo hacia un lado de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera. Dobla la rodilla derecha.*
3. *Haz lo mismo dando un paso hacia adelante con el pie izquierdo".*





1

2

REVISIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS

- *"En esta unidad aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos".*
- *"¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?"*
- *"Hoy finalizaremos nuestra unidad de Habilidades básicas con la creación de su propio folleto".*
- *"Este folleto les ayudará a recordar algunas de las actividades que trabajamos".*
- *"Jugamos a atrapar pañuelos, jugamos una gran variedad de juegos y actuamos como diferentes animales".*

Folleto de habilidades básicas imprimible

CONEXIONES EN EL HOGAR

Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa el boletín imprimible e incluya esta lista de juegos y recursos para los padres.

Actividades de las tarjetas de habilidades que se cubrieron en esta unidad:

- Sigue al líder
- Caminar erguido
- Dar pasos laterales
- Correr y llevar
- Tesoro escondido
- Brazos pegajosos

Tarjetas de habilidades básicas adicionales para el hogar[1]

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?
¡Vean este video[2] **para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!**

1

2

Special Olympics Young Athletes

UNIDAD 1 IMPRIMIBLES



Special Olympics Young Athletes

Let's Practice & Play

Building Foundational Skills

Dear Family,

I have exciting news! We are participating in **Special Olympics Young Athletes**, an inclusive sport and play program that sets the stage for a life of physical activity, friendships and learning. Children with and without intellectual disabilities learn how to play with others as they develop basic sport skills, such as running, kicking and throwing. We'll send newsletters home from time to time to fill you in on the skills we're learning and how you can help at home.

We're starting the program with fun activities that develop **foundational skills**. Action songs are a great example. Did you know that doing motions with your child as you sing "If You're Happy and You Know It" has huge benefits? It's true. This classic song involves actions, such as clapping hands and tapping the head, which increase **body awareness**. Body awareness is an important factor in health and physical fitness. Encourage your child to join you and other family members in singing an action song after dinner or before bedtime. It's a wonderful way for the whole family to support your child's development.



Foundational skills promote body awareness, strength, flexibility, coordination and endurance.

Sincerely,

_____

Teacher

Healthy Habits

Periodically set aside time for physical activity as a family. Take a walk, practice Young Athletes activities, or play some upbeat music and dance together. These times not only promote physical well-being, but they also increase family connections. Don't be surprised if they become much-anticipated activities for your entire family!



More Than Motor Skills

Motor development isn't the only benefit of Young Athletes activities. The program enhances many other abilities, including relationship skills. Children who participate learn how to share, listen to others, take turns and work in teams—all valuable lifelong skills.

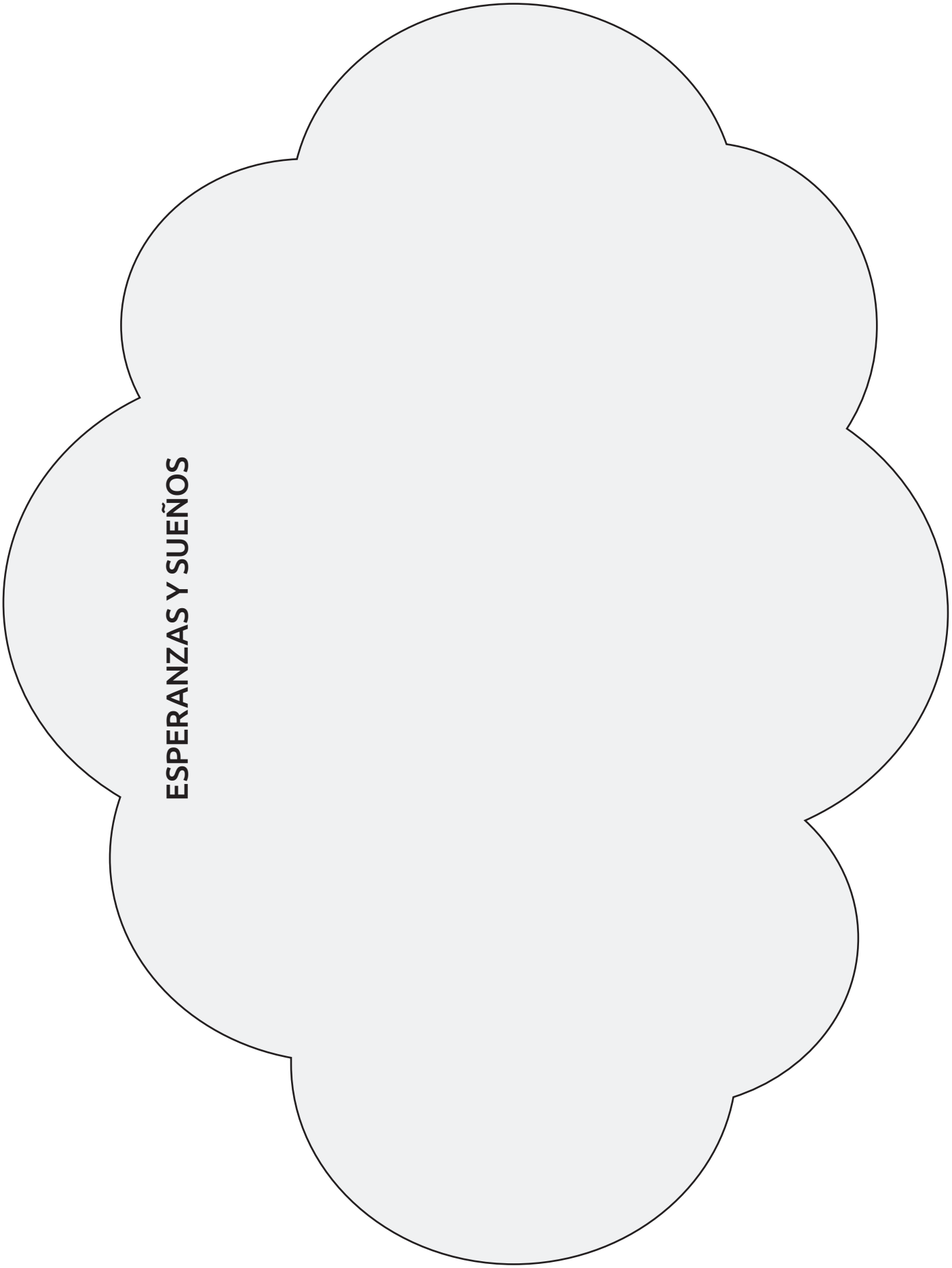
Class News

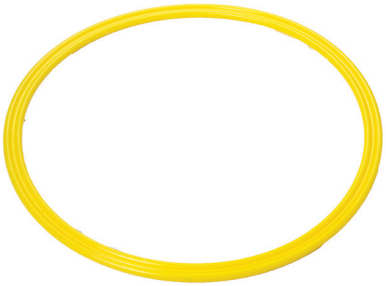
NOMBRE: _____

Hagan un dibujo de ustedes mismos jugando un juego al aire libre.	**Dibujen una imagen de un refrigerio saludable.**

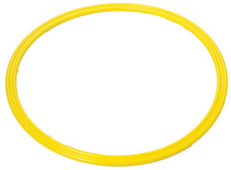
NOMBRE: _____

Hagan un dibujo de ustedes mismos jugando un juego al aire libre.	**Dibujen una imagen de un refrigerio saludable.**

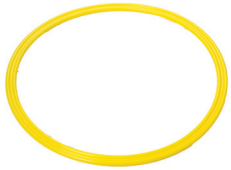

ESPERANZAS Y SUEÑOS

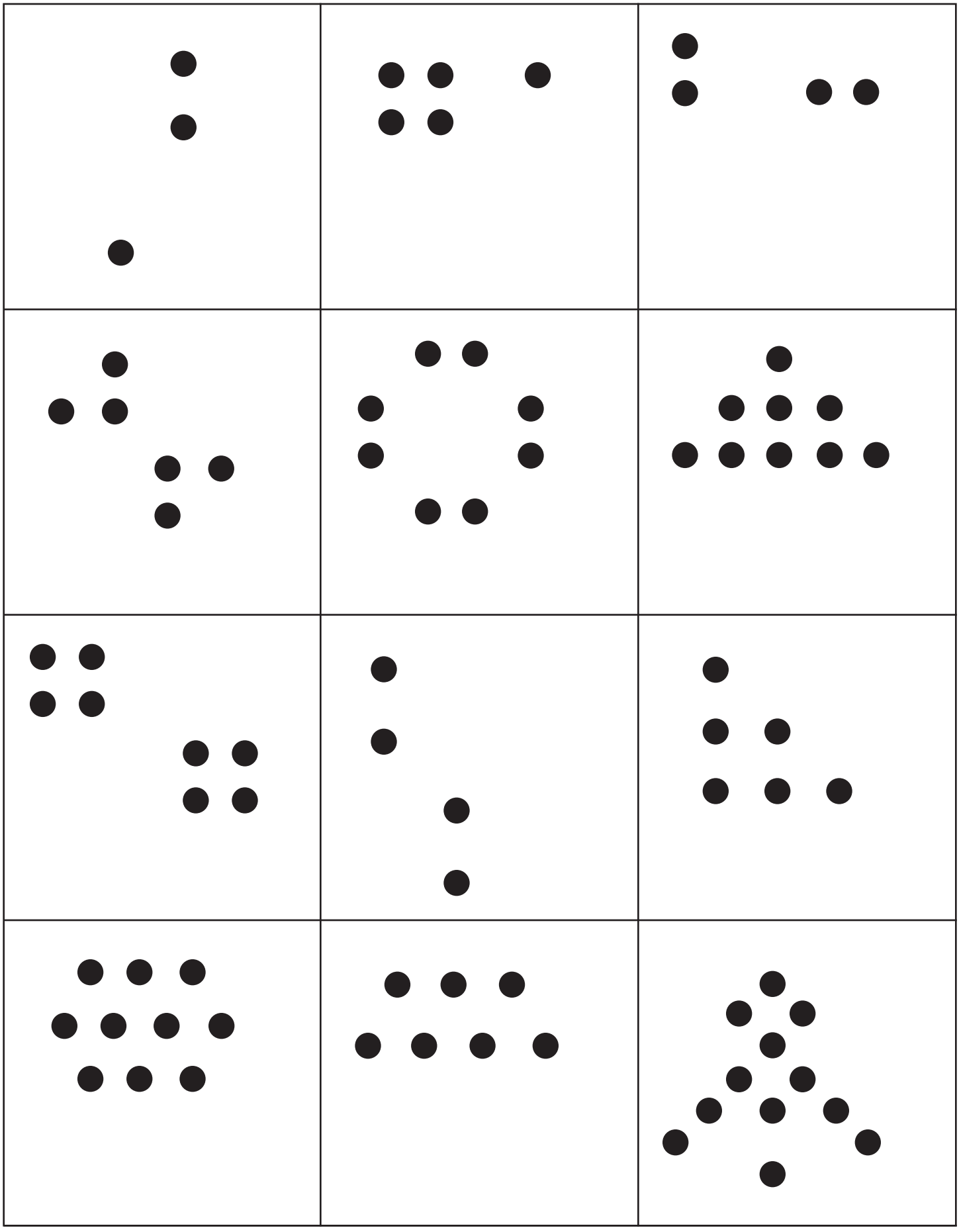
Barra de equilibrio 	Pelota de espuma pequeña 	Bolsas de semillas 
Conos deportivos 	Bloques de plástico grandes 	Paletas 
Marcadores para piso 	Aros 	Pañuelos 
Pelotas para patio 	Baloncesto 	Bate de béisbol 

Levanten el cono y tachen la imagen
que coincida con la imagen que se encuentra debajo del cono.
Cuando hayan terminado, vuelvan a colocar el cono.

Barra de equilibrio 	Pelota de espuma pequeña 	Bolsas de semillas 
Conos deportivos 	Bloques de plástico grandes 	Paletas 
Marcadores para piso 	Aros 	Pañuelos 
Pelotas para patio 	Baloncesto 	Bate de béisbol 

Levanten el cono y tachen la imagen
que coincida con la imagen que se encuentra debajo del cono.
Cuando hayan terminado, vuelvan a colocar el cono.

Barra de equilibrio 	Pelota de espuma pequeña 	Bolsas de semillas 
Conos deportivos 	Bloques de plástico grandes 	Paletas 
Marcadores para piso 	Aros 	Pañuelos 
Pelotas para patio 	Baloncesto 	Bate de béisbol 



Levanten el cono y cuenten los puntos. Tachen
el número que coincide con los puntos que están debajo del cono.
Cuando hayan terminado, vuelvan a colocar el cono.

3	5	4
6	8	9
8	4	6
10	7	12

Levanten el cono y cuenten los puntos. Tachen
el número que coincide con los puntos que están debajo del cono.
Cuando hayan terminado, vuelvan a colocar el cono.

3	5	4
6	8	9
8	4	6
10	7	12

9 + 6	9 + 7	8 + 5
7 + 4	7 + 7	6 + 5
6 + 6	4 + 9	9 + 8
3 + 9	9 + 9	8 + 8

Levanten el cono y resuelvan la ecuación con la suma. Tachen la suma que coincida con la ecuación que está debajo del cono.

15	16	13
11	14	11
12	13	17
12	18	16

Levanten el cono y resuelvan la ecuación con la suma. Tachen la suma que coincida con la ecuación que está debajo del cono.

15	16	13
11	14	11
12	13	17
12	18	16

el	es	tú
en	a	y
para	este	era
tiene	por	con

Levanten el cono y lean la palabra. Tachen
la palabra que coincida con la palabra que está debajo del cono.
Cuando hayan terminado, vuelvan a colocar el cono.

el	es	tú
en	a	y
para	este	era
tiene	por	con

Levanten el cono y lean la palabra. Tachen
la palabra que coincida con la palabra que está debajo del cono.
Cuando hayan terminado, vuelvan a colocar el cono.

el	es	tú
en	a	y
para	este	era
tiene	por	con

Jumping Jacks

1. Jump up and spread your legs apart as you swing your arms over your head.
2. Jump again and bring your arms back to your sides and your legs together.



Curl-Ups

1. Lie on your back on the floor. Bend your hips and knees so your feet are flat on the floor. Reach your arms toward your knees.
2. Lift your head, and then slowly lift your upper back until you reach your knees. Try to get your shoulder blades completely off the ground.
3. Pause and then slowly lower all the way back down, including your head.





Side-to-Side Hops

1. Bend the knees slightly and hop as high as you can to one side then the other side.

NOTE: You can also hop forward to backward or hop in place.



Mountain Climbers

1. Start in a push up position with your left leg in front so that your foot is on the floor under your chest.
2. Keep your hands down on the ground. Jump or step with your legs and switch your feet so that your right leg is in front.
3. Jump or step with your legs again and switch your feet so that your left leg is in front. Continue jumping and switching as fast as you can.



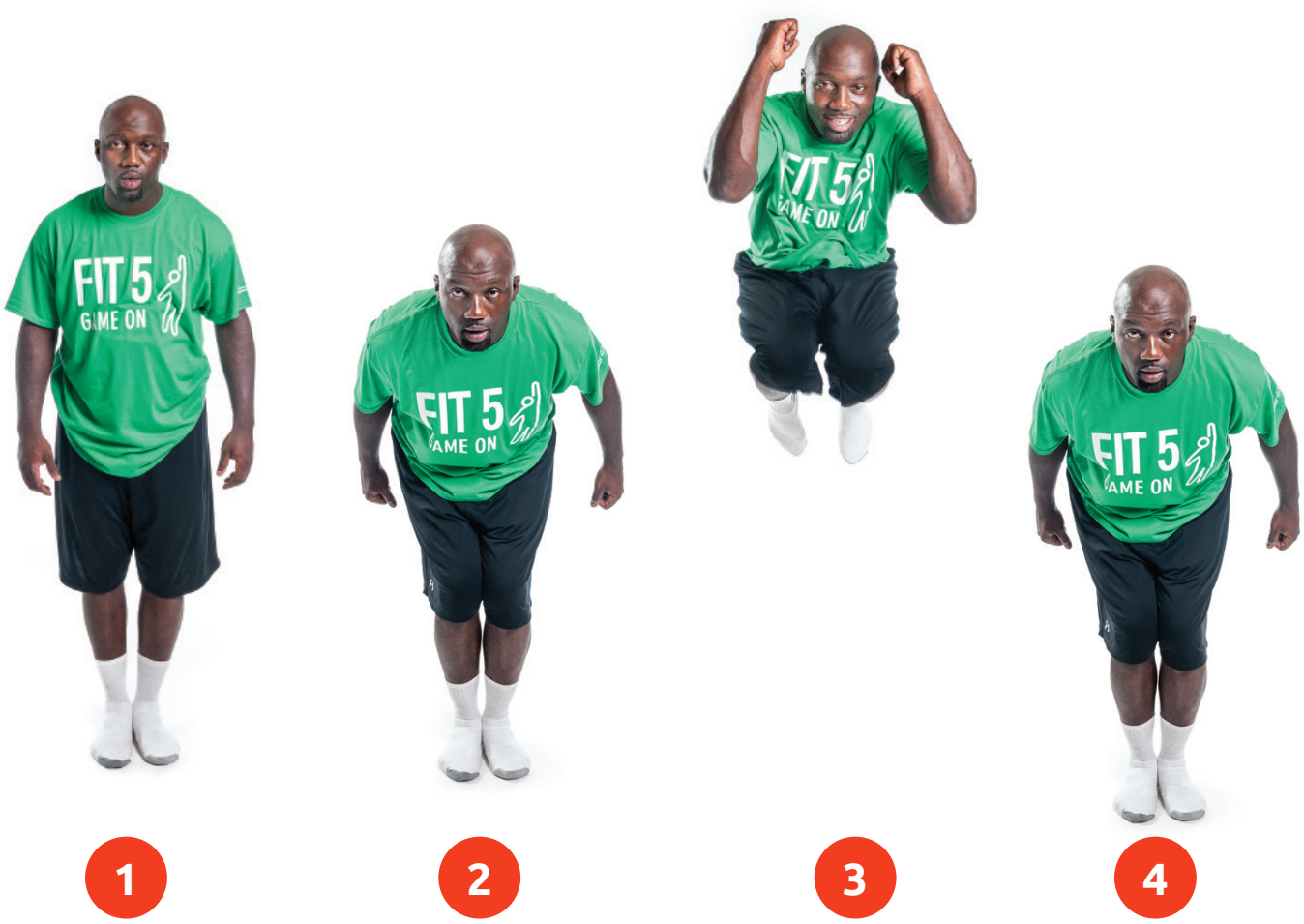
Frog Jumps

1. Start by standing with your feet apart.
2. Bend at your knees and hips to squat down. Touch the floor with your hands.
3. Jump straight up in the air with your arms up.
4. Land in a squat with your hands touching the floor.



Tuck Jumps

1. Stand with your feet together.
2. Swing arms and bend your knees. Now jump as high as you can and bring your knees up in front of you.
3. Try to get your knees close to your chest on each jump.



NOMBRE: _____

¡Conóceme!

Autoconciencia: intereses y fortalezas personales

Mi autorretrato

Me gusta...

Soy bueno en...

Soy...

NOMBRE: _____

TIPO DE PELOTA	NÚMERO DE CUBOS

CLASIFICACIÓN DE LAS PELOTAS

NUMERO DE PELOTAS

6					
5					
4					
3					
2					
1					

TIPOS DE PELOTAS

1

I can catch a scarf.

Color.

2

I can pretend to be a bear.

Grrrr!

Draw.

Let's Practice & Play

_____'s

Name

Activities

Foundational Skills

Special Olympics Young Athletes

Trace.

I can play.

3

Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

Special Olympics Young Athletes

An app for families and caregivers of young children, with and without intellectual developmental disabilities, 0-7 years old



Key Features

Personalized Activities

Get recommended gross motor activities for your child based on their development. All activities include written, visual and video instructions!

iPhone or iOS

Health Resources

Access evidence-based articles and videos designed to support you in understanding your child's diagnosis, their unique abilities, and ways you can support their development from home.

Community Connection

Build your community by connecting directly with other families. Filter by location and message families in your local area to share experiences!

Android

Questions? Contact ecd@specialolympics.org



Special Olympics Young Athletes

UNIDAD 2

EDADES 5-7

CAMINAR Y CORRER

Caminar y correr son habilidades locomotoras básicas que llevan a los estudiantes de un lugar a otro. Los caminantes principiantes colocan las manos a la altura de los hombros (a esto se le llama guardia alta), sus pies se mantienen bien separados y con los dedos girados hacia afuera, lo que les ofrece una base de apoyo amplia. A medida que los niños se sienten más equilibrados y seguros, dejarán caer los brazos, estrecharán su base de apoyo acercando los pies y comenzarán a rotar el tronco mientras se mueven. La mayoría de los niños comienzan a correr alrededor de seis a siete meses después de que empiezan a caminar. Al igual que los caminantes principiantes, los corredores principiantes usarán una guardia alta y una base amplia hasta que se sientan más equilibrados y seguros. Caminar y correr son habilidades básicas necesarias en la mayoría de los deportes y son partes importantes del desarrollo social, ya que permiten la participación en juegos y actividades recreativas.

DESCRIPCIÓN GENERAL

Caminar y correr son movimientos locomotores básicos. Otros movimientos locomotores que se enseñarán a lo largo de esta unidad son caminar saltando, brincar, dar pasos laterales y galopar. Estas habilidades se revisarán a lo largo del año y se enseñarán nuevamente al final del año. Estas habilidades locomotoras deben enseñarse explícitamente y es necesario dar tiempo a los estudiantes para que las practiquen con frecuencia.

Habilidades

HABILIDADES MOTORAS:

- Habilidades de locomoción y cognitivas conceptos como caminar o correr avanzar hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados y hacia adentro seguir caminos, como zigzag, círculo y avanzar en línea recta
- Manipulación de objetos

HABILIDADES COGNITIVAS:

- Seguir las instrucciones de la actividad
- Prepararse para la lectura
- Sentido numérico

HABILIDADES SOCIALES:

- Interacción entre compañeros
- Confianza
- Animar a los demás
- Tomar turnos
- Escuchar activamente

Materiales para el aula

- Tarjetas imprimibles de habilidades locomotoras
- Papel rojo, verde y amarillo para las señales
- 2 platos de papel para cada estudiante
- Trozos de papel con los números del 1 al 20 escritos en ellos
- Carteles de equipo
- Bloques (cualquier tipo que se pueda apilar)
- Gis, marcadores y cinta adhesiva.

Material

- Cuerdas para saltar largas o cuerdas
- Marcadores para piso
- Pelotas (para patio o más pequeñas)
- Aros de hula-hula
- Conos, peluches o imágenes de animales en conos
- Diagrama de juego de la rayuela
- Bolsas de semillas

Libros

- *El color del cielo* de Peter H. Reynolds
- *Oliver* de Birgitta Sif

METAS DEL DESARROLLO



Caminar

BÁSICO:
- Postura con los brazos elevados, camina con las manos y los brazos extendidos
- Los dedos de los pies apuntan hacia afuera, base de apoyo amplia
- Pies planos
- Dan pasos independientes, sin rotación del tronco ni la pelvis

COMPETENTE:
- Postura con los brazos hacia abajo, reciprocidad mínima balanceo de los brazos (brazo opuesto con pierna opuesta)
- Los dedos de los pies apuntan menos hacia afuera, base de apoyo reducida
- Movimiento de las piernas más fluido
- Aumento en la longitud de la zancada

AVANZADO:
- Balanceo recíproco de los brazos (brazo opuesto con pierna opuesta)
- Longitud de la zancada máxima y velocidad rápida
- Base de apoyo estrecha
- Rotación de la pelvis
- Mantener la concentración en la tarea
- Escuchar activamente
- Ser un buen deportista

Correr

BÁSICO:
- Postura con los brazos hacia arriba
- Balanceo de las piernas corto y limitado
- Los dedos de los pies apuntan hacia afuera, base de apoyo amplia

COMPETENTE:
- Aumento de la zancada y la velocidad
- El balanceo de los brazos aumenta
- Los dedos de los pies apuntan menos hacia afuera
- El balanceo de los pies cruza la línea media y se ubica cerca del centro de gravedad con menos base de apoyo

AVANZADO:
- Longitud de la zancada máxima y velocidad rápida
- Los brazos se balancean de manera opuesta, los codos se posicionan a 90 grados
- Los dedos de los pies tocan el suelo al aterrizar, seguidos por el talón

ESTÁNDARES: SHAPE

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.1 Muestra una variedad de habilidades locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones.

1.2.2 Muestra saltos y aterrizajes en un entorno no dinámico.

1.2.3 Muestra la transferencia de peso en varias partes del cuerpo.

1.2.4 Muestra habilidades no locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de la relación.

1.2.5 Muestra equilibrio sobre diferentes partes del cuerpo en un entorno no dinámico.

1.2.6 Muestra la capacidad de manipular pequeños instrumentos.

1.2.15 Muestra movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos basados en varios tipos de baile.



ESTÁNDARES: 1.ER GRADO

ESTÁNDARES PARA ELA



Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.1.1)

Vuelve a contar historias, incluidos los detalles clave, y muestra comprensión del mensaje central o lección. (RL.1.2)

Describe los personajes, escenarios y eventos principales de una historia, utilizando detalles clave. (RL.1.3)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios de primer grado con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.1.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escuchar a los demás con atención, hablar uno a la vez, sobre los temas y textos que se discuten. (SL.1.1a)

Se basa en lo que dicen los demás durante las conversaciones y responde a los comentarios de sus compañeros mediante intercambios múltiples. (SL.1.1b)

Hace preguntas para aclarar cualquier confusión sobre los temas y textos que se están discutiendo. (SL.1.1c)

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto que se lee en voz alta o información que se presenta de modo verbal o por otros medios. (SL.1.2)

Hace y responde preguntas sobre lo que dice un orador para obtener información adicional o aclarar algo que no se entiende. (SL.1.3)

Describe personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes, expresando sus ideas y sentimientos con claridad. (SL.1.4)

ESTÁNDARES: 2.º GRADO

ESTÁNDARES DE FORMA

2.º grado:

Se mueve mostrando la diferencia entre trotar y esquivar. (S1.E2.2b)

Salta utilizando un patrón maduro. (S1.E1.2)

Corre utilizando un patrón maduro. (S1.E2.2a)

Varía el tiempo y la fuerza con aumentos y disminuciones graduales. (S2.E3.2)

Participa activamente en la clase de educación física como respuesta a la instrucción y la práctica. (S3.E2.2)

Reconoce el uso del cuerpo como resistencia, el estudiante mantiene el cuerpo en posición de plancha, al caminar como animal, para desarrollar fuerza. (S3.E3.2a)

Identifica las actividades físicas que contribuyen al buen estado físico. (S3.E3.2b)

Practica habilidades con una indicación mínima del profesor. (S4.E1.2)

Acepta la responsabilidad de los protocolos de la clase con acciones de comportamiento y desempeño. (S4.E2.2)

Acepta retroalimentación correctiva específica por parte del profesor. (S4.E3.2)

Trabaja de forma independiente con otras personas en entornos asociados. (S4.E4.2)

Reconoce el papel de las reglas y la etiqueta en las actividades físicas diseñadas por el docente. (S4.E5.2)

Trabaja de forma independiente y segura en la clase de educación física. (S4.E6.2a)

Trabaja de forma segura con los equipos de educación física. (S4.E6.2b)



SEMANA 6

Tiempo de liderazgo

- *Oliver* de Birgitta Sif es una historia qué trata sobre un niño que es diferente. Utiliza su imaginación como compañía, con sus juguetes como compañeros, hasta que un día conoce a un nuevo amigo.

Habilidades y juegos

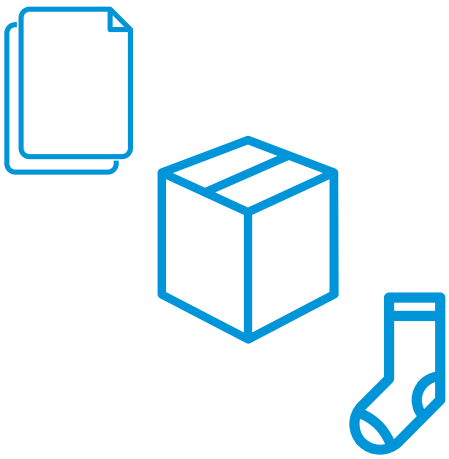
- Aprender las reglas
- El rey pide
- Alto, despacio, sigue
- Salto en el río
- Representación
- Futuros patinadores
- Siguiendo el paso a mi compañero

Material

- *Oliver* de Birgitta Sif
- Tarjetas imprimibles de habilidades locomotoras
- Papel rojo, verde y amarillo para las señales
- Cuerdas para saltar largas, cuerdas o gises para trazar líneas
- Marcadores para piso
- Cinta adhesiva
- Marcadores
- 2 platos de papel para cada estudiante

Ideas alternativas sobre materiales

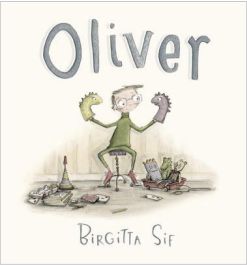
- En vez de platos de papel, utilice trozos de papel, cajas de cartón o calcetines.



Cosas que debe tener en cuenta

El salto del lirio requiere un poco de preparación, pero una vez que tenga los lirios hechos, plastifíquelos y utilícelos para descansos cerebrales en su salón de clases. Esta actividad se puede modificar para adaptarse a cualquier lección que esté enseñando.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Oliver* de Birgitta Sif** (página 30 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 2 Resistencia[2]

O

Galopar (página 21 del enlace)[3]

1. "*Su pie derecho es el líder y su pie izquierdo lo sigue*".
2. "*Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho y después lleven rápidamente el pie izquierdo junto al derecho y repitan*".
3. "*Sigan galopando y después hagan que el pie izquierdo sea el líder*".



1
2
3

HABILIDADES LOCOMOTORAS: APRENDER LAS REGLAS (5 MIN.)

Material

- Tarjetas de habilidades locomotoras

Preparación

Imprima las tarjetas



- *"Hoy aprenderemos algunas habilidades nuevas".*
- *"Estas habilidades se llaman habilidades locomotoras".*
- *"Las habilidades locomotoras son formas de moverse de un lugar a otro".*
- *"Caminar, correr, caminar saltando y deslizarse son diferentes tipos de habilidades locomotoras".*
- *"Voy a decir una habilidad locomotora y la practicaremos todos juntos".*

Habilidades:

- **Caminar:**Den pasos suaves y rectos con los brazos balanceándose suavemente de manera opuesta a sus pies. Practiquen diferentes formas de caminar: baja con las piernas dobladas, alta sobre las puntas de los pies, rápida como si fueran robots o lenta como si caminaran atravesando miel.
- **Galopar:**Un pie será el líder y el otro pie lo sigue. ¡No olviden hacer que ambos pies sean líderes!
- **Saltar:** Con los pies juntos, impúlsense con ambos pies y aterricen sobre ambos pies. ¿Pueden hacer que el aterrizaje sea silencioso? ¿Qué tan alto pueden saltar? ¿Cuántas veces seguidas? Este es un buen momento para saltar la cuerda.
- **Brincar:** Con un pie en el suelo, empujen con los dedos del pie. ¿Qué tan rápido puedes brincar? ¿Qué tan lento? ¿Brincar de un lado es más difícil que del otro?
- **Deslizamiento lateral:** Muévanse lateralmente con un pie adelante (galope lateral). Haga que los estudiantes extiendan bien los brazos y tomen aire mientras se deslizan.
- **Brincar con impulso:** Pasen por encima de un objeto avanzando con un pie y aterrizando con el otro.
- **Caminar saltando:** Marchen con las rodillas en alto. Cada vez que una rodilla esté en el aire, salten sobre el otro pie, paso/salto, paso/salto, paso/salto.

EL REY PIDE (5 MIN.)

Material

Objetos que se pueden buscar (marcadores para piso, conos, pelotas de diferentes colores, etc.)

Preparación

Los estudiantes deben poder escuchar al líder y debe haber varios objetos dispersos alrededor (como marcadores para piso, pelotas, cualquier cosa que se pueda buscar y llevar al líder).



- *"Hoy jugaremos un juego proveniente de Latinoamérica llamado El rey pide".*
- *"Una persona será el líder de cada ronda. El líder pedirá un objeto determinado diciendo 'El rey/La reina pide [insertar objeto]'".*
- *"Entonces los demás jugadores correrán para encontrar el objeto y llevárselo al líder".*
- *"Al igual que en Simón dice, hay una frase específica que El rey/La reina debe decir para que las instrucciones sean válidas, así que escuchen atentamente y solo busquen el objeto si el líder dice 'El rey/La reina pide…'".*
- *"El primer jugador que lleve el objeto solicitado al líder, será el próximo líder!".*

El rey pide es un juego popular que se juega en Bolivia. Para los estudiantes más jóvenes, sería una gran idea integrar el aprendizaje de vocabulario nuevo en una lección.

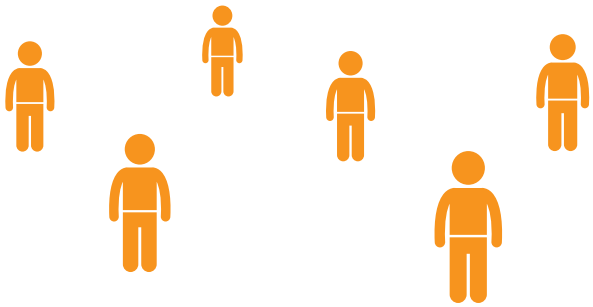
ALTO, DESPACIO SIGUE (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



Preparación adicional

Con anticipación, prepare 3 señales con cartulina que incluyan las palabras ALTO, DESPACIO y SIGUE en señales individuales.

- Diga a los estudiantes que hoy podrán practicar el manejo. Las líneas en el gimnasio son los caminos. (Si no tiene líneas para usar, dígales a los estudiantes que pueden manejar hasta donde quieran).
- Los estudiantes comenzarán corriendo por las líneas. Deben practicar ver por dónde van y asegurarse de no chocar con nadie.
- Cuando levante la señal LENTO, los estudiantes deben comenzar a caminar o incluso pasar en cámara lenta y cuando diga ALTO, deben congelarse.
- Alterne entre decirlo y mostrar las señales para que los estudiantes pongan más atención.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración. Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio".

Video para el Nivel 1 Equilibrio[1]

O

Equilibrio Nivel 1 (páginas 13-16 del enlace)[2]

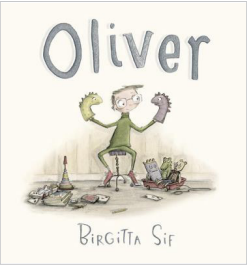
- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Oliver* de Birgitta Sif** (página 30 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 2 Resistencia[2]

O

Galopar (página 21 del enlace)[3]

1. "*Su pie derecho es el líder y su pie izquierdo lo sigue*".
2. "*Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho y después lleven rápidamente el pie izquierdo junto al derecho y repitan*".
3. "*Sigan galopando y después hagan que el pie izquierdo sea el líder*".



1
2
3

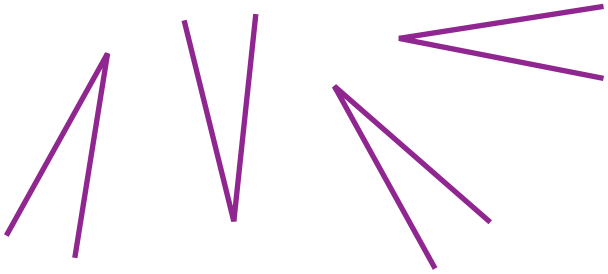
SALTO EN EL RÍO (5 MIN.)

Material

- Cuerdas para saltar largas, cuerdas o gis para dibujar líneas

Preparación

Dibuje figuras en forma de V en todo el espacio para que los estudiantes salten.



- *"Hoy vamos a practicar el salto".*
- *"Saltar es similar a correr excepto que pasamos más tiempo en el aire".*
- *"Despegarán con un pie y aterrizarán con el otro".*
- *"Traten de pasar el mayor tiempo posible en el aire".*
- *"Nuestro juego de hoy se llama salto en el río".*
- *"Las cuerdas que están en el piso representan un río".*
- *"saltaremos de un lado al otro del río".*
- *"Comiencen pon la parte más pequeña del río y practiquen saltando cada vez más lejos".*

REPRESENTACIÓN (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Terminaremos nuestra lección jugando un juego llamado 'Representación'".*
- *"Mencionaré un objeto o acontecimiento y ustedes lo van a representar".*
  - » Usen sus brazos como si fueran hélices de un helicóptero.
  - » Hagan movimientos ligeros como las alas de una mariposa.
  - » Pisoteen con sus pies como si fueran un elefante
  - » Muévanse como si fueran un soldado de juguete
  - » Muévanse suavemente como si fueran un copo de nieve o una pluma flotante.
  - » Actúen como robots
  - » Imaginen que son astronautas flotando en el espacio.
  - » Deje que los estudiantes aporten ideas.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración. Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio".

Video para el Nivel 1 Equilibrio[1]

O

Equilibrio Nivel 1 (páginas 13-16 del enlace)[2]

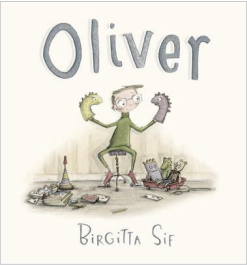
- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Oliver* de Birgitta Sif** (página 30 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 2 Resistencia[2]

O

Galopar (página 21 del enlace)[3]

1. "*Su pie derecho es el líder y su pie izquierdo lo sigue*".
2. "*Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho y después lleven rápidamente el pie izquierdo junto al derecho y repitan*".
3. "*Sigan galopando y después hagan que el pie izquierdo sea el líder*".



1
2
3

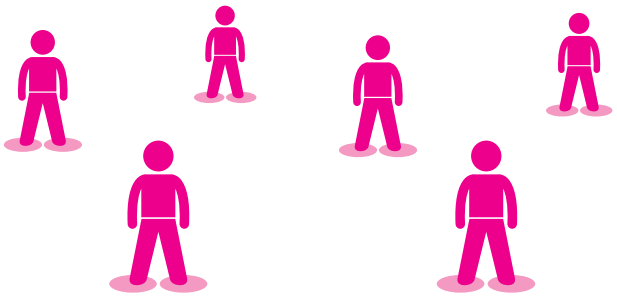
FUTUROS PATINADORES (5 MIN.)

Material

- 2 platos de papel, cartón o papel para cada estudiante
- Una forma de tocar música

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio y colocar un pie en cada plato.



- Pida a los estudiantes que coloquen un pie en cada plato de papel.
- Muestre a los estudiantes cómo deslizarse colocando un pie hacia adelante, y después haciendo que el otro pie se deslice hasta tocar el primer pie y cambiar.
- Anime a los estudiantes a moverse por el salón sin levantar los pies.
- Utilice música y haga que los estudiantes patinen rápido y lento.

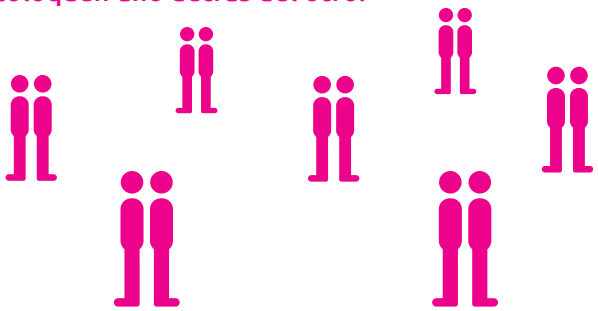
SIGUIENDO EL PASO A MI COMPAÑERO (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Forme parejas de estudiantes y pídales que se coloquen uno detrás del otro.



Información adicional

Durante este juego, cada estudiante necesita un compañero. Se colocarán espalda con espalda con su pareja y practicarán el deslizamiento lateral a través de la habitación mientras permanecen en contacto con su pareja. Puede sugerirles que se tomen de las manos para permanecer juntos o deles un trozo de cuerda que cada uno pueda sujetar.

- "*Ahora seguiremos practicando el deslizamiento con un compañero*".
- "*se colocarán espalda con espalda con su compañero y practicarán el deslizamiento lateral al mismo tiempo que su pareja*".
- "*Siempre deben tocar sus espaldas*".
- "*Tal vez necesiten practicar para poder hacer esto al mismo tiempo que su pareja, así que vamos a practicar un rato*".

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración. Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio".

Video para el Nivel 1 Equilibrio[1]

O

Equilibrio Nivel 1 (páginas 13-16 del enlace)[2]

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



1

2

SEMANA 7

Tiempo de liderazgo

- Esta semana no hay conexión con el libro. El tiempo de liderazgo se enfocará en enseñar el autocontrol y en brindar a los estudiantes la oportunidad de practicar sus habilidades.

Habilidades y juegos

- Zigzag
- Carrera de números
- Cangrejos y peces
- Relevo de bloques
- Simulacro de incendio
- Atrapa la cola del dragón
- Carrera de obstáculos

Material

- Conos o marcadores para piso
- Cuerda o líneas en el piso
- Trozos de papel con los números del 1 al 20 escritos en ellos
- Pelotas: para patio o más pequeñas
- Bloques: cualquier tipo que se pueda apilar
- Aros de hula-hula
- Clavijas y conos/vallas

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de bloques, utilice piedras o trozos de madera.





Cosas que debe tener en cuenta

El Relevo de bloques es una gran oportunidad para presentar los nombres de las formas 3D. Antes de jugar, hable sobre los nombres de cada forma y después, durante el juego, pida a los estudiantes que nombren la forma que elijan.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

¿Qué es el autocontrol?

El autocontrol ayuda a los niños a regular sus sentimientos, pensamientos y comportamientos. Esta habilidad es importante para controlar el estrés, los impulsos, la disciplina, la motivación y la autoeficiencia. Las actividades de Atletas Jóvenes ayudan a los estudiantes a aprender a establecer metas y trabajar para alcanzarlas.

Pregunte a los estudiantes qué creen que es el autocontrol.

¿Cuándo es necesario recurrir al autocontrol?

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[1]

> *" Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

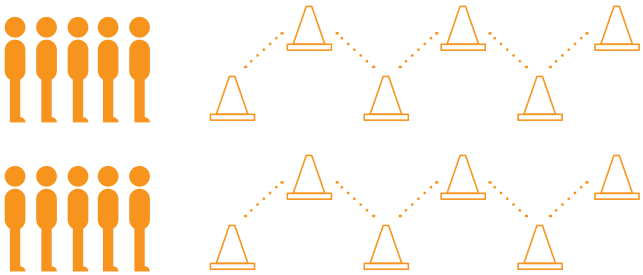
ZIGZAG (5 MIN.)

Material

- Conos o marcadores para piso

Preparación

Coloque los conos en forma de zigzag y haga que los estudiantes formen una línea detrás de cada línea de conos.



- "*Hemos practicado correr, caminar, caminar saltando y galopar*".
- "*Hoy practicaremos correr en diferentes direcciones*".
- "*Comenzarán en el primer cono, correrán hasta el siguiente cono y lo tocarán, después cambiarán de dirección y correrán hasta el siguiente cono*".
- "*Esta será una práctica que consiste en correr en zigzag*".

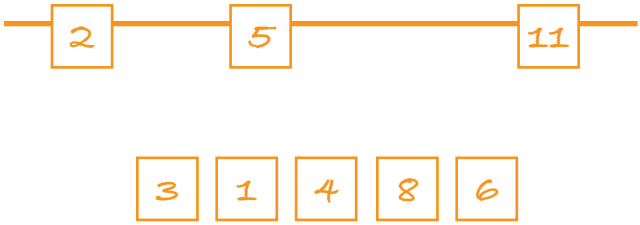
CARRERA DE NÚMEROS (5 MIN.)

Material

- Números del 1 al 20 en pedazos de papel separados o post-its
- Cinta adhesiva o cuerda para trazar una recta numérica

Preparación

Trace una línea para crear una recta numérica en un extremo de la habitación. Distribuya o coloque trozos de papel con números en el lado opuesto del espacio.



En este juego, cada estudiante elegirá un trozo de papel con un número. Cuando sea su turno, correrán de un lado de la habitación hasta la recta numérica y colocarán su número en el lugar correcto de la recta numérica.

Actividad de preparación

Prepare la recta numérica y escriba los números con anticipación. Los estudiantes pueden hacer coincidir el número que tienen con el que está en la recta numérica, y colocar su número encima del otro.

Actividad opcional

En vez de utilizar los números del 0 al 20, elija un segmento de la recta numérica, por ejemplo, del 50 al 70, y haga que los estudiantes completen la recta numérica. También puede hacer que los estudiantes practiquen el conteo salteado y cuenten del 0 al 100 de 5 en 5 o de 10 en 10.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (Melodía de Mulberry Bush)

Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

¿Qué es el autocontrol?

"Si se enojan o se sienten impacientes, ¿qué pueden hacer para sentirse mejor?".

¡Utilice cartulina para crear una lista de ideas!

¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[1]

" Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

CANGREJOS Y PECES (5 MIN.)

Material

- Pelotas para patio

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Ahora que sabemos cómo se mueven los cangrejos, vamos a jugar un juego llamado 'Cangrejos y peces'".*
- *"Ustedes serán los cangrejos y las pelotas serán los peces".*
- *"Los peces nadarán alrededor de los cangrejos".*
- *"Cuando los peces naden hacia ustedes, pueden empujarlos con la mano o patearlos con el pie".*
- *"Recuerde a los estudiantes que se mantengan en la posición del 'cangrejo', sin ponerse de pie".*

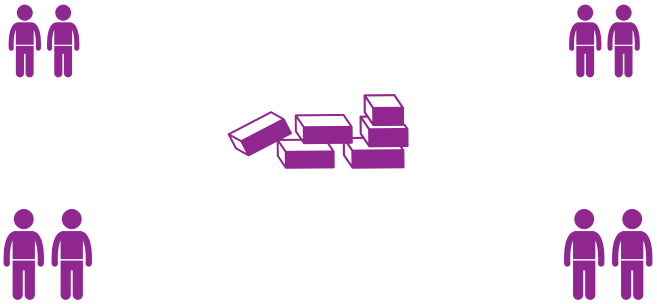
RELEVO DE BLOQUES (5 MIN.)

Material

- Cualquier tipo de bloques que se puedan apilar

Preparación

Coloque los bloques en el centro de la habitación y divida a los estudiantes en cuatro equipos, uno en cada esquina.



- Este juego sirve para practicar el trabajo en equipo, respetar los turnos y las habilidades motoras finas.
- Los estudiantes se turnan para correr desde su lugar hasta el centro del salón y tomar un bloque.
- Cuando lo traigan de vuelta a su equipo, pueden agregarlo al edificio que están creando junto con su equipo.
- Si se cae mientras lo están construyendo, pueden trabajar juntos para reconstruirlo.

Conexión con las matemáticas

Antes de presentar este juego, hable sobre los nombres de las diferentes formas 3D como cubos, conos, esferas y prismas. Mientras los estudiantes toman los bloques, pídales que nombren la forma antes de agregarla a su edificio.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (Melodía de Mulberry Bush)

Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

¿Qué es el autocontrol?

- *"¿Qué pueden hacer si tienen dificultades para afrontar una situación que no les gusta?".*

- Hable sobre cómo resolver conflictos en el aula.
- Pida a algunos estudiantes que representen un ejemplo de lo que se debe hacer en un conflicto.

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[1]

" Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

SIMULACRO DE INCENDIO (5 MIN.)

Material

- Pelota o bolsa de semillas

Preparación

Haga que los estudiantes formen una fila, hombro con hombro, excepto 1 estudiante. Si su clase es grande, forme 2 filas.



- "*El juego de hoy se llama 'Simulacro de incendio'*".
- "*Todos se pararán en fila, hombro con hombro, excepto un estudiante*".
- "*Pasaremos una pelota de un extremo de la línea al otro y viceversa tan rápido como podamos*".
- "*El estudiante que no está en la fila correrá alrededor de la fila y tratará de volver al inicio antes de que la pelota llegue al final*".

Información adicional

- Si el estudiante no tiene éxito, dele otra oportunidad.
- Haga que los pases sean más difíciles pasándolos por detrás de la espalda o entre las piernas.
- Los estudiantes se turnan para correr alrededor de la fila.

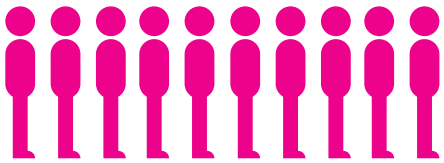
ATRAPA LA COLA DEL DRAGÓN (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben alinearse viendo en la misma dirección



- *"Hoy jugaremos un juego proveniente de la región este de Asia llamado 'Atrapa la cola del dragón', el cual es similar a seguir al líder y etiquetarlo".*
- *"Comenzaremos formando una sola fila y poniendo nuestras manos sobre los hombros de quienes están frente a nosotros".*
- *"La persona que esté al frente de la fila será la cabeza del dragón, y la persona que esté al último será la cola del dragón".*
- *"El objetivo de la cabeza del dragón es tratar de atrapar la cola del dragón y marcarlo".*
- *"El objetivo de los estudiantes que están en el centro y la cola es evitar que la cabeza toque la cola mientras permanecen en línea y mantienen al dragón intacto".*
- *"Cuando la cabeza atrape la cola, se moverá al final de la fila y el siguiente estudiante en la fila será la nueva cabeza del dragón".*

Este juego es popular en toda China y se utiliza para promover la aptitud física, el trabajo en equipo y conectar a los niños con la cultura y las tradiciones chinas.



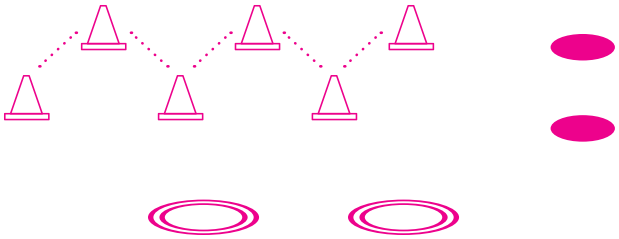
CARRERA DE OBSTÁCULOS (10-15 MIN.)

Material

- Conos
- Marcadores para piso
- Aros de hula-hula

Preparación

Coloque conos en forma de zigzag, después coloque marcadores en el piso a unos 5-10 pasos de distancia, agregue aros de hula-hula a unos 5 pies de distancia.



Información adicional

- **Conos:** En la primera ronda, los estudiantes deben caminar o correr en zigzag hacia cada cono. La segunda vez, pídales que caminen hacia atrás en zigzag hacia cada cono.
- **Marcadores para piso:** Haga que los estudiantes caminen de un lado al otro de un marcador.
- **Aros de hula-hula:** Haga que los estudiantes corran o salten hacia el aro de hula-hula y después salten 3 veces por en medio del aro antes de pasar al siguiente

- "*Hoy practicaremos todos los movimientos divertidos que hemos trabajado en Atletas Jóvenes*".
- "*Caminaremos, correremos, caminaremos saltando, saltaremos y nos moveremos en diferentes direcciones*".
- "*Comenzarán en este lado de la habitación, y caminarán o correrán en zigzag hacia cada cono*".
- "*Después, avanzarán de un marcador de piso al otro*".
- "*Finalmente, irán hacia un aro de hula-hula, saltarán 3 veces y después saltarán hacia el siguiente aro de hula-hula*".
- "*Después practicaremos la carrera de obstáculos algunas veces*".

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (Melodía de Mulberry Bush)

Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

SEMANA 8

Tiempo de liderazgo

- *Sky Color (El color del cielo)* es un libro que trata sobre ver las cosas desde un punto de vista diferente. Después de observar el mundo con atención, Marisol se inspira para ampliar sus ideas sobre el color del cielo.
- **La conciencia social** es el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

- Galopar
- Hacer una redada
- Brincar
- Piko
- Saltar y rimar
- Caminar saltando
- Tesoro escondido

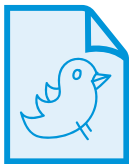
Material

- *Sky Color (El color del cielo)* de Peter H. Reynolds
- Conos, peluches o imágenes de animales en conos
- Un tablero de rayuela
- Cartulina
- Marcador
- Papel para colocar debajo de cada cono
- Bolsas de semillas

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de animales de peluche, utilice conos con imágenes de animales o deje que los estudiantes dibujen una imagen de un animal.



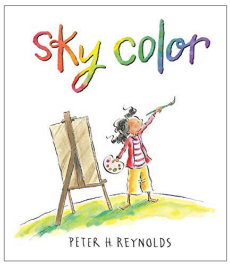


Cosas que debe tener en cuenta

Los juegos de esta semana se prestan muy bien a las conexiones en el aula. Utilice las sugerencias enumeradas o agregue las suyas para conectarlas con lo que está trabajando en clase.

SEMANA 8: LECCIÓN 1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Sky Color (El color del cielo)* de Peter H. Reynolds** (página 18 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Habilidades locomotoras de coordinación[2]

O

Simón dice (habilidades locomotoras)

Alterne entre decirles a los estudiantes que corran, salten, brinquen y den saltos en el mismo lugar. Comiencen lentamente y aumenten la velocidad de los cambios.

1

2

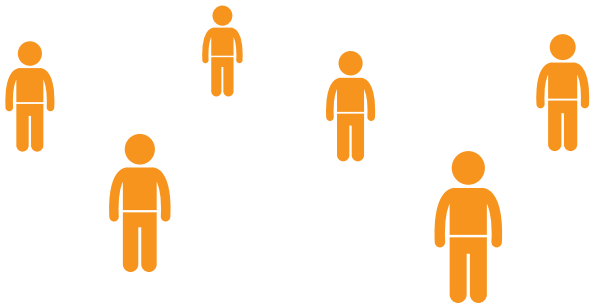
GALOPAR (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- Galopar es moverse hacia adelante con el pie delantero siempre hacia adelante y el pie trasero siempre hacia atrás haciendo un movimiento de paso y salto.
- El galope se puede enseñar con tres pasos diferentes:
  - » Dé un paso con el pie que está adelante y levante del suelo el pie que está atrás.
  - » Salte hacia adelante con el pie principal y ambos pies despegados del suelo.
  - » Aterrice primero con el pie que está atrás, seguido por el pie que está adelante.
- Comience muy lentamente y haga que los estudiantes den cada paso todos juntos las primeras veces.
- Una vez que empiecen a comprender el movimiento, dígales que finjan que son caballos en un campo y que galopen alrededor.
- Utilice este tiempo para ayudar a otros estudiantes que necesiten ayuda adicional.

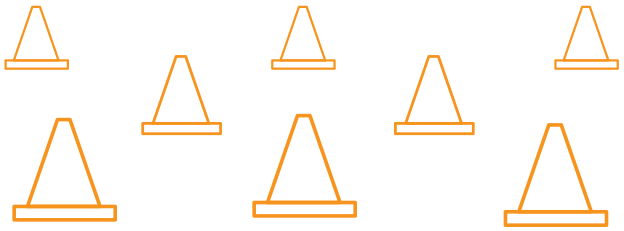
REDADA (5 MIN.)

Material

- Conos, animales de peluche o imágenes de animales

Preparación

Disperse conos por todo el espacio



- "*Hoy vamos a jugar a la redada de animales*".
- "*Deben atrapar a todos los animales salvajes que haya en el campo*".
- "*Galopen alrededor del espacio y etiqueten a los diferentes animales (o conos) en orden para acorralarlos*".
- "*Traten de ver hacia cuántos animales diferentes pueden galopar*".

- También puede colocar imágenes de animales esparcidas por el suelo para que las junten y las lleven de vuelta al punto de partida o las coloquen en un bote.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*

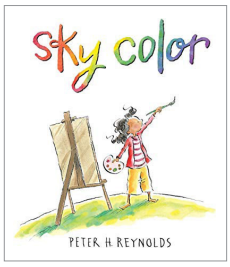




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Sky Color (El color del cielo)* de Peter H. Reynolds** (página 18 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Habilidades locomotoras de coordinación[2]

O

Simón dice (habilidades locomotoras)

Alterne entre decirles a los estudiantes que corran, salten, brinquen y den saltos en el mismo lugar. Comiencen lentamente y aumenten la velocidad de los cambios.

1

2

BRINCAR (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- Brincar es la capacidad de mantener el equilibrio sobre una pierna, elevándose del suelo y aterrizando nuevamente sobre la misma pierna.
- Enseñe a los estudiantes cómo saltar siguiendo estos tres pasos:

1. Mantengan el equilibrio sobre una pierna, doblando la otra pierna detrás del cuerpo.
2. Doblen la pierna que sirve de apoyo, balanceen la pierna en la que no se apoyan y coloquen los brazos hacia adelante para elevarlos del suelo.
3. Aterricen sobre la misma pierna con la rodilla doblada para mantener el equilibrio.

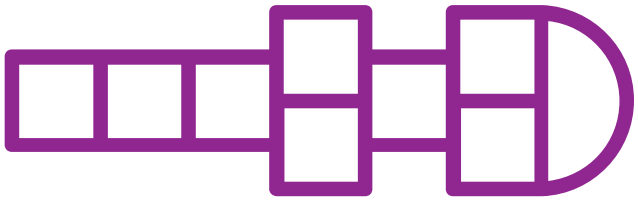
PIKO (5 MINUTOS)

Material

- Un tablero de rayuela o haga uno con gis o cinta adhesiva

Preparación

Dibuje uno o varios tableros de rayuela.



- *"Hoy jugaremos un juego proveniente de la región Asia Pacífico llamado Piko. Es muy bonito y se parece a la rayuela".*
- *"Nos turnaremos para brincar y animaremos a nuestros amigos mientras esperamos".*
- *"Cuando sea tu turno, lanzarás la piedra/objeto al primer cuadrado".*
- *"Después, saltarán hasta el final del tablero y regresarán, pero colocando solo un pie en cada lado del cuadrado, así que deberán saltar sobre una pierna en algunos de los cuadrados".*
- *"Una vez que regresen al cuadrado marcado con la piedra/objeto, la tomarán y regresarán a la línea de salida para pasarla a la siguiente persona que está en la fila".*
- *"En sus próximos turnos, lanzarán la piedra a la siguiente casilla".*

Se cree que el Piko se creó en Filipinas y generalmente incluye lanzar una moneda sobre un tablero de rayuela.

SEMANA 8: LECCIÓN 2

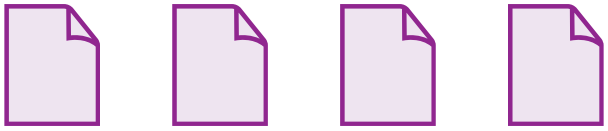
SALTAR Y RIMAR (5 MIN.)

Material

- Cartulina o marcadores para piso

Preparación

Coloque 4 tiras de cartulina o marcadores para piso colocados en fila a un pie de distancia.



- *"Hoy practicaremos brincar y rimar".*
- *"Comenzarán en el primer cuadrado y diré una palabra"*
- *"A medida que saltamos a los diferentes cuadrados, pensaremos palabras que rimen con la primera palabra".*
- *"Vamos a intentarlo juntos: saltar, correr, caminar, alto".*

Actividad de preparación

En los cuadrados, escriba palabras que rimen para que los estudiantes puedan verlas mientras usted las lee o leerlas mientras saltan. También puede decir palabras que riman mientras saltan para que las escuchen.

Actividad adicional

Prepare una carrera de obstáculos con rimas y conjuntos de 4 sitios para saltar cada cierto número de pies. Coloque un post-it con una palabra en el primer lugar del conjunto y haga que los estudiantes piensen en palabras que rimen mientras saltan entre todos ellos.

GATO	SALTAR	GRIFO	ROJO	BICHO	HOR-NEAR	APUESTA	TRISTE	PODER
SOMBRE-RO	GOTA	SIESTA	CAMA	CAVAR	PASTEL	COLOCAR	MALO	CANELA
TAPETE	LABIO	REGAZO	GUIAR	ABRAZO	LAGO	DEJAR	ASOM-BROSO	HOMBRE
BATE	VOLTEAR	TAPA	ALI-MENTÓ	TAZA	HACER	CONOCÍ	ENOJADO	CORRIÓ

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*

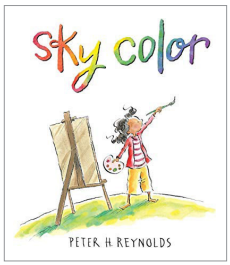




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Sky Color (El color del cielo)* de Peter H. Reynolds** (página 18 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Habilidades locomotoras de coordinación[2]

O

Simón dice (habilidades locomotoras)

Alterne entre decirles a los estudiantes que corran, salten, brinquen y den saltos en el mismo lugar. Comiencen lentamente y aumenten la velocidad de los cambios.

1

2

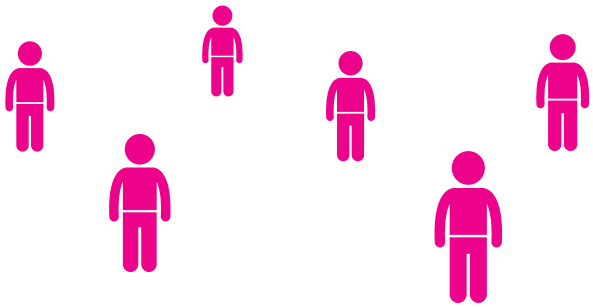
CAMINAR SALTANDO (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- Caminar saltando es una combinación de un paso y un salto con el mismo pie, seguido inmediatamente de un paso y un salto con el pie contrario.
- Enséñelos a caminar saltando siguiendo estos pasos:
  1. Comience dando un paso hacia adelante con el pie derecho.
  2. Utilizando el pie izquierdo, impúlsese y salte con el pie derecho.
  3. Aterrice sobre su pie derecho y coloque su pie izquierdo hacia adelante.
  4. Empuje con el pie derecho y salte sobre el pie izquierdo, aterrizando sobre el pie izquierdo.
  5. Repita mientras dice la frase “paso, salto, cambio” para ayudar a los estudiantes a recordar lo que deben hacer.

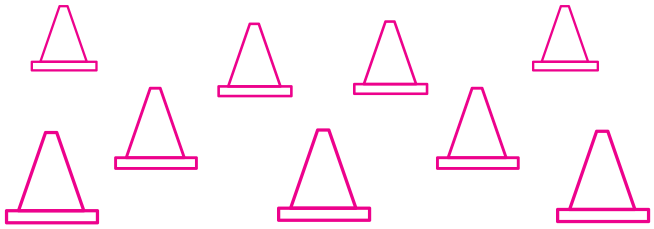
TESORO ESCONDIDO (5 MIN.)

Material

- Conos
- Pedazos de papel o tarjetas que quepan debajo de cada cono

Preparación

Adapte lo que escribe en las hojas de papel para que se ajuste a lo que están aprendiendo. Esconda un trozo de papel debajo de cada cono y distribúyalos por el espacio.



- *"Cuando diga 'ya', correrán o caminarán hacia diferentes conos".*
- *"Cuando lleguen al cono, levántenlo y tomen el' tesoro escondido'".*
- *"Si no hay nada debajo de un cono, colóquenlo de nuevo hacia abajo y busquen otro".*
- *"Traten de encontrar tantos ' tesoros' como puedan en los próximos 5 minutos".*
- *"Mantengan en su mano lo que encuentren hasta que se acabe el tiempo y después haremos otra actividad con el tesoro".*

Ideas de tesoros:

- Escriba en cada tarjeta una letra del alfabeto diferente. Pida a los estudiantes que coloquen las letras en orden alfabético o que deletreen palabras al final del juego.
- Escriba los números del 1 al 100 en las tarjetas y haga que los estudiantes coloquen los números en orden numérico.
- Escriba en las tarjetas palabras que rimen y pida a los estudiantes que encuentren las coincidencias.
- Dibuje diferentes formas en las tarjetas y pida a los estudiantes que clasifiquen las formas según el número de lados que tiene cada figura.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*





1

2

CAMINAR Y CORRER REVISIÓN

- *"En esta unidad aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos".*
- *"¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?"*
- *"Hoy finalizaremos nuestra unidad de caminar y correr con la creación de su propio folleto".*
- *"Este folleto les ayudará a recordar algunas de las actividades que trabajamos".*
- *"Jugamos un juego llamado Tesoro escondido, en el que teníamos que correr y levantar un cono para encontrar algo debajo de él, y también hicimos una carrera de obstáculos en la que practicamos correr en zigzag y alrededor de los objetos".*

Folleto imprimible sobre caminar y correr

CONEXIONES EN EL HOGAR

Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa el boletín informativo e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas:

- Futuros patinadores
- Tesoro escondido
- Correr y llevar
- Pies pesados, pies ligeros
- Carrera de obstáculos
- Simulacro de incendio
- Juegos de animales

1

Tarjetas adicionales de las habilidades Caminar y correr para el hogar[1]

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?
¡Vean este video[2] **para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!**

2

Special Olympics Young Athletes

UNIDAD 2 IMPRIMIBLES



Special Olympics Young Athletes

Let's Practice & Play

Walking and Running Skills

Dear Family,

Do you remember playing Follow the Leader as a child? It's not just a fun game; it's an engaging way to develop children's **motor skills** and help them connect **with other people**. It's also one of several games in Young Athletes that we play to develop **walking and running skills**. As children develop these skills, it becomes easier for them to explore their environment. Walking and running skills also allow children to take part in many different recreational activities and sport games.

We've been working on these skills through a variety of activities, and having a lot of fun along the way. Some of our favorite Young Athletes activities involve walking or running to an object; completing an obstacle course; and running forward, backward, and sideways. We'd love for you to reinforce walking and running skills at home with your child. Follow the Leader is a perfect game for the whole family. Lead your child in walking slowly, marching and walking with arms out to the side. After a round or two, invite your child to take a turn as the leader. It's sure to be a big confidence booster!

Sincerely,

_____

Teacher



Young Athletes activities develop self-confidence in children.

Healthy Habits

Children love catchy songs, so why not use familiar tunes to encourage healthy habits? Try singing this song with your child to promote good hygiene.

Wash, Wash, Wash Your Hands

Sung to "Row, Row, Row Your Boat"

Wash, wash, wash your hands;
Wash the dirt away.
Before you eat, before you sleep
And after outdoor play.

Great Gains

The benefits of Young Athletes activities are impressive. Children with intellectual disabilities who participated in the eight-week Young Athletes curriculum demonstrated seven months' development in motor skills. Children who did not participate showed a gain of three months' development.

Class News

Let's Practice & Play

_____'s

Name

Activities

Walking and Running

Special Olympics Young Athletes

Trace.

I can walk to a cone and look under. 1

Color.

I can go around. 2

Trace.

I can follow the cones. 3

Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



CORRER



BRINCAR



SALTAR



BRINCAR CON IMPULSO



GALOPAR



MARCHAR



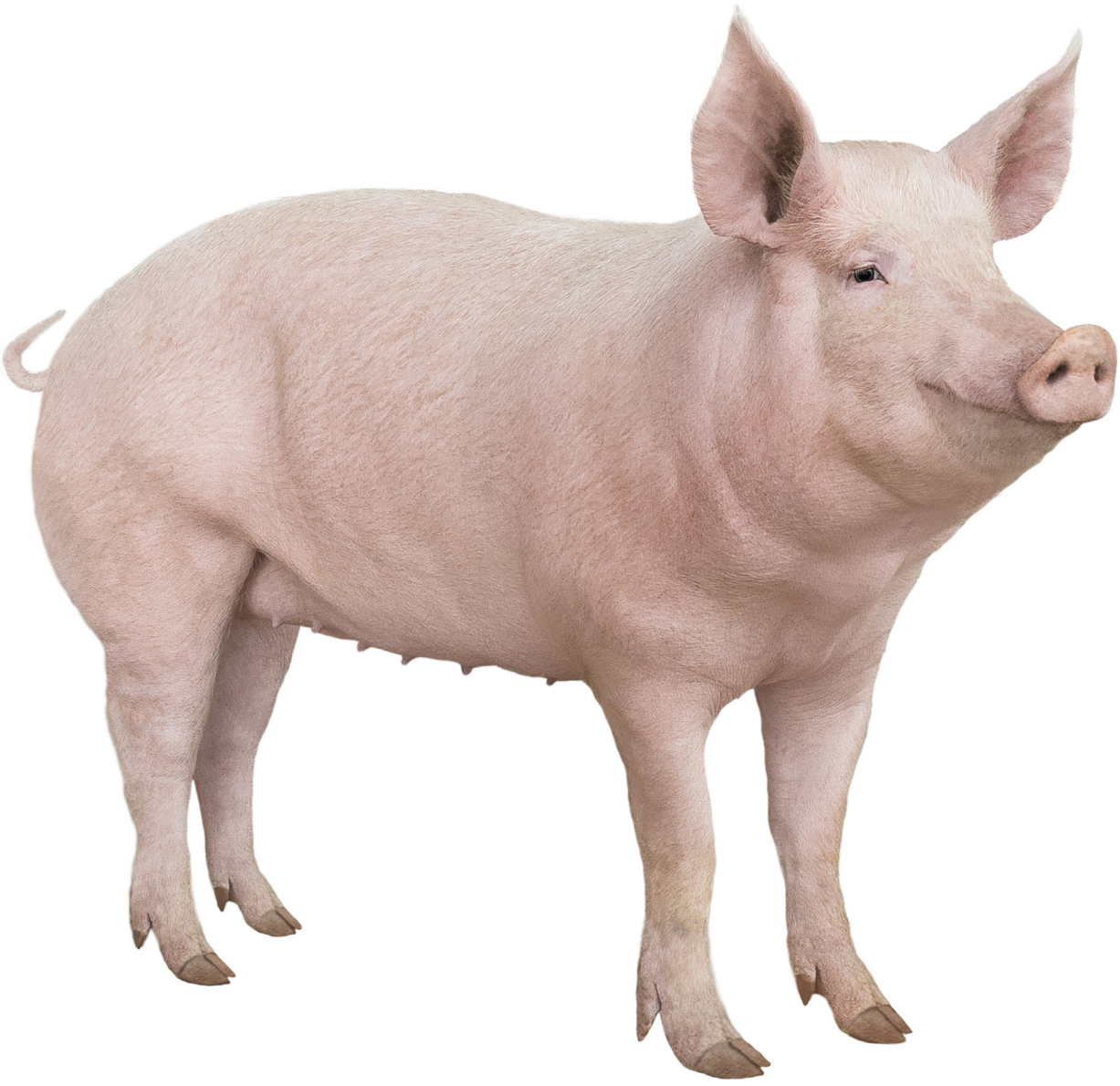
DAR PASOS LATERALES



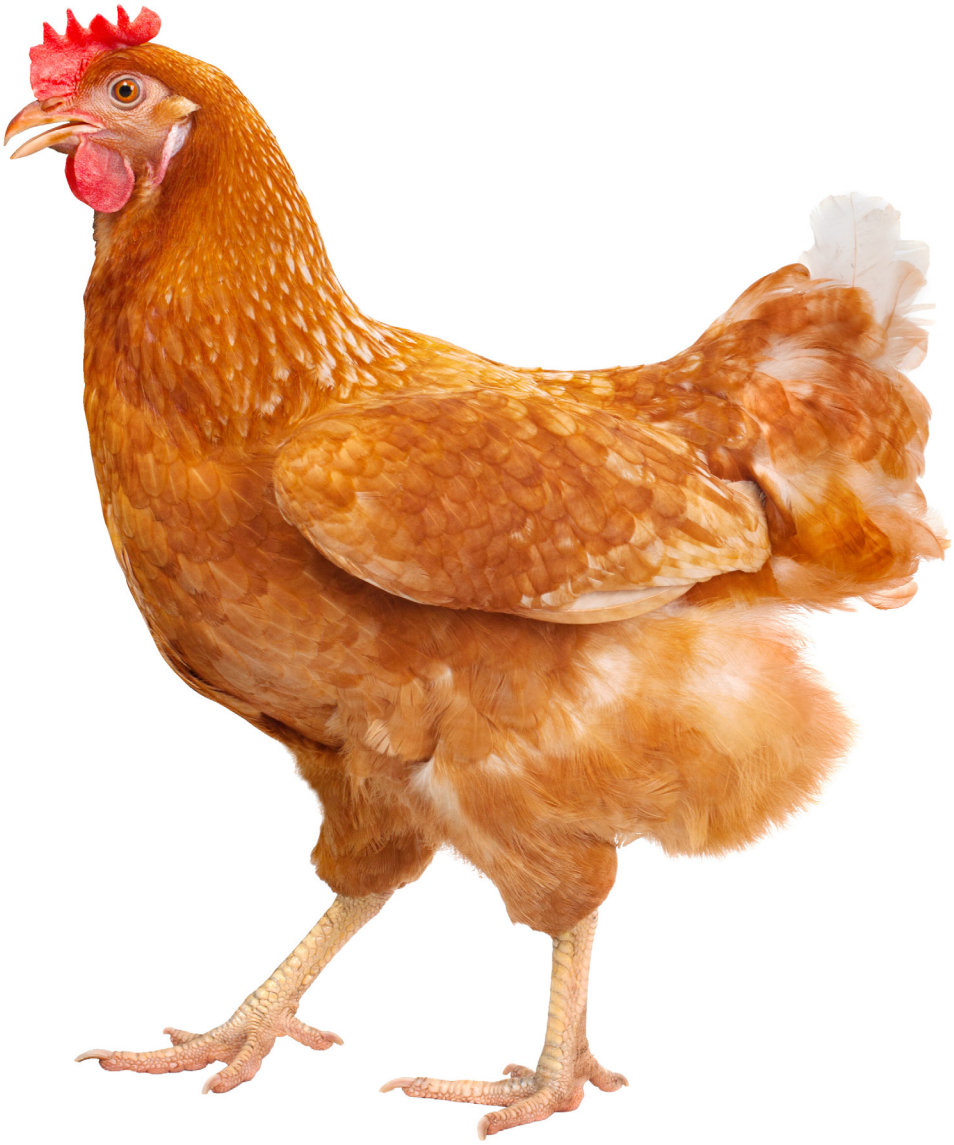






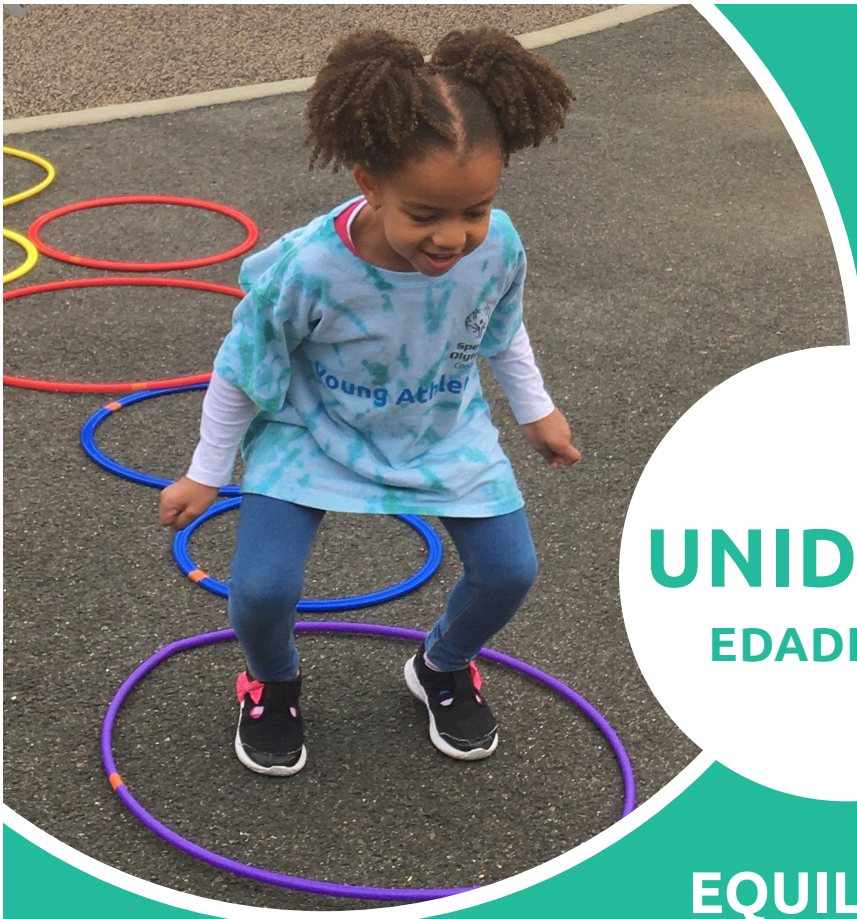












Special Olympics Young Athletes

UNIDAD 3

EDADES 5-7

EQUILIBRIO Y SALTO

El equilibrio adecuado es un requisito en muchos deportes y actividades motoras gruesas. La falta de equilibrio puede afectar la seguridad y las habilidades de movilidad en el hogar y en la escuela. El equilibrio puede afectar la capacidad de un niño para:

- Subir y bajar del autobús escolar
- Subir escaleras
- Entrar y salir de un auto
- Sentirse cómodos con los materiales para juegos en la escuela o en un parque
- Caminar sobre césped o arena
- Subir una banqueta
- Patear o lanzar una pelota

Hay muchos factores que pueden afectar el equilibrio, entre ellos las discapacidades visuales, dificultades vestibulares y bajo tono muscular. Normalmente un niño tendrá mejor equilibrio si tiene los ojos abiertos, los pies bien separados, está cerca del suelo y la superficie sobre la que se apoya es firme, uniforme y estable. Estar de pie con los pies juntos o los ojos cerrados probablemente hará que el niño se tambalee.

DESCRIPCIÓN GENERAL

El equilibrio y el salto abarcan una variedad de habilidades y se utilizan en muchos deportes. Utilice los juegos y actividades que se muestran en esta unidad durante todo el año escolar para reforzar habilidades como la fuerza y la coordinación.

Esta es una excelente unidad qué puede omitir o reemplazar si tiene poco tiempo o prefiere enseñar otra habilidad específica. El contenido de estas lecciones realmente se enfoca en los estudiantes que aún no dominan el salto o que necesitan ayuda para desarrollar el equilibrio. Las semanas X y X son las más desafiantes y serían un excelente modo de comenzar si sus estudiantes comprenden el equilibrio y el salto.

Habilidades

HABILIDADES MOTORAS:

- Estabilidad
- Coordinación
- Fuerza en las piernas
- Fuerza central
- Saltar

HABILIDADES COGNITIVAS:

- Recordar una secuencia de instrucciones

HABILIDADES SOCIALES:

- Trabajo en equipo
- Interacción entre compañeros
- Tomar turnos
- Empatía

Material

- Marcadores para piso
- Pañuelo para cada estudiante
- Pelota de playa
- 6 dados
- Bloques/barra baja
- Cuerda para saltar
- Conos y clavijas
- Plataformas
- Bolsas de semillas

Materiales para el aula

- Una forma de tocar música
- Historia de los espaguetis imprimible
- Imprimibles para el baile Dados en forma
- Cinta adhesiva, gis o palitos del exterior.
- Tarjetas de flechas imprimibles
- Cintas métricas o varas de medir
- Gráfica de barras imprimible

Libros

- *The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño)* de Justin Roberts
- *And Two Boys Booed (Y dos chicos abuchearon)* de Judith Viorst
- *Rotten Ralph (Ralph el podrido)* de Jack Gantos y Nicole Rubel
- *Henri's Scissors (Las tijeras de Henri)* de Jeanette Winter
- *Gaston (Gastón)* de Kelly DiPucchio



Equilibrio

BÁSICO:
- Puede caminar sobre una línea
- Puede pararse sobre una barra de equilibrio
- Puede mantenerse sobre un pie menos de 10 segundos

COMPETENTE:
- Puede mantenerse sobre un pie durante 10 segundos
- Puede caminar a través de una barra de equilibrio de 4 pulgadas

AVANZADO:
- Puede mantenerse sobre un pie durante 60 o más segundos
- Puede mantener el equilibrio sobre las puntas de los pies con los ojos cerrados durante 10 segundos

Saltar

BÁSICO:
- Acción mínima del brazo
- Los pies no se separan ni vuelven al suelo al mismo tiempo
- No necesita preparación para saltar
- No dobla las caderas ni las rodillas al aterrizar

COMPETENTE:
- Utiliza los brazos sin alcance completo
- Despega con los dos pies y pierde el equilibrio al aterrizar
- Se agacha ligeramente al prepararse para saltar
- Flexión a las caderas y las rodillas al aterrizar

AVANZADO:
- Extiende los brazos hacia atrás y hacia arriba con una postura profunda en cuclillas al prepararse para saltar.
- Despega y aterriza con los dos pies, manteniendo el equilibrio.
- Extiende completamente las rodillas y las caderas al despegar
- Dobla las caderas y las rodillas al aterrizar.

ESTÁNDARES: SHAPE

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.1 Muestra una variedad de habilidades locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones.

1.2.2 Muestra saltos y aterrizajes en un entorno no dinámico.

1.2.3 Muestra la transferencia de peso en varias partes del cuerpo.

1.2.4 Muestra habilidades no locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de la relación.

1.2.5 Muestra equilibrio sobre diferentes partes del cuerpo en un entorno no dinámico.

1.2.6 Muestra la capacidad de manipular pequeños instrumentos.

1.2.15 Muestra movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos basados en varios tipos de baile.



ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS

1.er grado:

Ordena tres objetos por longitud y compara indirectamente las longitudes de dos objetos utilizando un tercer objeto. (1.MD.1)

Expresa la longitud de un objeto como un número entero de unidades de longitud, colocando varias copias de un objeto más corto de extremo a extremo. Comprende que la medida de longitud de un objeto es el número de unidades de longitud del mismo tamaño que lo abarcan sin espacios ni superposiciones. (1.MD.2)

ESTÁNDARES PARA ELA

1.er grado:

Utiliza adjetivos que aparecen con frecuencia. (L.1.1f)

Utiliza preposiciones que aparecen con frecuencia, como durante, más allá y hacia. (L.1.1i)

Escribe artículos de opinión en los que presenta el tema o se nombra el libro sobre el que está escribiendo, expresa una opinión, proporciona una razón para dar dicha opinión y proporciona algún sentido de cierre. (W.1.1)

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.1.1)

Vuelve a contar historias, incluidos los detalles clave, y muestra comprensión del mensaje central o lección. (RL.1.2)

Describe los personajes, escenarios y eventos principales de una historia, utilizando detalles clave. (RL.1.3)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios de primer grado con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.1.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escuchar a los demás con atención, hablar uno a la vez, sobre los temas y textos que se discuten. (SL.1.1a)

Se basa en lo que dicen los demás durante las conversaciones y responde a los comentarios de sus compañeros mediante intercambios múltiples. (SL.1.1b)

Hace preguntas para aclarar cualquier confusión sobre los temas y textos que se están discutiendo. (SL.1.1c)

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto que se lee en voz alta o información que se presenta de modo verbal o por otros medios. (SL.1.2)

Hace y responde preguntas sobre lo que dice un orador para obtener información adicional o aclarar algo que no se entiende. (SL.1.3)

Describe personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes, expresando sus ideas y sentimientos con claridad. (SL.1.4)

SEMANA 9

Tiempo de liderazgo

- En *The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño)* de Justin Roberts, los estudiantes podrán desarrollar y fortalecer sus habilidades para hablar en público mediante el drama y el teatro.

Habilidades y juegos

- Moverse al ritmo
- Marcadores musicales
- Estatuas
- Danza creativa
- Baile congelado
- Preposiciones con el pañuelo

Material

- *The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño)* de Justin Roberts
- Marcadores para piso
- Historia de los espaguetis imprimible
- Pañuelo para cada estudiante
- Una forma de tocar música
- Utilice esta lista de reproducción de Spotify para obtener ideas de canciones para esta unidad.[1]

Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice una toalla de mano, un calcetín o una toalla de papel en vez de un pañuelo.

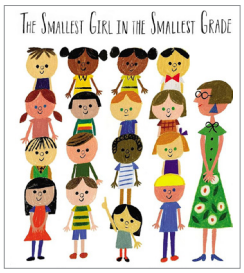


Cosas que debe tener en cuenta

Muchas lecciones de esta semana son fáciles de integrar al aula en partes más pequeñas. Revise y planifique algunas actividades como "descansos cerebrales" para que su clase integre el tiempo de Atletas Jóvenes a su horario diario de formas únicas.

1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño) de Justin Roberts (página 22 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video[2]

O

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas (páginas 8-10 del enlace)[3]

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales









1
2
3

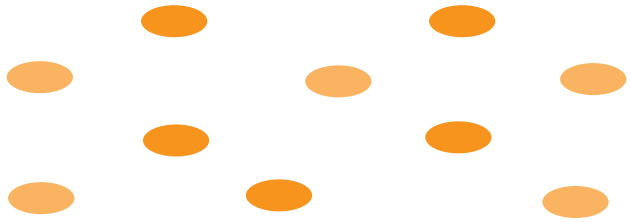
MARCADORES MUSICALES (5 MIN.)

Material

- Marcadores para piso
- Una forma de tocar música

Preparación

Coloque marcadores para piso en todo el espacio.



- *"Vamos a jugar 'Marcadores musicales'".*
- *"Cuando escuchen la música, bailen en el espacio".*
- *"Pueden probar diferentes movimientos como correr, caminar hacia atrás, gatear o girar".*
- *"Cuando la música se detenga, quédense quietos sobre una de las marcas".*
- *"Es posible que deban compartir el marcador con otra persona cuando la música se detenga".*

- Retire un marcador cada vez para fomentar que los estudiantes aprendan a compartir.

Conexión con las matemáticas

Durante esta actividad de ejemplos de la resta. En una hoja grande de papel o pizarrón blanco, escriba el número de marcadores con los que empezaron. Cada vez que quite un marcador, explique cómo lo resta del todo.

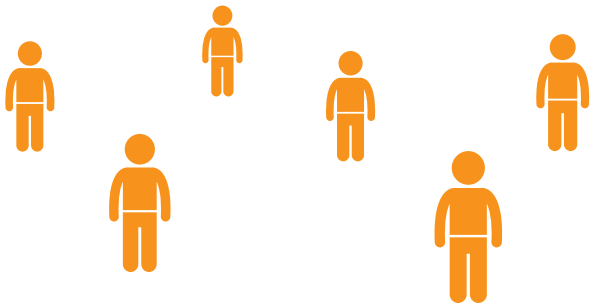
ESTATUAS (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"¡Hoy jugaremos un juego proveniente de la región Europa/Eurasia llamado Estatuas!".*
- *"Una persona será 'eso'".*
- *"'Eso' cerrará los ojos y contará hasta cualquier número entre 1 y 10, pero solo 'eso' sabe cuando dejará de contar. Entonces gritará '¡Agalmata!' (que significa 'estatua' en griego) y los demás estudiantes deben congelarse".*
- *"¡Traten de congelarse en la misma postura que tendría una estatua!"*
- *"Si 'eso' ve que se mueven después de gritar 'Agalmata,' gritará sus nombres y quedarán fuera del juego".*
- *"El juego terminará cuando solo quede un estudiante".*

Este juego es popular en toda Grecia y es una excelente manera de integrar el arte a la educación física. Anime a los estudiantes a congelarse como estatuas famosas, como la estatua de David o la Estatua de la Libertad.

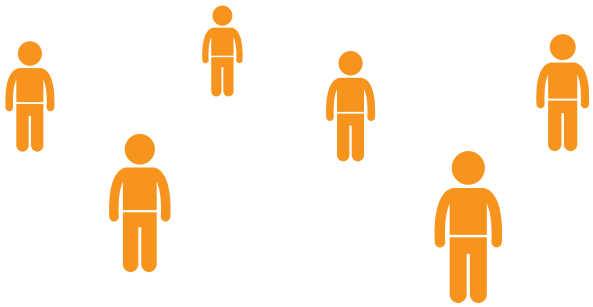
DANZA CREATIVA (5 MIN.)

Material

- Una forma de tocar música

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"¡Hoy jugaremos Danza creativa".*
- *"Durante este juego, nombraré un elemento de baile y una parte del cuerpo".*
- *"Su trabajo es ser creativos y mostrarme cómo se vería".*

- Movimientos sugeridos:
  - » Piernas lentas
  - » Torsión de la columna vertebral
  - » Brazos estirados
  - » Pies rápidos
  - » Manos enroscadas
  - » Rodillas pesadas
  - » Codos bajos
  - » Hombros caídos
  - » Piernas sueltas

Actividad de preparación

Explique lo que es un sustantivo hablando de diferentes partes del cuerpo y diciendo que un sustantivo puede ser un objeto. Reproduzca la canción Cabeza, hombros, rodillas y pies para reforzar el aprendizaje de las diferentes partes del cuerpo.

Actividad adicional

Enseñe qué es un adjetivo y un sustantivo. Diga a los estudiantes que un sustantivo puede ser un objeto como la cabeza, la nariz, el codo o el pie. Un adjetivo describe a un sustantivo.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video[1]

O

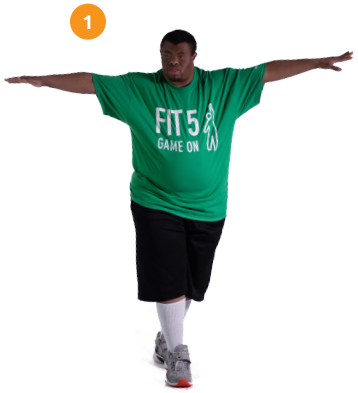
Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)[2]

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem









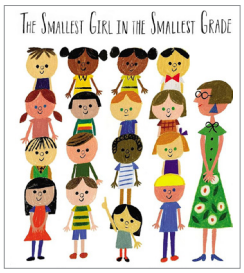


1

2

SEMANA 9: LECCIÓN 2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño)* de Justin Roberts** (página 22 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video[2]

O

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas (páginas 8-10 del enlace)[3]

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales









1
2
3

MOVERSE AL RITMO (5 MIN.)

Material

- Una forma de tocar música

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy aprenderemos qué es un latido".*
- *"Vamos a revisar nuestro pulso para aprender qué es un latido".*
- *"Usen su dedo índice y medio y colóquenlos en su muñeca, 'así es como pueden encontrar su pulso'".*
- Muestre a los estudiantes cómo detectar su pulso o latido en la pierna.
- *"El latido de nuestro corazón es similar al ritmo de la música".*
- Explique a los estudiantes cómo pueden escuchar el ritmo mientras escuchan música.
- Elija una canción que tenga un buen ritmo y haga que los estudiantes practiquen pisando fuerte o aplaudiendo según el ritmo.

BAILE CONGELADO (5 MIN.)

Material

- Una forma de tocar música

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy vamos a terminar nuestro tiempo con un juego llamado 'Baile congelado'".*
- *"Podrán mostrar sus movimientos de baile favoritos mientras escuchan la música".*
- *"Cuando la música se detenga, todos se congelarán".*
- *"Cada vez que la música comience de nuevo, empezarán a bailar".*
- *"Piensen en tantos movimientos de baile diferentes como sea posible".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video[1]

O

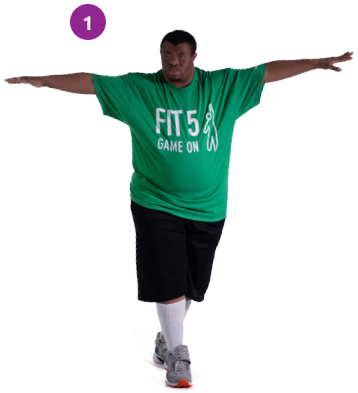
Fit 5Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)[2]

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem







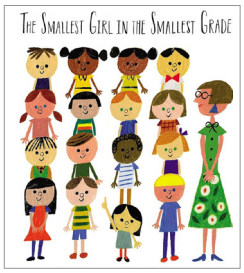




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***The Smallest Girl in the Smallest Grade (La niña más pequeña del grado más pequeño)* de Justin Roberts** (página 22 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video[2]

O

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas (páginas 8-10 del enlace)[3]

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales









1
2
3

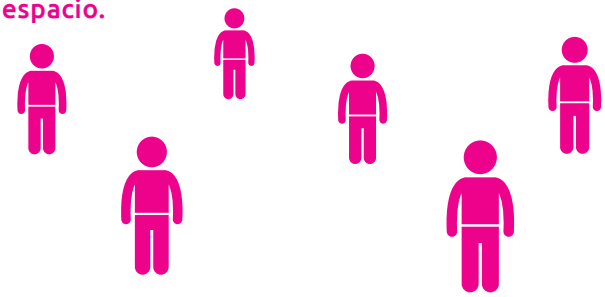
DANZA CREATIVA: NARRACIÓN DE CUENTOS (5 MIN.)

Material

- Historia de los espaguetis imprimible

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"La última vez escuchamos una historia y jugamos a ser canicas".*
- *"Hoy utilizaremos algunos movimientos de baile para representar otra historia en la que seremos espaguetis".*
- *"Imaginen que son espaguetis y piensen cómo podrían moverse".*

Lea esta historia: ESPAGUETI

- Durante muchas semanas, los espaguetis permanecieron inmóviles y rígidos en una caja en el estante. Los espaguetis estaban muy apretados y querían moverse con libertad.
- Un día sintieron el aire fresco y rápidamente los sacaron de la caja. Después los pusieron en una olla grande con agua muy caliente.
- El agua estaba tan caliente que los ablandó y pudieron moverse rápida y libremente.
- Los espaguetis se enroscaron, se retorcieron y se movieron furiosamente dentro de la olla.
- De repente, los fideos fueron sacados del agua y se encontraron dentro de un tazón grande.
- Les echaron salsa roja encima y los aderezaron en un plato con queso parmesano.
- Justo cuando se habían acomodado en una posición acurrucada, un tenedor los hizo girar una y otra vez. ¡Y eso fue lo último que los espaguetis recordaron!

- *"¡Buen trabajo actuando como espaguetis y usando imágenes para saber cómo moverse y bailar!".*

PREPOSICIONES CON EL PAÑUELO (5 MIN.)

Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un pañuelo.



- *"Una preposición es una palabra que muestra una ubicación o relación con un objeto".*
- *"Vamos a usar preposiciones para saber dónde mover nuestro pañuelo".*
- *"Palabras como debajo, entre o encima de, son todas preposiciones".*
- *"Primero, movamos nuestro pañuelo por encima de nuestras cabezas".*
- *"Después pongan el pañuelo detrás de la espalda".*
- *"Ahora muevan el pañuelo entre sus piernas".*
- *"¿De qué otra manera podemos mover el pañuelo?".*

- Deje que los estudiantes den ejemplos.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video[1]

O

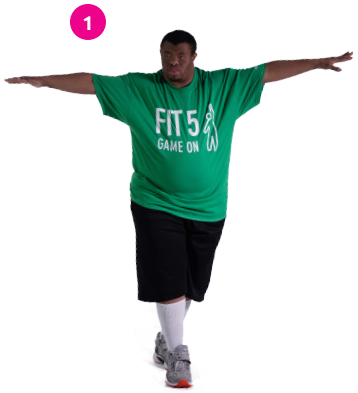
Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)[2]

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem











1

2

SEMANA 10

Tiempo de liderazgo

- En *And Two Boys Booed (Y dos chicos abuchearon)* de Judith Viorst, un niño está listo para cantar su canción en el concurso de talentos de la escuela. Él no tiene miedo porque practicó mil millones de veces, además lleva sus botas azules de la suerte y sus pantalones con diez bolsillos. ¡Pero como todos los demás niños actuaban frente a él, empezó a ponerse cada vez más nervioso!

Habilidades y juegos

- Círculo de baile
- Baile del pañuelo
- Preposiciones con el pañuelo
- Baile congelado
- Dados en forma
- Desafío de equilibrio

Material

- *And Two Boys Booed (Y dos chicos abuchearon)* de Judith Viorst
- Una forma de tocar música
- Pañuelo para cada estudiante
- 6 dados
- Imprimibles para el baile Dados en forma
- Marcadores para piso

Ideas alternativas sobre materiales

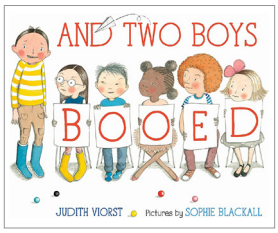
- Utilice una toalla de mano, un calcetín o una toalla de papel en vez de un pañuelo.



Cosas que debe tener en cuenta

Puede hacer estas actividades al aire libre con una bocina portátil. Esto permitirá que los estudiantes tengan más espacio para moverse y bailar.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***And Two Boys Booed (Y dos chicos abuchearon)* de Judith Viorst**
(página 24 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)

¿Les gusta saltar?
¿Brincar?
¿Brincar?
¿Les gusta saltar?
Saltemos y congelémonos.

¿Les gusta dar vueltas?
¿Les gusta lanzar una pelota?
¿Les gusta caminar de puntillas?
¿Les gusta gatear?

[1]

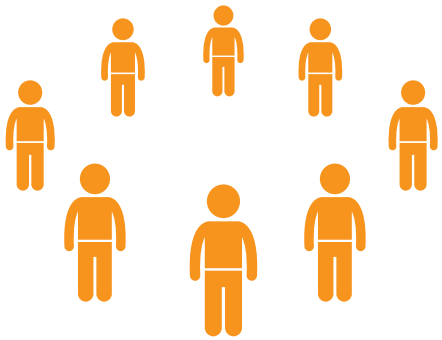
CÍRCULO DE BAILE (5 MIN.)

Material

- Pelota de playa
- Una forma de tocar música

Preparación

Los estudiantes deben colocarse en círculo.



- *"Vamos a comenzar con un círculo de baile para mostrar algunos de nuestros movimientos de baile".*
- *"Cuando les lancen la pelota, pueden elegir entre hacer un movimiento de baile o pasarla".*
- *"Si hacen un movimiento de baile, el resto de nosotros copiaremos sus movimiento de baile".*
- *"Una vez que nos hayan mostrado sus movimientos de baile, pueden lanzar la pelota a otra persona que esté en el circulo".*

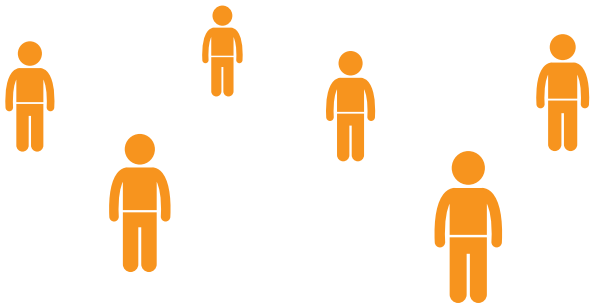
BAILE CONGELADO (5 MIN.)

Material

- Una forma de tocar música

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy vamos a terminar nuestro tiempo con un juego llamado 'Baile congelado'".*
- *"Podrán mostrar sus movimientos de baile favoritos mientras escuchan la música".*
- *"Cuando la música se detenga, todos se congelarán".*
- *"Cada vez que la música comience de nuevo, empezarán a bailar".*
- *"Piensen en tantos movimientos de baile diferentes como sea posible".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*

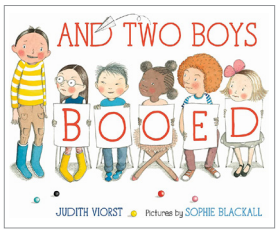




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***And Two Boys Booed (Y dos chicos abuchearon)* de Judith Viorst**
(página 24 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)

¿Les gusta saltar?
¿Brincar?
¿Brincar?
¿Les gusta saltar?
Saltemos y congelémonos.

¿Les gusta dar vueltas?
¿Les gusta lanzar una pelota?
¿Les gusta caminar de puntillas?
¿Les gusta gatear?

[1]

BAILE DE LOS PAÑUELOS (5 MIN.)

Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un pañuelo.



- *"Hoy bailaremos con pañuelos".*
- *"Antes de poner música para bailar, repitan después de mí".*
- *"Copien lo que hago con el pañuelo".*

- Ponga música y deje que los estudiantes se muevan de diferentes maneras y prueben diferentes movimientos.
- Mientras se reproduce la música, mencione los movimientos que practicó y deje que los estudiantes los incluyan en su baile.
- Movimientos posibles:
  - » En el sentido de las manecillas del reloj
  - » En sentido contrario a las manecillas del reloj
  - » Líneas rectas de arriba a abajo.
  - » Líneas onduladas
  - » Líneas en zigzag
  - » En bucles
  - » Trazando un cuadrado
  - » Trazando un triangulo
  - » Trazando diferentes letras o números en el aire.

Conexión con la escritura a mano

Todos estos son movimientos que se relacionan con las habilidades previas a la escritura y les ayudan a aumentar sus movimientos motores gruesos.

PREPOSICIONES CON EL PAÑUELO (5 MIN.)

Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un pañuelo.



- *"Una preposición es una palabra que muestra una ubicación o relación con un objeto".*
- *"Vamos a usar preposiciones para saber dónde mover nuestro pañuelo".*
- *"Palabras como debajo, entre o encima de, son todas preposiciones".*
- *"Primero, movamos nuestro pañuelo por encima de nuestras cabezas".*
- *"Después pongan el pañuelo detrás de la espalda".*
- *"Ahora muevan el pañuelo entre sus piernas".*
- *"¿De qué otra manera podemos mover el pañuelo?".*

- Deje que los estudiantes den ejemplos.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*

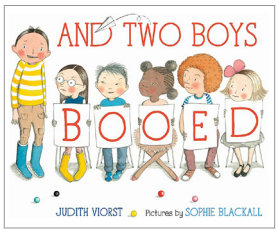




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***And Two Boys Booed (Y dos chicos abuchearon)* de Judith Viorst**
(página 24 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)

¿Les gusta saltar?
¿Brincar?
¿Brincar?
¿Les gusta saltar?
Saltemos y congelémonos.

¿Les gusta dar vueltas?
¿Les gusta lanzar una pelota?
¿Les gusta caminar de puntillas?
¿Les gusta gatear?

[1]

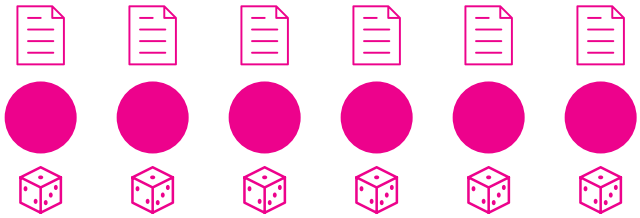
DADOS EN FORMA (10 MIN.)

Material

- 6 dados
- Imprimibles para el baile Dados en forma
- Marcadores para piso

Preparación

Coloque 6 marcadores para piso en línea dejando un espacio y diferentes actividades de movimiento en cada lugar con un dado



- "*Hoy jugaremos Dados en forma*".
- "*Lanzarán el dado en el marcador y harán muchos de los ejercicios de la lista*".
- "*Por ejemplo, si saco un 3 mientras estoy en el marcador con saltos de tijera, haré tres saltos de tijera*".
- "*Una vez que haga los saltos de tijera, pasaré al siguiente marcador*".
- "*Sigan girando a través de la fila hasta que se les indique que paren*".

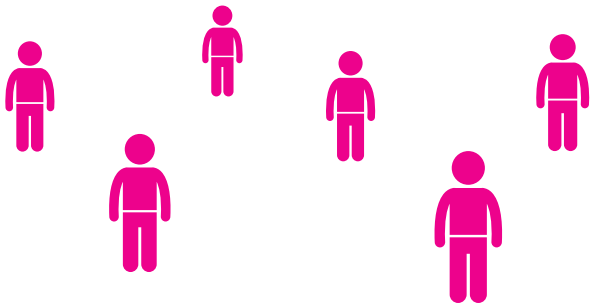
DESAFÍO DE EQUILIBRIO (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy practicaremos el equilibrio".*
- *"Primero haremos equilibrio sobre nuestro pie derecho, luego sobre nuestro pie izquierdo".*
- *"También practicaremos ponernos de puntillas".*
- *"Primero, levanten la pierna izquierda para equilibrarse sobre la pierna derecha".*
- *"Ahora, cambien. Levanten la pierna derecha para equilibrarse sobre la pierna izquierda".*
- *"Coloquen ambos pies en el suelo y levanten los talones para ponerse de puntillas".*
- *"¿Cuánto tiempo pueden aguantar así?"*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*





1

2

SEMANA 11

Tiempo de liderazgo

- En *Back to School for Rotten Ralph (El regreso a clases para Rotten Ralph)* de Jack Gantos y Nicole Rubel, el verano terminó y Sarah está impaciente por que comience la escuela para poder hacer nuevos amigos. Sin embargo, su gato, Ralph el podrido, quería ser su único amigo. Él se escapó para ir a la escuela y trató de arruinar sus intentos de hacer amigos, ¡pero su plan fracasó!

Habilidades y juegos

- Paso, salto y agarre
- Salto de roca
- Salto de altura
- Salto con pañuelo
- Salto en línea
- Fashkhah
- Salto de flechas

Material

- *Back to School for Rotten Ralph (El regreso a clases para Rotten Ralph)* de Jack Gantos y Nicole Rubel
- Bloques o una barra baja
- Marcadores para piso
- Pañuelo o bolsa de semillas
- Cuerda para saltar
- Conos y clavijas
- Cinta adhesiva, gis o palitos del exterior.
- Tarjetas didácticas con flechas

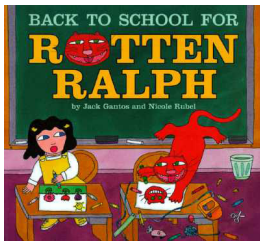
Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice una banqueta en el exterior, ladrillos o tocones en vez de bloques o una barra baja.
- En vez de imprimir tarjetas con flechas, use papel de reciclaje y dibuje una flecha en cada hoja.

Cosas que debe tener en cuenta

El salto de flechas es una excelente introducción a la codificación. Utilice esta lección para iniciar su unidad de codificación o animar a las familias a aprender más sobre cómo comenzar a codificar en casa.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Back to School for Rotten Ralph (El regreso a clases para Rotten Ralph)* de Jack Gantos y Nicole Rubel** (página 26 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!".

CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.
¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!
Pisa el suelo fuerte con tus pies.
Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.
Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.
Ya estamos listos para comenzar nuestro día.
¡Primero escucharemos y después jugaremos!

[1]

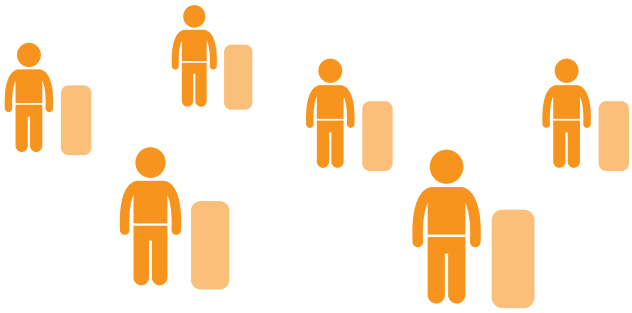
PASO, SALTO Y AGARRE (5 MIN.)

Material

- Bloque o una barra baja
- Marcadores para piso
- Pañuelo o bolsas de semillas

Preparación

Coloque bloques o barras alrededor del espacio, uno para cada estudiante.



- *"Hoy practicaremos el salto desde un bloque".*
- *"Se subirán al bloque y después saltarán hacia abajo".*
- *"Probaremos diferentes desafíos una vez que practiquemos el salto desde el bloque".*

- Movimientos posibles:
  - » Saltar desde el bloque hasta un marcador ubicado más lejos.
  - » Saltar alto y agarrar un pañuelo mientras saltan del bloque.
  - » Saltar desde superficies más altas. Puede llevar a cabo esta actividad al aire libre y hacer que los estudiantes salten desde una banqueta, un tocón de árbol o parte del equipo que se encuentra en el patio de juegos.

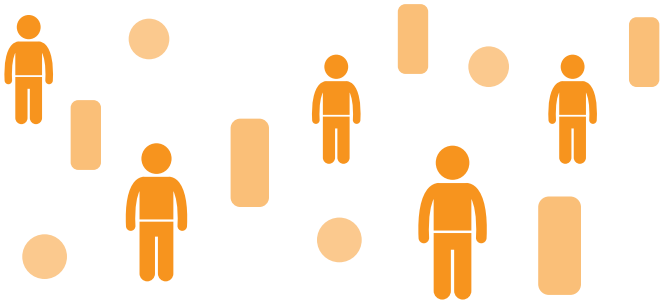
SALTO DE ROCA (5 MIN.)

Material

- Bloques
- Marcadores para piso

Preparación

Coloque bloques y/o marcadores en el piso y simule que son rocas en un río.



- *"Hoy simularemos".*
- *"¡En este río hay muchos cocodrilos hambrientos!".*
- *"¡Debemos cruzar el río pisando las 'rocas' (bloques y marcadores colocados en el piso) sin caer al agua!".*

Actividad de preparación

Comience usando marcadores colocados en el piso para que los estudiantes practiquen el equilibrio. También puede animar a los estudiantes a saltar de una roca a otra en vez de caminar.

Más difícil

Separe los bloques o pruebe este juego al aire libre con piedras o palos reales para que los estudiantes practiquen el equilibrio.

Puede dificultar más esta actividad haciendo que los niños en parejas se tomen de la mano y trabajen juntos para cruzar el río.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Sigamos el video con los Atletas Jóvenes de todo el mundo para hacer nuestro enfriamiento".

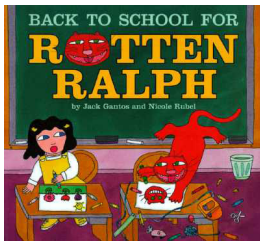
Atletas Jóvenes en movimiento[1]

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Back to School for Rotten Ralph (El regreso a clases para Rotten Ralph)* de Jack Gantos y Nicole Rubel** (página 26 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!".

CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.
¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!
Pisa el suelo fuerte con tus pies.
Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.
Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.
Ya estamos listos para comenzar nuestro día.
¡Primero escucharemos y después jugaremos!

[1]

SALTO DE ALTURA (5 MIN.)

Material

- Cuerda o marcador para piso
- Conos
- Clavijas

Preparación

Coloque una cuerda o un marcador para piso en el suelo, ponga dos conos y una clavija entre ellos a medida que los estudiantes mejoran los saltos.



- *"Hoy vamos a practicar el salto de altura".*
- *"Cada uno tendrá un turno para saltar sobre esta cuerda (o marcador)".*
- *"A medida que mejoremos los saltos, trataremos de saltar más alto saltando sobre esta clavija".*
- *"Recuerden impulsarse desde el suelo con ambos pies y doblar las rodillas".*

SALTO CON PAÑUELO (5 MIN.)

Material

- Pañuelos

Preparación

Los estudiantes deben formar parejas y tener un pañuelo por pareja.



- *"A continuación jugaremos en parejas".*
- *"Ustedes y sus parejas necesitarán un pañuelo para este juego".*
- *"Un estudiante sostendrá un pañuelo sobre su cabeza y el otro estudiante saltará para atraparlo".*
- *"Una vez que el estudiante que salta atrape el pañuelo, lo sostendrá sobre su cabeza y el otro estudiante también saltará para atraparlo".*

- Deje que los estudiantes practiquen algunas veces.

- *"A continuación practicaremos saltos de distancia "*
- *"Un estudiante sostendrá un pañuelo a pocos pies de distancia de su compañero y el estudiante que salta tratará de tocar el pañuelo".*

- Una vez que toquen el pañuelo cambiarán de lugar.
- Deje que los estudiantes practiquen algunas veces.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Sigamos el video con los Atletas Jóvenes de todo el mundo para hacer nuestro enfriamiento".

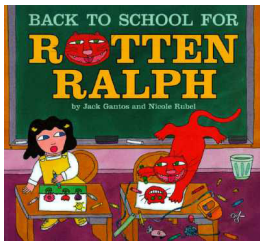
Atletas Jóvenes en movimiento

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Back to School for Rotten Ralph (El regreso a clases para Rotten Ralph)* de Jack Gantos y Nicole Rubel** (página 26 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!".

CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.
¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!
Pisa el suelo fuerte con tus pies.
Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.
Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.
Ya estamos listos para comenzar nuestro día.
¡Primero escucharemos y después jugaremos!

[1]

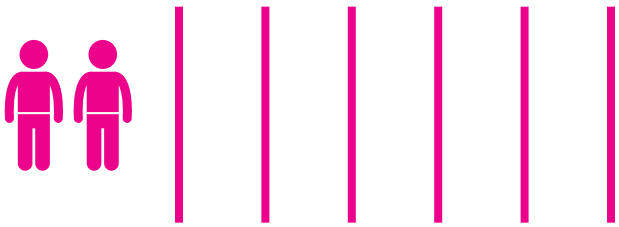
SALTO EN LÍNEA (10 MIN.)

Material

- Cinta adhesiva o gis

Preparación

Dibuje 6 líneas con cinta adhesiva o gis, un conjunto de 6 líneas para cada pareja.



- *"Hoy vamos a saltar en línea".*
- *"Cada pareja tiene un conjunto de 6 líneas que usarán para practicar cómo saltar, dar pasos, alcanzar y estirarse".*
- *"Primero practicaremos cómo saltar de una línea a otra".*
- *"Usen ambos pies para saltar y aterrizar en cada línea".*

- Anime a cada pareja o a todos los miembros del grupo a practicar una o dos veces.

- *"A continuación trataremos de saltar hacia atrás".*
- *"Vean si pueden aterrizar en cada línea".*

- Pruebe estas variaciones
  - » Saltar sobre un pie
  - » Dar pasos laterales
  - » ¿Hasta dónde pueden estirarse? Mantengan sus pies en la primera línea y caminen con sus manos para ver cuánto pueden estirarse.
  - » ¿Cuánto miden? Acuéstense con los pies en la primera línea y observen cuánto miden.

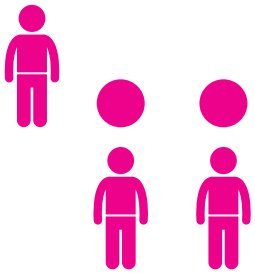
FASHKHAH (5 MIN.)

Material

- Marcadores para piso

Preparación

Los estudiantes deben formar grupos de tres: un estudiante que saltará y dos estudiantes que establecerán la distancia del salto.



- *"¡Hoy jugaremos un juego que proviene del Medio Oriente y el norte de África llamado Fashkhah!".*
- *"¡Nos desafiaremos para ver qué tan lejos podemos saltar!".*
- *"Primero nos dividiremos en grupos de tres".*
- *"Un estudiante será quién salte y dos estudiantes establecerán la distancia y animarán a su compañero".*
- *"Tradicionalmente, dos estudiantes se sientan uno al lado del otro con las piernas estiradas. Después, el saltador corre y salta sobre sus piernas. Si el estudiante salta la distancia establecida, los dos jugadores sentados se separarán y su compañero tratará de saltar una distancia más grande. Esto continúa hasta que el estudiante que salta no puede alcanzar la distancia establecida".*
- *"En vez de saltar por encima de las piernas de sus compañeros, los estudiantes que no saltan tendrán marcadores en el piso que separarán a medida que el estudiante que salta supere los espacios".*
- *"Para cada distancia que intente superar el estudiante que salta, piensen en nuevas formas de animarlo. Aquí tenemos algunas ideas para comenzar: '¡Tú puedes lograrlo!' '¡Puedes hacerlo!' '¡Vamos, [inserte su nombre]!'".*

Fashkhah es un juego popular en Arabia Saudita y es muy similar al salto de la rana.

SALTO DE FLECHAS (5 MIN.)

Material

- Una hoja de papel con una flecha o utilice este imprimible para proporcionar una flecha a cada estudiante.

Preparación

Los estudiantes deben tener un compañero y una hoja de papel con una flecha.



- *"Cada compañero debe tener un trozo de papel con una flecha".*
- *"En este desafío, un estudiante mostrará la flecha que apunta hacia arriba, hacia abajo, a la derecha o a la izquierda, y el otro estudiante deberá saltar en esa dirección".*
- *"Si la flecha apunta hacia arriba, saltarán hacia adelante y si apunta hacia abajo, saltarán hacia atrás".*
- *"Si son el compañero que sostiene la flecha, girarán la flecha para que mire hacia ustedes mientras cambian la dirección y después la girarán para que su compañero pueda verla y saltar en esa dirección".*
- *"Vean qué tan rápido pueden cambiar las instrucciones para sus compañeros".*

Ampliación de la actividad: Desafío de codificación

Material adicional: 10 flechas para cada pareja

- *"Hoy seremos robots y practicaremos la codificación o le diremos al robot lo que debe hacer".*
- *"Alinearán sus flechas en el orden que prefieran".*
  (Por ejemplo: arriba, arriba, derecha, izquierda, abajo, arriba, izquierda, abajo…)".
- *"Después de alinear sus flechas, tendrán que completar la secuencia, como lo haría un robot cuando está leyendo un código"*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Sigamos el video con los Atletas Jóvenes de todo el mundo para hacer nuestro enfriamiento".

Atletas Jóvenes en movimiento

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

SEMANA 12

Tiempo de liderazgo

- En *Henri's Scissors (Las tijeras de Henri)* de Jeanette Winter, los estudiantes crearán arte inspirado en un artista conocido internacionalmente mientras muestran sus propios talentos.

Habilidades y juegos

- La rana salta y mide
- Salto a la recta numérica
- Salto de superficie
- Salto de plataforma 1 y 2
- Lagartijas saltarinas

Material

- *Henri's Scissors (Las tijeras de Henri)* de Jeanette Winter
- Cinta adhesiva o gis para marcar una línea
- Cintas métricas o varas de medir
- Gráfica imprimible para cada estudiante
- Números del 1 al 10, o del 1 al 20, en los puntos marcadores
- Dados
- Plataformas
- Marcadores para piso/círculos de polietileno

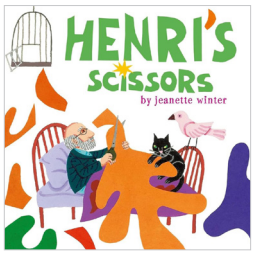
Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice una barra de equilibrio baja o una banqueta en vez de una plataforma
- Si no puede imprimir las gráficas para el Salto de la rana, esta es una gran oportunidad para enseñar a los estudiantes cómo crear las suyas. Dedique tiempo a crear una gráfica en clase antes de hacer esta actividad.

Cosas que debe tener en cuenta

En el primer día de esta semana se alinean varios estándares de matemáticas. Puede incluir esta lección en el tiempo que dedica a matemáticas en vez de en Atletas Jóvenes para que los estudiantes aprendan mediante el movimiento.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



Henri's Scissors (Las tijeras de Henri) de Jeanette Winter
(página 28 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Video[2]

O

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Tarjetas (páginas 19-21 del enlace)[3]

- Dar saltos de lado a lado
- Trotar en el mismo lugar
- Subir escalones



1



2



3




1


2


3


4

1
2
3

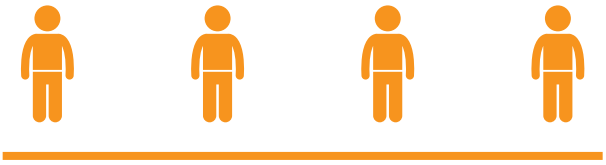
LA RANA SALTA Y MIDE (5 MIN.)

Material

- Cinta adhesiva o gis
- Cinta métrica/regla/vara de medir
- Esta gráfica es imprimible

Preparación

Los estudiantes deben usar una línea dibujada en el piso como punto de partida para saltar.



- *"Hoy practicaremos saltos de distancia".*
- *"En su grupo, deberán colocarse en una línea en el piso, tener una forma de medir y un lápiz y una tabla para anotar los registros".*
- *"Vamos a medir qué tan lejos saltamos hoy".*
- *"Comenzarán con ambos pies detrás de la línea, se inclinarán y balancearán los brazos mientras empujan ambos pies desde el suelo para impulsarse hacia adelante".*
- *"Cuando aterricen, alguien de su grupo medirá la distancia desde la línea hasta su talón y otro compañero registrará qué tan lejos saltaron".*

- Cambien de turno cuando terminen hasta que todos hayan participado tres veces.

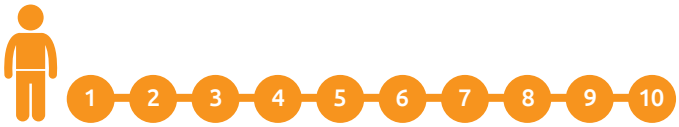
SALTO A LA RECTA NUMÉRICA (5 MIN.)

Material

- Cordel/cuerda
- Dados

Preparación

Trace una recta numérica gigante en el piso con marcadores para piso y una línea



- *"Hoy practicaremos cómo saltar a lo largo de una recta numérica".*
- *"El primer estudiante tirará los dados y comenzará en el número 1".*
- *"Saltarán la misma cantidad de puntos en la recta numérica".*
- *"Por ejemplo, si me cae un 3, empezaría en el número 1 y saltaría tres lugares hasta llegar al 4".*
- *"El siguiente estudiante tirará los dados y saltará la misma cantidad de puntos".*
- *"Cuando todos hayan participado, veremos dónde aterrizaron y compararemos".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.



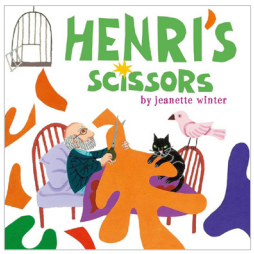


1

2

SEMANA 12: LECCIÓN 2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Henri's Scissors (Las tijeras de Henri)* de Jeanette Winter**
(página 28 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Video[2]

O

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Tarjetas (páginas 19-21 del enlace)[3]

- Dar saltos de lado a lado
- Trotar en el mismo lugar
- Subir escalones



1



2



3




1


2


3


4

1
2
3

SALTAR DESDE UNA SUPERFICIE (5 MIN.)

Material

- Plataformas o barras de equilibrio

Preparación

Coloque bloques o barras alrededor del espacio, uno para cada estudiante.



- *"Hoy aprenderemos a saltar desde una plataforma".*
- *"Primero practicaremos subir a la plataforma y después a bajar de ella".*

- Haga que los estudiantes practiquen subir y bajar algunas veces para que se sientan cómodos en la plataforma.

- *"Ahora quiero que suban a la plataforma, después doblen las rodillas y pónganse en cuclillas, y luego, usen ambos pies para impulsarse fuera de la plataforma y aterrizar con ambos pies en el suelo".*

- Dé tiempo a los estudiantes para practicar las instrucciones.

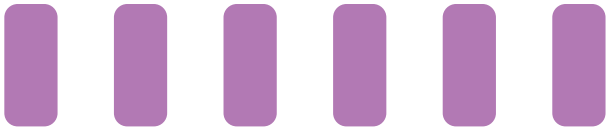
SALTO DESDE UNA PLATAFORMA (5 MIN.)

Material

- Plataformas

Preparación

Coloque las plataformas en fila, espaciando las plataformas aproximadamente 2 pies entre sí.



- *"Hoy practicaremos el salto desde una plataforma".*
- *"Comiencen subiendo a la plataforma y usando ambos pies para saltar desde ella y aterrizar frente a la siguiente plataforma".*

- Sigan practicando hasta llegar al final y después corran alrededor de las plataformas y vuelvan a la fila.
- Anime a los estudiantes a usar ambos pies para saltar a la plataforma si dominan el salto desde ella.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.

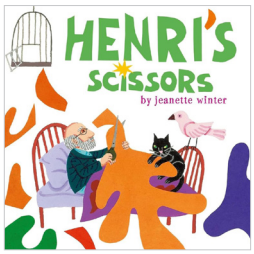




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Henri's Scissors (Las tijeras de Henri)* de Jeanette Winter**
(página 28 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Video[2]

O

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Tarjetas (páginas 19-21 del enlace)[3]

- Dar saltos de lado a lado
- Trotar en el mismo lugar
- Subir escalones



1



2



3





1



2



3



4

1
2
3

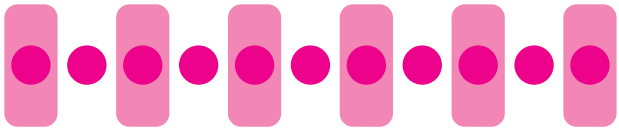
SALTO DESDE UNA PLATAFORMA 2 (5 MIN.)

Material

- Plataformas
- Marcadores para piso

Preparación

Coloque las plataformas en fila, dejando un espacio entre las plataformas de aproximadamente 2 pies y coloque un marcador para piso sobre y entre cada plataforma.



- *"Hoy practicaremos el salto sobre y desde una plataforma". En el suelo hay marcadores que les ayudarán a saber dónde saltar".*
- *"Comenzaremos desde el principio y doblaremos las rodillas y balancearemos los brazos para saltar sobre la plataforma".*
- *"Una vez que estén en la plataforma, usarán ambos pies para saltar desde la plataforma".*

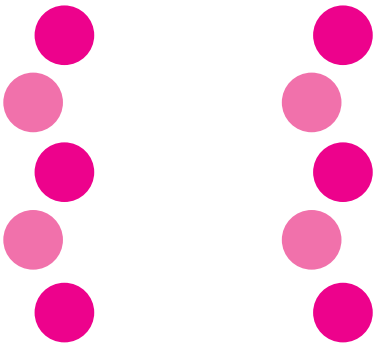
LAGARTIJAS SALTARINAS (5 MIN.)

Material

- Marcadores para piso

Preparación

Coloque marcadores para piso siguiendo un patrón de zigzag.



- *"¿Cuáles son algunos animales que saltan?"*
- Deje que los estudiantes nombren diferentes animales que saltan.
- *"Hoy simularán que son un _____(elige un animal que hayan nombrado) y salten de un lugar a otro".*
- *"Traten de aterrizar en el lugar y no tocar el suelo".*

Actividad de preparación

Mantenga los puntos juntos para ayudar a los estudiantes a concentrarse en su forma mientras saltan, en vez de en la distancia que necesitan saltar.

Actividad adicional

En vez de saltar en cada punto, desafíe a los estudiantes a saltar sobre cada punto sin tocarlo.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.





1

2

SEMANA 13

Tiempo de liderazgo

La conciencia social ayuda a los niños a comprender el comportamiento apropiado y los puntos de vista de los demás, y a tener empatía. Esta semana no hay libro, pero se enseña de manera explícita la conciencia social a los estudiantes.

Habilidades y juegos

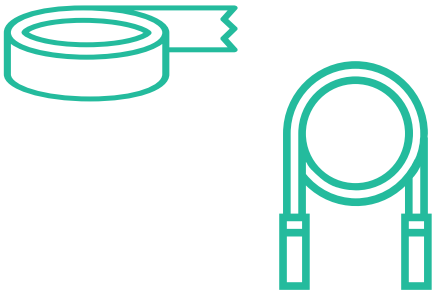
- Caminar en línea
- Barra de equilibrio
- Monstruo caminando
- Caminar con bastón
- Árboles en el bosque
- Desafío del flamenco

Material

- Cinta adhesiva o cuerdas para saltar
- Barras de equilibrio
- Una forma de tocar música
- Bolsas de semillas
- Palos o troncos
- Marcadores para piso
- Pañuelos

Ideas alternativas sobre materiales

- Utilice una cinta colocada en el suelo o cuerdas para saltar en vez de barras de equilibrio.



Cosas que debe tener en cuenta

Tome nota de qué estudiantes podrían tener dificultades con el equilibrio y trate de incluir actividades para practicar el equilibrio en sus enseñanzas o en los tiempos de descanso mental. Estas lecciones también son fáciles de hacer en exteriores para aprender al aire libre.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

¿Qué es la conciencia social?

La conciencia social ayuda a los niños a comprender el comportamiento apropiado y los puntos de vista de los demás, y a tener empatía.

- *"Hoy jugaremos un juego que les ayudará a ver en qué nos parecemos o somos diferentes de los demás".*
- *"Después de jugar, es posible que aprendan algo nuevo sobre alguien".*

La actividad de fuerza y resistencia es el juego que conecta.

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Al otro lado de la habitación:

- "*En este juego, todos comenzaremos en un lado de la habitación*".
- "*Diré una frase como: 'Vayan al otro lado de la habitación si tienen un hermano'".*
- "*Si tienen un hermano, caminarán o correrán hacia el otro lado de la habitación. Si no lo tienen, se quedarán donde están*".
- "*Cada vez que una afirmación se aplique a ustedes, correrán al otro lado de la habitación*".
- "*Observen qué estudiantes tienen eso en común con ustedes*".
- *"Vayan al otro lado de la habitación si...*
  - » *Tienen un perro*
  - » *Su color favorito es el azul*
  - » *Caminaron hoy hasta la escuela*
  - » *Les gusta colorear*
  - » *Les gusta correr".*

CAMINAR EN LÍNEA (5 MIN.)

Material

- Gis o cinta adhesiva

Preparación

Utilice gis o cinta adhesiva para crear una variedad de líneas que los estudiantes seguirán.



- *"Hoy haremos unas divertidas caminatas en fila".*
- *"Comenzarán aquí y practicarán el equilibrio a lo largo de las diferentes líneas".*
- *"Cuando lleguen al final de una línea, saltarán y caminarán hasta la siguiente".*
- *"Hay muchas líneas en esta carrera de obstáculos".*
- *"Traten de mantener el equilibrio sobre todas ellas".*

BARRA DE EQUILIBRIO (5 MIN.)

Material

- Barras de equilibrio

Preparación

Coloque en línea las barras de equilibrio con algunos pies de distancia entre cada una.



- *"Ahora que practicamos cómo caminar sobre las líneas en todo el gimnasio, utilicemos las barras de equilibrio para poner a prueba su equilibrio y concentración".*
- *"Comenzarán en la primera barra de equilibrio y colocarán un pie delante del otro hasta que lleguen al final".*
- *"Pasen a la siguiente barra de equilibrio y sigan bajando por la línea".*

Actividad de preparación

Haga que los estudiantes comiencen manteniendo un pie en la barra de equilibrio y el otro al lado y haga que caminen a lo largo de ella para practicar antes de usar ambos pies en la barra.

Actividad adicional

Coloque stickers o trozos de cinta adhesiva a lo largo de la barra de equilibrio en diferentes puntos. Cuando el estudiante llegue a la cinta adhesiva, debe agacharse y tocarla sin caerse de la barra y después seguir caminando sobre ella.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video[1]

O

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas (páginas 26-28 del enlace)[2]

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento modificado para saltadores de obstáculos
- Estiramiento del pecho











1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

¿Qué es la conciencia social?

La conciencia social ayuda a los niños a comprender el comportamiento apropiado y los puntos de vista de los demás, y a tener empatía.

- *"¿Cómo puedes compartir un cumplido con un compañero de clase?".*

La actividad de fuerza y resistencia es el juego que conecta.

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Al otro lado de la habitación:

- "*En este juego, todos comenzaremos en un lado de la habitación*".
- "*Diré una frase como: 'Vayan al otro lado de la habitación si tienen un hermano'".*
- "*Si tienen un hermano, caminarán o correrán hacia el otro lado de la habitación. Si no lo tienen, se quedarán donde están*".
- "*Cada vez que una afirmación se aplique a ustedes, correrán al otro lado de la habitación*".
- "*Observen qué estudiantes tienen eso en común con ustedes*".
- *"Vayan al otro lado de la habitación si...*
  - » *Les gusta la pizza*
  - » *Toman el autobús para ir a la escuela*
  - » *Disfrutan jugar al aire libre*
  - » *Almorzarán hoy en la escuela*
  - » *Les gustan los gatos".*

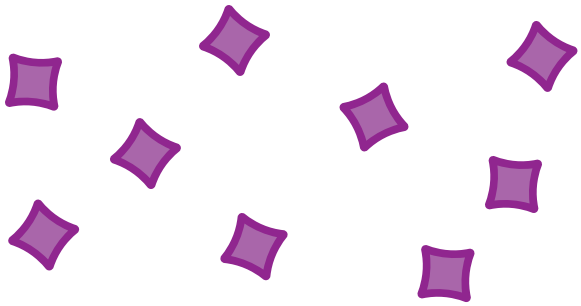
MONSTRUO CAMINANDO (5 MIN.)

Material

- Bolsas de semillas

Preparación

Distribuya bolsas de semillas por todo el espacio.



- *"¡Hola monstruos amigables!"*
- *"Hoy vamos a practicar nuestra forma de caminar monstruosa".*
- *"Hay bolsas de semillas por todo el gimnasio".*
- *"Seremos monstruos amigables caminando por el bosque".*
- *"Cuando caminen sobre una bolsa de semillas, traten de detenerse y usen ambos pies para mantener el equilibrio sobre ella".*
- *"Mantengan el equilibrio, cuenten hasta 5 y después continúen su caminata por el bosque".*

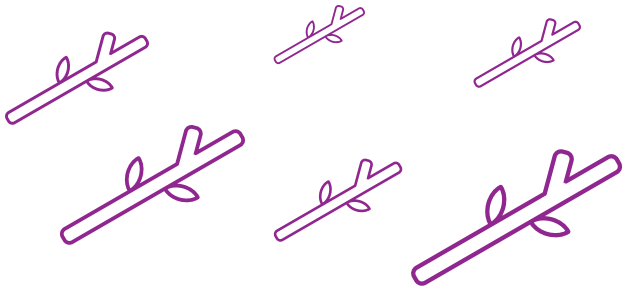
CAMINAR CON UN PALO (ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE, 5 MIN.)

Material

- Palos o troncos

Preparación

Distribuya palos en el exterior o utilice troncos que se encuentren de forma natural en la zona.



Información adicional

Esta es una actividad que se practica al aire libre, pero puede modificarla para interiores utilizando barras de equilibrio o cuerdas para saltar. También puede dejar que los estudiantes sean creativos y propongan ideas ideas para practicar el equilibrio.

- *"Practicaremos un poco de equilibrio al aire libre caminando con un palo".*
- *"Hay muchos palos esparcidos por el espacio y practicaremos haciendo equilibrio sobre los palos".*
- *"Al igual que en la barra de equilibrio, tendrán que concentrarse mientras caminan".*
- *"Contraigan el ombligo para activar el centro del cuerpo y que esto les ayude a mantenerse erguidos".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video[1]

O

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas (páginas 26-28 del enlace)[2]

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento modificado para saltadores de obstáculos
- Estiramiento del pecho







1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

¿Qué es la conciencia social?

La conciencia social ayuda a los niños a comprender el comportamiento apropiado y los puntos de vista de los demás, y a tener empatía.

- *"¿Cómo ayudan a sus compañeros cuando juegan en equipo?"*

La actividad de fuerza y resistencia es el juego que conecta.

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Al otro lado de la habitación:

- "*En este juego, todos comenzaremos en un lado de la habitación*".
- "*Diré una frase como: 'Vayan al otro lado de la habitación si tienen un hermano'".*
- "*Si tienen un hermano, caminarán o correrán hacia el otro lado de la habitación. Si no lo tienen, se quedarán donde están*".
- "*Cada vez que una afirmación se aplique a ustedes, correrán al otro lado de la habitación*".
- "*Observen qué estudiantes tienen eso en común con ustedes*".
- *"Vayan al otro lado de la habitación si...*
  - » *Su color favorito es el amarillo*
  - » *Les gusta jugar baloncesto*
  - » *Están en el (jardín de niños, en 1.er, 2.º grado)*
  - » *Les gusta leer*
  - » *"Desayunaron huevos".*

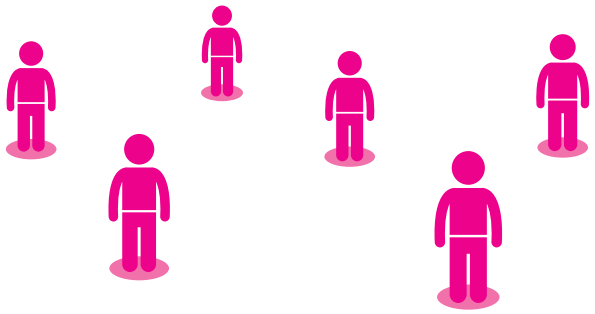
ÁRBOLES EN EL BOSQUE (5 MIN.)

Material

- Marcadores para piso
- Pañuelos

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio en un marcador para piso



- *"Para llevar a cabo esta actividad, todos deben pararse sobre un marcador en el piso".*
- *"Van a fingir que son árboles y están plantados en sus marcadores".*
- *"Algunos estudiantes serán el viento y caminarán alrededor con un pañuelo".*
- *"Cuando sientan el pañuelo o lo tengan cerca, imaginen que son árboles que se mecen con la brisa".*

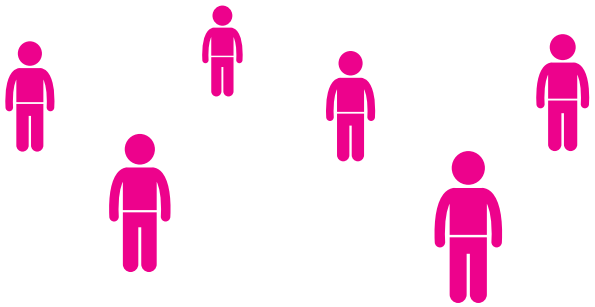
DESAFÍO DEL FLAMENCO (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hoy simularemos que somos flamencos".*
- *"Los flamencos son pájaros que se sostienen sobre una sola pata".*
- *"Nos colocaremos junto a la pared para apoyarnos en ella si lo necesitamos".*
- *"Levanten la pierna derecha en un ángulo de 90 grados y manténgala así mientras cuentan hasta 5".*
- *"Ahora vamos a cambiar de pierna y haremos lo mismo con la pierna izquierda".*

- Desafíe a los estudiantes a hacerlo sin apoyarse en la pared o vea cuánto tiempo pueden mantener el equilibrio sobre una pierna sin apoyarse.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video[1]

O

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas (páginas 26-28 del enlace)[2]

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento modificado para saltadores de obstáculos
- Estiramiento del pecho











1

2

SEMANA 14

Tiempo de liderazgo

- En el libro *Gaston (Gastón)* de Kelly DiPucchio, Gastón siente que no pertenece y que debe esforzarse más en cosas que a otras personas les resultan fáciles. ¿Una nueva familia cambiará eso para él?

Habilidades y juegos

- Yoga del alfabeto
- Roca/árbol/puente
- Desafío de posturas
- El espejo de las formas
- Yoga de superhéroes
- Haz una postura

Material

- *Gaston (Gastón)* de Kelly DiPucchio

Nota:

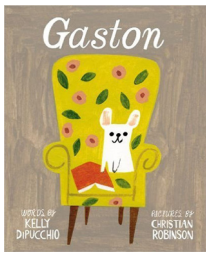
Todas las habilidades y juegos de esta semana podrían llevarse a cabo en un espacio más pequeño.
Puede apartar esta semana para un momento en el que sabe que no tendrá mucho espacio.

Cosas que debe tener en cuenta

Cree sus propias tarjetas de yoga tomando fotografías de los estudiantes. Imprima las tarjetas y deje que los estudiantes elijan una a lo largo del día cuando necesitan un momento para relajarse o concentrarse. Dejar que los estudiantes tengan sus propias tarjetas hará que sientan emoción por hacer los movimientos.

SEMANA 14: LECCIÓN 1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Gaston (Gastón)* de Kelly DiPucchio** (página 30 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 2 Video[2]

O

Fit 5 Fuerza Nivel 2 Tarjetas (páginas 22-25 del enlace)[3]

- Sentadillas en una silla
- Encogerse de hombros
- Levantamiento por encima de la cabeza
- Plancha de rodillas











1
2
3

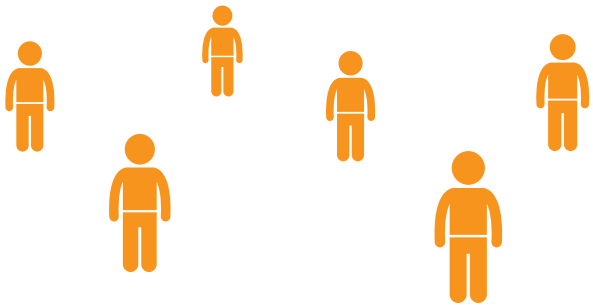
YOGA DEL ALFABETO (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



[El yoga del alfabeto][1]

Reproduzca este video y pida a los estudiantes que lo vean para mostrarles diferentes posturas. Pueden verlas o tratar de imitarlas.

O

Hable sobre el alfabeto y haga que los estudiantes muevan sus cuerpos para formar cada una de las letras.

Conexión con la alfabetización

Reparta una letra del alfabeto y haga que los estudiantes piensen en diferentes palabras que haga inicien con dicha letra. Practiquen representando las palabras si pueden. Forme parejas y pídeles que compartan sus posturas.

Conexión con la escritura

Pida a los estudiantes que elijan una postura y escriban un poema o una historia sobre ella cuando regresen al aula. También pueden escribir sobre su experiencia y compartir si el yoga fue desafiante o sencillo para ellos.

[1]

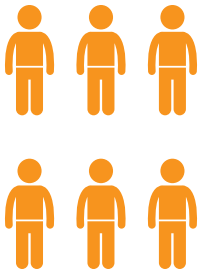
ROCA/ÁRBOL/PUENTE (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben formar grupos de 3 y comenzar en una línea



- *Terminaremos nuestra lección con un juego llamado "Roca, árbol, puente".*
- *El primer estudiante de su grupo será una roca (postura del niño).*
- *El segundo estudiante saltará sobre la roca y se convertirá en un árbol (postura del árbol).*
- *El tercer estudiante saltará sobre la roca, rodeará el árbol y se convertirá en un puente (postura del perro boca abajo).*
- *El primer estudiante que era una roca se levanta y va alrededor del árbol, pasa por debajo del puente y vuelve a ser una roca.*
- *Repita la actividad con el segundo y tercer estudiantes.*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (Melodía de Mulberry Bush)

Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

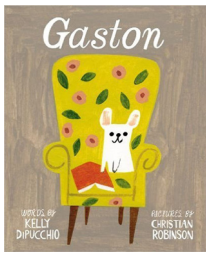
Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

SEMANA 14: LECCIÓN 2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Gaston (Gastón)* de Kelly DiPucchio** (página 30 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 2 Video[2]

O

Fit 5 Fuerza Nivel 2 Tarjetas (páginas 22-25 del enlace)[3]

- Sentadillas en una silla
- Encogerse de hombros
- Levantamiento por encima de la cabeza
- Plancha de rodillas









1
2
3

DESAFÍO DE POSTURAS (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Ahora voy a desafiarlos para hacer posturas".*
- *"Les voy a proponer un desafío específico y tendrán que crear una postura que esté a la altura del desafío".*
- *"Muéstrenme una postura con…*
  - » *2 pies y solamente 1 mano en el suelo*
  - » *Solo un pie en el suelo*
  - » *Su estómago en el suelo*
  - » *Un pie y dos manos en el suelo.*
  - » *Ambas manos en el aire*
  - » *Una cara graciosa"*

EL ESPEJO DE LAS FORMAS (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Mencionaré un objeto o una determinada manera de mover y doblar su cuerpo y ustedes lo representarán".*
- *"Muéstrenme…*
  - » *Qué tan redondos pueden ser*
  - » *Qué tan plano pueden hacer su cuerpo*
  - » *Qué tan recto pueden poner su cuerpo*
  - » *Qué tan ondulante pueden hacer su cuerpo*
  - » *Cómo pueden parecerse a una silla*
  - » *Cómo pueden parecerse a un lápiz*
  - » *Cómo pueden parecerse a una tetera"*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (Melodía de Mulberry Bush)

Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

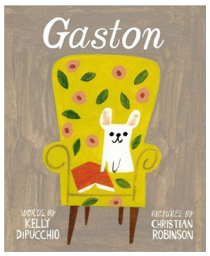
Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

SEMANA 14: LECCIÓN 3

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Gaston (Gastón)* de Kelly DiPucchio** (página 30 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 2 Video[2]

O

Fit 5 Fuerza Nivel 2 Tarjetas (páginas 22-25 del enlace)[3]

- Sentadillas en una silla
- Encogerse de hombros
- Levantamiento por encima de la cabeza
- Plancha de rodillas











1
2
3

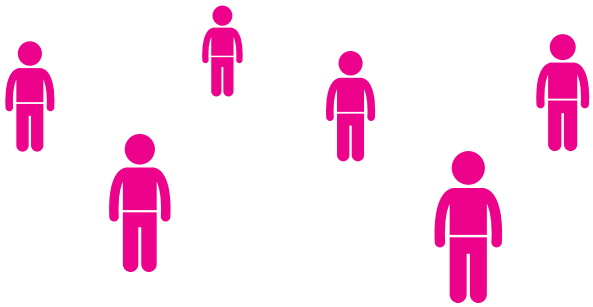
YOGA DE SUPERHÉROES (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"¡Hola superhéroes! "*
- *"Hoy practicaremos nuestras posturas de superhéroe".*
- *"¿Cómo describirían a un superhéroe?" (Dé tiempo para que los niños compartan cualidades como fuerte, valiente, rápido, etc.)*
- *"Hoy mostraremos nuestras características de superhéroes mediante nuestras posturas". (Muestre las posturas)*
  - » *Soy valiente: Postura 1 del guerrero*
  - » *Soy fuerte: Postura 2 del guerrero*
  - » *Soy pacífico: Postura del guerrero pacífico*
  - » *Soy amable: Postura 3 del guerrero*
  - » *Soy un superhéroe: Postura de la media luna*

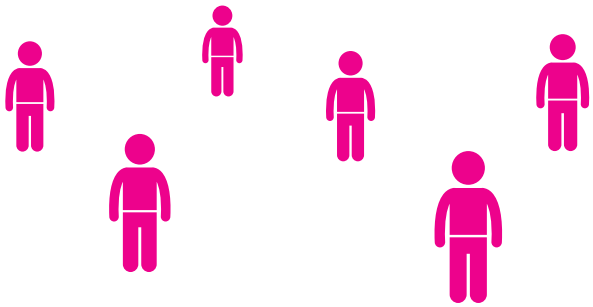
HAZ UNA POSTURA (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Hemos practicado muchas posturas diferentes".*
- *"En este nuevo juego, 'Haz una postura', tendrán la oportunidad de mostrar algunas de sus posturas favoritas".*
- *"Pondré un poco de música y ustedes bailarán en la habitación".*
- *"Cuando la música se detenga, en vez de congelarnos como en el baile congelado, gritaré una postura y ustedes la harán".*
- *"A veces diré 'ustedes eligen' y podrán hacer su postura favorita".*
  - » *Perro boca abajo*
  - » *Guerrero 1*
  - » *Postura del niño (o roca)*
  - » *Postura del puente*
  - » *Postura del árbol*
  - » *Medusa*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (Melodía de Mulberry Bush)

Así es como toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies, toco los dedos de mis pies.

Así es como toco los dedos de mis pies cuando estoy en la escuela.

Variaciones:

- Alzar los brazos
- Inhalar y exhalar
- Abrazarme
- Sentarse bajo
- Mantenerse erguido

CAMINAR Y CORRER REVISIÓN

- *"En esta unidad aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos".*
- *"¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?"*
- *"Hoy finalizaremos la unidad de equilibrio y salto".*
- *"Practicamos el equilibrio sobre uno y ambos pies, y cómo saltar alto y lejos.*
- *Incluso practicamos saltos como diferentes animales".*
- *"Completemos el libro para recordar algunas de nuestras nuevas habilidades".*

Folleto imprimible de equilibrio y salto

CONEXIONES EN EL HOGAR

Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa el boletín informativo e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas.

- Barra de equilibrio
- Seguir al entrenador
- Paso, salto y agarre
- Salto de roca
- Árboles en el bosque
- Lagartijas saltarinas
- Salto de altura

Tarjetas adicionales de las habilidades Equilibrio y salto para el hogar[1]

1

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?
¡Vean este video[2] **para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!**

2

Special Olympics Young Athletes

UNIDAD 3 IMPRIMIBLES



Special Olympics Young Athletes

Let's Practice & Play

Balance and Jumping Skills

Dear Family,

I am so pleased by the progress children have made with Young Athletes activities! We are working on our **motor, social and emotional skills**—all through play. I'm especially glad to see children having fun. Enjoying regular sport and play activities in childhood is a key part of establishing a strong foundation for lifelong physical fitness.

Currently, we're emphasizing **balance and jumping skills**. Having good balance helps a child develop confidence for jumping. Balance and jumping skills are important for many recreational activities and sports. A wide variety of Young Athletes activities focus on these skill areas, including walking heel-to-toe, walking on a balance beam, jumping forward and jumping over an obstacle. As always, we match the activities to each child's abilities to ensure success. A great way to help at home is to encourage your child to copy actions that require balance. For example, stand on tiptoes or stand on one foot and have your child imitate you. Try having your child stand on tiptoes as they brush their teeth. Just a few minutes of practice each day makes a difference!



Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.

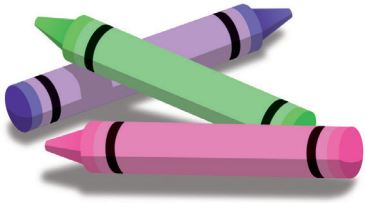
Sincerely,

_____

Teacher

Healthy Habits

Go screen-free a few afternoons each week or for a certain amount of time each day. Turn off the TV and set electronics aside. Then encourage your child to draw, color, dance, listen to music, play outside or enjoy other screen-free activities. There are countless possibilities!



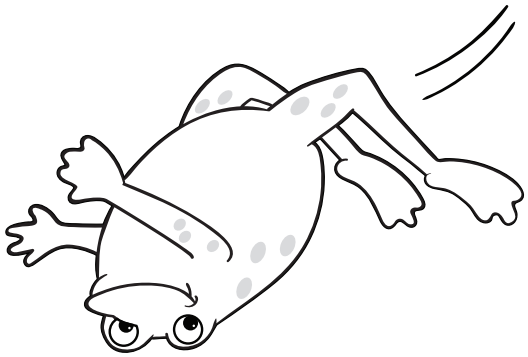
Benefits for All

Young Athletes inspires acceptance through inclusive play. When children with and without intellectual disabilities play together, they learn about and understand each other.

Class News

1

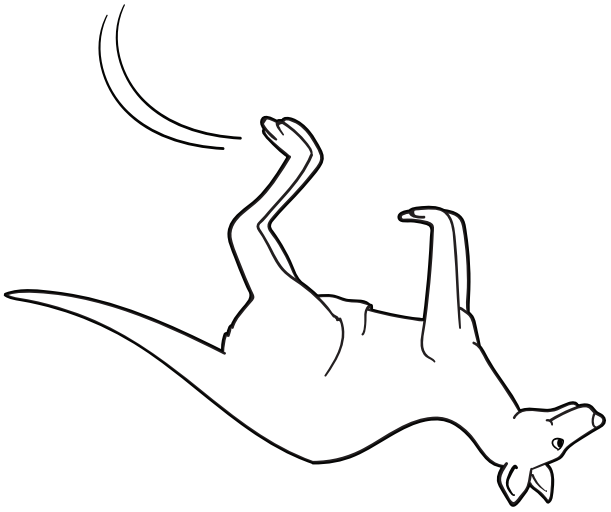
A frog can jump.



Color.

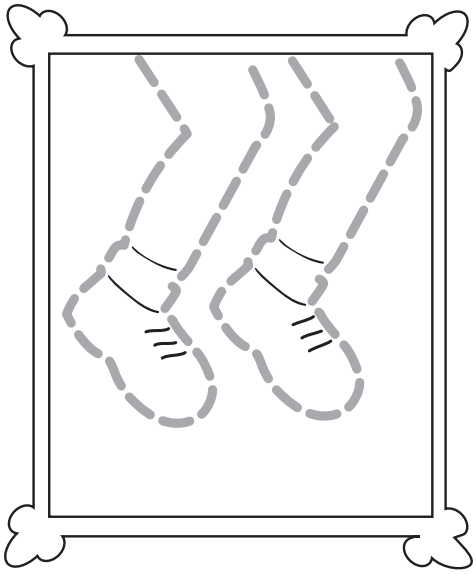
2

A kangaroo can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

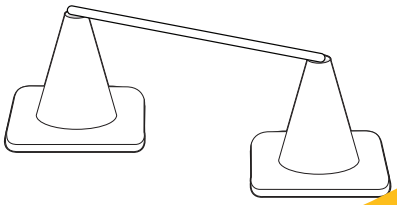
Let's Practice & Play

_____'s

Name

Activities

Balance and Jumping



Special Olympics Young Athletes

Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

ESPAGUETI

Durante muchas semanas, los espaguetis permanecieron inmóviles y rígidos en una caja en el estante. Los espaguetis estaban muy apretados y querían moverse con libertad.

Un día sintieron el aire fresco y rápidamente los sacaron de la caja. Después los pusieron en una olla grande con agua muy caliente. El agua estaba tan caliente que los ablandó y pudieron moverse rápida y libremente. Los espaguetis se enroscaron, se retorcieron y se movieron furiosamente dentro de la olla.

De repente, los fideos fueron sacados del agua y se encontraron dentro de un tazón grande. Les echaron salsa roja encima y los aderezaron en un plato con queso parmesano.

Justo cuando se habían acomodado en una posición acurrucada, un tenedor los hizo girar una y otra vez. ¡Y eso fue lo último que los espaguetis recordaron!



DA VUELTAS



PATEA CON LAS PIERNAS



SALTA HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO



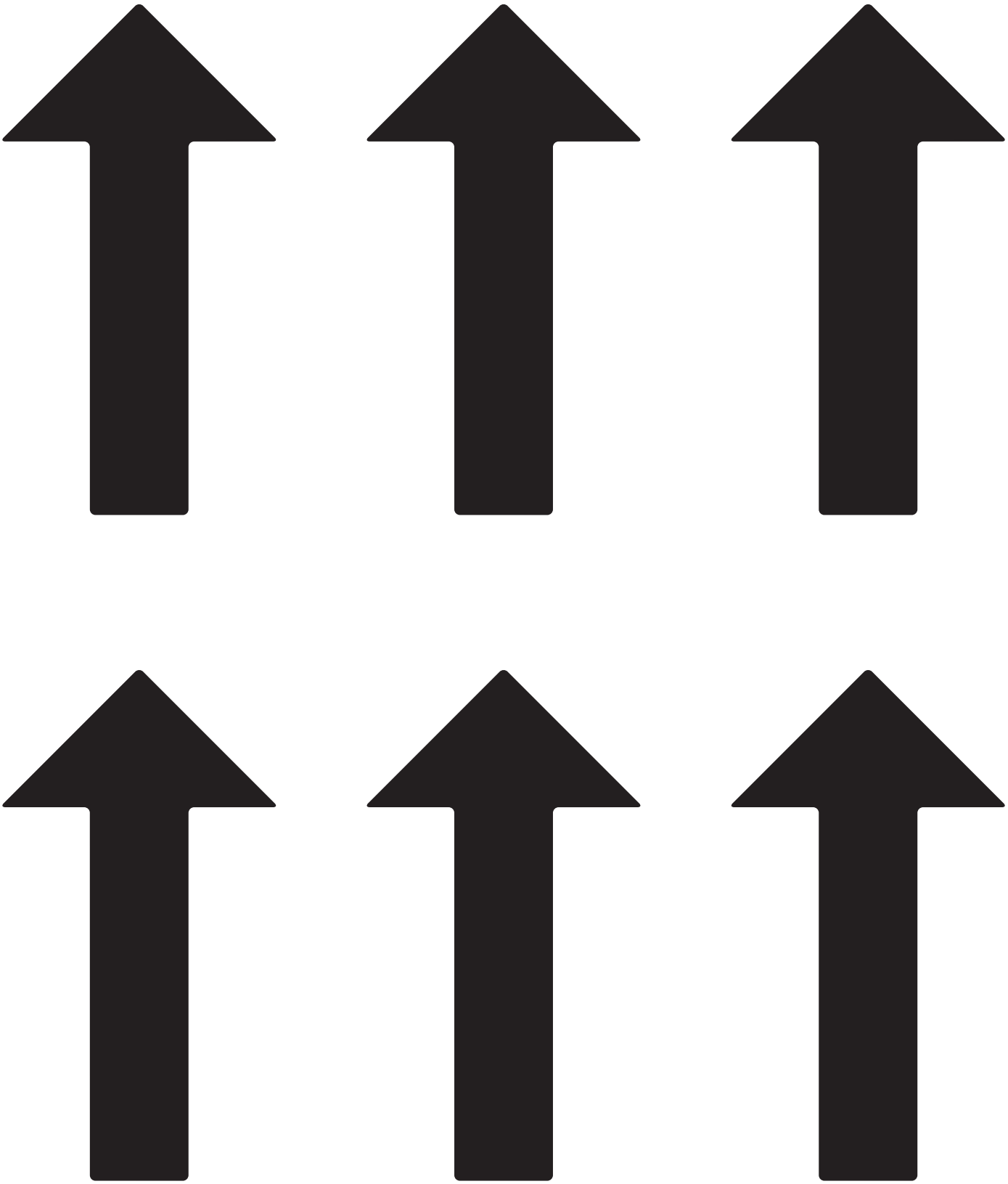
MUEVE TUS BRAZOS



LEVANTA LOS PUÑOS



SALTAR SOBRE UN PIE



ESTUDIANTE	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3

ESTUDIANTE	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3

ESTUDIANTE	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3

ESTUDIANTE	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3

ESTUDIANTE	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3

ESTUDIANTE	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3

ESTUDIANTE	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3

ESTUDIANTE	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3

Special Olympics Young Athletes



UNIDAD 4

EDADES 5-7

ATRAPAR Y CACHAR

Atrapar es cuando un niño detiene una pelota con sus piernas o sus pies. Cachar es cuando un niño usa sus manos para recibir una pelota que es lanzada, rebotada o rodada.

Para atrapar y cachar se requiere:

- Seguimiento visual y coordinación ojo-mano *(Unidad 1: Habilidades básicas)*
- Estabilidad y fuerza *(Unidad 1: Habilidades básicas, Unidad 3: Equilibrio y salto)*

En muchos deportes se requiere atrapar y cachar, por ejemplo, en el fútbol, el baloncesto y el sóftbol.

DESCRIPCIÓN GENERAL

Esta unidad se centra en dos áreas de habilidades clave para una gran variedad de deportes. Tanto atrapar como cachar se practicarán de diferentes maneras a lo largo de esta unidad para que los estudiantes dominen y comprendan estas habilidades. En esta unidad presentaremos diferentes deportes y los retomaremos en unidades posteriores. El objetivo es presentar el deporte, no dominarlo.

Habilidades

HABILIDADES MOTORAS:

- Seguimiento visual
- Coordinación de los ojos, manos y pies.
- Medición del tiempo

HABILIDADES COGNITIVAS:

- Capacidad de seguir instrucciones
- Mantenerse concentrado en una actividad
- Recordar indicaciones

HABILIDADES SOCIALES:

- Tomar turnos
- Trabajo en equipo

Material

- Pelotas para patio
- Pañuelos
- Conos
- Aros de hula-hula
- Pelotas de tenis
- Conos
- Vasos apilables, bolos de plástico o botellas de plástico
- Barras de equilibrio suaves o cinta adhesiva
- Bolos
- Bolsas de semillas

Materiales para el aula

- Tablero de Twister o una rejilla con cinta adhesiva
- Hoja de registro para cada estudiante
- Globos
- Burbujas

Libros

- *Not Your Typical Dragon (No es tu típico dragón)*
  de Dan Bar-el
- *Different is Awesome (Lo diferente es genial)*
  de Ryan Haack
- *The Hippo-NOT-amo (El hipopó-NO-tamo)*
  de Tony y Jan Payne
- *Whoever You Are (Quienquiera que seas)*
  de Mem Fox



Cachar

BÁSICO:

- Palmas hacia arriba, los pulgares apuntan hacia afuera
- Los brazos extendidos y rígidos, los dedos tensos
- Atrapa la pelota con el cuerpo
- Reacción de evitación (no quiere atrapar la pelota)
- El movimiento del cuerpo es limitado, los brazos permanecen inmóviles mientras la pelota está en vuelo

COMPETENTE:

- Las palmas una frente a la otra, los pulgares apuntan hacia arriba
- Codos flexionados
- Manos y brazos colocados hacia el cuerpo
- La reacción de evitación es menor
- Ajusta los brazos y las manos según el vuelo de la pelota, los ojos siguen la pelota

AVANZADO:

- Los ojos siguen la pelota, las manos y los brazos se ajustan al nivel de la pelota en vuelo
- Las manos agarran la pelota con un movimiento oportuno, los brazos "ceden" para absorber la fuerza de la pelota
- No hay reacción de evitación

ESTÁNDARES: SHAPE

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.7 Muestra cómo rebotar una pelota en una gran variedad de tareas de práctica.

1.2.8 Muestra cómo hacer rodar una pelota en una gran variedad de tareas de práctica.

1.2.9 Muestra capacidad de atrapar objetos en una gran variedad de tareas de práctica.



ESTÁNDARES: 1.er GRADO

ESTÁNDARES PARA ELA

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.1.1)

Vuelve a contar historias, incluidos los detalles clave, y muestra comprensión del mensaje central o lección. (RL.1.2)

Describe los personajes, escenarios y eventos principales de una historia, utilizando detalles clave. (RL.1.3)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios de primer grado con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.1.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones (por ejemplo, escuchar a los demás con atención, hablar uno a la vez, sobre los temas y textos que se discuten). (SL.1.1a)

Se basa en lo que dicen los demás durante las conversaciones y responde a los comentarios de sus compañeros mediante intercambios múltiples. (SL.1.1b)

Hace preguntas para aclarar cualquier confusión sobre los temas y textos que se están discutiendo. (SL.1.1c)

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto que se lee en voz alta o información que se presenta de modo verbal o por otros medios. (SL.1.2)

Hace y responde preguntas sobre lo que dice un orador para obtener información adicional o aclarar algo que no se entiende. (SL.1.3)

Describe personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes, expresando sus ideas y sentimientos con claridad. (SL.1.4)

Muestra comprensión de palabras habladas, sílabas y sonidos (fonemas). (RF.1.2)

ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS

Suma y resta hasta 20, mostrando fluidez para sumar y restar hasta 10. Utilice estrategias como contar hacia adelante, llegar a diez descomponiendo un número que dé como resultado diez, usar la relación entre suma y resta, y crear sumas equivalentes pero más fáciles o conocidas. (1.OA.6)

Entender la resta como un problema de suma desconocida. (1.OA.4)

Relacionar el conteo con la suma y la resta (1.OA.5)

SEMANA 15

Tiempo de liderazgo

- En el libro, *Not Your Typical Dragon (No es tu típico dragón)* de Dan Bar-el, Crispín el dragón está a punto de cumplir 7 años, que es cuando los dragones comienzan a lanzar fuego. Cuando llega su cumpleaños, trata de lanzar fuego, ¡pero sale crema batida! Vean cómo Crispín usa sus habilidades únicas para salvar el día.

Habilidades y juegos

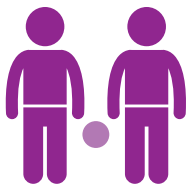
- Sigue al líder
- Pañuelo flotante
- Ejercicio de porteros
- Práctica sobre cómo rodar
- Círculo de porteros
- Lanzamiento con la mano izquierda

Material

- *Not Your Typical Dragon (No es tu típico dragón)* de Dan Bar-el
- Pelotas
- Pañuelos
- Conos
- Aros de hula-hula
- Pelotas de tenis

Ideas alternativas sobre materiales

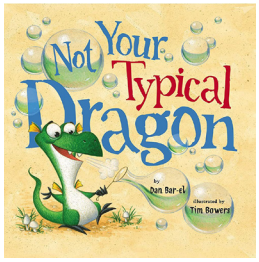
- En vez de dar una pelota a cada estudiante, asigne parejas a los estudiantes y haga que se turnen para participar con una pelota.



Cosas que debe tener en cuenta

Anime a los estudiantes a dar ejemplos de cómo rodar, atrapar o lanzar. Nombre a diferentes estudiantes y pídales que muestren cómo lo hacen para que los demás vean.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



Not Your Typical Dragon (No es tu típico dragón) de Dan Bar-el (página 34 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 3 Fuerza[2]

O

Frog Squats (Sentadillas de rana) (página 34 del enlace)[3]

1. *Párense con los pies separados al mismo ancho de los hombros y con los brazos a los costados.*
2. *Doblen las rodillas para ponerse en cuclillas y toquen el suelo entre los pies.*
3. *Regresen a la posición inicial.*





1
2
3

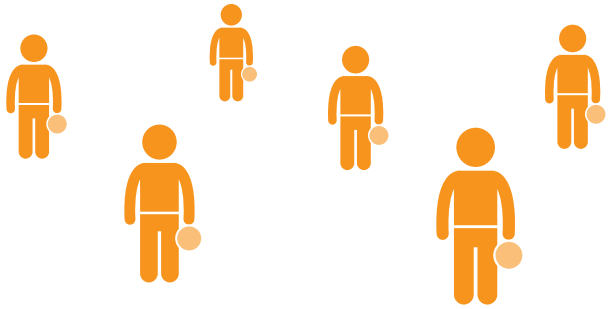
SIGUE AL LÍDER (5 MIN.)

Material

- 1 pelota para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con una pelota.



- *"Hoy jugaremos a seguir al líder".*
- *"En vez de seguirme a mí, seguirán mis instrucciones. Vamos a jugar".*
  - » Hagan rodar la pelota entre tus piernas y atrápenla.
  - » Coloquen la pelota en el suelo y salten por encima de ella.
  - » Lancen la pelota al aire y giren una vez.
  - » Hagan rodar la pelota de un pie a otro y de un lado a otro.
  - » Coloquen la pelota en el suelo, salten por encima de ella y después tómenla y láncenla al aire.
- Siga aumentando el número de instrucciones que da.
- Comience con instrucciones de dos pasos y agregue más a medida que los estudiantes dominen la habilidad de escuchar.

PAÑUELO FLOTANTE (5 MIN.)

Material

- 1 pañuelo para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un pañuelo.



- *"Vamos a practicar tanto lanzar como atrapar con un pañuelo".*
- *"Quiero que lancen el pañuelo lo más alto que puedan y traten de atraparlo antes de que te toque el suelo".*

- Anime a los estudiantes a saltar y alcanzarlo, o vea qué tan cerca del suelo llega antes de atraparlo.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

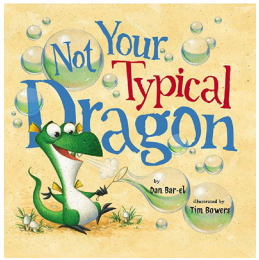
Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?
¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



Not Your Typical Dragon (No es tu típico dragón) de Dan Bar-el (página 34 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 3 Fuerza[2]

O

Frog Squats (Sentadillas de rana) (página 34 del enlace)[3]

1. *Párense con los pies separados al mismo ancho de los hombros y con los brazos a los costados.*
2. *Doblen las rodillas para ponerse en cuclillas y toquen el suelo entre los pies.*
3. *Regresen a la posición inicial.*





1
2
3

EJERCICIO DE PORTEROS (5 MIN.)

Material

- Pelota
- 4 conos

Preparación

Coloque 2 conos en el suelo, a una distancia de 4 o 5 pies, un juego en cada lado de la habitación.



- *"Hoy comenzaremos jugando al Ejercicio de porteros".*
- *"En este juego, nos turnaremos para hacer rodar la pelota y trataremos de hacerla pasar a través de los conos".*
- *"Habrá un portero entre los dos conos tratando de atrapar el balón".*
- *"Comenzaremos con un estudiante como portero".*
- *"Alguien más hará rodar la pelota a través de los conos".*
- *"Cuando haya terminado de rodar la pelota, el portero tomará la pelota y se dirigirá a la línea desde donde se lanza la pelota y el estudiante que acaba de lanzarla se convertirá en el portero".*

PRÁCTICA SOBRE CÓMO RODAR (5 MIN.)

Material

- Aros de hula-hula
- Pelotas

Preparación

Coloque los aros de hula-hula en el piso en un lado del espacio y los estudiantes deben alinearse en el otro lado.



- *"Hoy practicaremos hacer rodar la pelota".*
- *"Hay aros de hula-hula en el suelo, ustedes harán rodar la pelota desde este lado hacia el aro de hula-hula".*
- *"Si la pelota entra en el hula-hula y se queda allí, pueden dejarla ahí y correr para tomar una pelota que no esté dentro de un aro de hula-hula".*
- *"El objetivo es meter todas las pelotas en los aros de hula-hula".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

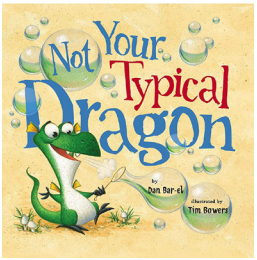
Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?
¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Not Your Typical Dragon (No es tu típico dragón)* de Dan Bar-el** (página 34 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 3 Fuerza[2]

O

Frog Squats (Sentadillas de rana) (página 34 del enlace)[3]

1. *Párense con los pies separados al mismo ancho de los hombros y con los brazos a los costados.*
2. *Doblen las rodillas para ponerse en cuclillas y toquen el suelo entre los pies.*
3. *Regresen a la posición inicial.*





1
2
3

CÍRCULO DE PORTEROS (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Todos los estudiantes deben colocarse en círculo, con los pies separados a una distancia superior a la de las caderas y tocando el pie de la persona que está a su lado.



- *"El juego de hoy se llama 'Círculo de porteros' y todos ustedes serán porteros".*
- *"Vamos a pararnos en círculo con nuestros pies tocando los de la persona que está a nuestro lado".*
- *"Comenzaré a pasar la pelota a alguien, si comienza a rodar hacia sus piernas, tendrán que atraparla antes de que pase entre sus piernas".*
- *"Si el balón pasa entre sus piernas, quedarán fuera".*

- Una vez que un estudiante quede fuera, espere a que 2 o 3 estudiantes más queden fuera y pídales que comiencen otro círculo, of 'practiquen' de modo que nadie quede fuera y los estudiantes puedan unirse a medida que salen del círculo original.

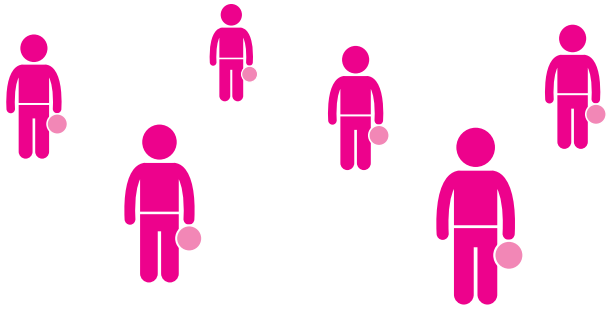
LANZAMIENTO CON LA MANO IZQUIERDA (5 MIN.)

Material

- Pelota de tenis (o similar) para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con una pelota de tenis.



- *"Ahora jugarán a la pelota consigo mismos".*
- *"En esta actividad trabajaremos el lanzamiento con la mano no dominante".*
- *"Muchos de ustedes son diestros, eso significa que su mano derecha es su mano dominante, con la que hacen la mayoría de las cosas".*
- *"Algunos de ustedes son zurdos, eso significa que prefieren usar su mano izquierda para hacer cosas como escribir, comer o lanzar una pelota".*
- *"Comenzarán lanzando la pelota con su mano no dominante".*
- *"Para mí es la mano izquierda. "Lanzaré la pelota de mi mano izquierda a mi mano derecha".*
- *"Una vez que mi mano derecha atrape la pelota, la volveré a colocar en mi izquierda y la lanzaré nuevamente".*

Actividad de preparación

Haga que los estudiantes practiquen el lanzamiento de la pelota de ida y vuelta entre sus manos. Pregúnteles si les parece más fácil o más difícil lanzar con cierta mano.

Actividad adicional

Traten de lanzar la pelota y atraparla con su mano no dominante.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?
¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

SEMANA 16

Tiempo de liderazgo

- En el libro, *Different is Awesome (Lo diferente es genial)* de Ryan Haack, un niño trae a su hermano mayor, quien nació con una sola mano, para mostrar y contar. Los estudiantes le hacen todo tipo de preguntas sobre cómo hace las cosas con una sola mano. Rápidamente se dan cuenta de que ella puede hacer todo lo que ellos hacen, solo que lo hace de manera diferente. A lo largo del camino, los estudiantes ven que todos somos diferentes de una manera u otra.

Habilidades y juegos

- Túnel del tren
- Suma con Twister
- Práctica sobre cómo rodar
- Boliche
- Suma con 10 pinos
- Juego de los congelados

Material

- *Different is Awesome (Lo diferente es genial)* de Ryan Haack
- Pelota
- Tablero de Twister o una rejilla con cinta adhesiva
- Hoja de registro para cada estudiante
- Conos
- Vasos apilables, bolos de plástico o botellas de plástico.
- Barras de equilibrio suaves o cinta adhesiva
- Bolsas de semillas

Ideas alternativas sobre materiales

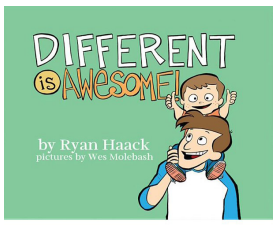
- En vez de un tablero de Twister, utilice marcadores para piso o cinta adhesiva para crear una cuadrícula o espacios similares.



Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana también es intensa en cuanto a equipo y preparación, así que guárdela para un momento en el que tenga manos extra o un poco de tiempo libre en su agenda.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Different is Awesome (Lo diferente es genial)* de Ryan Haack**
(página 36 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Comencemos nuestro tiempo de Atletas Jóvenes con una canción como calentamiento. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (Melodía de Mulberry Bush)

Así es como salto, salto, salto
¡Así es como salto cuando estoy en la escuela!

Variaciones:

- Balanceo mis brazos
- Toco los dedos de mis pies

[1]

TÚNEL DEL TREN (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Los estudiantes deben pararse en una fila con un estudiante frente al otro y con las piernas separadas, formando un "túnel" con sus piernas.



- *"Hoy comenzaremos con el 'Túnel de tren'".*
- *"Se pondrán en fila, uno frente al otro y separarán las piernas para formar un 'túnel'".*
- *"El estudiante que quede al final de la fila hará rodar la pelota hacia adelante a través del túnel imaginando que la pelota es el tren".*
- *"Es posible que la pelota no llegue hasta el final del túnel, así que cuando se detenga, debe 'llevarse un pasajero'".*
- *"Quien esté más cerca de la pelota cuando se detenga, deberá tomarla".*
- *"Todos los demás estudiantes se moverán frente al estudiante que tenga la pelota para que él o ella quede al final de la fila y pueda pasar la pelota entre las piernas de todos".*

SUMA CON TWISTER (10 MIN.)

Material

- Tablero de Twister o cuadrícula hecha con cinta adhesiva o gis
- Hoja de registro imprimible para cada estudiante
- Portapapeles y lápiz
- Bolsas de semillas

Preparación

Escriba números en cada círculo de color o punto de la cuadrícula.



- *"Hoy usaremos nuestra habilidad de lanzar para practicar la suma".*
- *"Cuando sea su turno, lanzarán dos bolsas de semillas sobre el tablero".*
- *"Escribirán los números en los que caigan, correrán y tomarán las bolsas de semillas para la siguiente persona".*
- *"Cuando termine su turno, sumarán los números para encontrar el resultado".*

Actividad de preparación

Mantenga los números más pequeños (1, 2, 3, 4, 5…) y muestre cómo hacer esto varias veces con todo el grupo antes de que los estudiantes lo intenten por su cuenta.

Utilice dados con números o materiales manipulables para ayudar a los estudiantes a contar.

Actividad adicional

Aumente los números y escriba los que requerirá para que los estudiantes se reagrupen mientras cuenta.

Otras opciones: Restar números o escribir palabras reconocibles a simple vista y hacer que los estudiantes copien dichas palabras mientras las dicen.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 3 Flexibilidad[1]

O

Postura de la araña (página 28 del enlace)[2]

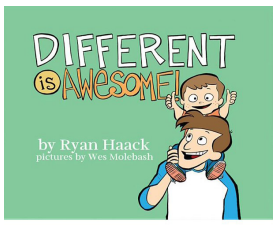
1. *Párense con los pies más separados que el ancho de los hombros y doblen las rodillas.*
2. *Inclínense hacia adelante y coloquen las manos en el suelo entre los pies.*
3. *Lleguen hasta detrás de sus piernas y sujeten sus talones. Mantengan los pies planos.*



2

3

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Different is Awesome (Lo diferente es genial)* de Ryan Haack**
(página 36 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Comencemos nuestro tiempo de Atletas Jóvenes con una canción como calentamiento. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (Melodía de Mulberry Bush)

Así es como salto, salto, salto
¡Así es como salto cuando estoy en la escuela!

Variaciones:

- Balanceo mis brazos
- Toco los dedos de mis pies

[1]

PRÁCTICA SOBRE CÓMO RODAR (5 MIN.)

Material

- Pelota o similar
- Conos

Preparación

Coloque los conos a unos 2 pies de distancia entre sí en un lado del salón y haga que los estudiantes se alineen en el otro lado.



- *"Hoy practicaremos cómo hacer rodar la pelota".*
- *"Al igual que al lanzarla, pisarán con el pie opuesto al brazo que usan para lanzar".*
- *"Giren hacia atrás y, mientras su brazo se mueve hacia adelante, suelten la pelota y continúen hasta el final apuntando a donde quieren que vaya la pelota".*
- *"Cada uno tendrá una pelota y tratará de hacerla rodar para derribar los conos colocados en el otro lado de la habitación".*
- *"Después de lanzar la pelota, correrán tras ella y la traerán de vuelta a la línea para seguir derribando los conos".*
- *"Continuarán hasta que todos los conos sean derribados".*

BOLOS (10 MIN.)

Material

- Vasos apilables
- Barras de equilibrio suaves
- Pelota

Preparación

Cree una pista de bolos con dos barras de equilibrio y vasos colocados en forma de pirámide.



- *"Hoy jugaremos a los bolos".*
- *"En su pista hay algunos vasos o bolos para derribar".*
- *"Cuando sea su turno, lanzarán la bola y tratarán de derribar todos los bolos".*
- *"Una vez que hayan lanzado la pelota a los bolos, correrán para recuperarla y volverán a apilar los vasos antes de pasarle la pelota al siguiente estudiante".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 3 Flexibilidad[1]

O

Postura de la araña (página 28 del enlace)[2]

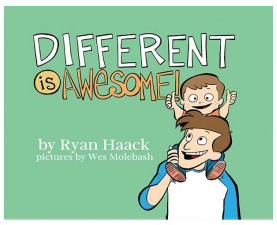
1. *Párense con los pies más separados que el ancho de los hombros y doblen las rodillas.*
2. *Inclínense hacia adelante y coloquen las manos en el suelo entre los pies.*
3. *Lleguen hasta detrás de sus piernas y sujeten sus talones. Mantengan los pies planos.*



2

3

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Different is Awesome (Lo diferente es genial)* de Ryan Haack**
(página 36 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Comencemos nuestro tiempo de Atletas Jóvenes con una canción como calentamiento. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

This is the Way I Move! (¡Así es como me muevo!) (Melodía de Mulberry Bush)

Así es como salto, salto, salto
¡Así es como salto cuando estoy en la escuela!

Variaciones:

- Balanceo mis brazos
- Toco los dedos de mis pies

1

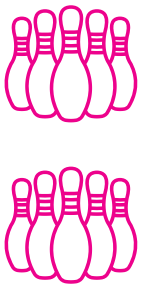
SUMA CON DIEZ PINOS (10 MIN.)

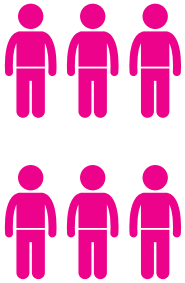
Material

- Bolos
- Pelota
- Hoja de registro imprimible
- Lápiz y portapapeles

Preparación

Coloque 10 bolos, conos o botellas en forma de pirámide para jugar a los bolos.





- *"Hoy practicaremos el juego de los bolos".*
- *"Para jugar a los bolos, se hace rodar la bola por la pista y se tratan de derribar todos los bolos".*
- *"En los bolos se colocan 10 bolos y se tienen dos intentos para derribarlos todos".*
- *"Haremos algunos calentamientos y después comenzaremos nuestro juego".*

- Dé a los estudiantes unos minutos para practicar el juego de bolos.

- *"Ahora que ya hicimos el calentamiento, déjenme enseñarlos a jugar".*
- *"Cuando sea su turno, lanzarán dos veces".*
- *"Tiren la primera vez, cuenten cuántos bolos derribaron y escríbanlo en el primer cuadro de su hoja".*
- *"Después, vayan a buscar la pelota, tírenla una segunda vez, cuenten cuántos bolos derribaron y escríbanlo en la segunda casilla".*
- *"Vayan a buscar la pelota y coloquen los bolos para que lance la siguiente persona. Después sumen el número total de los bolos que derribaron".*
- *"Cada uno tendrá 3 turnos".*

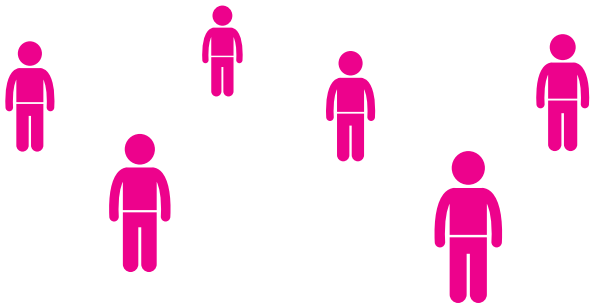
JUEGO DE LOS CONGELADOS: LANZAR POR DEBAJO DEL HOMBRO (5 MIN.)

Material

- Bolsas de semillas

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Terminaremos nuestra lección jugando a los 'congelados'".*
- *"Dos estudiantes serán los que congelan".*
- *"Si los tocan, deben congelarse".*
- *"También habrá dos estudiantes que podrán descongelarlos".*
- *"En este juego, los estudiantes que pueden descongelarlos tendrán una bolsa de semillas".*
- *"Si están congelados, les lanzarán la bolsa de semillas por debajo del hombro".*
- *"Si la cachan, se descongelarán".*
- *"Si la dejan caer, se la pueden seguir lanzando".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 3 Flexibilidad[1]

O

Postura de la araña (página 28 del enlace)[2]

1. *Párense con los pies más separados que el ancho de los hombros y doblen las rodillas.*
2. *Inclínense hacia adelante y coloquen las manos en el suelo entre los pies.*
3. *Lleguen hasta detrás de sus piernas y sujeten sus talones. Mantengan los pies planos.*



2

3

SEMANA 17

Tiempo de liderazgo

- Las habilidades para relacionarse ayudan a los niños a establecer y mantener conexiones saludables con otros mediante la comunicación, la cooperación y la resolución de los conflictos. Utilice esta semana para enseñar explícitamente sobre las habilidades para relacionarse y brindarles a los estudiantes la oportunidad de practicar dichas habilidades.

Habilidades y juegos

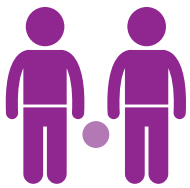
- Pelota de animales
- Por arriba, por abajo
- Círculo de porteros
- Desafío de cachar
- Lanzar la pelota contra la pared
- Etiquetas de rebotar, cachar y congelarse

Material

- Pelotas o similares

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de dar una pelota a cada estudiante, asigne parejas a los estudiantes y haga que se turnen para participar con una pelota.



Cosas que debe tener en cuenta

Para el tercer día de esta lección se requiere una pared contra la cual los estudiantes puedan lanzar una pelota. Planifique según la actividad.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Habilidades de liderazgo: ¿Qué son las habilidades para relacionarse?

- Las habilidades para relacionarse ayudan a los niños a establecer y mantener conexiones saludables con otros mediante la comunicación, la cooperación y la resolución de los conflictos.

- *"¿Cómo pueden mostrarle a un amigo o compañero de clase que quieren saber más sobre él?".*

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[1]

"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

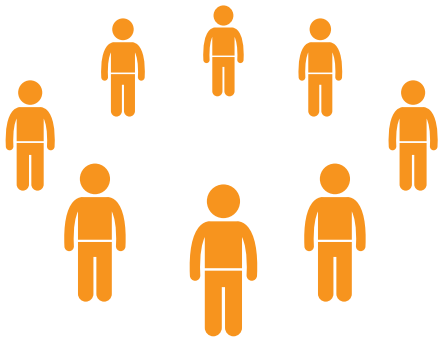
PELOTA DE ANIMALES (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *"El juego de hoy se llama 'Pelota de animales'".*
- *"Comenzaré con la pelota y diré: 'El perro hace… ¡guau, guau, guau!' y lanzaré la pelota por debajo del hombro a otra persona que está en el círculo".*
- *"Mientras la pelota esté en el aire, todos deben ladrar hasta que la atrapen".*
- *"Quien atrape la pelota elegirá un animal diferente y hará lo mismo. 'La vaca dice… muuuuu' y se la lanza a otra persona".*
- *"Cuando hayan tenido la oportunidad de decir un animal, pueden sentarte para que sepamos quiénes ya tuvieron un turno".*
- *"Igualmente, participarán haciendo los ruidos de los animales cuando sus compañeros lancen la pelota".*

Conexión con las matemáticas

En vez de que los estudiantes digan un animal, pueden decir el resultado de una suma o resta. "3 más 4 es igual a… ¡7, 7, 7!". El resto del grupo puede decir la respuesta hasta que alguien atrape la pelota.

Conexión con la alfabetización

Practiquen los sonidos o combinaciones de letras haciendo que el estudiante que lanza la pelota diga "la letra b dice…b, b, b" y el resto del grupo repetirá el sonido de la letra.

POR ARRIBA, POR ABAJO (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Los estudiantes deben pararse en una fila, todos viendo en la misma dirección con la pelota en un extremo.



- Pida a los estudiantes que formen una fila, todos viendo en la misma dirección.
- Dele la pelota al estudiante que está en primer lugar en la fila.
- El primer estudiante pasará la pelota por encima de su cabeza al estudiante que está detrás de él.
- El segundo estudiante pasará la pelota por debajo de sus piernas al estudiante que está detrás de él.
- Sigan alternando arriba y abajo hasta llegar al final de la línea.
- El estudiante que finalice el juego podrá correr con la pelota hasta el inicio de la fila y comenzar de nuevo.
- **Opcional:** Divida a los estudiantes en dos filas y pídales que compitan entre sí para ver quién puede hacerlo más rápido.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración. Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio".

Video para el Nivel 1 Equilibrio[1]

O

Equilibrio Nivel 1 (páginas 13-16 del enlace)[2]

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Habilidades de liderazgo: ¿Qué son las habilidades para relacionarse?

"¿Cómo es ser un buen amigo? ¿Qué significa ser un buen amigo?".

Haga un cuadro para llevar un registro de sus respuestas.

¿Cómo debe ser un buen amigo?	¿Qué significa ser un buen amigo?

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[1]

"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

CÍRCULO DE PORTEROS (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Todos los estudiantes deben colocarse en círculo, con los pies separados a una distancia superior a la de las caderas y tocando el pie de la persona que está a su lado.



- *"El juego de hoy se llama 'Círculo de porteros' y todos ustedes serán porteros".*
- *"Vamos a pararnos en círculo con nuestros pies tocando los de la persona que está a nuestro lado".*
- *"Comenzaré a pasar la pelota a alguien, si comienza a rodar hacia sus piernas, tendrán que atraparla antes de que pase entre sus piernas".*
- *"Si el balón pasa entre sus piernas, quedarán fuera".*

- Una vez que un estudiante quede fuera, espere a que 2 o 3 estudiantes más queden fuera y pídales que comiencen otro círculo, of 'practiquen' de modo que nadie quede fuera y los estudiantes puedan unirse a medida que salen del círculo original.

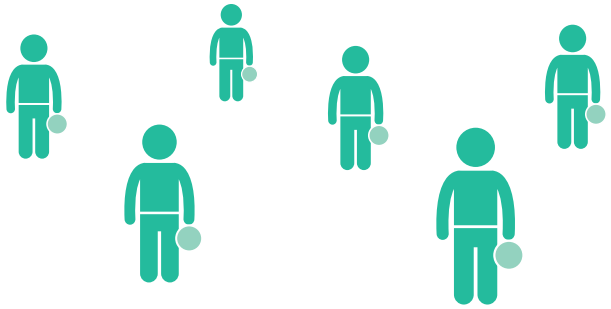
DESAFÍO DE CACHAR (5 MIN.)

Material

- 1 pelota para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con una pelota.



- *"En las últimas lecciones, practicamos cómo cachar una pelota ".*
- *"Hoy tenemos un desafío especial".*
- *"Empezaremos arrodillándonos en el suelo con la pelota".*
- *"Cuando estén listos, lanzarán la pelota al aire y se sentarán con las piernas bien abiertas antes de cachar la pelota".*
- *"Tal vez necesiten un poco de práctica para ver qué tan alto deben lanzar la pelota y qué tan rápido deben moverse".*

- Otras posiciones y movimientos:
  - » Arrodillarse-sentarse hasta ponerse de pie
  - » Pararse y girar antes de cacharla.
  - » Ponerse de pie, lanzar la pelota y sentarse para cacharla.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración. Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio".

Video para el Nivel 1 Equilibrio[1]

O

Equilibrio Nivel 1 (páginas 13-16 del enlace)[2]

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Habilidades de liderazgo: ¿Qué son las habilidades para relacionarse?

- *"¿Cuál es una forma apropiada de compartir cómo se sienten con la persona que está a tu lado?".*

- **Opcional:** Haga que los estudiantes escriban sobre lo que significa ser un buen amigo.

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[1]

"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

2

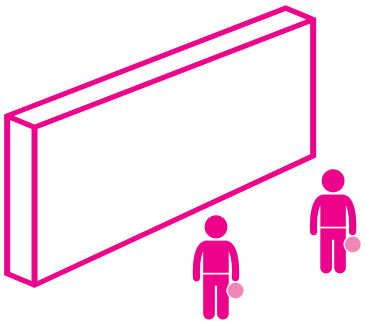
LANZAR LA PELOTA CONTRA LA PARED (5 MIN.)

Material

- Pelota
- Pared que se pueda utilizar para rebotar una pelota

Preparación

Los estudiantes necesitan una pelota y un espacio frente a una pared donde puedan rebotar la pelota.



- *"Nuestro próximo juego se llama 'Lanzar la pelota contra la pared', y vamos a practicar cómo lanzar y atrapar la pelota".*
- *"Hoy su pareja será la pared".*
- *"Se colocarán de frente a la pared y lanzarán la pelota hacia la pared con el brazo por debajo del hombro".*
- *"Asegúrense de lanzarla lo suficientemente fuerte como para que rebote en la pared y vuelva a ustedes".*
- *"Cuando vuelva, mantengan las manos y los brazos extendidos para cachar la pelota".*
- *"Cuando diga 'Inicien' lanzarán la pelota hasta que diga 'Alto' ".*
- *"Vean cuántas veces seguidas pueden lanzarla y cacharla".*

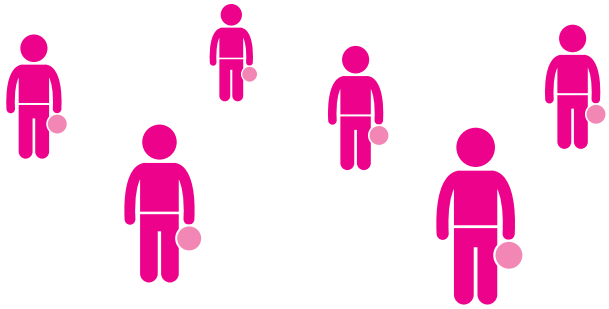
BAILE DE REBOTAR, CACHAR Y CONGELARSE (5 MIN.)

Material

- 1 pelota para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con una pelota.



- *"Hoy jugaremos a rebotar y cachar la pelota con la 'Danza congelada'".*
- *"Reproduciré música y mientras la escuchan, se moverán, harán rebotar la pelota en el suelo y la cacharán".*
- *"Cuando la música se detenga, sujetarán la pelota y se congelarán".*
- **Opcional:** *"Cuenten cuántas veces rebotan y cachan la pelota hasta que yo diga Alto".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Para el enfriamiento, hoy practicaremos algo de equilibrio y respiración. Sigan el video para reducir nuestra frecuencia cardíaca y aumentar nuestro equilibrio".

Video para el Nivel 1 Equilibrio[1]

O

Equilibrio Nivel 1 (páginas 13-16 del enlace)[2]

- Postura en tándem
- Elevación del talón
- Elevación de los dedos del pie
- Torsiones del torso con base estrecha



1

2

SEMANA 18

Tiempo de liderazgo

- En el libro, *The Hippo-NOT-amo (El hipopó-NO-tamo)*, de Tony y Jan Payne, los estudiantes podrán usar materiales comunes para participar en juegos imaginativos y comunicar nuevas ideas.

Habilidades y juegos

- Lanzar y cachar globos
- Aplaudir y cachar
- Cachar con rebote
- Por arriba, por abajo
- Cachar una pelota baja
- Relevo de atrapar y lanzar

Material

- *The Hippo-NOT-amo (El hipopó-NO-tamo)* de Tony and Jan Payne
- Globos
- Pelotas

Ideas alternativas sobre materiales

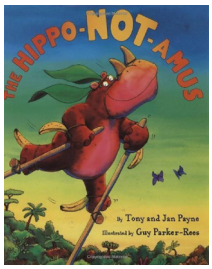
- En vez de un globo, utilice una pelota de playa.



Cosas que debe tener en cuenta

Usaremos globos para muchos de los juegos de esta semana. Infle los globos lo suficiente para cada estudiante y agregue algunos adicionales. Guárdelos después de cada lección para usarlos la próxima vez y así ahorrar tiempo. Guárdelos en el material o en una bolsa de plástico grande.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



The Hippo-NOT-amo (El hipopó-NO-tamo) de Tony and Jan Payne (página 38 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Resistencia Nivel 3 Video[2]

O

Crab Kicks (Patadas de cangrejo) (página 32 del enlace)[3]

1. *Siéntense con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Coloquen sus manos en el suelo detrás de ustedes con los dedos hacia atrás.*
2. *Levanten las caderas hasta quedar en posición de cangrejo.*
3. *Pateen con su pierna derecha hacia arriba, bájenla y después pateen con su pierna izquierda hacia arriba. Sigan pateando y cambiando de pierna.*





1
2
3

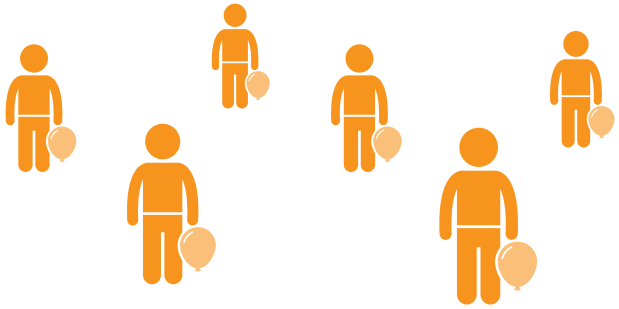
LANZAR Y CACHAR GLOBOS (5 MIN.)

Material

- 1 globo/pelota de playa para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un globo.



Información adicional

Utilizará globos para varias actividades esta semana, así que guárdelos después de cada lección en una bolsa de material o de plástico grande.

- "*Hoy practicaremos lanzar y cachar*".
- *"Cada uno tendrá un globo, lo lanzarán al aire y tratarán de cacharlo mientras flota hacia abajo".*
- *"Practicaremos esto algunos minutos antes de nuestra próxima actividad".*

- Otras actividades con globos:
  - » Los estudiantes deben estar en parejas y practicarán lanzar y cachar con un compañero.
  - » Alinee a los estudiantes en un lado del salón y pídales que traten de lanzarlo lo más lejos que puedan y corran para tratar de cacharlo antes de que toque el suelo.

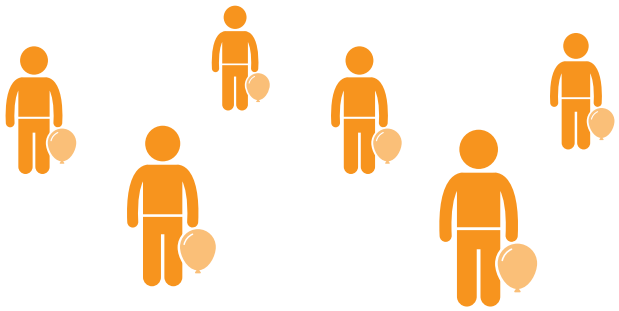
APLAUDIR Y CACHAR (5 MIN.)

Material

- 1 globo/pelota de playa para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un globo.



- *"En el juego 'Aplaudir y cachar', practicaremos cómo cachar el globo".*
- *"Lanzarán el globo lo más alto que puedan y tratarán de aplaudir una vez antes de cacharlo".*
- *"La próxima vez que lo lancen, tratarán de aplaudir dos veces antes de cacharlo".*
- *"Después tratarán de aplaudir 3 veces antes de cacharlo".*
- *"Continúen de la misma forma y vean cuántos aplausos pueden dar antes de cacharlo".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago".

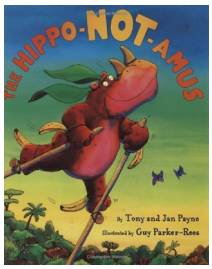
If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



The Hippo-NOT-amo (El hipopó-NO-tamo) de Tony and Jan Payne (página 38 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Resistencia Nivel 3 Video[2]

O

Crab Kicks (Patadas de cangrejo) (página 32 del enlace)[3]

1. *Siéntense con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Coloquen sus manos en el suelo detrás de ustedes con los dedos hacia atrás.*
2. *Levanten las caderas hasta quedar en posición de cangrejo.*
3. *Pateen con su pierna derecha hacia arriba, bájenla y después pateen con su pierna izquierda hacia arriba. Sigan pateando y cambiando de pierna.*





1
2
3

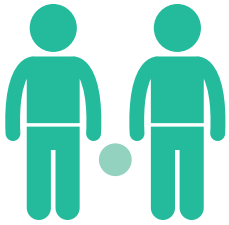
CACHAR CON REBOTE (5 MIN.)

Material

- 1 pelota que rebota por cada pareja de estudiantes

Preparación

Los estudiantes deben formar parejas y tener una pelota.



- *"Hoy practicaremos cómo rebotar y cachar la pelota".*
- *"Deben colocarse de frente a su pareja".*
- *"Lanzarán la pelota de modo que rebote una vez antes de que llegue a su compañero".*
- *"A esto se le llama pase con rebote".*
- *"Su compañero cachará la pelota y la hará rebotar de vuelta hacia ustedes".*

Actividad de preparación

Coloque un aro de hula-hula entre los compañeros para que tengan lugar hacia donde apuntar.

Actividad adicional

Una vez que los estudiantes hayan dominado el rebote, observe si aumentan el número de rebotes cada vez. Esto pondrá a prueba su fuerza y su capacidad para resolver problemas sobre dónde pararse y con qué fuerza deben lanzar la pelota.

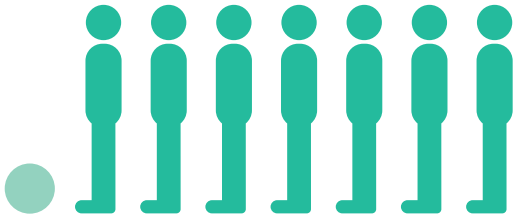
POR ARRIBA, POR ABAJO (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Los estudiantes deben pararse en una fila, todos viendo en la misma dirección con la pelota en un extremo.



- Pida a los estudiantes que formen una fila, todos viendo en la misma dirección.
- Dele la pelota al estudiante que está en primer lugar en la fila.
- El primer estudiante pasará la pelota por encima de su cabeza al estudiante que está detrás de él.
- El segundo estudiante pasará la pelota por debajo de sus piernas al estudiante que está detrás de él.
- Sigan alternando arriba y abajo hasta llegar al final de la línea.
- El estudiante que finalice el juego podrá correr con la pelota hasta el inicio de la fila y comenzar de nuevo.
- **Opcional:** Divida a los estudiantes en dos filas y pídales que compitan entre sí para ver quién puede hacerlo más rápido.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago".

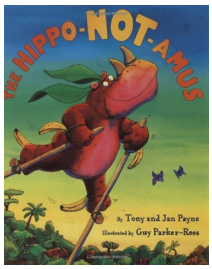
If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



The Hippo-NOT-amo (El hipopó-NO-tamo) de Tony and Jan Payne (página 38 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Resistencia Nivel 3 Video[2]

O

Crab Kicks (Patadas de cangrejo) (página 32 del enlace)[3]

1. *Siéntense con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Coloquen sus manos en el suelo detrás de ustedes con los dedos hacia atrás.*
2. *Levanten las caderas hasta quedar en posición de cangrejo.*
3. *Pateen con su pierna derecha hacia arriba, bájenla y después pateen con su pierna izquierda hacia arriba. Sigan pateando y cambiando de pierna.*





1
2
3

CACHAR UNA PELOTA BAJA (5 MIN.)

Material

- 1 pelota para cada pareja de estudiantes

Preparación

Haga que los estudiantes se paren en una fila de frente a su compañero, y que cada pareja tenga una pelota.



- *"Hoy seguiremos practicando como cachar".*
- *"También practicaremos algunas habilidades sociales mientras lo hacemos".*
- *"Comencemos por ponernos de frente a nuestra pareja y nos presentaremos".*
- *"Seguramente ya se conocen, pero esto es una buena práctica. Pueden decir 'Hola, me llamo _____'".*

- Deje que los compañeros se presenten.

- *"Ahora practicaremos lanzar la pelota a la altura de la cintura o más abajo".*
- *"Cuando cachen la pelota, mantengan los dedos apuntando hacia abajo y los brazos extendidos".*

- Deje que los estudiantes practiquen con sus compañeros durante algunos minutos lanzando y cachando la pelota.

- *Después de algunos minutos, hágales una señal para que hagan una pausa y dígales: "Ahora vamos a cambiar".*
- *"Una fila se moverá hacia la derecha para que tengan un nuevo compañero. Antes de cambiar, pueden decirle 'Hasta luego' a su pareja'".*

- Haga que los estudiantes sigan practicando lanzar y cachar.

RELEVO DE ATRAPAR Y LANZAR (5 MIN.)

Material

- 1 pelota para cada pareja de estudiantes

Preparación

Todos los estudiantes deben comenzar con su compañero y la pelota en un lado del salón.



- *"Hoy pondremos a prueba nuestras habilidades para atrapar y lanzar".*
- *"Ustedes y sus compañeros tratarán de llevar la pelota de un lado a otro de la habitación lanzándola y atrapándola".*
- *"El primer estudiante correrá delante de su compañero y tratará de atrapar la pelota cuando su compañero se la lance".*
- *"Si la atrapan, su compañero correrá delante de ustedes tratará de atrapar la pelota".*
- *"Si la pelota cae, tendrán que recuperarla y seguir adelante".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con la canción, If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes). Canten conmigo y hagan lo que yo hago".

If You're Happy and You Know It (Si estás feliz y lo sabes):

Si estás feliz y lo sabes, toca los dedos de tus pies, tus rodillas, tus hombros, tu cabeza, etc.

Si estás feliz y lo sabes, estírate muy alto.

Piensa en otras formas de moverte y estira los brazos, las piernas, el cuello, la espalda, etc.

SEMANA 19

Tiempo de liderazgo

- *Whoever You Are (Quienquiera que seas)* de Mem Fox, celebra aquellas cualidades que nos hacen diferentes e iguales. Resalta que niños de todo el mundo comparten diferentes costumbres, idiomas, comida, hogares y escuelas. Reafirma la idea de que, aunque parezcamos diferentes compartimos un vínculo común de alegría y dolor.

Habilidades y juegos

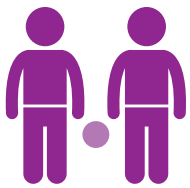
- Lanzar la pelota contra la pared
- Relevo de pelota alta
- Aplaudir y cachar
- Relevo de atrapar y lanzar
- Desafío de cachar
- Atrapar el cono

Material

- *Whoever You Are (Quienquiera que seas)*
  de Mem Fox
- Pelota de playa o pelotas para patio
- Aros de hula-hula
- Conos
- Pelotas de tenis
- Burbujas

Ideas alternativas sobre materiales

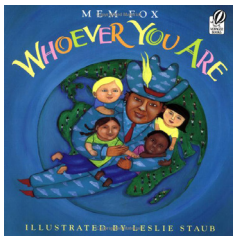
- En vez de dar una pelota a cada estudiante, asigne parejas a los estudiantes y haga que se turnen para participar con una pelota.



Cosas que debe tener en cuenta

Hay muchos juegos que implican cachar objetos. Puede omitir algunos si son demasiado difíciles o fáciles para su grupo y adapte las lecciones según sus necesidades.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Whoever You Are (Quienquiera que seas)* de Mem Fox** (página 39 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

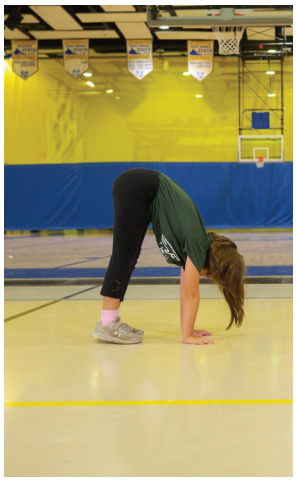
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

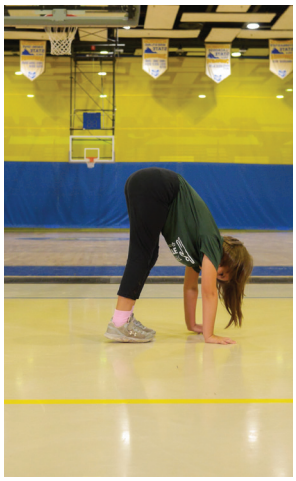
GoNoodle: Nivel 1 Fuerza[2]

O

El gusano medidor (page 14 of link)[3]

1. "*Párense con los pies separados a la misma altura de los hombros. Inclínense hacia delante y coloquen las manos en el suelo. Mantengan las rodillas un poco dobladas*".
2. "*Caminen con las manos hacia adelante hasta llegar a una posición de plancha*".
3. "*Caminen hacia atrás para que sus pies se junten con sus manos*".



1
2
3

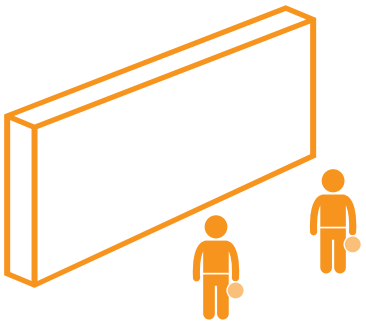
LANZAR LA PELOTA CONTRA LA PARED (5 MIN.)

Material

- Pelota
- Pared que se pueda utilizar para rebotar una pelota

Preparación

Los estudiantes necesitan una pelota y un espacio frente a una pared donde puedan rebotar la pelota.



- *"Nuestro próximo juego se llama 'Lanzar la pelota contra la pared', y vamos a practicar cómo lanzar y atrapar la pelota".*
- *"Hoy su pareja será la pared".*
- *"Se colocarán de frente a la pared y lanzarán la pelota hacia la pared con el brazo por debajo del hombro".*
- *"Asegúrense de lanzarla lo suficientemente fuerte como para que rebote en la pared y vuelva a ustedes".*
- *"Cuando vuelva, mantengan las manos y los brazos extendidos para cachar la pelota".*
- *"Cuando diga 'Inicien' lanzarán la pelota hasta que diga 'Alto' ".*
- *"Vean cuántas veces seguidas pueden lanzarla y cacharla".*

RELEVO DE PELOTA ALTA (5 MIN.)

Material

- Pelota
- Aros de hula-hula

Preparación

Divida a los estudiantes en 5 o 6 equipos y pídales que se alineen en un lado del salón. Haga que el primer estudiante de cada fila se mueva al otro lado del salón, frente a un aro de hula-hula y con una pelota.



- *"Vamos a practicar las habilidades que vimos la última vez y jugaremos un relevo con pelota alta".*
- *"En este relevo, la primera persona de su equipo correrá hacia el hula-hula que está al lado del lanzador".*
- *"El lanzador les lanzará la pelota muy alto cuando lleguen al aro y practicarán cómo atraparla".*
- *"Una vez que atrapen la pelota, se la devolverán al lanzador y ustedes se convertirán en el lanzador".*
- *"El estudiante que estaba lanzando correrá de vuelta a su equipo y tocará a la siguiente persona".*
- *"Una vez que a la siguiente persona, esta correrá hacia el hula-hula y atrapará la pelota".*

Conexión con las matemáticas

Proporcione a los estudiantes un problema de matemáticas que deben resolver antes de atrapar la pelota. Ajuste el nivel de desafío del problema según las habilidades de los estudiantes.

Conexión con la alfabetización

Escriba las palabras en una pelota de playa y utilice esta pelota para hacer el relevo. Cuando los estudiantes atrapen la pelota, deben elegir la palabra escrita en la pelota que su mano toque y leerla.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)

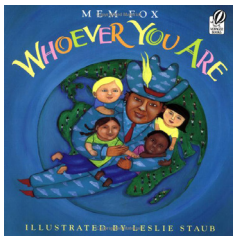
¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?
¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

SEMANA 19: LECCIÓN 2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Whoever You Are (Quienquiera que seas)* de Mem Fox** (página 39 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

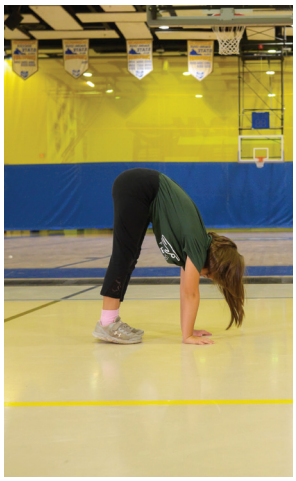
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

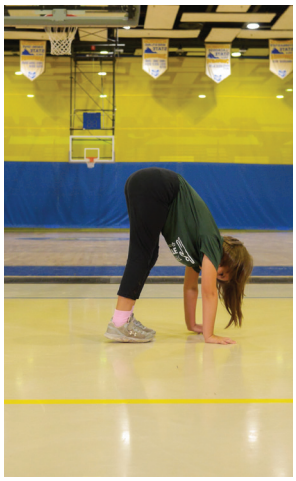
GoNoodle: Nivel 1 Fuerza[2]

O

El gusano medidor (page 14 of link)[3]

1. "*Párense con los pies separados a la misma altura de los hombros. Inclínense hacia delante y coloquen las manos en el suelo. Mantengan las rodillas un poco dobladas*".
2. "*Caminen con las manos hacia adelante hasta llegar a una posición de plancha*".
3. "*Caminen hacia atrás para que sus pies se junten con sus manos*".



1
2
3

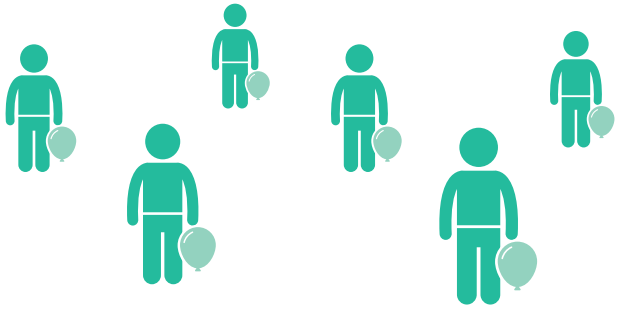
APLAUDIR Y CACHAR (5 MIN.)

Material

- 1 globo/pelota de playa para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un globo.



- *"En el juego 'Aplaudir y cachar', practicaremos cómo cachar el globo".*
- *"Lanzarán el globo lo más alto que puedan y tratarán de aplaudir una vez antes de cacharlo".*
- *"La próxima vez que lo lancen, tratarán de aplaudir dos veces antes de cacharlo".*
- *"Después tratarán de aplaudir 3 veces antes de cacharlo".*
- *"Continúen de la misma forma y vean cuántos aplausos pueden dar antes de cacharlo".*

RELEVO DE ATRAPAR Y LANZAR (5 MIN.)

Material

- 1 pelota para cada pareja

Preparación

Todos los estudiantes deben comenzar con su compañero y la pelota en un lado del salón.



- *"Hoy pondremos a prueba nuestras habilidades para atrapar y lanzar".*
- *"Ustedes y sus compañeros tratarán de llevar la pelota de un lado a otro de la habitación lanzándola y atrapándola".*
- *"El primer estudiante correrá delante de su compañero y tratará de atrapar la pelota cuando su compañero se la lance".*
- *"Si la atrapan, su compañero correrá delante de ustedes tratará de atrapar la pelota".*
- *"Si la pelota cae, tendrán que volver al principio y empezar de nuevo".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

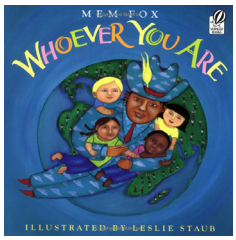
Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?
¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Whoever You Are (Quienquiera que seas)* de Mem Fox** (página 39 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

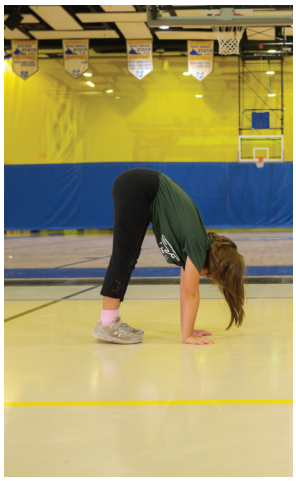
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

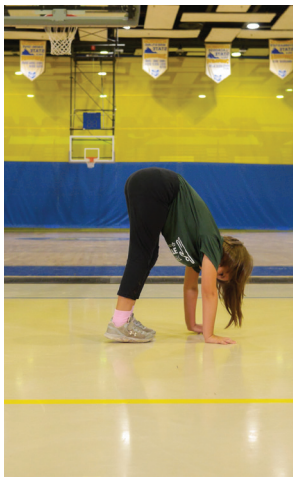
GoNoodle: Nivel 1 Fuerza[2]

O

El gusano medidor (page 14 of link)[3]

1. "*Párense con los pies separados a la misma altura de los hombros. Inclínense hacia delante y coloquen las manos en el suelo. Mantengan las rodillas un poco dobladas*".
2. "*Caminen con las manos hacia adelante hasta llegar a una posición de plancha*".
3. "*Caminen hacia atrás para que sus pies se junten con sus manos*".



1
2
3

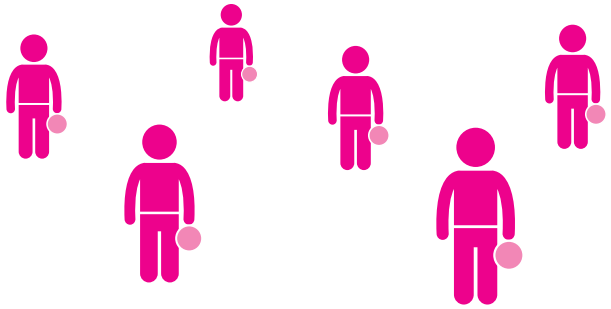
DESAFÍO DE CACHAR (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con una pelota.



- *"En las últimas lecciones, practicamos cómo cachar una pelota ".*
- *"Hoy tenemos un desafío especial".*
- *"Empezaremos arrodillándonos en el suelo con la pelota".*
- *"Cuando estén listos, lanzarán la pelota al aire y se sentarán con las piernas bien abiertas antes de cachar la pelota".*
- *"Tal vez necesiten un poco de práctica para ver qué tan alto deben lanzar la pelota y qué tan rápido deben moverse".*

- Otras posiciones y movimientos:
  - » Arrodillarse-sentarse hasta ponerse de pie
  - » Pararse y girar antes de cacharla.
  - » Ponerse de pie, lanzar la pelota y sentarse para cacharla.

ATRAPAR EL CONO (5 MIN.)

Material

- 1 cono y 1 pelota de tenis para cada pareja

Preparación

Forme parejas de estudiantes y pídales que se coloquen uno frente al otro. Un estudiante debe sostener el cono y el otro estudiante debe sostener la pelota.



- *"Ahora practicaremos nuestras habilidades para atrapar conos".*
- *"Un compañero lanzará la pelota de tenis y el otro tratará de atraparla dentro del cono".*
- *"Hagan 5 lanzamientos y después cambien turnos con su compañero para que ambos puedan lanzar y atrapar la pelota".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

Canción del congelamiento en movimiento (¿Conocen la melodía del Hombre muffin?)

¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¿Tocar los dedos de tus pies? ¿Tocar los dedos de tus pies?
¿Te gusta tocar los dedos de tus pies?
¡Toca los dedos de tus pies y congélate!

Movimientos adicionales:

- ¿Te gusta llegar alto?
- ¿Te gusta balancear los brazos?
- ¿Te gusta tomar aire?

REVISIÓN Y CONEXIONES CON EL HOGAR

REVISIÓN DE ATRAPAR Y CACHAR

- *"En esta unidad aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos".*
- *"¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?"*
- *"Hoy finalizaremos la unidad de Atrapar y cachar".*
- *"Trabajamos habilidades que son importantes para muchos deportes, como el baloncesto, el sóftbol y el fútbol".*
- *"Seguiremos practicando estas habilidades durante el resto del año".*
- *"Para recordar lo que trabajamos, vamos a crear un folleto para llevar a casa con todo lo que practicamos sobre Atrapar y cachar".*

Folleto de habilidades básicas imprimible

CONEXIONES EN EL HOGAR

Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa el boletín informativo imprimible e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas.

Actividades de las tarjetas de habilidades que se cubrieron en esta unidad:

- Rodar y atrapar
- Ejercicio de porteros
- Atrapar burbujas
- Cachar una pelota grande
- Cachar una pelota baja
- Cachar una pelota alta
- Cachar con rebote
- Lanzar la pelota en círculo

[1] **Tarjetas adicionales de las habilidades Capturar y atrapar para el hogar**[1]

[2] **¿Quieren seguir practicando estas habilidades?**
¡Vean este video[2] **para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!**

Special Olympics Young Athletes

UNIDAD 4 IMPRIMIBLES



Special Olympics Young Athletes

Let's Practice & Play

Trapping and Catching Skills

Dear Family,

Our Young Athletes activities continue to be wonderful learning experiences. We've been walking, running, balancing, jumping and more. Now we're introducing **trapping and catching skills**. Trapping is stopping a ball with the body and not hands, while catching is stopping a ball with just hands. Both skills require **strength, balance and hand-eye coordination**. That sounds complex, but we start with basic activities and build on each child's success. There is no failure in Young Athletes; we encourage children to have fun as they try new skills.

When it comes to fun, catching bubbles tops the list for many young children. Playing with bubbles is an entertaining activity for the entire family. It's also a no-fail way to strengthen hand-eye coordination. Blow bubbles toward your child and invite him or her to catch them. Ask your child to try catching bubbles with two hands and then with one. To reinforce language skills, say "Pop!" when a bubble bursts and "Splat!" when a bubble touches the ground. Playtimes like this are not only memorable for everyone involved, but they also help your child develop valuable skills.



Children need strength and balance to trap and catch a ball.

Sincerely,

_____

Teacher

Healthy Habits

Playtime is even more enjoyable for a child when others join in. Invite siblings and other children in your community to play. There's no need for expensive equipment; just grab a ball or two and have children roll, toss and bounce. Everyone benefits by getting fit, learning acceptance, and gaining group play skills such as sharing and taking turns.



Lessons for Life

Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity and friendships.

Class News

1

I can catch a bubble.

Circle a bubble.

2

I can catch a big ball.

Color.

Let's Practice & Play

_____'s

Name

Activities

Trapping and Catching

Special Olympics Young Athletes

Trace.

I like to play catch!

3

Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

SUMA CON TWISTER

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____

Escriban en el primer cuadro el número de bolos que derribaron en su primer intento. Escriban en el segundo cuadro el número de bolos que derribaron en su segundo intento. Sumen los dos cuadros para obtener el total. ¡Después de 6 rondas sumen todos sus puntos!

+	+	+	+	+	+	
=	=	=	=	=	=	

Escriban en el primer cuadro el número de bolos que derribaron en su primer intento. Escriban en el segundo cuadro el número de bolos que derribaron en su segundo intento. Sumen los dos cuadros para obtener el total. ¡Después de 6 rondas sumen todos sus puntos!

+	+	+	+	+	+	
=	=	=	=	=	=	

Special Olympics Young Athletes



UNIDAD 5

EDADES 5-7

LANZAR

Lanzar requiere fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. El desarrollo temprano de la acción de agarrar y soltar comienza lanzando con las dos manos por debajo del hombro una pelota ligera de tamaño mediano. Una regla general para determinar si la pelota tiene el tamaño adecuado es que se pueda levantar fácilmente por encima de la cabeza con las dos manos. La progresión continúa haciendo lanzamientos con las dos manos por encima del hombro, y después haciendo lanzamientos con una mano. Lanzar es una acción esencial en muchos deportes y dominarla hará que los niños se sientan cómodos cuando participen en las clases de educación física y en los juegos durante el recreo.

DESCRIPCIÓN GENERAL

Lanzar y cachar están estrechamente vinculadas, así que en estas actividades seguirán practicando ambas acciones. Consulte los consejos que se proporcionan al final de esta unidad para guiar sus enseñanzas.

Habilidades

HABILIDADES MOTORAS:

- Lanzar por debajo del hombro y/o por encima del hombro
- Flexibilidad
- Equilibrio
- Coordinación
- Coordinación ojo-mano
- Fuerza

HABILIDADES COGNITIVAS:

- Comprender los diferentes tipos de lanzamientos
- Escuchar
- Seguir instrucciones e indicaciones

HABILIDADES SOCIALES:

- Trabajo en equipo
- Comunicación
- Tomar turnos

Materiales para el aula

- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Varios botes, cestas o cajones
- Pelotas pequeñas y ligeras
  - » Papel arrugado
  - » Pelotas de espuma
  - » Pompones

Material

- Bolsas de semillas
- Marcadores para piso/círculos de polietileno
- Pelotas
- Conos
- Pelotas suaves (de tenis, de espuma, de plástico con agujeros)
- Aro o canasta
- Aros de hula-hula

Libros

- *I Am Perfectly Designed (Estoy perfectamente diseñado)* de Karamo Brown



Lanzar

BÁSICO:

- La pelota se sostiene en la palma de la mano, los dedos se extienden para liberar la pelota
- La acción se produce doblando el codo sin girar del tronco
- El tronco permanece orientado hacia el objetivo, sin rotación
- El seguimiento es hacia adelante y hacia abajo, doblando la cintura
- Sin transferencia de peso, los pies permanecen inmóviles

COMPETENTE:

- Los brazos se mueven hacia atrás y hacia los lados detrás de la cabeza
- El tronco y los hombros giran hacia el lado del lanzamiento al prepararse para lanzar
- Continúa la flexión del tronco y el movimiento hacia adelante del cuerpo y el brazo

AVANZADO:

- El brazo se balancea hacia atrás y hacia arriba al prepararse, el codo queda completamente extendido para soltar la pelota
- Se traslada el peso al pie que está atrás al prepararse para lanzar
- Rotación completa del tronco
- Continúa con las caderas, el tronco y el brazo

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.9 Muestra capacidad de atrapar objetos en una gran variedad de tareas de práctica.

1.2.10 Muestra el lanzamiento en un entorno no dinámico.



ESTÁNDARES: 1.ER GRADO

ESTÁNDARES PARA ELA

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.1.1)

Vuelve a contar historias, incluidos los detalles clave, y muestra comprensión del mensaje central o lección. (RL.1.2)

Describe los personajes, escenarios y eventos principales de una historia, utilizando detalles clave. (RL.1.3)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios de primer grado con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.1.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escuchar a los demás con atención, hablar uno a la vez, sobre los temas y textos que se discuten. (SL.1.1a)

Se basa en lo que dicen los demás durante las conversaciones y responde a los comentarios de sus compañeros mediante intercambios múltiples. (SL.1.1b)

Hace preguntas para aclarar cualquier confusión sobre los temas y textos que se están discutiendo. (SL.1.1c)

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto que se lee en voz alta o información que se presenta de modo verbal o por otros medios. (SL.1.2)

Hace y responde preguntas sobre lo que dice un orador para obtener información adicional o aclarar algo que no se entiende. (SL.1.3)

Describe personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes, expresando sus ideas y sentimientos con claridad. (SL.1.4)

ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS

Suma y resta hasta 20, mostrando fluidez para sumar y restar hasta 10. Utilice estrategias como contar hacia adelante, llegar a diez descomponiendo un número que dé como resultado diez, usar la relación entre suma y resta, y crear sumas equivalentes pero más fáciles o conocidas. (1.OA.6)

SEMANA 20

Tiempo de liderazgo

- La toma de decisiones responsable ayuda a los niños a aprender a tomar decisiones meditadas, resolver problemas y aprender de las situaciones. Utilice esta semana para enseñarlos a tomar decisiones responsables y dejar que los estudiantes practiquen esta habilidad.
- **La toma de decisiones responsable** es el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

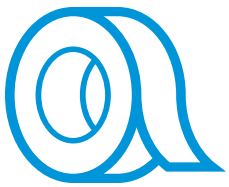
- Lanzar por debajo del hombro
- Jukskei
- Objetivo con bolsa de semillas
- Para conocerte mejor
- ¡Derríbalo!
- Circuito de lanzamiento

Material

- Bolsas de semillas
- Marcadores para piso
- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Bolsas de semillas
- Pelotas
- Conos
- Botes o cestas para pelotas

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de cartulina, utilice pedazos de cinta adhesiva colocados en la pared o pinturas o cuadros ya existentes



Cosas que debe tener en cuenta

El objetivo con bolsa de semillas es una excelente manera de practicar cualquier tipo de contenido que estén aprendiendo en el aula. Úselo para repasar o prepararse para un examen, y brinde a los estudiantes una forma única de aprender.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Habilidades de liderazgo: ¿Qué es la toma de decisiones responsable? (páginas 25-26 del enlace)[1]

- La toma de decisiones responsable ayuda a los niños a aprender a tomar decisiones meditadas, resolver problemas y aprender de las situaciones.
- Pregunte a los estudiantes cuándo podrían tener que tomar decisiones en su vida.
- Haga una lista de las decisiones que toman cada día para ayudarlos a darse cuenta de cuántas toman en un día. Algunos ejemplos pueden ser: qué se ponen, qué desayunan, si hablan con alguien en la escuela, a qué juegan en el recreo, qué libro leen, etc.

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[2]

> *"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

2

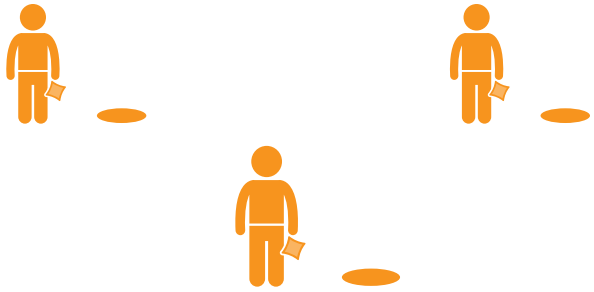
LANZAR POR DEBAJO DEL HOMBRO (5 MIN.)

Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas

Preparación

Los estudiantes deben colocar un marcador en el piso a unos pocos pies de distancia y sostener su bolsa de semillas.



- *"¡Hoy aprenderemos a hacer lanzamientos por debajo del hombro!".*
- *"Usaremos esta habilidad en muchas actividades".*

- Explique lo qué significa mano dominante.

- *"El primer paso en el lanzamiento por debajo del hombro es sujetar la pelota con la mano dominante y dar un paso hacia adelante con el pie opuesto".*
- *"Lleven su brazo hacia atrás, balancéenlo hacia adelante y suelten la bolsa de semillas mientras balancean su mano hacia adelante".*
- *"Por último, terminen apuntando con la mano en la dirección en la que quieren que se desplace la bolsa de semillas".*
- *"Vamos a practicar cómo lanzar por debajo del hombro con la bolsa de semillas".*
- *"Coloquen su marcador a unos cuantos pies de distancia y traten de lanzar la bolsa de semillas para que caiga sobre el marcador".*
- *"A medida que practican, acerquen y alejen el marcador".*

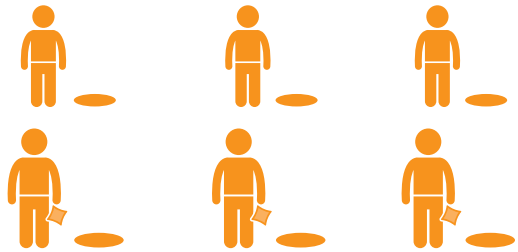
JUKSKEI (5 MINUTOS)

Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas

Preparación

Los estudiantes deben formar parejas y pararse en dos filas paralelas, una frente a la otra, con un marcador frente a cada estudiante y una bolsa de semillas por pareja.



- *"Practicaremos algunas habilidades que se utilizan en el juego Jukskei. Este juego proviene de África".*
- *"En el juego de Jukskei, los equipos se turnan para lanzar clavijas a una estaca. Quien logre que su clavija quede más cerca, ganará puntos".*
- *"Hoy practicaremos cómo lanzar por debajo del hombro, ya que es como se lanza en este juego".*
- *"Su misión es lanzar una bolsa de semillas por debajo del hombro y hacer que caiga lo más cerca posible del marcador".*
- *"Una vez que su compañero lance la bolsa de semillas hacia el marcador, el otro compañero lo tomará y lo lanzará de vuelta".*

Se cree que Jukskei fue creado en el Cabo de Buena Esperanza, Sudáfrica. Originalmente, la gente usaba los pasadores de madera de los yugos de sus carros tirados por bueyes como clavijas para lanzar.

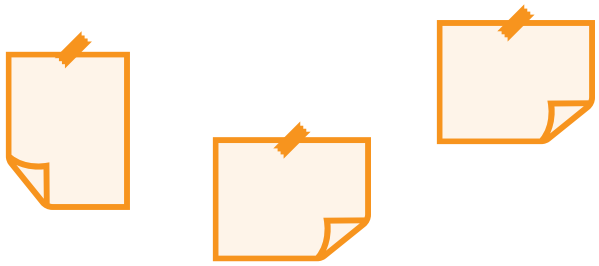
OBJETIVO CON BOLSA DE SEMILLAS (5 MIN.)

Material

- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Bolsas de semillas

Preparación

Pegue cartulina de diferentes colores en las paredes alrededor de la habitación



- *"Ahora que con practicamos cómo lanzar por debajo del hombro, practiquemos cómo apuntar a un objetivo".*
- *"Hay trozos de papel colgados por la habitación".*
- *"Se pararán frente a un trozo de papel, lanzarán su bolsa de semillas por debajo del hombro y tratarán de golpear el papel".*
- *"Una vez que hayan golpeado el papel, pasen al siguiente objetivo y sigan moviéndose por la habitación".*

Conexión con las matemáticas

Escriba diferentes problemas de suma o resta en el papel. Antes de que los estudiantes lancen su bolsa de semillas, deben decir la respuesta en voz alta.

Conexión con la alfabetización

Escriba una palabra visual en cada una de las hojas de papel. Los estudiantes deben decir la palabra antes de lanzar la bolsa de semillas.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video[1]

O

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Tarjetas (páginas 41–42 del enlace)[2]

- Estiramiento de cadera de rodillas
- Estiramiento de mariposa
- Estiramiento de tríceps









1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Habilidades de liderazgo: ¿Qué es la toma de decisiones responsable? (páginas 25-26 del enlace)[1]

- La toma de decisiones responsable ayuda a los niños a aprender a tomar decisiones meditadas, resolver problemas y aprender de las situaciones.
- Mientras practicamos Atletas Jóvenes deben tomar la decisión de seguir las instrucciones del juego. ¿Por qué creen que es importante seguir las instrucciones?

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[2]

> *"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

2

PARA CONOCERTE MEJOR (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *"Esta semana hemos hablando sobre la conciencia social, y una forma en que podemos seguir practicando cómo ser un buen amigo, y para conocer a alguien es necesario hacer preguntas".*
- *"Cuando conocen a alguien, ¿qué les gustaría saber sobre esa persona?*
  - » *¿Cómo se llama?*
  - » *¿Cuál es tu color favorito?*
  - » *¿Le gusta jugar al aire libre?*
  - » *¿Cuál es su comida favorita?*
  - » *¿Tiene hermanos?*
  - » *¿Tiene un perro?*
- *"Vamos a practicar hacer preguntas para conocernos mejor".*
- *"Comenzaré lanzando la pelota a alguien y haciéndole una pregunta: '¿Cuál es tu color favorito?'"*
- *"Esa persona responderá mi pregunta y pensará en otra pregunta para hacerle a otra persona".*

Conexión con las matemáticas

En vez de hacer preguntas personales, revise las reglas de la suma y la resta. Los estudiantes pueden preguntar '¿cuánto es 3 + 4?' y lanzar la pelota para que su compañero responda la pregunta.

Actividad adicional

En vez de hacer preguntas personales, el profesor se coloca en el centro y hace preguntas sobre conocimiento fonético: "¿Qué sonido hace la letra 't' ?" "¿Qué sonido hacen las letras 'sh'?" Lance la bolsa de semillas a un estudiante para que responda y haga que él la arroje de vuelta con el brazo hacia abajo.

¡DERRÍBALO! (5 MIN.)

Material

- Conos con una pelota que pueda balancearse encima
- Bolsas de semillas

Preparación

Divida a los estudiantes en 4 o 5 equipos y pídales que se coloquen en fila detrás de una bolsa de semillas. Coloque un cono con una pelota encima a unos 4 o 5 pies de distancia de los estudiantes.



- *"Nuestra próxima actividad se llama 'Derríbalo'".*
- *"Se colocarán en fila detrás de la bolsa de semillas".*
- *"Cuando yo diga ya, la primera persona que está en la fila lanzará por debajo del hombro la bolsa de semillas hacia la pelota que está en el cono.*
- *"Si la derriban, correrán a ponerla de nuevo en el cono, tomarán la bolsa de semillas y correrán hacia la siguiente persona que está en la fila".*
- *"Si fallan, correrán, tomarán bolsa de semillas y se la darán a la siguiente persona que está en la fila".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video[1]

O

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Tarjetas (páginas 41–42 del enlace)[2]

- Estiramiento de cadera de rodillas
- Estiramiento de mariposa
- Estiramiento de tríceps









1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Habilidades de liderazgo: ¿Qué es la toma de decisiones responsable? (páginas 25-26 del enlace)[1]

- La toma de decisiones responsable ayuda a los niños a aprender a tomar decisiones meditadas, resolver problemas y aprender de las situaciones.
- Jugar al otro lado de la habitación de la Lección 1, Semana 15. En vez de similitudes y diferencias, haga a los estudiantes una pregunta "¿Qué preferirían?", y pídales que se muevan de un lado a otro del salón según su respuesta.
- Por ejemplo: Corran hacia la derecha si prefieren jugar fútbol y corran hacia la izquierda si prefieren jugar baloncesto.
  - » ¿Preferirían vivir en una nave espacial o en un castillo?
  - » ¿Preferirían comer una galleta o una manzana?
  - » ¿Preferirían usar una camisa azul o una camisa roja?
  - » ¿Preferirían jugar bajo la lluvia o en la nieve?

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[2]

> *"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

2

CIRCUITO DE LANZAMIENTO (10 MIN.)

Material

- Bolsas de semillas
- Conos
- Pelotas
- Botes
- Cartulina
- Cinta adhesiva

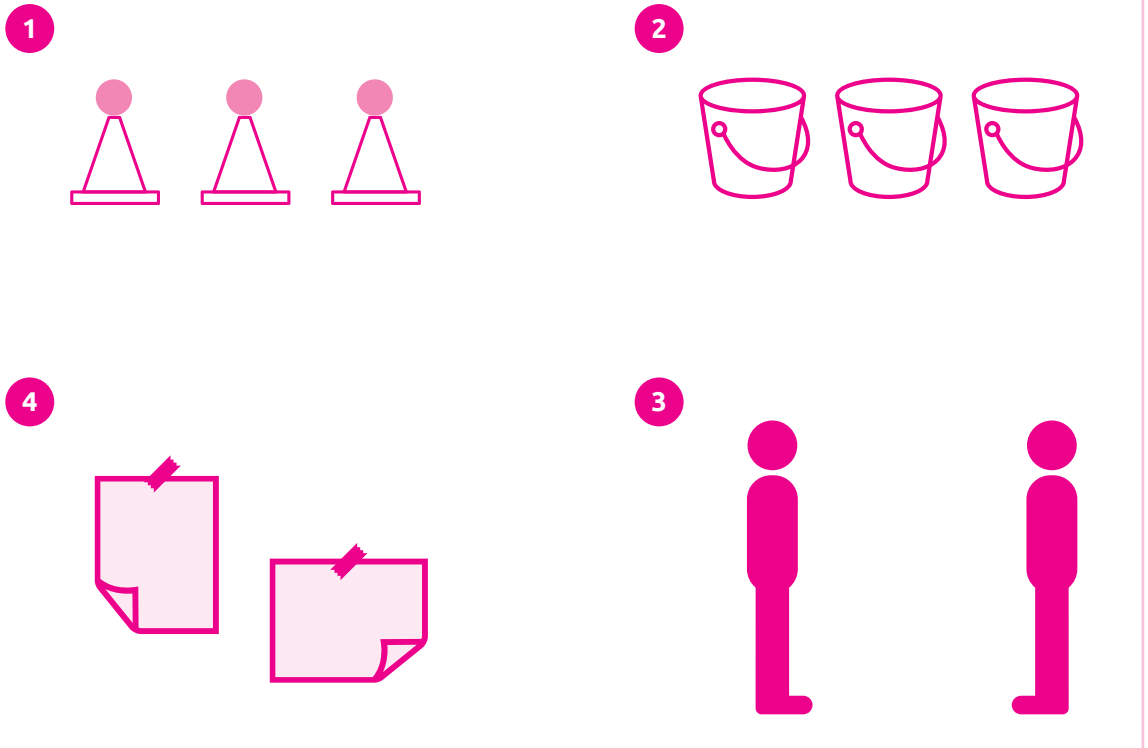
Preparación

Estación 1:
Haga que los estudiantes lancen su bolsa de semillas a una torre con una pelota encima. Su objetivo es sacar la pelota.

Estación 2:
Haga que los estudiantes lancen su bolsa de semillas a un bote.

Estación 3:
Haga que los estudiantes formen parejas y lancen y cachen con éxito la bolsa de semillas entre sí tres veces seguidas.

Estación 4:
Haga que los estudiantes lancen la bolsa de semillas a un objetivo en una pared.



continúa en la siguiente página

CIRCUITO DE LANZAMIENTO (CONTINUACIÓN)

- *"Hoy practicaremos todas las habilidades que aprendido con un circuito".*
- *"Un circuito es un lugar donde pueden hacer diferentes actividades y cambiar para practicar".*
- *"Hoy practicaremos 4 actividades diferentes".*

- Explique las actividades y asigne compañeros a cada estudiante.
- Asígneles un punto de inicio y permítales cambiar cuando estén listos.
- Podrán completar el circuito algunas veces antes de detener esta actividad.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Video[1]

O

Fit 5 Flexibilidad Nivel 3 Tarjetas (páginas 41–42 del enlace)[2]

- Estiramiento de cadera de rodillas
- Estiramiento de mariposa
- Estiramiento de tríceps









1

2

SEMANA 21

Tiempo de liderazgo

- En el libro, *I am Perfectly Designed (Estoy perfectamente diseñado)* de Karamo Brown, los estudiantes podrán identificar a alguien a quien admiran.
- **La conciencia social** es el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

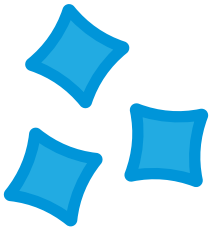
- Lanzamiento por debajo con dos manos
- Lanzamiento de bolas de nieve
- Lanzamiento con dos manos por encima del hombro
- ¡Pelea de bolas de nieve!
- Rayuela
- Práctica de tiro
- Suma con bolsas de semillas

Material

- *I Am Perfectly Designed (Estoy perfectamente diseñado)* de Karamo Brown
- Pelotas, pelotas de tenis
- Varios botes, cestas o cajones
- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Bolsas de semillas
- Pelotas pequeñas y ligeras
  - papel arrugado
  - pelotas de espuma
  - pompones
- Aros de hula-hula

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de pelotas de tenis, utilice bolsas de semillas

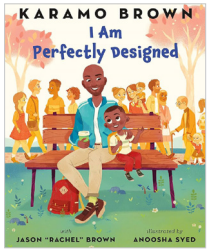


Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana hay bastantes conexiones entre matemáticas y artes del lenguaje. Siéntase libre de probarlas todas o simplemente elija uno o dos para concentrarse en ellas esta semana. Algunas actividades se repetirán en lecciones posteriores.

SEMANA 21: LECCIÓN 1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



I Am Perfectly Designed (Estoy perfectamente diseñado) de Karamo Brown (página 42 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Video[2]

O

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Tarjetas (páginas 19-21 del enlace)[3]

- Dar saltos de lado a lado
- Trotar en el mismo lugar
- Subir escalones



1



2



3




1


2


3


4

1
2
3

LANZAMIENTO CON DOS MANOS POR DEBAJO (5 MIN.)

Material

- Pelotas para patio

Preparación

Los estudiantes deben colocarse frente a un compañero para un formar dos filas paralelas de estudiantes colocados frente a frente con una pelota para cada pareja.



- *"Esta semana practicaremos cómo lanzar".*
- *"Nuestra primera actividad será hacer un lanzamiento con las dos manos por debajo del hombro".*
- *"Colóquense frente a su compañero, sujeten la pelota con las dos manos y tírenla por debajo del hombro hacia su compañero".*
- *"Su compañero practicará atraparla y después usará las dos manos para lanzarla de egreso".*
- *"Practiquen esto durante algunos minutos y después aumentaremos la distancia del lanzamiento".*
- *"Den un paso hacia atrás y tírenla de nuevo".*
- *"Vean qué tan lejos pueden llegar el uno del otro y aun así atrapar la pelota".*

LANZAMIENTO DE BOLAS DE NIEVE (5 MIN.)

Material

- Pelotas suaves, de tenis, de espuma, de plástico con agujeros o bolsas de semillas
- Varios botes o cajas

Preparación

Divida a los estudiantes en grupos de 4 a 5. Coloque 2 o 3 botes o cajas a unos 4 o 5 pies del punto de inicio donde están parados los estudiantes.





- *"Hoy lanzaremos 'bolas de nieve'".*
- *"Comenzarán en su lugar, tomarán una pelota y, con el brazo por debajo, lanzarán la 'bola de nieve' a un bote".*
- *"Si fallan, correrán para tomarla y se la llevarán a la siguiente persona que está en la fila".*
- *"Si lo logran, irán al final de la fila y la siguiente persona la lanzará".*
- *"A ver si pueden introducirlas todas en los botes como un equipo".*

Conexión con las matemáticas

Pegue tarjetas didácticas de matemáticas en cada cubo. Como equipo, los estudiantes deben llenar el bote con la respuesta escrita en las pelotas.

Ejemplo: 4+2=Lanza 6 pelotas al bote

Práctica de ortografía y palabras frecuentes

Pegue diferentes palabras escritas o visuales en cada balde. Cuando los estudiantes lancen la pelota al bote, deben deletrear o decir la palabra. El equipo puede ayudarlos si no saben cuál es la palabra.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*



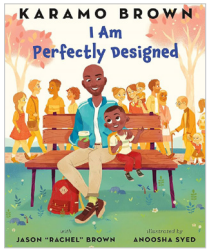


1

2

SEMANA 21: LECCIÓN 2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



I Am Perfectly Designed (Estoy perfectamente diseñado) de Karamo Brown (página 42 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Video[2]

O

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Tarjetas (páginas 19-21 del enlace)[3]

- Dar saltos de lado a lado
- Trotar en el mismo lugar
- Subir escalones



1



2



3


1


2


3


4



1
2
3

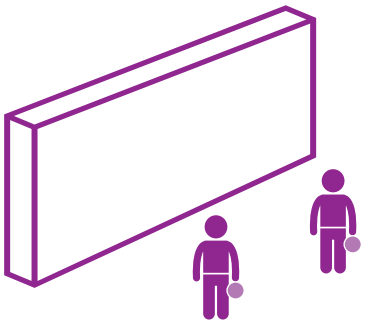
LANZAMIENTO POR ENCIMA DEL HOMBRO (5 MIN.)

Material

- Pelota o bolsa de semillas
- Cesta o aro

Preparación

Los estudiantes deben pararse cerca de una pared para practicar el lanzamiento contra la pared.



- *"Hoy aprenderemos a hacer un lanzamiento por encima del hombro".*
- *"Cada uno necesita una pelota para practicar esta habilidad y colocarse frente a una pared".*
- *"Comiencen parándose con un pie delante del otro. Sus pies deben estar abiertos a la altura de sus caderas".*
- *"A continuación, levanten los brazos por encima de la cabeza y practiquen el balanceo hacia adelante y hacia atrás algunas veces".*
- *"Ahora, pasen la pelota por encima de su cabeza".*
- *"Mientras se balancean hacia adelante, suelten la pelota".*
- *"Vamos a practicar el lanzamiento de pelota hacia la pared con la mano por encima del hombro".*

- Deje que los estudiantes practiquen con la pared algunas veces y después formen parejas para que puedan lanzarse el balón entre sí.
- Una vez que los estudiantes hayan practicado con un compañero, puede colocar una canasta o un aro para que los estudiantes apunten hacia él.

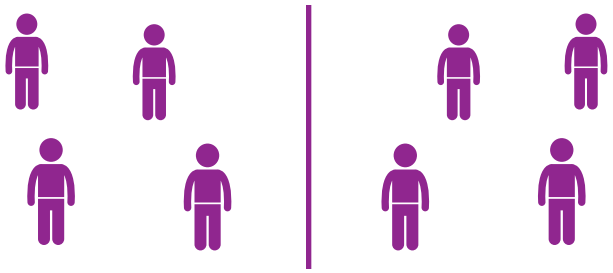
¡PELEA DE BOLAS DE NIEVE! (5 MIN.)

Material

- Bolas pequeñas y ligeras: papel arrugado, bolas de espuma o pompones.

Preparación

Asegúrese de que haya una línea que divida la habitación a la mitad con bolas a cada lado de la línea. Divida a los estudiantes en dos grupos.



- *"¿Están listos para una pelea de bolas de nieve?"*
- *"El objetivo es conseguir que todas las bolas de nieve lleguen al otro lado de la línea".*
- *"Para hacer esta actividad, vamos a practicar el lanzamiento por encima del hombro, así que veamos qué tan lejos pueden lanzar las 'bolas de nieve' ".*

- Actividad adicional:
  - » Haga que los estudiantes sigan lanzando las "bolas de nieve" hasta que todas estén en un mismo lado. Después haga que se sienten.
  - » Utilice bolsas de semillas o pelotas de diferentes colores y vea quién puede hacer que todas las del mismo color queden en el lado opuesto.

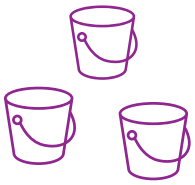
RAYUELA (5 MIN.)

Material

- Pelotas pequeñas o bolsas de semillas
- Una caja/cesta que sea el objetivo

Preparación

Divida a los estudiantes en grupos de 4 a 5. Coloque 2 o 3 botes o cajas a unos 4 o 5 pies del punto de inicio donde están parados los estudiantes.





- *"Hoy jugaremos un juego proveniente de Latinoamérica llamado rayuela".*
- *"Comenzarán en su lugar, tomarán una pelota y la lanzarán con el brazo por debajo del hombro dentro del bote o caja".*
- *"Si fallan, correrán para tomarla y se la llevarán a la siguiente persona que está en la fila".*
- *"Si lo logran, irán al final de la fila y la siguiente persona la lanzará".*
- *"Normalmente, en la rayuela se lleva un registro de los puntos según dónde caiga el objeto en la caja".*
- *"En vez de llevar la cuenta hoy, ¡veamos si podemos meterlos todos en las cajas como equipo!"*

Este juego, también conocido como tejo, es un juego tradicional chileno y se juega desde hace muchos años. La palabra rayuela también se puede traducir como avioncito, pero no es así como se usa en este juego.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*

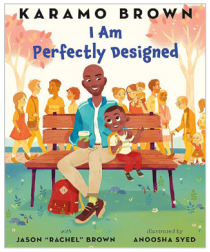




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



I Am Perfectly Designed (Estoy perfectamente diseñado) de Karamo Brown (página 42 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

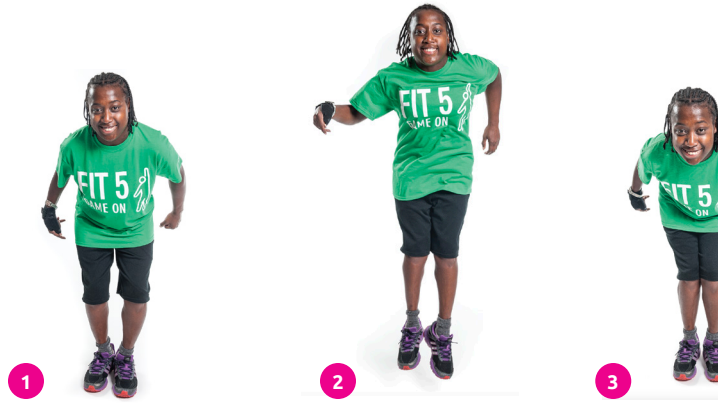
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Video[2]

O

Fit 5 Resistencia Nivel 2 Tarjetas (páginas 19-21 del enlace)[3]

- Dar saltos de lado a lado
- Trotar en el mismo lugar
- Subir escalones







1
2
3

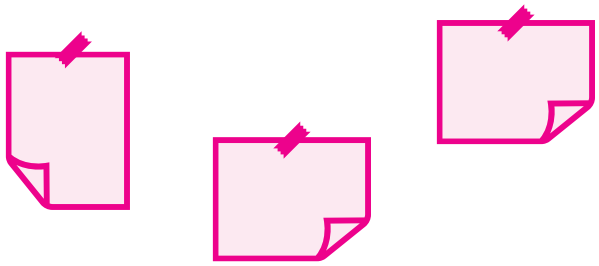
PRÁCTICA DE TIRO (5 MIN.)

Material

- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Bolsas de semillas

Preparación

Pegue cartulina de diferentes colores en las paredes alrededor de la habitación



- *"La práctica de tiro de hoy nos desafiará a apuntar alto y lanzar lejos mientras usamos nuestra técnica de lanzamiento por encima del hombro".*
- *"En la pared hay trozos de papel de diferentes colores".*
- *"Para hacer nuestro calentamiento, quiero que elijan un color y lancen la bolsa de semillas por encima del hombro hacia el objetivo".*
- *"Después de que finalicemos el calentamiento, nombraré los diferentes colores a los que tendrán que lanzar".*

Conexión con las matemáticas

Revise el vocabulario de matemáticas escribiendo los términos matemáticos en el papel. En vez de nombrar un color, diga la definición de una palabra para que los estudiantes la analicen. Utilice esta lista como ayuda para comenzar.

Conexión con la alfabetización

Escriba palabras visuales en el papel. En vez de nombrar un color, diga la palabra visual para que los estudiantes la utilicen.

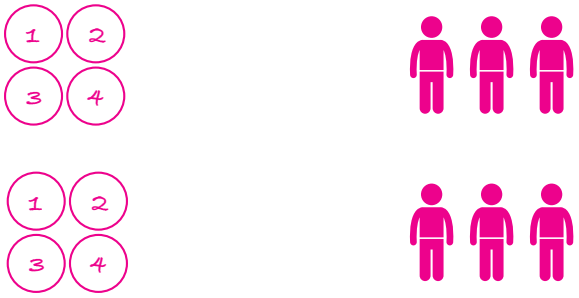
SUMA CON BOLSAS DE SEMILLAS (5 MIN.)

Material

- 4 aros/cubos/cuadrados pegados con los números 1, 2, 3 y 4 en el interior
- Bolsas de semillas
- Papel
- Portapapeles
- Lápiz

Preparación

Coloque 4 aros para cada grupo de estudiantes. Divida a los estudiantes en 4 grupos.



- *"Hoy utilizaremos nuestras nuevas habilidades de lanzamiento para practicar la suma".*
- *"Usarán un trozo de papel y un lápiz para llevar un registro de tus puntos".*
- *"Cuando sea su turno, lanzarán la bolsa de semillas hacia el aro".*
- *"Cada aro tiene un número dentro".*
- *"Donde caiga la bolsa de semillas, será el número de puntos que obtendrán".*
- *"Si cae en el número 3, escribirán 3 puntos en el papel".*
- *"Si la próxima vez que lancen cae en el número 2, sumarán 2 puntos más para obtener un total de 5".*
- *"Todos tendrán 5 turnos y después sumarán todas sus marcas".*

Actividad de preparación

En vez de que cada estudiante lleve un registro de sus puntos, utilice una hoja grande de papel para que todo el grupo los registre en conjunto. Pídale a un adulto o voluntario que los ayude a marcar sus puntos.

Actividad adicional

Cambie los números en los aros para desafiar a los estudiantes. Haga que todos los estudiantes comiencen en 20 y los resten cada vez que obtengan puntos. El primero que llegue a 0, gana.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*





1

2

REVISIÓN SOBRE LANZAR

- *"Este mes aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos".*
- *"¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?"*
- *"Hoy finalizaremos la unidad de lanzar".*
- *"Practicamos el lanzamiento de una pelota a una canasta o aro, y usamos bolsas de semillas para lanzarlas a los objetivos. ¡El lanzamiento se utiliza en muchos deportes!".*
- *"Completemos el libro para recordar algunas de nuestras nuevas habilidades".*

Folleto imprimible sobre lanzar

CONEXIONES EN EL HOGAR

Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa el boletín informativo e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas:

- Boliche
- Túnel del tren
- Lanzamiento por debajo del hombro con dos manos
- Lanzamiento por debajo del hombro con una sola mano
- Lanzamiento con dos manos por encima del hombro
- Lanzamiento con una mano por encima del hombro
- Práctica de tiro
- Tiros para anotar una canasta

Tarjetas adicionales de las habilidades de Lanzar para el hogar[1]

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?
¡Vean este video[2] para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!

1

2

NOTAS ADICIONALES

CONSEJOS PARA ENSEÑAR CON ÉXITO

- Lanzar y cachar están estrechamente relacionadas, así que a menudo se encontrará trabajando en ambas actividades al mismo tiempo.
- Los lanzadores principiantes se pararán con los pies parejos, sin importar si están lanzando por debajo o por encima del hombro.
- Para mejorar la habilidad de lanzar, anime al estudiante a colocar los pies separados al mismo ancho de las caderas y con un pie ligeramente hacia adelante para que pueda cambiar el peso y girar el tronco. Se pueden utilizar marcadores en el piso para fomentar la posición correcta de los pies.
- A medida que progresan las habilidades de lanzamiento, el brazo del estudiante se moverá hacia adelante, doblará el codo y después se estirará cuando suelte la pelota. La muñeca también golpeará hacia abajo cuando libere la pelota
- Para el lanzamiento por encima del hombro, indique al estudiante que coloque el codo hacia arriba y la mano cerca de la oreja para comenzar el lanzamiento.
- Si el estudiante tiene dificultad para soltar la pelota, puede practicar la acción de agarrar y soltar con una bolsa de semillas o una pelota de tenis, o soltarla dentro de un aro o bote.
- Cuando utilice la mano derecha para lanzar, debe avanzar el pie izquierdo. Cuando utilice la mano izquierda, debe avanzar el pie derecho.

Special Olympics Young Athletes

UNIDAD 5 IMPRIMIBLES



Special Olympics Young Athletes

Let's Practice & Play

Throwing Skills

Dear Family,

Playing ball is a favorite pastime for many children, and it's a fabulous way to increase physical fitness. That's why I'm excited that our current Young Athletes focus is **throwing skills**. We're teaching children how to grip a ball and let go of it—key skills they'll use in sport and recreational activities when they are older. Being good at throwing helps children feel more comfortable joining in games with friends.

A great thing about this skill area is that it lends itself to **social interactions** and personal connections. Invite family members or children in the neighborhood to play catch. Older children or those with more advanced sport skills can be great models for your child. To ensure that your child achieves success throwing, try using different-size balls. If your child can easily lift a ball over his or her head with two hands, the ball is a good size. Foam balls are especially easy for young children to grip. You'll find that catching and throwing are such closely related skills, some games provide practice with both. Enjoy sharing in playtime at home and watching your child's skills grow!



Throwing involves strength, flexibility, balance and coordination.

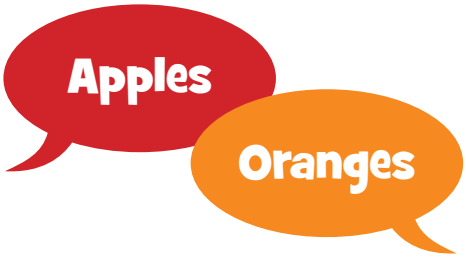
Sincerely,

_____

Teacher

Healthy Habits

Set the stage for nutritious food choices by talking about healthy foods during playtime. As you and your child toss a ball back and forth, name favorite healthy foods. Or tape pictures of fruit on the wall at various heights to serve as targets.



Confidence Booster

As children gain motor skills through Young Athletes activities, they also progress in social and emotional learning. They become more confident and enthusiastic. They play better with others and learn skills that they will use in school.

Class News

1

The ball goes in.

Color the ball.

2

The ball goes through.

Trace the ball's path.

Let's Practice & Play

_____'s

Name

Activities

Throwing Skills

Special Olympics Young Athletes

Draw the ball.

I can throw a ball.

3

Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

Special Olympics Young Athletes



UNIDAD 6

EDADES 5-7

BATEAR

Batear es un término que se utiliza para describir la acción de golpear una pelota u objeto con la mano, un palo, bate, paleta o raqueta. Batear o incluso tocar una pelota fija con el puño o la mano abierta fomenta el desarrollo de las habilidades necesarias para practicar deportes como tenis, golf, sóftbol, voleibol y hockey.

Para golpear se requieren muchas de las habilidades que se enseñaron en unidades anteriores:

- Coordinación ojo-mano
- Conciencia espacial
- Fuerza y flexibilidad
- Equilibrio

DESCRIPCIÓN GENERAL

Esta unidad permite muchas modificaciones y adaptaciones según el nivel de habilidad de sus estudiantes. Utilice diferentes herramientas como raquetas, fideos de espuma o paletas para que estas actividades sean más fáciles o más difíciles según el nivel de sus estudiantes.

La habilidad de golpear se utiliza en muchos deportes y actividades diferentes. Utilice estas actividades para apoyar otra unidad que se relacione con estas habilidades.

Habilidades

HABILIDADES MOTORAS:

- Seguimiento visual
- Coordinación ojo-mano
- Equilibrio y estabilidad
- Fuerza
- Coordinación corporal

HABILIDADES COGNITIVAS:

- Seguir direcciones
- Recordar indicaciones
- Recordar el agarre adecuado

HABILIDADES SOCIALES:

- Trabajo en equipo

Material

- Instrumentos:
  - Paletas
  - Platos de papel
  - Fideos de espuma
  - Raquetas
  - Bolos
- Pelotas
- Tee de cono o de pelota
- Marcadores para piso

Materiales para el aula

- 1 globo para cada estudiante
- Una forma de tocar música
- Una línea de cinta adhesiva o gis

Libros

- *Pass It On (Pásalo)* de Sophy Henn
- *Alma and How She Got Her Name (Alma y cómo obtuvo su nombre)* de Juana Martínez-Neal



Batear

BÁSICO:

- Se coloca de frente a la dirección del objeto
- No gira el tronco
- Pies inmóviles
- La fuerza se aplica extendiendo los brazos y no desde el núcleo o la rotación

COMPETENTE:

- Aplica un poco de preparación mediante el uso del balanceo hacia atrás
- Posiciona el tronco de lado al prever el golpe
- Gira un poco el tronco
- Aplica cambios de peso antes de dar el golpe
- Aplica la fuerza al extender los brazos y al girar

AVANZADO:

- Preparación completa mediante el uso de un balanceo hacia atrás
- El tronco se orienta hacia un lado al prever el impacto
- El giro se aplica en las caderas y después en el torso
- El peso se desplaza hacia el pie trasero durante el balanceo hacia atrás y hacia el pie delantero al contacto

ESTÁNDARES: SHAPE

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.12 Muestra cómo batear con las manos en una gran variedad de tareas de práctica.

1.2.13 Muestra cómo batear con un objeto de mango corto en un entorno no dinámico.

1.2.14 Muestra cómo batear con un objeto de mango largo en una gran variedad de tareas de práctica.



ESTÁNDARES PARA ELA

Escribe narraciones en las que se cuentan dos o más eventos secuenciados de forma adecuada, incluye algunos detalles sobre lo que sucedió, utiliza palabras temporales para señalar el orden de los eventos y proporciona cierta sensación de cierre. (W.1.3)

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.1.1)

Vuelve a contar historias, incluidos los detalles clave, y muestra comprensión del mensaje central o lección. (RL.1.2)

Describe los personajes, escenarios y eventos principales de una historia, utilizando detalles clave. (RL.1.3)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios de primer grado con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.1.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escuchar a los demás con atención, hablar uno a la vez, sobre los temas y textos que se discuten. (SL.1.1a)

Se basa en lo que dicen los demás durante las conversaciones y responde a los comentarios de sus compañeros mediante intercambios múltiples. (SL.1.1b)

Hace preguntas para aclarar cualquier confusión sobre los temas y textos que se están discutiendo. (SL.1.1c)

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto que se lee en voz alta o información que se presenta de modo verbal o por otros medios. (SL.1.2)

Hace y responde preguntas sobre lo que dice un orador para obtener información adicional o aclarar algo que no se entiende. (SL.1.3)

Describe personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes, expresando sus ideas y sentimientos con claridad. (SL.1.4)

SEMANA 22

Tiempo de liderazgo

- En el libro *Pass It On (Pásalo)* de Sophy Henn, los estudiantes experimentarán la alegría de dar.
- **Las habilidades para relacionarse** son el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

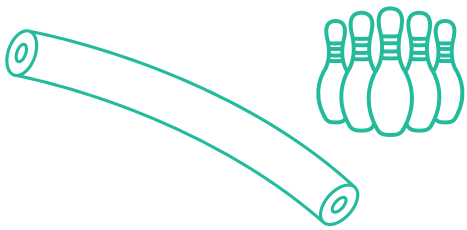
- Batear un globo
- Pasar un globo a los compañeros
- Estaciones de bateo
- Tenis chistoso
- El entrenador dice
- Voleibol para principiantes

Material

- *Pass It On (Pásalo)* de Sophy Henn
- 1 globo para cada estudiante
- Instrumentos:
  - » Paletas
  - » Platos de papel
  - » Fideos de espuma
  - » Raquetas
  - » Bolos
- Línea de cinta adhesiva o gis
- Globo o pelota de playa

Ideas alternativas sobre materiales

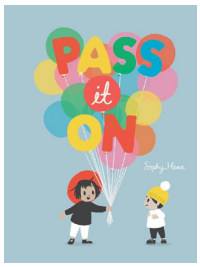
- Sea creativo con los objetos que utilizará en esta unidad. Esta podría ser una oportunidad divertida para que los estudiantes también compartan ideas. Algunas ideas incluyen paletas, platos de papel, fideos de espuma o bolos.



Cosas que debe tener en cuenta

Estas lecciones incluyen varios juegos con globos. Infle suficientes globos para la clase y algunos adicionales, y guárdelos durante toda la semana. Si no puede utilizar globos para esta unidad, asegúrese de conseguir suficientes pelotas de playa para que cada estudiante tenga la suya o para que la comparta con un compañero.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Pass It On (Pásalo)* de Sophy Henn** (página 41 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!".

CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.
¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!
Pisa el suelo fuerte con tus pies.
Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.
Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.
Ya estamos listos para comenzar nuestro día.
¡Primero escucharemos y después jugaremos!

[1]

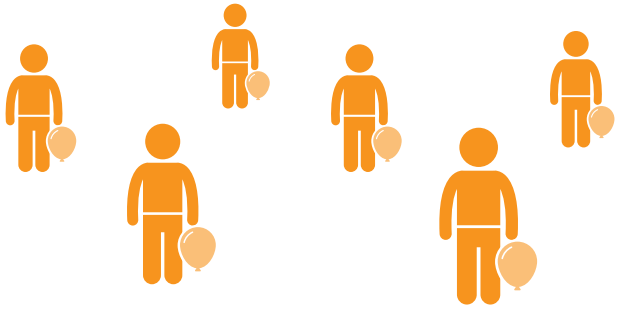
BATEAR UN GLOBO (5 MIN.)

Material

- 1 globo para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un globo.



- *"Esta semana vamos a trabajar en una habilidad llamada batear".*
- *"Cuando bateamos, utilizamos algo como nuestra mano, un bate o raqueta para golpear un objeto como una pelota o un globo".*
- *"Es importante que mantengan la vista en el objeto mientras lo batean para concentrarse en lo que están haciendo".*
- *"Hoy comenzaremos bateando un globo".*
- *"Utilizando la mano abierta, traten de golpear el globo para lanzarlo al aire lo más alto que puedan".*
- *"Vean cuántas veces pueden hacerlo sin que el globo caiga al suelo".*

PASAR UN GLOBO A LOS COMPAÑEROS (5 MIN.)

Material

- 1 globo para cada pareja

Preparación

Haga que los estudiantes se paren en una fila de frente a su compañero, y que cada pareja tenga un globo.



- *"Para esta actividad, trabajaremos con un compañero para golpear el globo de un lado a otro".*
- *"Un estudiante comenzará con el globo y usará su mano para golpear el globo hacia su compañero, su compañero golpeará el globo de regreso".*
- *"Continúen tantas veces como puedan sin que el globo toque el suelo".*
- *"Cuenten y vean cuántas veces pueden golpear el globo antes de que toque el suelo".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video[1]

O

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas (páginas 26-28 del enlace)[2]

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento modificado para saltadores de obstáculos
- Estiramiento del pecho



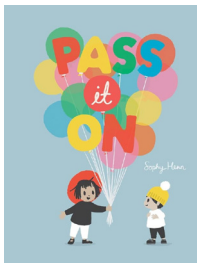




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Pass It On (Pásalo)* de Sophy Henn** (página 41 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!".

CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.
¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!
Pisa el suelo fuerte con tus pies.
Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.
Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.
Ya estamos listos para comenzar nuestro día.
¡Primero escucharemos y después jugaremos!

[1]

ESTACIONES DE BATEO (10 MIN.)

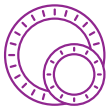
Material

- Globos
- 4 tipos diferentes de objetos: paletas, platos de papel, fideos de espuma, raquetas, bolos, etc.

Preparación

Coloque los 4 objetos en cada esquina de la habitación: una esquina con paletas, una con raquetas, una con bolos y una con platos de papel.



- *"Hoy practicaremos golpear el globo con diferentes objetos".*
- *"Llevarán su globo a una esquina de la habitación y practicarán bateándolo hacia arriba con el objeto que les proporcioné".*
- *"Por ejemplo, podrían comenzar en la esquina de la raqueta y tratar de golpear el globo en el aire usando la raqueta".*
- *"El objetivo es golpear el globo 25 veces antes de pasar a la siguiente estación".*
- *"Hoy completarán las 4 estaciones".*

- Puede dejar que los estudiantes elijan un orden o asignarles una estación para comenzar y hacer que se muevan por el espacio en una dirección específica.

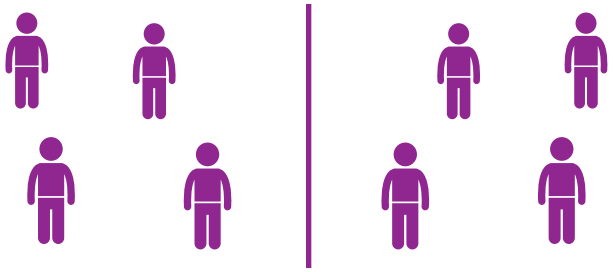
TENIS CHISTOSO (5 MIN.)

Material

- Globos
- Línea en el suelo
- Equipo para las Estaciones de bateo: uno por estudiante

Preparación

Coloque una línea que divida el salón por la mitad y divida a los estudiantes en dos grupos.



- *"Practicamos muchos golpes en nuestras estaciones, y ahora usaremos nuestras habilidades para jugar un juego llamado 'Tenis chistoso'".*
- *"Todos usaremos distintos tipos de raquetas y jugaremos en equipos".*
- *"Lanzaré un globo a un equipo y los miembros del equipo deben golpearlo sobre la línea hacia el otro equipo".*
- *"Veremos cuánto tiempo aguantamos sin que el globo toque el suelo".*

- Divida el grupo en dos.
- Deje que los estudiantes jueguen así por un rato y después introduzca un nuevo desafío.

- *"En esta ronda, todos los miembros de su equipo deben golpear el globo una vez antes de que alguien lo golpee por segunda vez".*
- *"A ver si descubren cómo trabajar juntos como equipo para mantener el globo en el aire".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video[1]

O

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas (páginas 26-28 del enlace)[2]

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento modificado para saltadores de obstáculos
- Estiramiento del pecho







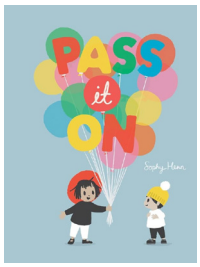




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Pass It On (Pásalo)* de Sophy Henn** (página 41 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

"Hoy nuestro calentamiento será una canción. Cantaré una vez y se unirán a mí, ¡lleven a cabo las acciones!".

CANCIÓN: Mueve los dedos, pisa fuerte

Mueve los dedos en el aire.
¡Muévelos, muévelos hacia todas partes!
Pisa el suelo fuerte con tus pies.
Pisa fuerte, pisa fuerte hacia todos lados.

Ahora siéntate y cruza los pies.
Pon las manos tu regazo, bonitas y ordenadas.
Ya estamos listos para comenzar nuestro día.
¡Primero escucharemos y después jugaremos!

[1]

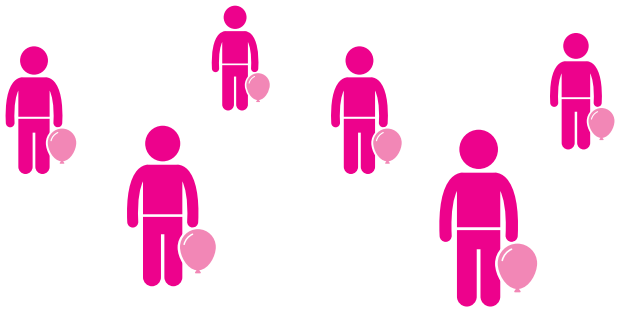
EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

Material

- 1 globo para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un globo.



- *"Como actividad de calentamiento, hoy jugaremos 'El entrenador dice'>".*
- *"Voy a nombrar una parte del cuerpo y ustedes batearán su globo con esa parte del cuerpo".*
- *"Por ejemplo, comenzaremos bateando el globo en el aire con la mano".*
- *"Ahora bateen el globo con el codo".*

- Otras ideas:
  - » Dedo
  - » Rodilla
  - » Pie
  - » Cabeza
  - » Oreja
  - » Talón
  - » Hombro

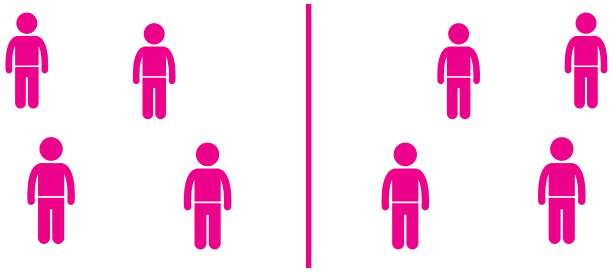
VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES (10 MIN.)

Material

- Globo o pelota de playa
- Una línea en el medio de la habitación.

Preparación

Coloque una línea que divida el salón por la mitad y divida a los estudiantes en dos grupos.



- *"Esta semana practicamos el bateo, y seguiremos practicando esta habilidad mientras aprendemos un nuevo deporte".*
- *"Hoy jugaremos voleibol".*
- *"Se dividirán en dos equipos".*
- *"Habrá una línea que separará a ambos equipos".*
- *"El objetivo es llevar la pelota hasta la línea, hacia el otro equipo".*
- *"Pueden trabajar juntos para golpearla varias veces y lograrlo".*
- *"Practiquen usando la mano abierta o el puño para golpearla".*
- *"Después de practicar un par de veces, contaremos juntos cuántas veces pueden lograrlo".*

- Si su clase es más grande, divídala en grupos más pequeños para que los estudiantes tengan más oportunidades de participar.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Video[1]

O

Fit 5 Flexibilidad Nivel 2 Tarjetas (páginas 26-28 del enlace)[2]

- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento modificado para saltadores de obstáculos
- Estiramiento del pecho







1

2

SEMANA 23

Tiempo de liderazgo

- En el libro *Alma and How She Got Her Name (Alma y cómo obtuvo su nombre)* de Juana Martínez-Neal, los estudiantes conectarán sus propios nombres con el arte.
- **La toma de decisiones responsable** es el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

- Balonmano
- Sóftbol para principiantes
- Voleibol para principiantes
- Globo musical saltarín
- El entrenador dice
- Pelota en el aire

Material

- *Alma and How She Got Her Name (Alma y cómo obtuvo su nombre)* de Juana Martínez-Neal
- Pelotas
- Conos
- Tee para pelota
- Paleta, raqueta o bate
- Globo o pelota de playa
- Línea en el suelo
- Marcadores para piso
- Una forma de tocar música

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de un globo, utilice una pelota de playa.

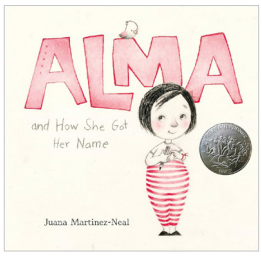


Cosas que debe tener en cuenta

Estas lecciones incluyen varios juegos con globos. Infle suficientes globos para la clase y algunos adicionales, y guárdalos durante toda la semana. También puede utilizar pelotas de playa.

SEMANA 23: LECCIÓN 1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Alma and How She Got Her Name (Alma y cómo obtuvo su nombre)* de Juana Martinez-Neal** (página 45 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 1 Resistencia[2]

O

Salto con los dos pies (página 10 del enlace)[3]

1. "*Párense con los pies juntos*".

2. "*Salten con los dos pies y aterricen suavemente*".





1

2

3

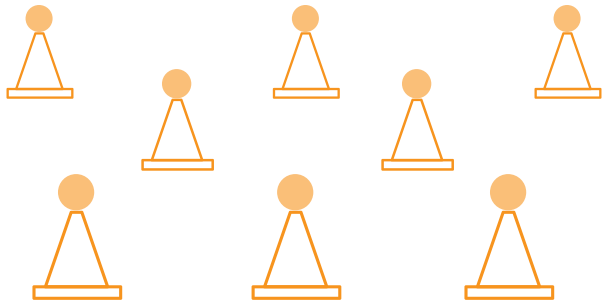
BALONMANO (5 MIN.)

Material

- Pelotas
- Conos

Preparación

Coloque una pelota encima de un cono para cada estudiante.



- *"Hoy trabajaremos las habilidades necesarias para jugar balonmano".*
- *"seguiremos practicando la habilidad de batear".*
- *"Coloquen la pelota encima del cono".*
- *"Vamos a practicar cómo mantener la mano abierta y batear la pelota en el cono para enviarla tan lejos como puedan".*
- *"Hagan este ejercicio 10 veces".*
- *"Ahora cierren el puño y golpeen la pelota fuera del cono".*
- *"Hagan este ejercicio 10 veces".*

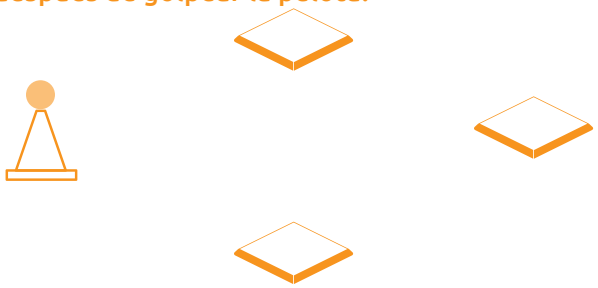
SÓFTBOL PARA PRINCIPIANTES (5 MIN.)

Material

- Pelota
- Tee de cono o de pelota
- Paleta, bate o raqueta
- Bases

Preparación

Coloque una pelota sobre un cono o tee. Coloque bases para que los estudiantes corran alrededor después de golpear la pelota.



- *"Otro deporte que requiere batear es el sóftbol".*
- *"Se utiliza un bate para golpear una pelota desde un tee y después deben correr a través de las bases".*
- *"Hoy vamos a practicar esta habilidad".*
- *"Todos se alinearán detrás del cono/tee y usarán la raqueta/bate para golpear la pelota fuera del tee".*
- *"Una vez que golpeen la pelota, correrán hasta la primera base y se detendrán".*
- *"El siguiente estudiante golpeará la pelota fuera del tee y correrá hacia la primera base. El primer estudiante correrá hacia la segunda base".*
- *"Cada vez que alguien golpee la pelota, correrán a la siguiente base hasta que vuelvan al plato de home".*
- *"¡Vamos a jugar a la pelota!".*

Conexión con la alfabetización

Presentar un nuevo deporte es un buen momento para hablar sobre secuencias. Utilice esta impresión para ayudar a los estudiantes a poner en orden los pasos para jugar sóftbol. Recorte las imágenes y pida a los estudiantes que las ordenen en la secuencia correcta.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

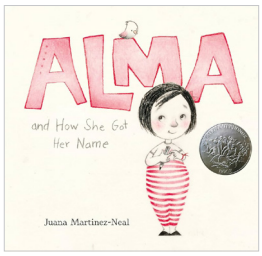
Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.
El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

SEMANA 23: LECCIÓN 2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



Alma and How She Got Her Name (Alma y cómo obtuvo su nombre) de Juana Martinez-Neal (página 45 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 1 Resistencia[2]

O

Salto con los dos pies (página 10 del enlace)[3]

1. "*Párense con los pies juntos*".

2. "*Salten con los dos pies y aterricen suavemente*".





1

2

3

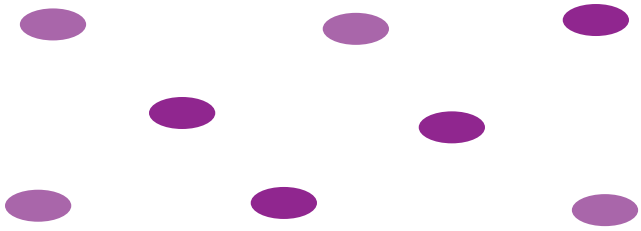
GLOBO MUSICAL SALTARÍN (5 MIN.)

Material

- Globos
- Marcadores para piso
- Una forma de tocar música

Preparación

Distribuya marcadores para piso por todo el espacio.



- *"A continuación vamos a jugar al 'Globo saltarín'".*
- *"Pondré música y, mientras la música suena, batearán el globo hacia arriba para que pase por encima de su cabeza".*
- *"Batéenlo tantas veces como puedan antes de que la música se detenga".*
- *"Cuando la música se detenga, coloquen el globo en su lugar y después caminen rápidamente hacia un nuevo lugar para encontrar un nuevo globo".*
- *"Cuando la música vuelva a sonar, bateen su nuevo globo".*

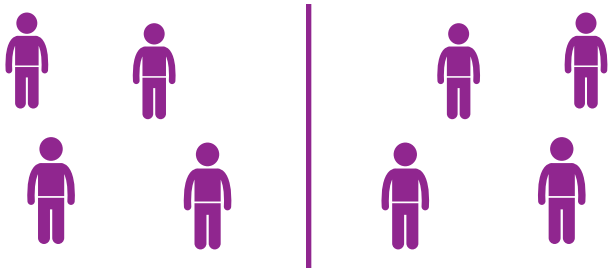
VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES (10 MIN.)

Material

- Globo o pelota de playa
- Una línea en el medio de la habitación.

Preparación

Coloque una línea que divida el salón por la mitad y divida a los estudiantes en dos grupos.



- *"Esta semana practicamos el bateo y seguiremos practicando esta habilidad mientras aprendemos un nuevo deporte".*
- *"Hoy jugaremos un partido de voleibol".*
- *"Se dividirán en dos equipos".*
- *"Habrá una línea que separará a ambos equipos".*
- *"El objetivo es llevar la pelota hasta la línea, hacia el otro equipo".*
- *"Pueden trabajar juntos para golpear la pelota/globo varias veces hasta llegar al otro lado".*
- *"Primero practicaremos con la mano abierta".*
- *"Tratemos de hacerlo 10 veces".*
- *"Ahora practicaremos con el puño para golpearlo".*
- *"Tratemos de hacerlo 10 veces".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

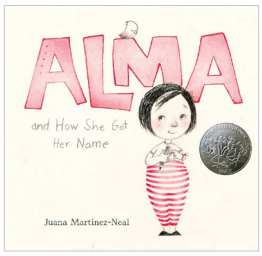
Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.
El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



Alma and How She Got Her Name (Alma y cómo obtuvo su nombre) **de Juana Martinez-Neal** (página 45 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 1 Resistencia[2]

O

Salto con los dos pies (página 10 del enlace)[3]

1. "*Párense con los pies juntos*".

2. "*Salten con los dos pies y aterricen suavemente*".





1

2

3

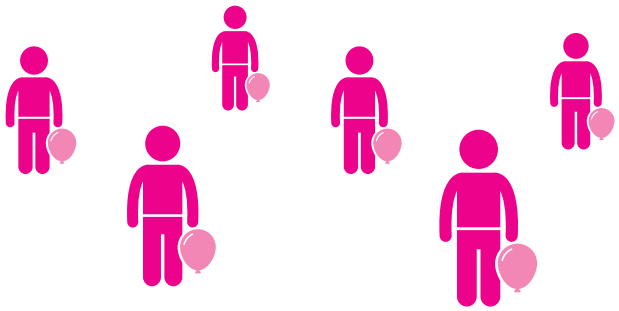
EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

Material

- 1 globo para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un globo.



- *"Como actividad de calentamiento, hoy jugaremos 'El entrenador dice'>".*
- *"Voy a nombrar una parte del cuerpo y ustedes batearán su globo con esa parte del cuerpo".*
- *"Por ejemplo, comenzaremos bateando el globo en el aire con la mano".*
- *"Ahora bateen el globo con el codo".*

- Otras ideas:
  - Dedo
  - Rodilla
  - Pie
  - Cabeza
  - Oreja
  - Talón
  - Hombro

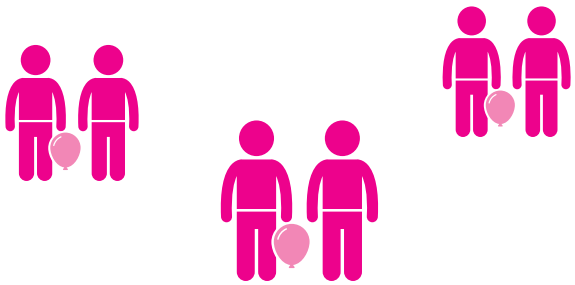
PELOTA EN EL AIRE (5 MIN.)

Material

- 1 globo por pareja

Preparación

Los estudiantes deben formar parejas y tener un globo por pareja.



- *Este nuevo juego se llama 'Pelota en el aire'".*
- *"Ustedes y su pareja trabajarán juntos para mantener el globo en el aire el mayor tiempo posible".*
- *"Si quieren desafiarse, traten de golpearlo solo dos veces antes de pasarlo a su compañero".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Terminemos nuestro tiempo juntos con una canción relajante. Yo empezaré a cantar y ustedes harán los movimientos. Únanse cuando estén listos".

Melodía de Wheels on the Bus (Las ruedas del autobús):

Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies (los estudiantes se doblan y se estiran), se tocan los dedos de los pies, se tocan los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día.

El corredor del equipo corre, corre, corre; corre, corre; corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre, por toda la ciudad. (Los estudiantes corren su sitio).

El nadador en el agua nada, nada, nada; nada, nada, nada, nada, nada, nada.
El nadador en el agua nada, nada, nada, por toda la piscina. (Los estudiantes usan sus brazos para simular que nadan).

REVISIÓN SOBRE EL BATEO

- *"Este mes aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos".*
- *"¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?"*
- *"Hoy finalizaremos la unidad de Batear".*
- *"Practicamos golpes usando diferentes objetos como un bate, una raqueta y bolos (o fideos de espuma o platos)".*
- *"También usamos nuestras manos para batear una pelota o un globo".*
- *"Completemos el libro para recordar algunas de nuestras nuevas habilidades".*

Folleto imprimible sobre batear

CONEXIONES EN EL HOGAR

Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa el boletín informativo e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas.

- Balonmano
- Toque suave a la pelota
- Hockey de piso y golf para principiantes
- Tenis o sóftbol para principiantes
- Voleibol para principiantes

Tarjetas adicionales de las habilidades de Batear para el hogar[1]

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?
¡Vean este video[2] **para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!**

1

2

NOTAS ADICIONALES

CONSEJOS PARA ENSEÑAR CON ÉXITO

- Anime a los estudiantes a mantener la vista en la pelota para que aprendan el seguimiento visual.
- Anime a los estudiantes a pararse a un lado de la pelota manteniendo el equilibrio.
- El uso de marcadores en el piso puede ayudar a los estudiantes a pararse en la posición adecuada. Una postura lateral es importante para mantener un buen equilibrio y rotación.
- Haga que los estudiantes giren su ombligo hacia adelante al golpear la pelota para estimular el seguimiento.
- Cambiar el peso es importante para corregir la forma de golpear. Si los estudiantes no desplazan su peso, haga que se balanceen hacia adelante y hacia atrás mientras están de pie sobre los marcadores.
- Las pelotas grandes son más fáciles de golpear que las pequeñas, y los objetos fijos son más fáciles de golpear que los que están en movimiento.
- Cuando el estudiante esté trabajando por primera vez para golpear un objeto en movimiento, lance la pelota lentamente y con un arco pequeño.
- Aumente el nivel de habilidad aumentando la distancia de la pelota al cuerpo. Esto permitirá que el estudiante progrese desde usar una mano hasta golpear con una paleta, y después golpear con un bate, un palo de golf o un palo de hockey.
- Si un estudiante no puede hacer contacto con la pelota, utilice una pelota suspendida a diferentes alturas para practicar.

Special Olympics Young Athletes

UNIDAD 6 IMPRIMIBLES



Special Olympics Young Athletes

Let's Practice & Play

Striking Skills

Dear Family,

There is something satisfying about hitting a ball. Many of us have childhood memories of stepping up to a ball, making contact with it, and being thrilled to see that we sent it into the air. I'm excited that your child has the same opportunity for success with Young Athletes activities. We are currently working on **striking skills**, which involve hitting a ball or an object with a hand, stick, bat, paddle or racket.

It's always rewarding to introduce a new skill area to students. One of the most impactful things about Young Athletes activities is that they allow children to experience **challenges** in a **supportive and encouraging environment**. Children learn that trying something new is an **opportunity to grow**. That's a lesson they'll benefit from all their lives. I'm sure your child is eager to share his or her progress in striking skills with you. One way your child can do that is with a popular balloon game. Toss a balloon up in the air and have your child and the rest of the family try to keep it from touching the ground by tapping it upward. It's a fun activity for children and adults alike!



Successfully striking a ball is a pride-boosting achievement.

Sincerely,

_____

Teacher

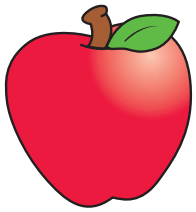
Healthy Habits

Here's a song that encourages children to eat fruit instead of sugary snacks after playtime. For extra fun, invite your child to think of motions to add to the song. Substitute the names of different fruits that grow on trees for additional verses.

Apple, Apple, Way Up High

Sung to "Twinkle, Twinkle, Little Star"

Apple, apple, way up high,
I can reach you if I try.
Climb a ladder,
Hold on tight.
Pick you quickly
Take a bite.



Important Interactions

Taking turns and appreciating each other's differences are just two aspects of social awareness that children develop during Young Athletes. These skills play a big part in helping children get along with others during family, school and community activities.

Class News

1

I can tap a ball off.

Color.

2

I can tap a ball over.

Color.

Let's Practice & Play

_____'s

Name

Activities

Striking Skills

Special Olympics Young Athletes

Trace.

I can tap a ball.

3

Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



GOLPEA LA PELOTA DESDE EL TEE



CORRE A LA PRIMERA BASE



CORRE A LA SEGUNDA BASE



CORRE A LA TERCERA BASE



CORRE HACIA EL PLATO DE HOME



Special Olympics
Young Athletes

UNIDAD 7

EDADES 5-7

PATEAR

Similar a Batear, patear un objeto fijo de tamaño mediano o una pelota grande es más fácil que patear una pequeña o una pelota en movimiento. Sin embargo, a diferencia de batear, patear requiere la capacidad de mantener el equilibrio, al menos sobre un pie. Los pateadores principiantes se inclinarán hacia adelante cuando pateen una pelota. Los pateadores más avanzados inclinarán su cuerpo hacia atrás justo antes de entrar en contacto con la pelota. La mayoría de los principiantes tendrán éxito al patear si corren hacia una pelota fija para patearla, porque esencialmente correrán a través de la pelota con un pie. Una vez que sus estudiantes dominen correr y patear, haga que se coloquen detrás de una pelota fija y practiquen patearla. Esto desafiará a los estudiantes a pararse sobre un pie y disociar una pierna de la otra. La pierna que patea debe doblarse a la altura de la rodilla para hacer un movimiento hacia atrás y después estirarse en el momento del contacto. El brazo opuesto debe balancearse hacia adelante con la patada para proporcionar estabilidad y potencia. Los pateadores avanzados aplicarán más flexión en la rodilla y moverán el brazo opuesto hacia adelante mientras patean la pelota.

DESCRIPCIÓN GENERAL

Patear integra una gran variedad de habilidades y es una forma divertida para que los estudiantes sientan éxito al hacer contacto con la pelota. Varíe los objetivos o el tamaño y el peso de las pelotas para que los estudiantes aprendan las diferentes dinámicas de pateo.

Habilidades

HABILIDADES MOTORAS:

- Equilibrio
- Coordinación ojo-pie
- Fuerza

HABILIDADES COGNITIVAS:

- Escuchar y seguir indicaciones
- Conciencia corporal
- Planificación espacial

HABILIDADES SOCIALES:

- Tomar turnos con otros

Material

- Pelotas
- Conos
- Marcadores para piso
- 1 hula-hula por cada 4 estudiantes
- Balones de fútbol
- Cuerda o barra de equilibrio

Materiales para el aula

- Cubos unifix u otros objetos didácticos matemáticos pequeños
- Bloques o conos
- Papel verde y rojo

Libros

- *Signo de admiración* de Amy Krouse Rosenthal
- *La leyenda de piedra, papel y tijeras* de Drew Daywalt



Patear

BÁSICO:

- Los brazos se mantienen a los lados.
- Se prepara para patear con la pierna que patea
- Adelanta la pierna hacia la pelota
- No gira el tronco

COMPETENTE:

- Hace algo de movimiento con el brazo
- Da un paso adelante con el pie que no patea
- Hace un mínimo movimiento con la pierna que patea
- Rotación del tronco mínima
- Dobla la rodilla al contacto

AVANZADO:

- Balancea el brazo opuesto
- Da un paso adelante con el pie que no patea
- Levanta la pierna antes de patear
- Gira el tronco
- Extiende la rodilla al contacto

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.11 Muestra la patada en un entorno no dinámico.



ESTÁNDARES: 1.er GRADO

ESTÁNDARES PARA ELA

1.er grado:

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.1.1)

Vuelve a contar historias, incluidos los detalles clave, y muestra comprensión del mensaje central o lección. (RL.1.2)

Describe los personajes, escenarios y eventos principales de una historia, utilizando detalles clave. (RL.1.3)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios de primer grado con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.1.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escuchar a los demás con atención, hablar uno a la vez, sobre los temas y textos que se discuten. (SL.1.1a)

Se basa en lo que dicen los demás durante las conversaciones y responde a los comentarios de sus compañeros mediante intercambios múltiples. (SL.1.1b)

Hace preguntas para aclarar cualquier confusión sobre los temas y textos que se están discutiendo. (SL.1.1c)

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto que se lee en voz alta o información que se presenta de modo verbal o por otros medios. (SL.1.2)

Hace y responde preguntas sobre lo que dice un orador para obtener información adicional o aclarar algo que no se entiende. (SL.1.3)

Describe personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes, expresando sus ideas y sentimientos con claridad. (SL.1.4)

ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS

1.er grado:

Cuenta hasta 120, comenzando con cualquier número menor a 120. En este rango, lee y escribe números, y representa un número de objetos con un número escrito. (1.NBT.A.1)

Puede pensar en el número 10 como un conjunto de diez, llamado “decena”. (1.NBT.2a)

ESTÁNDARES PARA MATEMÁTICAS

2.º grado:

Determina si un grupo de objetos (hasta 20) tiene un número par o impar de elementos. (2.OA.3)



SEMANA 24

Tiempo de liderazgo

- El libro *Signo de admiración* de Amy Krouse Rosenthal y Tom Lichtenheld, es una historia creativa que trata sobre un signo de exclamación que se siente fuera de lugar frente a todos los puntos. Él quiere encajar desesperadamente. Se encuentra con un signo de interrogación y pronto descubre lo emocionante que es ser diferente.
- **La autoconciencia** es el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

- Patear una pelota fija
- Hajla
- Práctica de pases
- Patear a distancia
- Patear objetivos
- El entrenador dice
- Examen de conducir

Material

- *Signo de admiración* de Amy Krouse Rosenthal y Tom Lichtenheld
- Pelotas
- Conos
- Marcadores para piso

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de una pelota para cada estudiante, utilice balones de baloncesto o de fútbol





Cosas que debe tener en cuenta

La lección 3 incluye dos juegos en los que cada estudiante tiene una pelota. Si no tiene suficientes pelotas, haga que los estudiantes simulen patear una pelota o forme parejas y pídales que se turnen. También puede reunir diferentes tipos de pelotas deportivas, como pelotas de tenis, de baloncesto o de sóftbol, y desafiar a los estudiantes para que las pateen.

SEMANA 24: LECCIÓN 1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Signo de admiración* de Amy Krouse Rosenthal y Tom Lichtenheld** (página 48 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video[2]

O

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas (páginas 8-10 del enlace)[3]

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales













1
2
3

PATEAR UNA PELOTA FIJA (5 MIN.)

Material

- Balones de fútbol o pelotas

Preparación

Los estudiantes deben formarse en parejas. Pídales que formen dos filas frente a frente con una pelota para cada pareja.



- *"Hoy aprenderemos una nueva habilidad, llamada patear".*
- *"Patear implica mantener el equilibrio sobre un pie mientras se balancea el otro pie para entrar en contacto con la pelota".*
- *"Vean cómo doy patadas".*
- *"Ustedes y sus compañeros practicarán hoy cómo dar patadas con una pelota fija".*
- *"Fijo significa que la pelota no se mueve cuando la patean".*
- *"Patearán la pelota hacia su compañero, su compañero detendrá la pelota y después la pateará de vuelta hacia ustedes".*
- *"Concéntrense en mantener el control cuando pateen para que llegue a su compañero".*

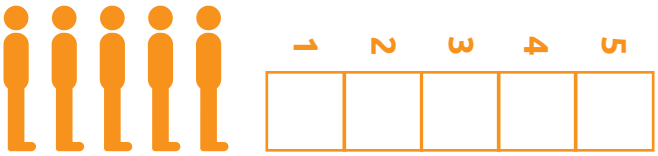
HAJLA (5 MIN.)

Material

- Piedra o pelota (algo para patear)

Preparación

Los estudiantes se colocan en fila al comienzo de la columna (no es necesario escribir números)



- *"¡Hoy jugaremos un juego que proviene del Medio Oriente y el norte de África llamado Hajla!".*
- *"Practicaremos el control de la potencia de nuestras patadas".*
- *"El objetivo de este juego es patear la piedra para que caiga en la casilla más lejana, pero sin rebasarla".*
- *"La puntuación del jugador se basa en el lugar donde cae la piedra o pelota. Entre más lejos esté el cuadrado, mayor será el valor en puntos, ¡pero tengan cuidado de no patear la piedra demasiado lejos!"*
- *"Si la piedra rueda más allá de la columna no recibirán puntos".*
- *"Nos turnaremos para patear".*

Este juego es popular en países como Palestina y Siria. En Palestina, este es el juego más popular entre las niñas, y un juego llamado Jalul es el más popular entre los niños.

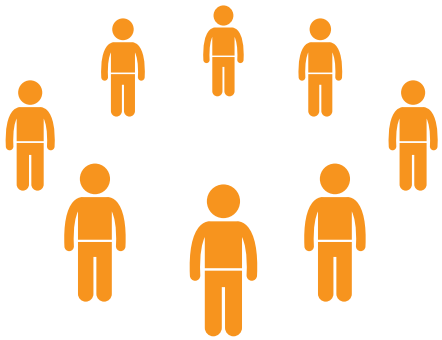
PRÁCTICA DE PASES (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *"Ahora vamos a practicar patear la pelota en grupo".*
- *"Nos pararemos formando un círculo y cuando tengan la pelota, dirán el nombre de alguien que está en el círculo y lo mirarán para hacer contacto visual y que sepa que la patearán hacia él".*
- *"Una vez que hayan hecho contacto visual y hayan dicho su nombre, patearán la pelota hacia esa persona".*
- *"Concéntrense en patear con suficiente fuerza y en línea recta para que llegue a la persona con la que hicieron contacto visual".*
- *"Después, la persona que recibe la pelota nombrará a otra persona del círculo".*
- *"Seguiremos jugando hasta que todos hayan tenido su turno".*

- También puede pedirles a los estudiantes que digan el color de ropa que lleva puesto alguien u otro elemento que lo identifique.

Conexión social

Además de decir su nombre, anime a los estudiantes a decir "Hola, _____" o "Espero que tengas un buen día, _____" para reforzar las interacciones sociales positivas.

Conexión en el aula

Utilice este juego como saludo por la mañana o como una forma de terminar el día. Cuando hagan esto en el aula, utilice una pelota más pequeña y refuerce la importancia de controlar la patada.

PATEAR A DISTANCIA (5 MIN.)

Material

- Pelotas
- Conos
- Una forma de tocar música

Preparación

Coloque los conos en línea en un lado de la habitación y las pelotas en el otro lado. Divida a los estudiantes en dos grupos.



- *"Hoy finalizaremos practicando patear a distancia".*
- *"La mitad del grupo serán los recuperadores y la otra mitad serán los pateadores, y después cambiaremos".*
- *"Los pateadores estarán en un lado del espacio y patearán la pelota para tratar de golpear un cono".*
- *"Cuando hayan pateado una pelota, buscarán otra pelota para patearla hasta que se acabe el tiempo".*
- *"Los recuperadores tomarán las pelotas y las llevarán de regreso a los pateadores".*
- *"Los recuperadores también pueden volver a colocar un cono si se cae".*
- *"Después de un par de minutos (o cuando la música se detenga), cambiaremos de trabajo y*

Conexión social

Anime a los estudiantes a decir "Gracias" si son el pateador y reciben una pelota.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video[1]

O

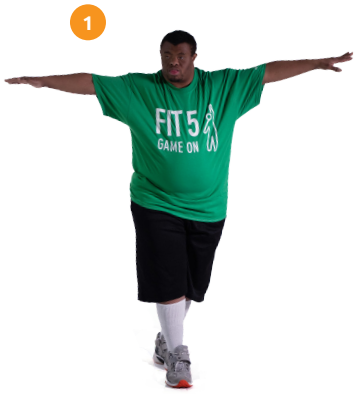
Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)[2]

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem











1

2

SEMANA 24: LECCIÓN 2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



Signo de admiración **de Amy Krouse Rosenthal y Tom Lichtenheld** (página 48 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

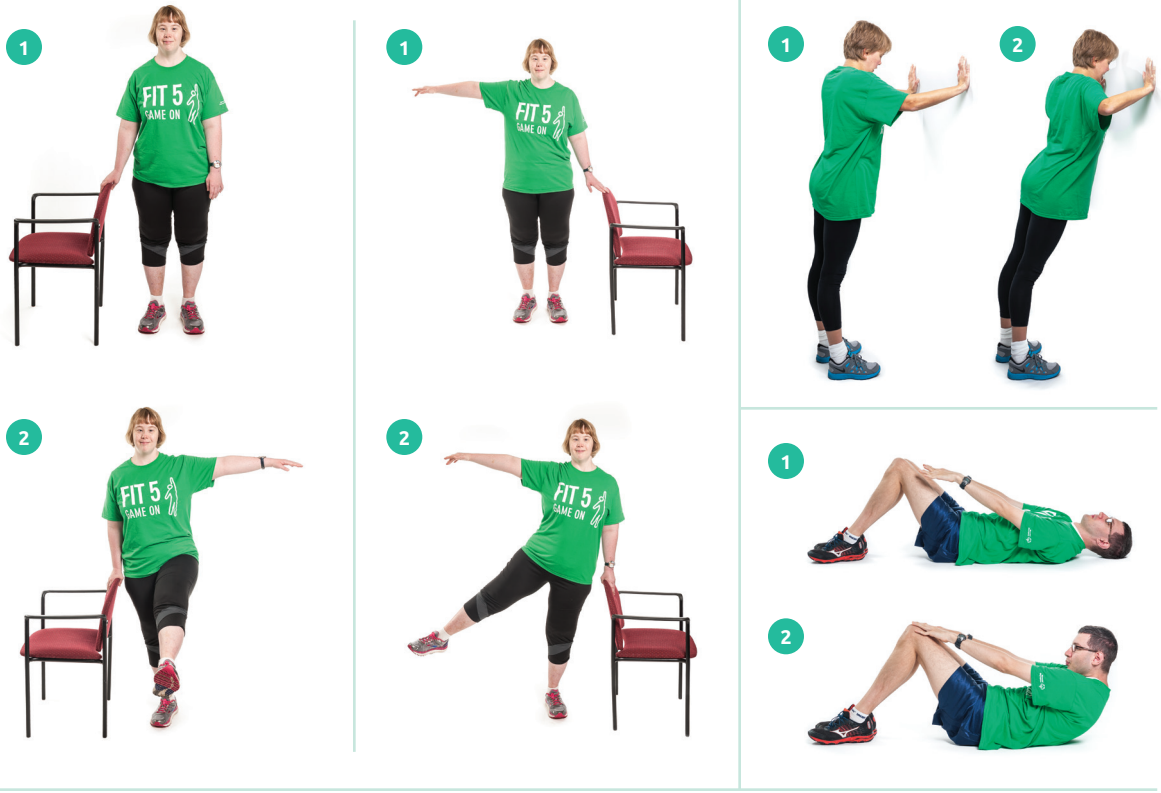
FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video[2]

O

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas (páginas 8-10 del enlace)[3]

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales



1

2

3

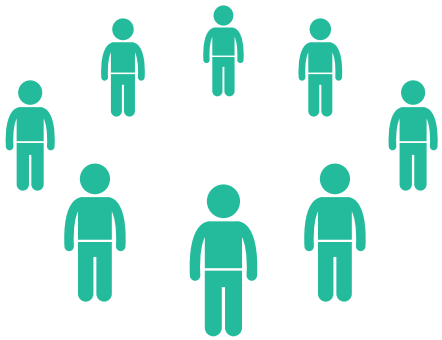
PRÁCTICA DE PASES (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *"Ahora vamos a practicar patear la pelota en grupo".*
- *"Nos pararemos formando un círculo y cuando tengan la pelota, dirán el nombre de alguien que está en el círculo y lo mirarán para hacer contacto visual y que sepa que la patearán hacia él".*
- *"Una vez que hayan hecho contacto visual y hayan dicho su nombre, patearán la pelota hacia esa persona".*
- *"Concéntrense en patear con suficiente fuerza y en línea recta para que llegue a la persona con la que hicieron contacto visual".*
- *"Después, la persona que recibe la pelota nombrará a otra persona del círculo".*
- *"Seguiremos jugando hasta que todos hayan tenido su turno".*

- También puede pedirles a los estudiantes que digan el color de ropa que lleva puesto alguien u otro elemento que lo identifique.

Conexión con las matemáticas

En vez de decir nombres, haga que los estudiantes practiquen el conteo o el conteo salteado. La primera persona puede decir 5 y después patear la pelota. Quien reciba la pelota puede decir 10 y así sucesivamente (15, 20, 25…)

Conexión con la alfabetización

En vez de decir nombres, haga que los estudiantes practiquen el alfabeto. El primer estudiante dice "A" y le pasa la pelota al siguiente estudiante quien dice "B", y así sucesivamente.

Practique palabras que riman. El primer estudiante dice una palabra y el siguiente debe pensar en una palabra que rime.

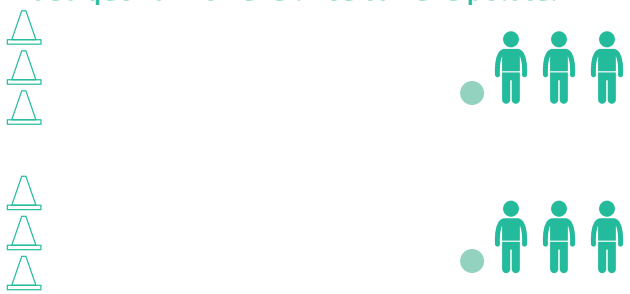
PATEAR OBJETIVOS (10 MIN.)

Material

- Pelotas
- Conos

Preparación

Divida a los estudiantes en 4 o 5 grupos. Coloque 3 conos en el lado opuesto de la habitación de modo que formen una línea con una pelota.



- *"Vamos a practicar patear hacia un objetivo juntos".*
- *"Ustedes y su equipo tratarán de derribar todos los conos."*
- *"El primer estudiante que esté en la fila pateará la pelota hacia los conos".*
- *"Si derriban el cono, dejen el cono derribado, tomen la pelota y vénsela a la siguiente persona que está en la fila".*
- *"Después irán al final de la fila".*
- *"Si fallan, tomen la pelota y dénsela a la siguiente persona que está en la fila y vayan a la parte de atrás de la fila".*
- *"El objetivo es ser el primer equipo en derribar todos sus conos".*
- *"Su equipo se sentará cuando hayan derribado todos sus conos".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video[1]

O

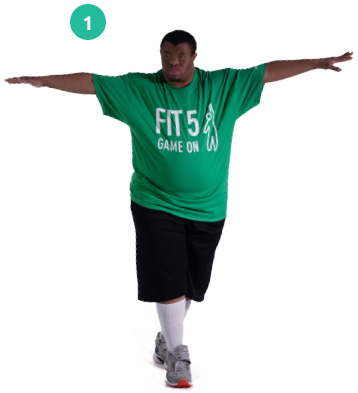
Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)[2]

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem











1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Signo de admiración* de Amy Krouse Rosenthal y Tom Lichtenheld** (página 48 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Video[2]

O

Fit 5 Fuerza Nivel 1 Tarjetas (páginas 8-10 del enlace)[3]

- Elevaciones con las piernas rectas
- Flexiones en la pared
- Abdominales















1
2
3

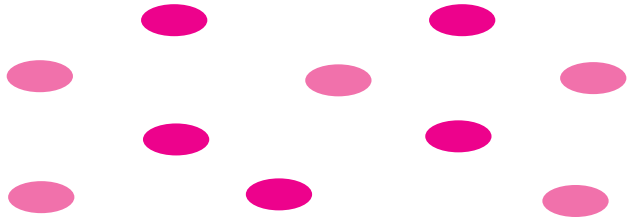
EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

Material

- Pelotas
- Marcadores para piso

Preparación

Distribuya marcadores para piso por todo el espacio y dele una pelota a cada estudiante.



- *"Hoy jugaremos 'El entrenador dice' para practicar un poco de conciencia espacial y corporal con la pelota".*
- *"Voy a decir 'El entrenador dice' y después una habilidad y practicarán esa habilidad".*
- *"Al igual que Simón dice, si no digo 'El entrenador dice' antes de decir la habilidad y ustedes la hacen, tendrán que hacer 3 saltos de tijera antes de volver al juego".*
- *"El entrenador dice:*
  - » *Coloquen su pie derecho/izquierdo sobre la pelota*
  - » *Den toques alternos con los dedos del pie sobre la pelota*
  - » *Muévanse alrededor de la pelota en el sentido de las manecillas del reloj o en el sentido contrario a las manecillas del reloj*
  - » *Párense delante/detrás/al lado de la pelota*
  - » *Pasen por encima de la pelota*
  - » *Den toques con los dedos del pie de lado a lado".*

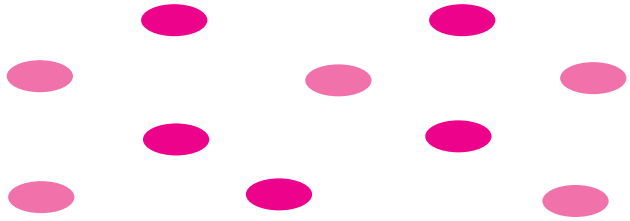
EXAMEN DE CONDUCIR (10 MIN.)

Material

- Pelotas
- Marcadores para piso
- Silbato

Preparación

Distribuya marcadores para piso por todo el espacio y dele una pelota a cada estudiante.



- *"Muy bien, hoy vamos a hacer un examen de conducir".*
- *"Llevarán su pelota a un examen de conducir".*
- *"Cuando diga 'ya', usarán la parte interior de su pie para golpear la pelota hacia adelante mientras caminan alrededor del espacio".*
- *"Deben tener cuidado con otros estudiantes mientras lo hacen".*
- *"Cuando toque el silbato, deben congelarse y escuchar las instrucciones".*
- *"Cuando diga 'conducir a casa', tocarán su pelota para regresar al punto base lo más rápido que puedan".*

- Desafíos adicionales:
  - » Muévanse en diferentes sentidos: zigzag, bucle, recto.
  - » Cambien de velocidad
  - » Cambien de dirección: izquierda, derecha, atrás
  - » Rodeen con un círculo tantos conos como puedan en 1 minuto.
  - » Creen su propio desafío

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Video[1]

O

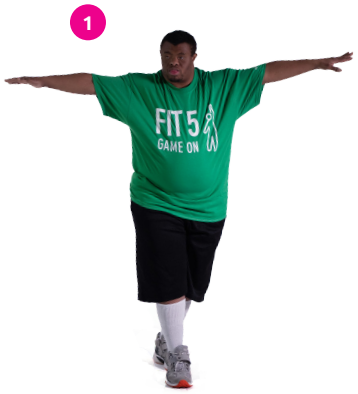
Fit 5 Flexibilidad Nivel 1 Tarjetas (páginas 11-13 del enlace)[2]

- Estiramiento de las pantorrillas
- Postura del niño
- Rodilla al pecho
- Postura en tándem











1

2

SEMANA 25

Tiempo de liderazgo

- Juntos somos más fuertes es una lección sobre el trabajo en equipo y cómo enseñar a los estudiantes a trabajar juntos. Complete la lección para resaltar la importancia del trabajo en equipo.
- **Las habilidades para relacionarse** son el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

- Sigue al líder
- Búsqueda del tesoro
- Fútbol con bolos
- Tiro penal
- Dar y salir
- Pinball

Material

- Pelotas
- Cubos unifix u otros objetos didácticos matemáticos pequeños
- 1 hula-hula por cada 4 estudiantes
- Balones de fútbol
- Conos
- Cuerda o barra de equilibrio
- Bloques o conos

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de cubos unifix, utilice cualquier tipo de pelota: para patio, de baloncesto o de fútbol.





Cosas que debe tener en cuenta

La búsqueda del tesoro es un excelente juego para integrar muchas habilidades matemáticas. Este juego proporciona movimiento y aprendizaje práctico para contar, sumar, visualizar y contar de diez en diez. Es un gran juego para practicar matemáticas.

SEMANA 25: LECCIÓN 1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Lección de la semana: Juntos somos más fuertes

- Utilice el plan de lecciones imprimible Juntos somos más fuertes para completar el Tiempo de liderazgo. Puede encontrar más lecciones como ésta en el recurso del manual de estrategias básicas.

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[1]

> *"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

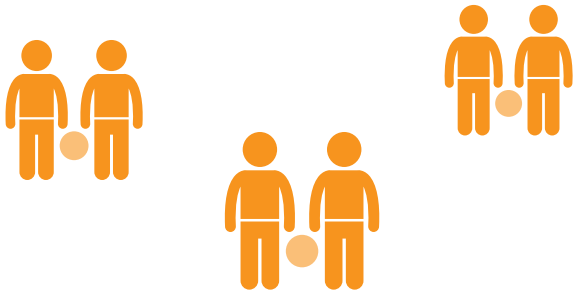
SIGUE AL LÍDER (5 MIN.)

Material

- 1 pelota por pareja
- Silbato

Preparación

Forme parejas de estudiantes y dele una pelota a cada una.



- *"Hoy jugaremos 'Sigue al líder' para seguir practicando las patadas".*
- *"El más joven en cada grupo irá primero y será el líder".*
- *"El líder controlará la pelota alrededor del espacio y el segundo estudiante lo seguirá".*
- *"Todos deben mantener el control de su pelota".*
- *"Cuando suene el silbato, ser detendrán donde están".*
- *Ay reina"Ahora cambiaremos quién es el líder y quién el seguidor".*

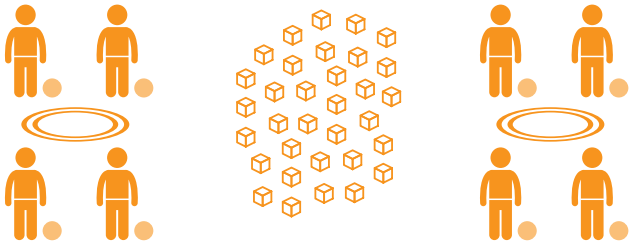
BÚSQUEDA DEL TESORO (10 MIN.)

Material

- 1 pelota por estudiante
- Cubos unifix u otros objetos didácticos matemáticos
- 1 hula-hula por cada 4 estudiantes

Preparación

Divida a los estudiantes en grupos de 4 y deles un aro. Distribuya los objetos didácticos en el centro de la habitación.



- *"Hoy jugaremos a la 'Búsqueda del tesoro'".*
- *"Formarán grupos de 4 con un aro. Ahí es donde pondrán su tesoro".*
- *"Cuando diga 'ya', controlarán la pelota con el pie hasta el centro del espacio, tomarán un objeto y lo llevarán de regreso a su aro".*
- *"Seguirán controlando la pelota de un lado a otro y tomando objetos didácticos hasta que se acabe el tiempo".*
- *"Cuando se acabe el tiempo, ustedes y su grupo colocarán los objetos en grupos de 2/5/10 y practicarán el conteo para ver cuántos juntaron".*

Conexión con las matemáticas

Hablaremos de números pares e impares. Pida a los estudiantes que coloquen sus objetos en grupos de dos. Si cada objeto tiene un compañero, el número es par. Si hay un objeto que no tiene pareja, el número es impar.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.





1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Lección de la semana: Juntos somos más fuertes

- Utilice el plan de lecciones imprimible Juntos somos más fuertes para completar el Tiempo de liderazgo. Puede encontrar más lecciones como ésta en el recurso del manual de estrategias básicas.

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[1]

> *"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

FÚTBOL CON BOLOS (10 MIN.)

Material

- 1 balón de fútbol o pelota por estudiante
- 1 cono por cada 2 estudiantes

Preparación

Cada pareja de estudiantes tendrá su propia pista de bolos. En un extremo de la pista, coloque el cono y una bola de boliche encima con un estudiante detrás del cono. En el otro extremo de la pista debe haber otro estudiante con una pelota.



- *"Hoy jugaremos 'Fútbol con bolos'".*
- *"En este juego, verán cuántas veces de 5 pueden patear la pelota para golpear la otra pelota fuera del cono".*
- *"Cuando diga 'ya', pateen la pelota hacia el cono".*
- *"Su compañero les devolverá la pelota y reemplazará la otra pelota si se cae".*
- *"Después de 5 intentos, ustedes y sus compañeros cambiarán de roles".*

TIRO PENAL (5 MIN.)

Material

- Pelota
- 2 conos

Preparación

Coloque dos conos a varios pies de distancia uno del otro para formar un arco. Coloque a los estudiantes en una sola fila. Si su grupo es grande, forme 2 filas.



- *"El fútbol es una habilidad que requiere patear mucho".*
- *"Una habilidad importante se llama tiro penal".*
- *"En el fútbol, un tiro penal es cuando un atleta patea el balón hacia la portería sin que haya otros jugadores alrededor".*
- *"Hoy finalizaremos nuestra lección practicando un tiro penal".*
- *"Patearán la pelota y tratarán de anotar un gol entre los dos conos".*
- *"Una vez que la pateen, correrán para tomar la pelota y dársela al siguiente estudiante que esté en la fila".*
- *"Practiquemos el buen espíritu deportivo y animémonos unos a otros durante esta actividad".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.





1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)

Lección de la semana: Juntos somos más fuertes

- Utilice el plan de lecciones imprimible Juntos somos más fuertes para completar el Tiempo de liderazgo. Puede encontrar más lecciones como ésta en el recurso del manual de estrategias básicas.

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

Atletas Jóvenes en movimiento[1]

> *"Hoy haremos una rutina de calentamiento especial. ¡Sigamos el video con Atletas Jóvenes alrededor del mundo!"*

O

¡Ponga una canción y disfruten una fiesta con baile!

1

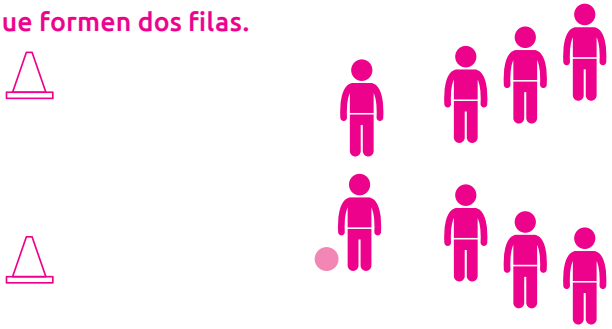
DAR Y RECIBIR (5 MIN.)

Material

- Pelota
- 2 conos

Preparación

Coloque dos conos a varios pies de distancia uno del otro para formar un arco. Pida a los estudiantes que formen dos filas.



- *"La última vez practicamos algunas habilidades para jugar fútbol".*
- *"Hoy aprenderemos otra habilidad del fútbol llamada pase".*
- *"En este juego llamado 'Dar y recibir',ustedes y sus parejas trabajarán juntos para anotar un gol".*
- *"Un estudiante pateará la pelota hacia su compañero y el compañero pateará la pelota hacia la portería".*
- *"Cuando terminen, vuelvan al final de la fila y cambiaremos al estudiante que pasa la pelota y al que la patea".*

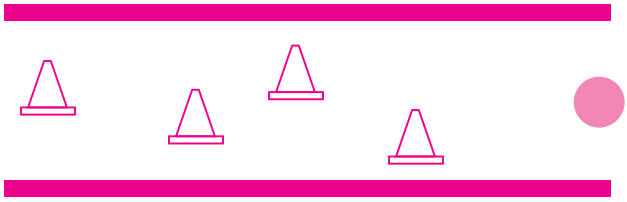
PINBALL (5 MINUTOS)

Material

- Cuerda o barra de equilibrio
- Bloques o conos
- Pelotas

Preparación

Cree un marco utilizando cuerdas o barras de equilibrio. Coloque bloques o conos dentro del marco para crear obstáculos. Coloque una pelota al final de cada marco.



- *"Hoy jugaremos un juego de pinball gigante".*
- *"El pinball es un juego en el que se trata de pasar una pelota por diferentes obstáculos hasta llegar al final".*
- *"Nos alinearemos a cada lado del marco y trabajaremos juntos para patear la pelota a través de la máquina de pinball".*

- Deje que los estudiantes cambien los obstáculos y la forma en la que están colocados.

Conexión con las matemáticas

Antes de que los estudiantes ayuden a diseñar y construir el diseño para el pinball, hable sobre los mapas. Explique cómo los mapas son una vista aérea de algo y cómo se utilizan para ayudar a alguien a comprender algo mejor. Proporcione papel a los estudiantes y pídales que dibujen un mapa sobre cómo quieren que se vean los obstáculos.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 1 Flexibilidad[1]

O

La postura uno del guerrero (página 6 del enlace)[2]

Postura del guerrero durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna hacia adelante.





1

2

SEMANA 26

Tiempo de liderazgo

- En el libro, *La leyenda de piedra, papel y tijeras* de Drew Daywalt, los estudiantes podrán hacer conexiones entre objetos aleatorios.
- **La autoconciencia** es el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

- Patear una pelota fija
- Patear objetivos
- Semáforo
- El entrenador dice
- Cómo controlar la pelota
- Búsqueda del tesoro

Material

- *La leyenda de piedra, papel y tijeras* de Drew Daywalt
- Pelotas
- Conos
- Trozos de papel verde y rojo
- Marcadores para piso/círculos de polietileno
- Cubos unifix u otros objetos didácticos matemáticos
- 1 hula-hula por cada 4 estudiantes

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de una pelota para cada estudiante, utilice cualquier tipo de pelota.

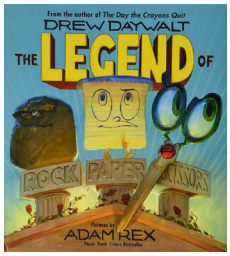




Cosas que debe tener en cuenta

La búsqueda del tesoro es un juego que se repite a lo largo del plan de estudios. Utilice esta semana para desarrollar las habilidades de conteo salteado, agrupación y visualización de números.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



La leyenda de piedra, papel y tijeras de Drew Daywalt
(página 50 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 2 Resistencia[2]

O

Galopar (página 21 del enlace)[3]

1. "*Su pie derecho es el líder y su pie izquierdo lo sigue*".
2. "*Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho y después lleven rápidamente el pie izquierdo junto al derecho y repitan*".
3. "*Sigan galopando y después hagan que el pie izquierdo sea el líder*".



1
2
3

PATEAR UNA PELOTA FIJA (5 MIN.)

Material

- Balones de fútbol o pelotas

Preparación

Los estudiantes deben formarse en parejas. Pídales que formen dos filas frente a frente con una pelota para cada pareja.



- *"Hoy aprenderemos y practicaremos cómo patear".*
- *"Patear implica mantener el equilibrio sobre un pie mientras se balancea el otro pie para entrar en contacto con la pelota".*
- *"Vean cómo doy patadas".*
- *"Ustedes y sus compañeros practicarán hoy cómo dar patadas con una pelota fija".*
- *"Fijo significa que la pelota no se mueve cuando la patean".*
- *"Patearán la pelota hacia su compañero, su compañero detendrá la pelota y después la pateará de vuelta hacia ustedes".*
- *"Concéntrense en mantener el control cuando pateen para que llegue a su compañero".*

PATEAR OBJETIVOS (10 MIN.)

Material

- Pelotas
- Conos

Preparación

Divida a los estudiantes en 4 o 5 grupos. Coloque 3 conos en el lado opuesto de la habitación de modo que formen una línea con una pelota.



- *"Vamos a practicar patear hacia un objetivo juntos".*
- *"Ustedes y su equipo tratarán de derribar todos los conos."*
- *"El primer estudiante que esté en la fila pateará la pelota hacia los conos".*
- *"Si derriban el cono, dejen el cono derribado, tomen la pelota y vénsela a la siguiente persona que está en la fila".*
- *"Después irán al final de la fila".*
- *"Si fallan, tomen la pelota y dénsela a la siguiente persona que está en la fila y vayan a la parte de atrás de la fila".*
- *"El objetivo es ser el primer equipo en derribar todos sus conos".*
- *"Su equipo se sentará cuando hayan derribado todos sus conos".*

SEMÁFORO (5 MIN.)

Material

- 1 pelota por estudiante
- Papel verde
- Papel rojo

Preparación

El profesor debe estar en un lado del espacio con un papel rojo y uno verde. Los estudiantes estarán del otro lado. Cada estudiante debe tener una pelota.





- *"Una habilidad importante al controlar la pelota es ver hacia arriba para saber hacia dónde van".*
- *"Hoy jugaremos ' Luz roja luz verde' mientras pateamos la pelota".*
- *"Patearán la pelota y yo sujetaré un pedazo de papel verde o rojo".*
- *"Cuando sujete la pelota en verde, significa "adelante" y podrán patear la pelota alrededor de la habitación".*
- *"Cuando cambie a rojo, se quedarán 'congelados' y pondrán el pie sobre la pelota".*
- *"No usaré palabras para decirles de qué color es, así que tendrán que mirarme para saber cuándo detenerse".*
- *"Asegúrense de seguir viendo hacia arriba para que puedan ver los colores y también para no chocar con sus demás compañeros".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Equilibrio Nivel 2 Video[1]

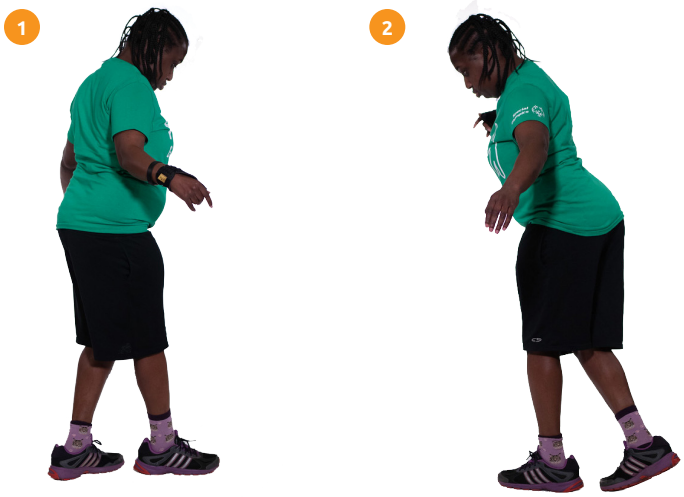
O

Fit 5 Equilibrio Nivel 2 Tarjetas (páginas 29-31 del enlace)[2]

- Postura con una pierna
- Postura en tándem sobre una superficie inestable
- Caminar sobre una línea



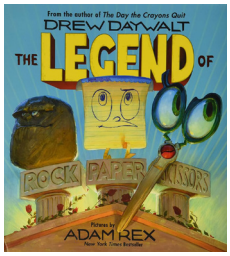




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



La leyenda de piedra, papel y tijeras de Drew Daywalt
(página 50 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 2 Resistencia[2]

O

Galopar (página 21 del enlace)[3]

1. "*Su pie derecho es el líder y su pie izquierdo lo sigue*".
2. "*Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho y después lleven rápidamente el pie izquierdo junto al derecho y repitan*".
3. "*Sigan galopando y después hagan que el pie izquierdo sea el líder*".



1
2
3

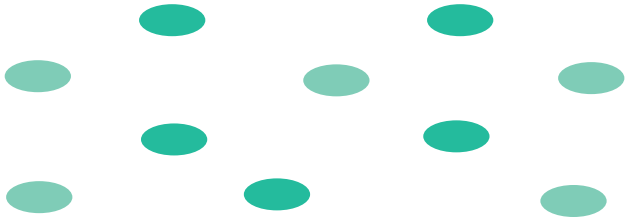
EL ENTRENADOR DICE (5 MIN.)

Material

- Pelotas
- Marcadores para piso

Preparación

Distribuya marcadores para piso por todo el espacio y dele una pelota a cada estudiante.



- *"Hoy jugaremos 'El entrenador dice' para practicar un poco de conciencia espacial y corporal con la pelota".*
- *"Voy a decir 'El entrenador dice' y después una habilidad y practicarán esa habilidad".*
- *"Al igual que Simón dice, si no digo 'El entrenador dice' antes de decir la habilidad y ustedes la hacen, tendrán que hacer 3 saltos de tijera antes de volver al juego".*
- *"El entrenador dice:*
  - » *Coloquen su pie derecho/izquierdo sobre la pelota*
  - » *Den toques alternos con los dedos del pie sobre la pelota*
  - » *Muévanse alrededor de la pelota en el sentido de las manecillas del reloj o en el sentido contrario a las manecillas del reloj*
  - » *Párense delante/detrás/al lado de la pelota*
  - » *Pasen por encima de la pelota*
  - » *Den toques con los dedos del pie de lado a lado".*

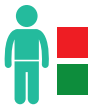
SEMÁFORO (5 MIN.)

Material

- 1 pelota por estudiante
- Papel verde
- Papel rojo

Preparación

El profesor debe estar en un lado del espacio con un papel rojo y uno verde. Los estudiantes estarán del otro lado. Cada estudiante debe tener una pelota.





- *"Una habilidad importante al controlar la pelota es ver hacia arriba para saber hacia dónde van".*
- *"Hoy jugaremos ' Luz roja luz verde' mientras pateamos la pelota".*
- *"Patearán la pelota y yo sujetaré un pedazo de papel verde o rojo".*
- *"Cuando sujete la pelota en verde, significa "adelante" y podrán patear la pelota alrededor de la habitación".*
- *"Cuando cambie a rojo, se quedarán 'congelados' y pondrán el pie sobre la pelota".*
- *"No usaré palabras para decirles de qué color es, así que tendrán que mirarme para saber cuándo detenerse".*
- *"Asegúrense de seguir viendo hacia arriba para que puedan ver los colores y también para no chocar con sus demás compañeros".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Equilibrio Nivel 2 Video[1]

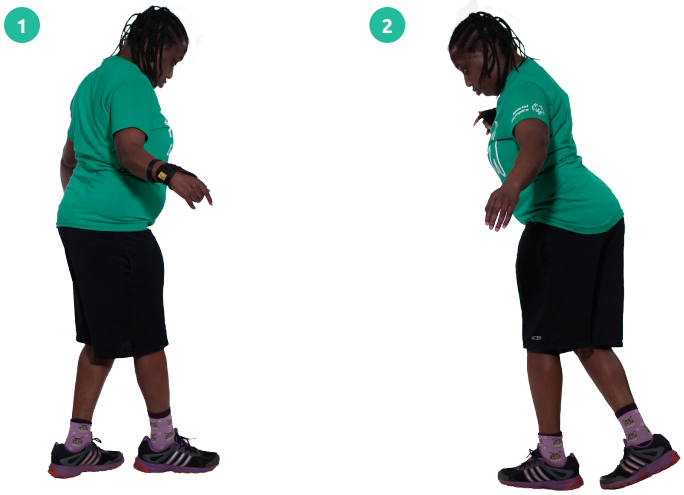
O

Fit 5 Equilibrio Nivel 2 Tarjetas (páginas 29-31 del enlace)[2]

- Postura con una pierna
- Postura en tándem sobre una superficie inestable
- Caminar sobre una línea



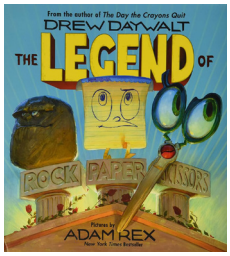




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***La leyenda de piedra, papel y tijeras* de Drew Daywalt**
(página 50 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 2 Resistencia[2]

O

Galopar (página 21 del enlace)[3]

1. "*Su pie derecho es el líder y su pie izquierdo lo sigue*".
2. "*Den un gran paso hacia adelante con el pie derecho y después lleven rápidamente el pie izquierdo junto al derecho y repitan*".
3. "*Sigan galopando y después hagan que el pie izquierdo sea el líder*".



1
2
3

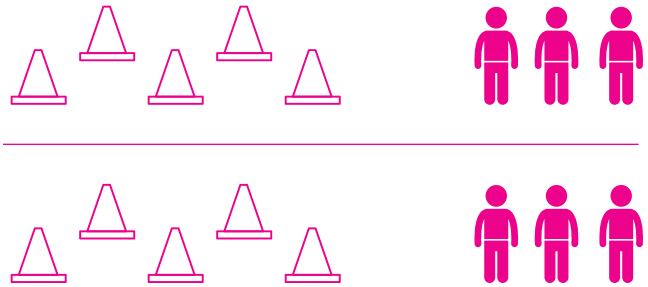
PRÁCTICA SOBRE CÓMO CONTROLAR LA PELOTA (5 MIN.)

Material

- Pelota
- Conos

Preparación

Coloque los conos en forma de zigzag y haga que los estudiantes formen una línea detrás de cada línea de conos.



- *"Hoy practicaremos cómo controlar la pelota con el pie".*
- *"Cuando sea su turno, tocarán la pelota con el pie mientras corren alrededor de cada uno de los conos".*
- *"Tendrán que cambiar de dirección cuando lleguen a cada uno de los conos. Asegúrense de mantener el control de la pelota".*
- *"Cuando lleguen al último cono, controlen la pelota en línea recta hasta el siguiente estudiante que está en fila y vayan hasta el final de la fila".*

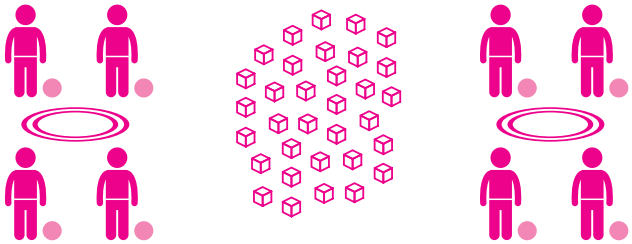
BÚSQUEDA DEL TESORO (10 MIN.)

Material

- 1 pelota por estudiante
- Cubos unifix u otros objetos didácticos matemáticos
- 1 hula-hula por cada 4 estudiantes

Preparación

Divida a los estudiantes en grupos de 4 y deles un aro. Distribuya los objetos didácticos en el centro de la habitación.



- *"Hoy jugaremos a la 'Búsqueda del tesoro'".*
- *"Formarán grupos de 4 con un aro. Ahí es donde pondrán su tesoro".*
- *"Cuando diga 'ya', controlarán la pelota con el pie hasta el centro del espacio, tomarán un objeto y lo llevarán de regreso a su aro".*
- *"Seguirán controlando la pelota de un lado a otro y tomando objetos didácticos hasta que se acabe el tiempo".*
- *"Cuando se acabe el tiempo, ustedes y su grupo colocarán los objetos en grupos de 2/5/10 y practicarán el conteo para ver cuántos juntaron".*

Conexión con las matemáticas

Hablaremos de números pares e impares. Pida a los estudiantes que coloquen sus objetos en grupos de dos. Si cada objeto tiene un compañero, el número es par. Si hay un objeto que no tiene pareja, el número es impar.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Equilibrio Nivel 2 Video[1]

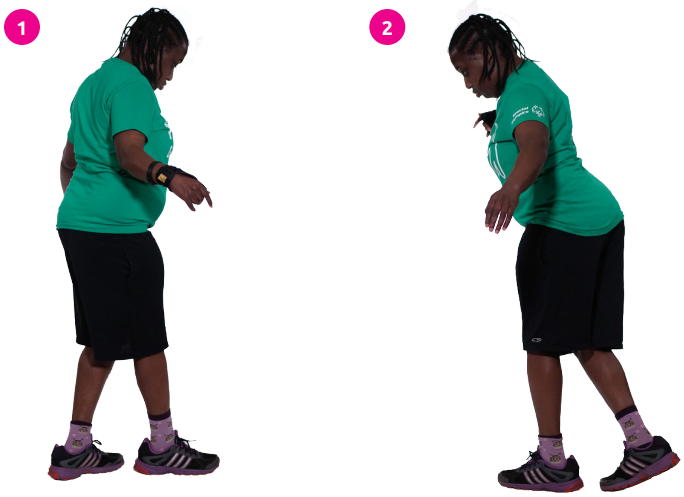
O

Fit 5 Equilibrio Nivel 2 Tarjetas (páginas 29-31 del enlace)[2]

- Postura con una pierna
- Postura en tándem sobre una superficie inestable
- Caminar sobre una línea







1

2

REVISIÓN DE PATEAR

- *"Este mes aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos".*
- *"¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?"*
- *"Hoy finalizaremos la unidad de Patear".*
- *"Practicamos patear el balón entre nosotros y también hacia la portería".*
- *"Recuerden que es importante ver hacia la portería cuando estén pateando".*
- *"Completemos el folleto para recordar algunas de nuestras nuevas habilidades".*

Folleto sobre la habilidad de patear imprimible

CONEXIONES EN EL HOGAR

Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa el boletín imprimible e incluya esta lista de juegos y recursos para los padres.

Actividades de las tarjetas de habilidades que se cubrieron en esta unidad:

- Patear una pelota fija
- Tiro penal
- Práctica de pases
- Dar y salir
- Pinball
- Boliche de tres pinos
- Esquivar conos

Tarjetas adicionales de la habilidad de patear para el hogar[1]

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?
¡Vean este video[2] **para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!**

1

2

NOTAS ADICIONALES

CONSEJOS PARA ENSEÑAR CON ÉXITO

- Anime a los estudiantes a mantener la vista en la pelota y después en el objetivo.
- Utilice una pelota del color favorito del estudiante o una pelota que tenga un cascabel adentro.
- El desplazamiento del peso hacia la pierna que no patea es necesario para lograr control y equilibrio.
- Utilice indicaciones verbales y visuales para identificar y diferenciar el pie derecho del pie izquierdo, uno como el pie que patea y el otro como el pie estabilizador.
- Si el estudiante pierde el equilibrio mientras patea, utilice una pelota más liviana o un flotador de voleibol. También puede hacer que el estudiante sostenga su mano mientras patea.

Special Olympics Young Athletes

UNIDAD 7 IMPRIMIBLES



Special Olympics Young Athletes

Let's Practice & Play

Kicking Skills

Dear Family,

A ball is one of the most popular children's toys, and it's no wonder. You can roll it, catch it, strike it, kick it and more. That amounts to hours and hours of entertaining physical activity and playtime. As we focus on **kicking skills**, your child will gain abilities sure to enhance his or her participation in playtime activities at home, at school and in the community.

Motor skills are only part of what is needed for success in sport and play activities, though. Following rules and directions is another essential element. We reinforce **responsible decision-making** whenever we practice Young Athletes activities. Like other **social-emotional skills**, learning about the importance of making good decisions is a lesson that has lifelong relevance. You can support this learning by talking with your child about rules or safety tips before practicing Young Athletes activities at home. For example, before kicking a ball back and forth with your child, discuss the importance of playing in an open area where the ball can't hit breakable objects. It's a simple way to help set the stage for a lifetime of thoughtful choices.



Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.

Sincerely,

_____

Teacher

Healthy Habits

It's never too early to teach your child about good nutrition. Point out how nutritious foods help our bodies grow and stay fit, while junk foods don't. Guide your child to select healthy snacks, and praise his or her good choices.



Long-Lasting Impact

The benefits from Young Athletes continue even after participation ends. At 5- and 10-month follow-ups, children who participated in Young Athletes maintained a 4-month advantage in development.

Class News

1

I put my ball on the floor.

Color.

2

I look at the goal.

Circle a cone.

Trace.

I kick the ball.

3

Let's Practice & Play

_____'s

Name

Activities

Kicking

Special Olympics Young Athletes

Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

Special Olympics
Unified Champion Schools

Together We Are Stronger

Social and Emotional Learning Competency (SEL):

Relationship skills

Lesson overview:

During this lesson, students do the following:

- Play a game that demonstrates the value of working together.
- Reflect on the experience during a group discussion.
- Identify other situations and ways in which teamwork can be demonstrated.

Academic skills:

- Participating in a collaborative discussion
- Identifying real-life connections between words and their use

Social-emotional learning skills:

- Using teamwork to achieve a goal
- Cooperating with others
- Communicating effectively

Estimated lesson time: 35–40 minutes

As an alternative, the lesson can be divided into two sessions, approximately 15 or 20 minutes each.

Middle school and high school liaisons felt strongly that the Unified Champion Schools program increased opportunities for students with and without intellectual disabilities to **work together** (95%), **raised awareness** about students with intellectual disabilities (94%), increased the **participation** of students with intellectual disabilities in school activities (92%), and **reduced bullying, teasing, and offensive language** (88%).



"The nice thing about teamwork is that you always have others on your side."—Margaret Carty

Together We Are Stronger

Social and Emotional Learning Competency (SEL):

Relationship skills



Materials needed:

- class supply of beanbags
- source of music
- chart paper
- markers (one colorful, one black)

Vocabulary:

teamwork, cooperative

Activity:

1. Tell students that they will play a game that involves everyone working together toward the same goal. Explain that each student will balance a beanbag on his or her head. If the beanbag falls, the student is frozen. To be freed, another student needs to replace the beanbag on the frozen student's head without dropping his or her own beanbag. If the helper's beanbag falls, the helper also becomes frozen until someone rescues both players. Tell students that the goal of the game is for no more than two students to be frozen at any one time. (Adjust the number as appropriate for your group.)

2. Hand each student a beanbag. Start the activity by having each student balance the beanbag on his or her head. Then play music and have students try not to let the beanbags fall as they walk or dance around a designated area.

3. Continue for a desired amount of time or until a chosen number of songs play.



4. Gather students for a group discussion. Ask students questions such as:
   - How did you feel when you were frozen and needed someone to free you?
   - What helped the group be successful?
   - How does the word *teamwork* relate to this game?
5. Point out how students benefited when everyone worked together, rather than just certain friends helping each other. Remind students that if they didn't include everyone in the game, they might not have gotten help from someone when they most needed it. Working cooperatively with many different people is more effective than working with just a few.

6. Use a colorful marker to write "TEAM" vertically on a sheet of chart paper. Use a black marker to write each of the following words beside the corresponding beginning letter: *Together, Everyone, Achieves, More*. Read the words with students.

7. Have students name various situations in which they can demonstrate teamwork by helping or supporting another person. Possibilities include cheering for a classmate's soccer team, practicing with a bocce ball team, working on a class project, or doing a group service project. Guide students to brainstorm specific ways they can use words and actions to encourage, support, or help others in these and similar situations; then write their thoughts on chart paper.

To learn more about social and emotional learning, visit casel.org.

Special Olympics
Unified Champion Schools

Together We Are Stronger

Social and Emotional Learning Competency (SEL):

Relationship skills

Adaptations:

- **Time modification:** Complete the lesson over two days, playing and discussing the game on the first day and brainstorming ways teamwork can be demonstrated on another day.
- **Easier version:** Provide more structure by dividing students into groups and having each group walk with their beanbags on their heads on a different designated path.
- **More advanced version:** After introducing the saying "Together Everyone Achieves More" to students, have them work in small groups to create posters promoting teamwork.

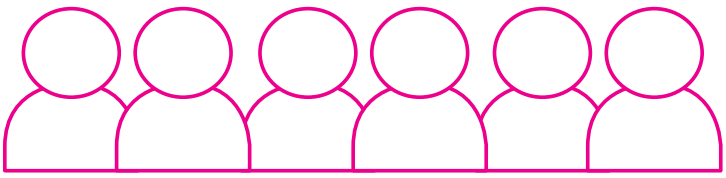
Extensions:

- **Grs. K–1:** Read aloud *Strictly No Elephants* by Lisa Mantchev. Have each student draw a picture that shows one thing that friends do and then write about it. ***Writing***

- **Grs. 2–5:** Read aloud "The Sneetches" from *The Sneetches and Other Stories* by Dr. Seuss. Write the words *include* and *exclude* on the board. Explain that the prefix *in-* means *in*, *toward*, or *into* and the prefix *ex-* means *out*, *outside*, or *away from*. Guide students to discuss how these words relate to the story. ***Vocabulary***



- **Grs. K–5:** Tell students that treating others the same way they would like to be treated is a great way to show respect. Ask students to describe what respect looks like and how it sounds. ***Vocabulary***



Special Olympics Young Athletes



UNIDAD 8

EDADES 5-7

HABILIDADES AVANZADAS

Las habilidades avanzadas abarcan todas las áreas de las habilidades que hemos trabajado durante todo el año con respecto a los deportes. Estas habilidades desafiarán a los estudiantes y les enseñarán diferentes tipos de deportes. Algunas de estas habilidades serán más avanzadas para los estudiantes. El dominio no es el objetivo de estas lecciones. Mediante estas lecciones presentaremos a los estudiantes una variedad de áreas deportivas y les daremos la oportunidad de utilizar sus habilidades en un ambiente divertido y de apoyo.

DESCRIPCIÓN GENERAL

Las habilidades avanzadas incluyen todas las habilidades básicas que hemos trabajado a lo largo del año. Estas lecciones enseñar a nuevos deportes a los estudiantes y los desafiarán para que utilicen las habilidades que aprendieron. El objetivo de estas lecciones es enseñar deportes como el sóftbol, el baloncesto y el salto de cuerda. Estas lecciones no están diseñadas para lograr el dominio de las habilidades. Permita que los estudiantes disfruten probando y aprendiendo algo nuevo, y fomente su amor por los deportes.

Habilidades

HABILIDADES MOTORAS:

- Habilidades de locomoción y cognitivas conceptos como caminar o correr avanzar hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados y hacia adentro seguir caminos, como zigzag, círculo y avanzar en línea recta
- Manipulación de objetos

HABILIDADES COGNITIVAS:

- Seguir las instrucciones de la actividad
- Prepararse para la lectura
- Sentido numérico

HABILIDADES SOCIALES:

- Interacción entre compañeros
- Confianza
- Animar a los demás
- Tomar turnos
- Escuchar activamente

Materiales para el aula

- 6 dados
- Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma
- Una forma de tocar música

Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros de hula-hula
- Pelotas
- Una línea en el suelo
- Clavijas
- Cuerda para saltar larga
- Cuerda para saltar para cada estudiante
- Pelotas blandas o pelotas de espuma
- Tee de cono o de pelota
- Bate, clavija o palo
- Paracaídas
- Pañuelos

Libros

- *Uno*
  de Katherine Otoshi
- *La mala semilla*
  de Jory John
- *Leo, el que florece tarde*
  de Robert Krause
- *Mantente firme, Molly Lou Melon*
  de Patty Lovell

ESTÁNDARES: SHAPE

SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS ESTÁNDARES (SHAPE)

1.2.1 Muestra una variedad de habilidades locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de las relaciones.

1.2.2 Muestra saltos y aterrizajes en un entorno no dinámico.

1.2.3 Muestra la transferencia de peso en varias partes del cuerpo.

1.2.4 Muestra habilidades no locomotoras con los conceptos de espacio, esfuerzo y conciencia de la relación.

1.2.5 Muestra equilibrio sobre diferentes partes del cuerpo en un entorno no dinámico.

1.2.6 Muestra la capacidad de manipular pequeños instrumentos.

1.2.16 Muestra que puede saltar la cuerda en un entorno no dinámico.

1.2.15 Muestra movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos basados en varios tipos de baile.



ESTÁNDARES PARA ELA



1.er grado:

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto. (RL.1.1)

Vuelve a contar historias, incluidos los detalles clave, y muestra comprensión del mensaje central o lección. (RL.1.2)

Describe los personajes, escenarios y eventos principales de una historia, utilizando detalles clave. (RL.1.3)

Participa en conversaciones colaborativas sobre temas y textos propios de primer grado con compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes. (SL.1.1)

Sigue las reglas acordadas para las discusiones, por ejemplo, escuchar a los demás con atención, hablar uno a la vez, sobre los temas y textos que se discuten. (SL.1.1a)

Se basa en lo que dicen los demás durante las conversaciones y responde a los comentarios de sus compañeros mediante intercambios múltiples. (SL.1.1b)

Hace preguntas para aclarar cualquier confusión sobre los temas y textos que se están discutiendo. (SL.1.1c)

Hace y responde preguntas sobre detalles clave en un texto que se lee en voz alta o información que se presenta de modo verbal o por otros medios. (SL.1.2)

Hace y responde preguntas sobre lo que dice un orador para obtener información adicional o aclarar algo que no se entiende. (SL.1.3)

Describe personas, lugares, cosas y eventos con detalles relevantes, expresando sus ideas y sentimientos con claridad. (SL.1.4)

SEMANA 27

Tiempo de liderazgo

- *Uno* de Kathryn Otoshi es un libro ilustrado sencillo sobre el poder de ser uno mismo y enfrentarse a los acosadores. Muestra a los niños que una persona puede marcar la diferencia.
- **Las habilidades para relacionarse** son el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

- Veo, veo
- Pilolo
- Correr y llevar
- Danza creativa
- Simulacro de incendio
- Dados en forma
- Saltar y llevar

Material

- *Uno* de Kathryn Otoshi
- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros de hula-hula
- Pelotas
- Línea en el suelo
- 6 dados
- Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de utilizar los ejercicios imprimibles de Dados en forma, deje que los estudiantes creen sus propios ejercicios.



Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana revisamos algunas habilidades clave que los estudiantes necesitarán para tener éxito en otras habilidades avanzadas en lecciones futuras.

SEMANA 27: LECCIÓN 1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Uno* de Kathryn Otoshi** (página 52 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 2 Fuerza[2]

O

Levantamiento de piernas sentados (página 24 del enlace)[3]

1. "*Siéntense erguidos con la pierna derecha estirada, la pierna izquierda doblada y el pie apoyado en el suelo*".
2. "*Abracen su pierna doblada con los brazos*".
3. "*Levanten la pierna derecha unos centímetros y manténgala así*".
4. "*Bajen la pierna y repitan*".
5. "*Cambien para levantar la pierna izquierda*".





1
2
3

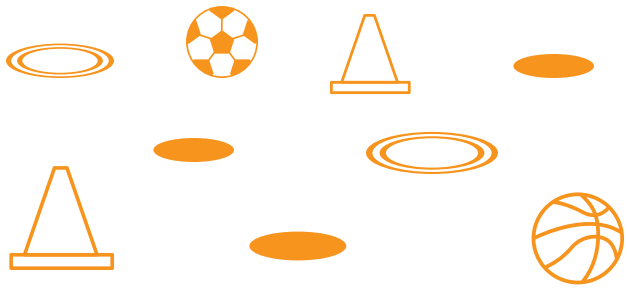
VEO, VEO (10 MIN.)

Material

- Marcadores para piso
- Bolsas de semillas
- Conos
- Aros
- Pelotas
- Combinación de equipo deportivo

Preparación

Distribuya el material aleatoriamente alrededor del espacio



- *"¡Excelente calentamiento! Ahora vamos a jugar 'Veo, veo' con todo nuestro nuevo equipo deportivo".*
- *"Veo con mi ojito una pelota verde".*
- *"¿Dónde está la pelota verde? Observen a su alrededor, encuentren la pelota y señálenla primero".*
- *"Ahora, vamos a **caminar** hacia la pelota"*
- *"¡Escuchen atentamente! Veo con mi ojito un cono naranja".*
- *"¿Dónde está el cono naranja? Busquen a su alrededor y encuéntrelo".*
- *"Rápido, **corramos** hacia el cono".*

- Anime a los atletas a encontrar un objeto que sea visible y todos se dirigirán hacia el objeto caminando o corriendo.
- Hoy nos enfocaremos en el equipo. La próxima lección incluirá diferentes formas de moverse.
- Recuerde a los estudiantes que deben mantenerse atentos a la ubicación de sus compañeros cuando se mueven alrededor del espacio y no chocar entre sí.
- El juego "Veo, veo" progresa a medida que el profesor (o el estudiante) dice el nombre y/o el color de una pieza del equipo y todos los atletas encuentran dicho objeto.

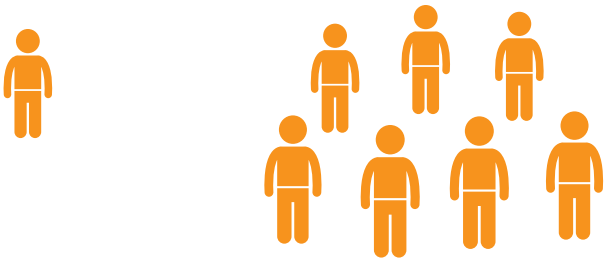
PILOLO (5 MIN.)

Material

- Objetos que se puedan ocultar: normalmente palitos, monedas, lápices, etc.

Preparación

Los estudiantes deben comenzar en grupo con los ojos cerrados para que el líder pueda ocultar los objetos sin que lo vean.



- *"Hoy jugaremos un juego africano llamado Pilolo, que significa 'es hora de buscar'".*
- *"El objetivo del juego es encontrar los objetos seleccionados y llevárselos al líder".*
- *"Los objetos que esconderemos y buscaremos hoy son: [inserte objetos y muéstrelos a los jugadores, por ejemplo, marcadores, palos, monedas, etc.]".*
- *"Todos cerrarán los ojos, excepto el líder (o maestro), quien esconderá los palos (u otros objetos pequeños que se puedan esconder)".*
- *"Una vez que los palos (u objetos) estén escondidos, el líder gritará 'pilolo' para hacer saber a los otros jugadores que pueden abrir los ojos y buscar el objeto".*
- *"Una vez que un jugador encuentre un objeto, se lo llevará al líder".*
- *"El jugador que devuelva más objetos al líder se convertirá en el líder del juego en la próxima ronda".*

Se cree que el juego Pilolo se originó en Ghana y es muy popular entre los niños. ¡Similar a una búsqueda del tesoro o de huevos de Pascua, los niños buscan objetos ocultos!

CORRER Y LLEVAR (5 MIN.)

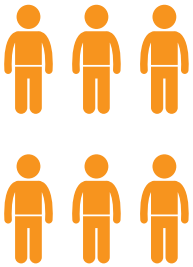
Material

- Bolsas de semillas

Preparación

Distribuya bolsas de semillas en un lado del espacio y haga que los estudiantes se alineen en equipos del otro lado.





- *"Hoy jugaremos 'Correr y llevar'".*
- *"Divida a los estudiantes en filas iguales en un lado del espacio".*
- *"Cuando sea su turno, los estudiantes correrán de un lado a otro de la habitación, tomarán una bolsa de semillas y la llevarán de regreso".*
- *"La soltarán junto a la siguiente persona que está en la fila, y será su turno de correr y tomar una bolsa de semillas".*
- *"Seguirán así hasta que hayan tomado todas las bolsas de semillas".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*





1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Uno* de Kathryn Otoshi** (página 52 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 2 Fuerza[2]

O

Levantamiento de piernas sentados (página 24 del enlace)[3]

1. "*Siéntense erguidos con la pierna derecha estirada, la pierna izquierda doblada y el pie apoyado en el suelo*".
2. "*Abracen su pierna doblada con los brazos*".
3. "*Levanten la pierna derecha unos centímetros y manténgala así*".
4. "*Bajen la pierna y repitan*".
5. "*Cambien para levantar la pierna izquierda*".





1
2
3

DANZA CREATIVA (5 MIN.)

Material

- Una forma de tocar música

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"¡Hoy jugaremos Danza creativa".*
- *"Durante este juego, nombraré un elemento de baile y una parte del cuerpo".*
- *"Su trabajo es ser creativos y mostrarme cómo se vería".*

- Movimientos sugeridos:
  - » Piernas lentas
  - » Torsión de la columna vertebral
  - » Brazos estirados
  - » Pies rápidos
  - » Manos enroscadas
  - » Rodillas pesadas
  - » Codos bajos
  - » Hombros caídos
  - » Piernas sueltas

Actividad de preparación

Explique lo que es un sustantivo hablando de diferentes partes del cuerpo y diciendo que un sustantivo puede ser un objeto. Reproduzca la canción Cabeza, hombros, rodillas y pies para reforzar el aprendizaje de las diferentes partes del cuerpo.

Actividad adicional

Enseñe qué es un adjetivo y un sustantivo. Diga a los estudiantes que un sustantivo puede ser un objeto como la cabeza, la nariz, el codo o el pie. Un adjetivo describe a un sustantivo.

SIMULACRO DE INCENDIO (5 MIN.)

Material

- Pelota o bolsa de semillas

Preparación

Haga que los estudiantes formen una fila, hombro con hombro, excepto 1 estudiante. Si su clase es grande, forme 2 filas.



- "*El juego de hoy se llama 'Simulacro de incendio'*".
- "*Todos se pararán en fila, hombro con hombro, excepto un estudiante*".
- "*Pasaremos una pelota de un extremo de la línea al otro y viceversa tan rápido como podamos*".
- "*El estudiante que no está en la fila correrá alrededor de la fila y tratará de volver al inicio antes de que la pelota llegue al final*".

Información adicional

- Si el estudiante no tiene éxito, dele otra oportunidad.
- Haga que los pases sean más difíciles pasándolos por detrás de la espalda o entre las piernas.
- Los estudiantes se turnan para correr alrededor de la fila.

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*





1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Uno* de Kathryn Otoshi** (página 52 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 2 Fuerza[2]

O

Levantamiento de piernas sentados (página 24 del enlace)[3]

1. "*Siéntense erguidos con la pierna derecha estirada, la pierna izquierda doblada y el pie apoyado en el suelo*".
2. "*Abracen su pierna doblada con los brazos*".
3. "*Levanten la pierna derecha unos centímetros y manténgala así*".
4. "*Bajen la pierna y repitan*".
5. "*Cambien para levantar la pierna izquierda*".





1
2
3

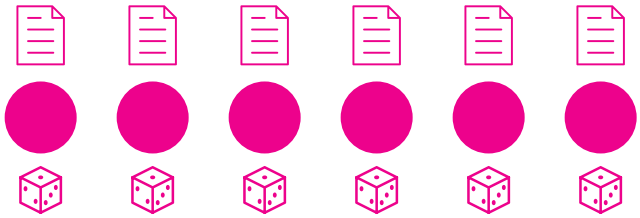
DADOS EN FORMA (5 MIN.)

Material

- 6 dados
- Ejercicios imprimibles para el juego Dados en forma
- Marcadores para piso

Preparación

Coloque 6 marcadores para piso en línea dejando un espacio y diferentes actividades de movimiento en cada lugar con un dado



- "*Hoy jugaremos Dados en forma*".
- "*Lanzarán el dado en el marcador y harán muchos de los ejercicios de la lista*".
- "*Por ejemplo, si saco un 3 mientras estoy en el marcador con saltos de tijera, haré tres saltos de tijera*".
- "*Una vez que haga los saltos de tijera, pasaré al siguiente marcador*".
- "*Sigan girando a través de la fila hasta que se les indique que paren*".

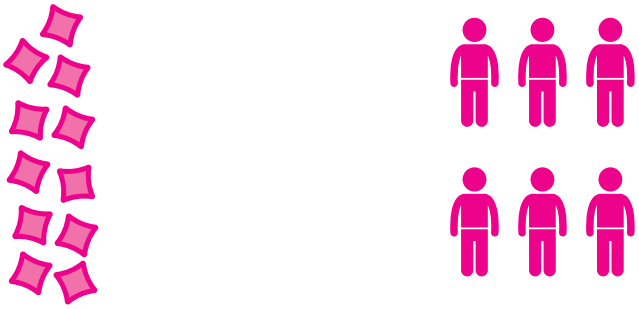
SALTAR Y LLEVAR (5 MIN.)

Material

- Bolsas de semillas

Preparación

Distribuya bolsas de semillas en un lado del espacio y haga que los estudiantes se alineen en equipos del otro lado.



- *"Hoy jugaremos 'Saltar y llevar'".*
- *"Este juego es como el de Correr y llevar que jugamos hace unas semanas, excepto que esta vez saltarán en vez de correr".*
- *"En este juego, cuando sea su turno, correrán saltando de un lado a otro de la habitación, tomarán una bolsa de semillas y la llevarán de regreso".*
- *"La soltarán junto a la siguiente persona que está en la fila y se irán al final de la fila".*
- *"Será el turno de esa persona saltar y tomar una bolsa de semillas".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 2 Flexibilidad[1]

O

Perro mirando hacia arriba (página 16 del enlace)[2]

1. *"Acuéstense boca abajo con las piernas estiradas y coloquen las manos planas sobre el suelo a la altura de sus hombros.*
2. *Empujen hacia abajo con las manos y estiren lentamente los brazos.*
3. *Levanten la cabeza y la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento en el abdomen".*





1

2

SEMANA 28

Tiempo de liderazgo

- El libro *La mala semilla* de Jory John, trata sobre una semilla, una mala semilla. Tiene mal carácter, malos modales y mala actitud. Él sabe que es malo. Todo el mundo piensa que es malo. Entonces, ella actúa mal. ¿Pero qué pasaría si decide que quiere cambiar y ser feliz? Este libro demuestra que el cambio positivo es posible para todos, con un poco de fuerza de voluntad, aceptación y simplemente siendo uno mismo.
- **Las habilidades para relacionarse** son el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

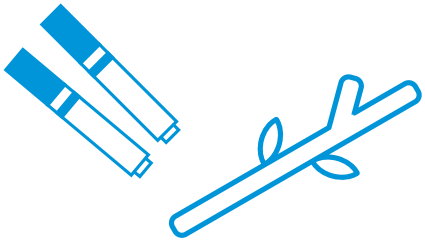
- Simón salta
- Salto de escalera
- Serpiente en la hierba
- Dan Chhae Jul Normgi
- Salto de hula-hula
- Calentamiento con rebote
- Dar vueltas a la cuerda
- Habilidades para saltar la cuerda

Material

- *La mala semilla* de Jory John
- Cuerda o marcadores para piso
- Conos
- Clavijas
- Palos o cinta adhesiva
- Cuerda para saltar larga
- Aros de hula-hula
- Cuerda para saltar para cada estudiante

Ideas alternativas sobre materiales

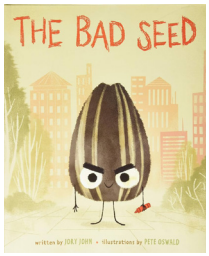
- En vez de usar una cuerda para saltar, use marcadores o palos y haga que los estudiantes los sostengan y practiquen el movimiento de dar vuelta a la cuerda para saltar mientras saltan.



Cosas que debe tener en cuenta

Esta semana es una introducción a saltar la cuerda. Tendrá estudiantes con diferentes niveles para esta habilidad, así que siéntase libre de omitir actividades o dedicar más tiempo a algunas actividades según lo que su clase necesite. Trate de tener cuerdas para saltar disponibles durante el recreo o el tiempo de juego, para que los estudiantes sigan practicando estas habilidades.

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***La mala semilla* de Jory John** (página 54 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

- *"Hoy aprenderemos una nueva canción de calentamiento".*
- *"Esta canción se utiliza a menudo al saltar la cuerda para mantener un ritmo constante".*
- *"Cantémosla juntos y hagamos las acciones".*

CANCIÓN: Osito de peluche, osito de peluche

Osito de peluche, osito de peluche, date la vuelta
Osito de peluche, osito de peluche, toca el suelo
Osito de peluche, osito de peluche, salta alto
Osito de peluche, osito de peluche, toca el cielo

Osito de peluche, osito de peluche, agáchate
Osito de peluche, osito de peluche, toca los dedos de tus pies
Osito de peluche, osito de peluche, apaga la luz
Osito de peluche, osito de peluche, di buenas noches.

[1]

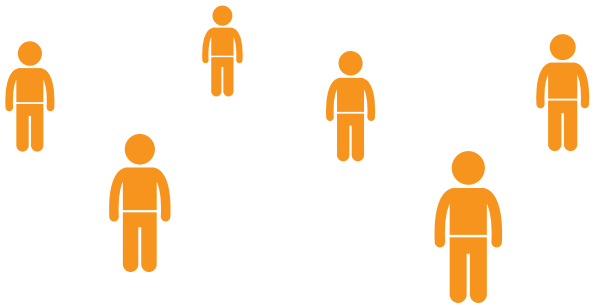
SIMÓN SALTA (5 MIN.)

Material

No se necesita ninguna

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio.



- *"Esta semana aprenderemos a saltar la cuerda".*
- *"Practicaremos nuestras habilidades de salto y después agregaremos una cuerda para saltar".*
- *"Hoy jugaremos 'Simón salta'".*
- *"Este juego es como Simón dice, pero esta vez Simón solo hará movimientos de salto".*
- *"Escuchen atentamente y hagan lo que Simón dice".*

- Ejemplos:
  - » En el mismo lugar, hacia adelante, hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro lado (direcciones en el espacio)
  - » Elevándose del suelo un poco/elevándose del suelo lo más alto posible (niveles en el espacio)
  - » En líneas rectas/curvas/zigzagueantes (caminos en el espacio)
  - » Lentamente/rápidamente (tiempo)
  - » Ligeramente/pesadamente (fuerza)
  - » Con pausas, saltar-saltar-detenerse, saltar-saltar-detenerse (flujo)
  - » Sobre una cuerda para saltar o una línea (relación con los objetos)

SALTO DE ESCALERA (5 MIN.)

Material

- Cinta adhesiva o palitos

Preparación

Dibuje 6 líneas con cinta adhesiva o gis, un conjunto de 6 líneas para cada pareja.



- *"Hoy vamos a practicar saltar sobre las líneas".*
- *"La primera vez saltarán la línea usando un pie para saltar primero y haciendo que el otro pie lo siga".*
- *"La segunda vez, usarán los dos pies juntos, saltarán con ambos pies y aterrizarán "*
- *"Esfuércense para no tocar la línea al saltar".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Video[1]

O

Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Tarjetas (páginas 43-45 del enlace)[2]

- Balanceo de piernas
- Paso lateral hacia abajo
- Postura de una pierna con rotación





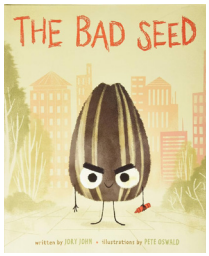




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***La mala semilla* de Jory John** (página 54 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

- *"Hoy aprenderemos una nueva canción de calentamiento".*
- *"Esta canción se utiliza a menudo al saltar la cuerda para mantener un ritmo constante".*
- *"Cantémosla juntos y hagamos las acciones".*

CANCIÓN: Osito de peluche, osito de peluche

Osito de peluche, osito de peluche, date la vuelta
Osito de peluche, osito de peluche, toca el suelo
Osito de peluche, osito de peluche, salta alto
Osito de peluche, osito de peluche, toca el cielo

Osito de peluche, osito de peluche, agáchate
Osito de peluche, osito de peluche, toca los dedos de tus pies
Osito de peluche, osito de peluche, apaga la luz
Osito de peluche, osito de peluche, di buenas noches.

[1]

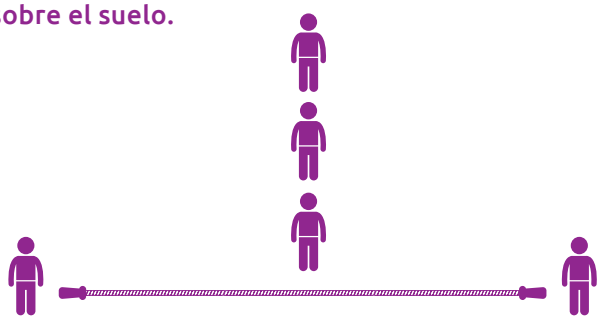
SERPIENTE EN LA HIERBA (5 MIN.)

Material

- Cuerda para saltar

Preparación

Haga que dos personas sostengan los extremos de la cuerda, asegurándose de que esté plana sobre el suelo.



- *"El juego de hoy se llama 'Serpiente en la hierba'".*
- *"Colocaremos en el suelo una cuerda para saltar y la sacudiremos para que parezca una serpiente".*
- *"Todos se alinearán en un lado de la cuerda y se turnarán para saltar sobre ella".*
- *"Si su pie toca la cuerda, tendrán que hacer tres saltos de rana antes de volver a la fila para saltar de nuevo".*

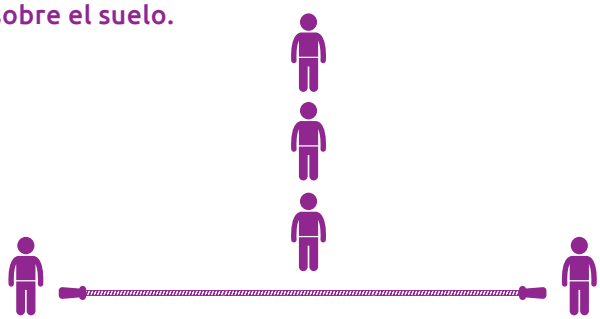
DAN CHHAE JUL NORMGI (5 MIN.)

Material

- Una cuerda para saltar larga

Preparación

Haga que dos personas sostengan los extremos de la cuerda, asegurándose de que esté plana sobre el suelo.



- *"Hoy jugaremos un juego proveniente de la región del este de Asia llamado Dan Chhae Jul Normgi, un juego de saltar la cuerda que se ha jugado durante cientos de años y que sigue siendo popular actualmente".*
- *"Dos jugadores serán los que giren la cuerda, cada uno tomará un extremo de la cuerda para saltar".*
- *"Los demás jugadores se turnarán para saltar la cuerda, uno a la vez".*
- *"Si un jugador detiene la cuerda con sus piernas, ganará y podrá intercambiar lugares con uno de los que giran la cuerda".*
- *"¡Si la cuerda se atora con las piernas de un jugador, quedará fuera!".*

Este es un juego tradicional coreano y normalmente se juega durante el Año Nuevo Lunar y el Chuseok.

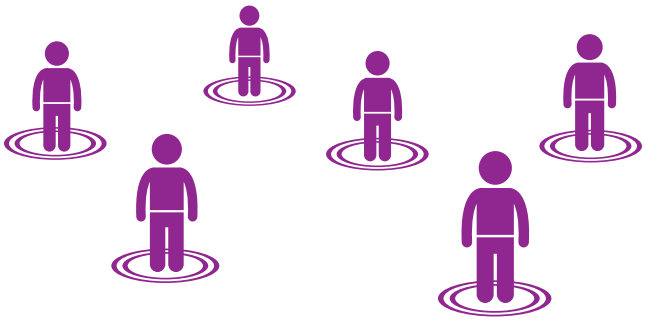
SALTO DE HULA-HULA (5 MIN.)

Material

- Aro de hula-hula para cada estudiante

Preparación

Los estudiantes deben extenderse con su hula-hula.



- *"Nuestra última actividad nos ayudará a practicar el salto con una cuerda para saltar".*
- *"Cada uno tendrá un hula-hula".*
- *"Sostendrán el aro con sus manos y lo elevarán por encima de su cabeza, y después lo bajarán al suelo para poder pisarlo o saltarlo".*
- *"Empiecen despacio y después aumenten la velocidad".*
- *"Veamos si puedes saltarlo 10 veces".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Video[1]

O

Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Tarjetas (páginas 43-45 del enlace)[2]

- Balanceo de piernas
- Paso lateral hacia abajo
- Postura de una pierna con rotación





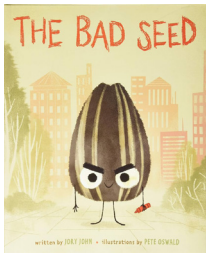




1

2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***La mala semilla* de Jory John** (página 54 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

- *"Hoy aprenderemos una nueva canción de calentamiento".*
- *"Esta canción se utiliza a menudo al saltar la cuerda para mantener un ritmo constante".*
- *"Cantémosla juntos y hagamos las acciones".*

CANCIÓN: Osito de peluche, osito de peluche

Osito de peluche, osito de peluche, date la vuelta
Osito de peluche, osito de peluche, toca el suelo
Osito de peluche, osito de peluche, salta alto
Osito de peluche, osito de peluche, toca el cielo

Osito de peluche, osito de peluche, agáchate
Osito de peluche, osito de peluche, toca los dedos de tus pies
Osito de peluche, osito de peluche, apaga la luz
Osito de peluche, osito de peluche, di buenas noches.

[1]

CALENTAMIENTO CON REBOTE (5 MIN.)

Material

- Cuerda para saltar para cada estudiante
- Marcador para cada estudiante

Preparación

Coloque marcadores para piso en todo el espacio. Uno para cada estudiante. Coloque en el suelo una cuerda para saltar que sobresalga del punto marcado.



- *"Hoy practicaremos saltar la cuerda".*
- *"Aprenderemos a hacerlo lentamente y después aumentaremos nuestra velocidad a medida que practiquemos".*
- *"Antes de empezar con nuestras cuerdas para saltar, practicaremos algunos saltos".*
- *"Coloquen la cuerda para saltar en el suelo frente a ustedes".*
- *"Comenzarán en un extremo de su cuerda para saltar y saltarán de un lado a otro todo el camino hasta el final".*
- *"Primero, daremos un brinco sencillo".*
- *"Sencillo significa uno, así que saltarán una vez a un lado de la cuerda y después una vez al otro lado de la cuerda".*
- *"Ahora daremos un brinco doble".*
- *"Doble significa dos, así que saltarán dos veces de un lado de la cuerda y después dos veces del otro lado".*
- *"Continúen así hasta llegar al final de la cuerda".*
- *"Practiquemos esto algunas veces".*
- *"Por último, trataremos de saltar hacia atrás".*
- *"Pueden intentar un salto simple o un salto doble, pero traten de hacerlo moviéndose hacia atrás".*

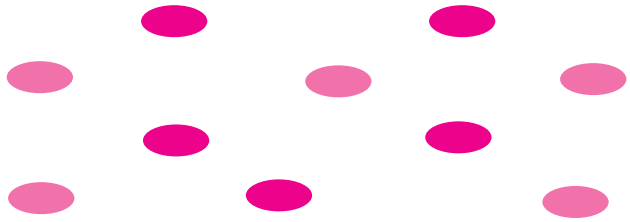
GIRAR LA CUERDA (5 MIN.)

Material

- Cuerda para saltar para cada estudiante
- Marcador para cada estudiante

Preparación

Coloque marcadores para piso en todo el espacio, uno para cada estudiante.



- *"Ahora que hicimos el calentamiento con los saltos, aprenderemos a girar la cuerda".*
- *"Observen cómo lo hago y después tomen su cuerda de saltar e inténtenlo".*
- *"Primero, sujetarán la cuerda con las dos manos y se colocarán frente a ella".*
- *"Usando sus muñecas, llevarán la cuerda hacia arriba y por encima de su cabeza, y harán que la cuerda aterrice frente a ustedes".*
- *"Cuando la cuerda esté frente a ustedes, pueden pisarla o saltarla".*
- *"Repetirán este paso y seguirán saltando o pisando la cuerda".*
- *"Comiencen lentamente para practicar el giro de la cuerda y concéntrense en pensar cuándo pasarán por encima de la cuerda".*

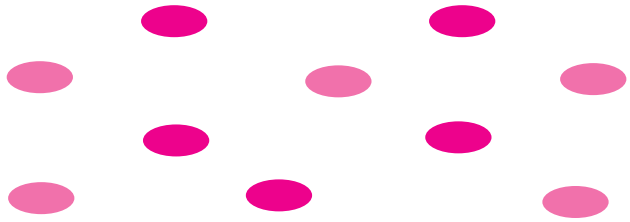
SALTAR LA CUERDA PARA PRINCIPIANTES (5 MIN.)

Material

- Cuerda para saltar para cada estudiante
- Marcador para cada estudiante

Preparación

Coloque marcadores para piso en todo el espacio, uno para cada estudiante.



- *"Buen trabajo al hacer girar la cuerda. Ahora juntemos todo y saltemos cuando la cuerda esté frente a tus pies".*
- *"Primero hagan girar la cuerda y después salten sobre ella".*
- *"Practiquen y recuerden ser pacientes, esta es una nueva habilidad".*
- *"Cuenten cuántas veces pueden hacerlo sin detenerse ni pararse sobre la cuerda".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos el programa Atletas Jóvenes con algunos estiramientos de enfriamiento para trabajar nuestra flexibilidad".

Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Video[1]

O

Fit 5 Equilibrio Nivel 3 Tarjetas (páginas 43-45 del enlace)[2]

- Balanceo de piernas
- Paso lateral hacia abajo
- Postura de una pierna con rotación









1

2

SEMANA 29

Tiempo de liderazgo

- En *Leo, el que florece tarde*, de Robert Kraus, Leo va detrás de sus amigos en lectura, escritura, dibujo, comer de forma ordenada y hablar. Cuando el padre de Leo se preocupa, la madre de Leo le explica que Leo simplemente se desarrolló de forma tardía. Más tarde, en su mejor momento, Leo "florece", complaciendo a sus pacientes padres y, por supuesto, a sí mismo. Este es un buen libro para ayudar a los niños a entender que todos hacen las cosas a su propio ritmo, y que eso está bien.
- **La autoconciencia** es el enfoque del SEL para esta semana.

Habilidades y juegos

- De pie, rodar y atrapar
- Dos en uno
- Uno en uno
- Cómo controlar el balón
- Pasar y lanzar
- Controlar el balón y lanzar
- Habilidades de sóftbol
- Juego de sóftbol

Material

- *Leo, el que florece tarde* de Robert Kraus
- Balones de fútbol
- 2 conos por cada grupo de 3 estudiantes
- Balones de baloncesto
- Aro, canasta o caja
- Marcadores para piso
- Pelota blanda o pelota de espuma
- Tee de cono o de pelota
- Bate, clavija o palo

Ideas alternativas sobre materiales

- En vez de una pelota para cada estudiante, utilice cualquier tipo de pelota.





Cosas que debe tener en cuenta

Esta es la última semana que usaremos el material nuevo. Puede ampliar o repetir cualquiera de las lecciones si necesita practicar algunas semanas más. Este es un buen momento para invitar a los padres a jugar o a ver a sus estudiantes en acción.

SEMANA 29: LECCIÓN 1

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Leo, el que florece tarde* de Robert Kraus** (página 56 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 3 Resistencia[2]

O

Brincar con impulso (página 30 del enlace)[3]

- Coloque los conos a unos 3 saltos de distancia uno del otro.
- Practiquen saltar de un cono a otro, dar la vuelta y regresar.
- Háganlo durante 30 segundos.





1

2

3

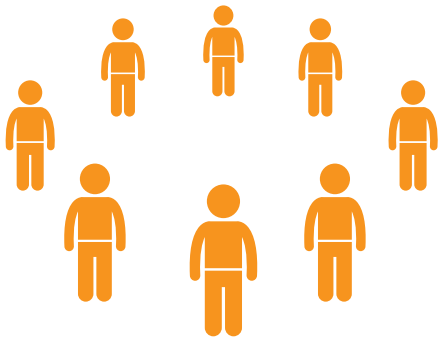
DE PIE, RODAR Y ATRAPANDO (5 MIN.)

Material

- Pelota

Preparación

Los estudiantes deben formar un círculo grande.



- *"Cada vez que nos reunamos esta semana, aprenderemos un deporte diferente".*
- *"Hoy practicaremos algunas habilidades para el fútbol".*
- *"Comenzaremos poniéndonos en círculo".*
- *"Patearé la pelota hacia un estudiante y él atrapará la pelota con la planta del pie para detenerla".*
- *"Después pateará la pelota hacia otra persona que está en el círculo".*
- *"Durante esta actividad, practicaremos el conteo ".*
- *"Hay estudiantes en nuestra clase, así que contaremos hasta el ___".*

Conexión con las matemáticas

Haga que los estudiantes cuenten salteado en vez de contar de uno en uno mientras patean la pelota.

Conexión con la alfabetización

Comience diciendo una palabra. El siguiente estudiante debe decir una palabra que rime con la última. Si un estudiante no encuentra una palabra, puede elegir una nueva palabra para rimar.

DOS EN UNO (5 MIN.)

Material

- Balón de fútbol
- Dos conos para cada grupo de 3 estudiantes.

Preparación

Divida a los estudiantes en grupos de 3 y coloque dos conos a pocos pies de distancia uno del otro.



- *"Ahora que hicimos el calentamiento atrapando y pateando la pelota, jugaremos dos contra uno".*
- *"En sus grupos, un estudiante será el portero".*
- *"Los otros dos serán los compañeros del equipo que tratarán de anotar un gol".*
- *"Cuando diga ya, un estudiante pateará la pelota hacia su compañero de equipo y después ese estudiante lanzará la pelota hacia la portería".*
- *"Una vez que hayan lanzado, cambiarán de posición para que todos tengan la oportunidad de ser porteros y lanzar hacia la portería".*
- *"Sigan cambiando turnos hasta que se acabe el tiempo".*

Buen espíritu deportivo

Repasen el buen espíritu deportivo y cómo pueden ser amables entre sí mientras juegan este juego. Pregúnteles qué tipo de frases podrían decirle a su compañero de equipo o al portero durante esta actividad.

UNO A UNO (5 MIN.)

Material

- Portería o dos conos
- Balón de fútbol

Preparación

Establezca una meta en un lado de la sala y haga que los estudiantes se alineen en dos filas en el otro lado del salón.



- *"Terminaremos nuestra lección con un juego llamad>o 'Uno en uno'".*
- *"Ustedes y su compañero de equipo se pasarán el balón 3 veces mientras corren hacia la meta".*
- *"En el tercer pase, quien tenga el balón lo lanzará hacia la portería".*
- *"Una vez que lance el tiro, irá a buscar la pelota, la pasará a los siguientes dos estudiantes y correrá hasta la otra línea".*
- *"Animémonos los unos a los otros".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 3 Flexibilidad[1]

O

Postura de la araña (página 28 del enlace)[2]

1. *Párense con los pies más separados que el ancho de los hombros y doblen las rodillas.*
2. *Inclínense hacia adelante y coloquen las manos en el suelo entre los pies.*
3. *Lleguen hasta detrás de sus piernas y sujeten sus talones. Mantengan los pies planos.*



1

2

SEMANA 29: LECCIÓN 2

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Leo, el que florece tarde* de Robert Kraus** (página 56 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 3 Resistencia[2]

O

Brincar con impulso (página 30 del enlace)[3]

- Coloque los conos a unos 3 saltos de distancia uno del otro.
- Practiquen saltar de un cono a otro, dar la vuelta y regresar.
- Háganlo durante 30 segundos.





1

2

3

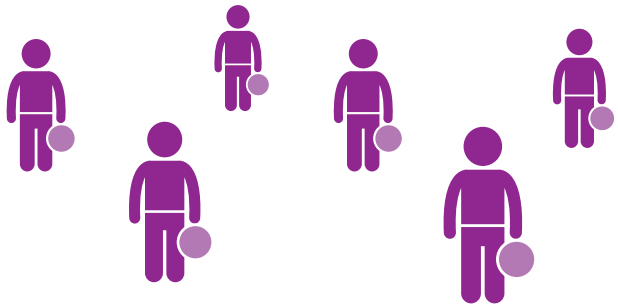
CÓMO CONTROLAR EL BALÓN (5 MIN.)

Material

- Balones de baloncesto

Preparación

Los estudiantes deben distribuirse por todo el espacio con un balón de baloncesto.



- *"Hoy practicaremos algunas habilidades para jugar baloncesto".*
- *"Para empezar, recordaremos cómo esquivar".*
- *"Comenzaremos dejando caer y atrapando el balón".*
- *"Cuando estén listos, usen su mano para empujar el balón hacia abajo y, en vez de atraparlo, sigan usando su mano para empujarlo hacia abajo".*
- *"Primero practicaremos cómo controlar el balón en el mismo lugar".*
- *"Ahora que practicamos cómo controlar el balón en el mismo lugar, tratemos de caminar mientras lo controlamos".*
- *"Asegúrense de mantener la vista hacia arriba para que puedan ver hacia dónde van".*

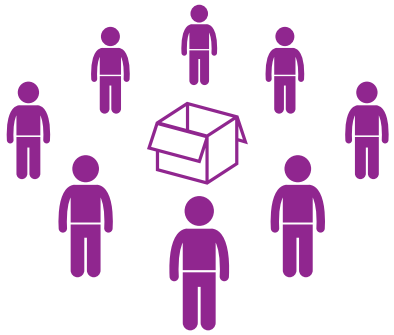
PASAR Y LANZAR (5 MIN.)

Material

- Baloncesto
- Aro/caja/cesta

Preparación

Los estudiantes deben pararse en un círculo grande alrededor de un bote o aro.



- *"Otra habilidad importante en el baloncesto es el pase y el lanzamiento".*
- *"Hoy practicaremos estas habilidades".*
- *"Nos pararemos formando un círculo y pueden lanzar el balón o hacer un pase rebotando el balón para hacerlo llegar a otra persona".*
- *"Haremos 3 pases y quien tenga el balón después de completarlos 3 pases será quien lance el balón dentro del aro/caja/canasta".*

CONTROLAR EL BALÓN Y LANZAR (5 MIN.)

Material

- Baloncesto
- Aro/cesta/cubo

Preparación

Los estudiantes deben pararse en fila frente a un aro.



- *"La última habilidad que practicamos en el baloncesto es controlar el balón y lanzar".*
- *"Cuando sea su turno, controlarán el balón tres veces y después lanzarán".*
- *"Después de lanzar, tomen la pelota y pásenla al siguiente estudiante que esté en la fila".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 3 Flexibilidad[1]

O

Postura de la araña (página 28 del enlace)[2]

1. *Párense con los pies más separados que el ancho de los hombros y doblen las rodillas.*
2. *Inclínense hacia adelante y coloquen las manos en el suelo entre los pies.*
3. *Lleguen hasta detrás de sus piernas y sujeten sus talones. Mantengan los pies planos.*



1

2

SEMANA 29: LECCIÓN 3

TIEMPO DE LIDERAZGO (5 MIN.)



***Leo, el que florece tarde* de Robert Kraus** (página 56 del enlace)[1]

Lección 1: Leer el libro
Lección 2: Revisar el libro y responder preguntas
Lección 3: Revisar el libro y elegir una actividad

FUERZA Y RESISTENCIA (5 MIN.)

GoNoodle: Nivel 3 Resistencia[2]

O

Brincar con impulso (página 30 del enlace)[3]

- Coloque los conos a unos 3 saltos de distancia uno del otro.
- Practiquen saltar de un cono a otro, dar la vuelta y regresar.
- Háganlo durante 30 segundos.





1

2

3

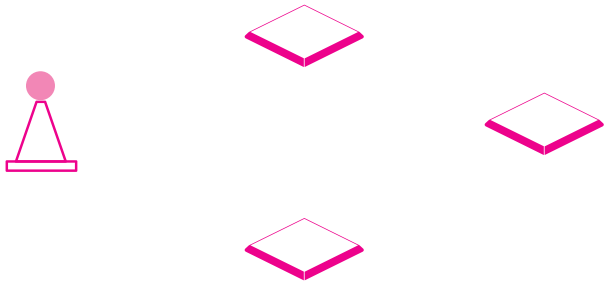
HABILIDADES DE SÓFTBOL (10 MIN.)

Material

- Pelota
- Tee de cono o de pelota
- Paleta, bate o raqueta
- Bases

Preparación

Coloque una pelota sobre un cono o tee. Coloque bases para que los estudiantes corran alrededor después de golpear la pelota.



- *"El deporte que practicaremos hoy es el sóftbol".*
- *"Practicaremos las habilidades para jugar un partido de sóftbol".*
- *"Para empezar, todos tendremos la oportunidad de batear".*
- *"Si están parados en una base, cuando el bateador golpee la pelota, correrán hacia la siguiente base".*
- *"Si están en la tercera base, correrán hasta el plato de home y después harán fila".*
- *"El bateador golpeará la pelota y después correrá a la primera base".*

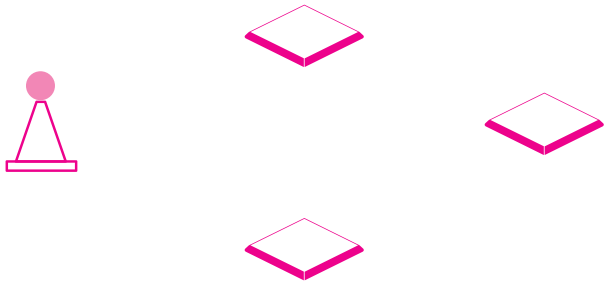
JUEGO DE SÓFTBOL (10 MIN.)

Material

- Pelota
- Tee de cono o de pelota
- Paleta, bate o raqueta
- Bases

Preparación

Coloque una pelota sobre un cono o tee y acomode las bases en forma de diamante. Divida a los estudiantes en dos equipos.



- *"Ahora que tuvimos la oportunidad de batear y correr a través de las bases, jugaremos un juego de sóftbol".*
- *"La mitad de ustedes estará en la parte exterior del campo, donde atraparán la pelota que su compañero bateó. La otra mitad bateará y correrá a través de las bases".*
- *"Cuando todos hayan golpeado la pelota una vez, cambiaremos para que todos tengan la oportunidad de estar en el campo y batear".*

ENFRIAMIENTO/FLEXIBILIDAD (5 MIN.)

"Finalicemos Atletas Jóvenes con un video de GoNoodle (o un ejercicio de estiramiento). Sigan el video para trabajar su flexibilidad".

GoNoodle: Nivel 3 Flexibilidad[1]

O

Postura de la araña (página 28 del enlace)[2]

1. *Párense con los pies más separados que el ancho de los hombros y doblen las rodillas.*
2. *Inclínense hacia adelante y coloquen las manos en el suelo entre los pies.*
3. *Lleguen hasta detrás de sus piernas y sujeten sus talones. Mantengan los pies planos.*



1

2

CELEBRACIÓN

¡Bienvenidos a la última semana de este recurso! Queremos que esta semana sea una celebración especial de todo el trabajo que los estudiantes hicieron a lo largo del año. Utilice la siguiente plantilla de planificación para crear algunas lecciones que destaquen sus libros, canciones y actividades favoritos para celebrar a todos sus Atletas Jóvenes.

Libros favoritos para el Tiempo de liderazgo:

_____

_____

_____

Actividades de calentamiento favoritas:

_____

_____

_____

Actividades y juegos favoritos:

_____

_____

_____

Actividades de enfriamiento favoritas:

_____

_____

_____

REVISIÓN DE HABILIDADES AVANZADAS

- *"Este mes aprendimos muchos juegos y habilidades nuevos".*
- *"¿Pueden recordar algunas de las cosas que practicamos durante nuestro tiempo de Atletas Jóvenes?"*
- *"Hoy finalizaremos la unidad de Habilidades avanzadas".*
- *"A lo largo de esta unidad, aprendimos a controlar y lanzar un balón de baloncesto, a patear y pasar un balón de fútbol y a jugar sóftbol".*
- *"Utilicemos este folleto para recordar estas habilidades y compartirlas cuando lleguemos a casa".*

Folleto imprimible sobre Habilidades avanzadas

CONEXIONES EN EL HOGAR

Juegos y actividades para hacer en casa:

Envíe a casa el boletín informativo e incluya estas ideas de juegos que pueden practicar en casa con sus fichas:

- Despeje
- Galopar
- Caminar saltando
- De pie, rodar y atrapar
- Dos en uno
- Uno en uno
- Cómo controlar el balón
- Pasar y lanzar
- Controlar el balón y lanzar
- Correr por las bases

1

Tarjetas de habilidades avanzadas adicionales para el hogar[1]

2

¿Quieren seguir practicando estas habilidades?
¡Vean este video[2] **para aprender a hacer todas las actividades y más en casa!**

Special Olympics Young Athletes

UNIDAD 8 IMPRIMIBLES



Special Olympics Young Athletes

Let's Practice & Play

Advanced Sports Skills

Dear Family,

Walking, running, balancing, jumping, trapping, catching, throwing, striking and kicking—these are just some of the many skills featured in Young Athletes activities. I'm incredibly proud of each child's progress. Students have worked hard to learn new skills. As we introduce **advanced sports skills**, children will use previously taught skills in a sports context. These activities may be challenging for some children; that's expected. Whenever children need more practice with an easier skill, we'll revisit familiar activities to strengthen their abilities.

Regardless of skill level, there are many opportunities for your child to participate in physical activities throughout his or her life. Young Athletes activities might continue to be a good fit for some children. Other options include training for a specific sport or becoming a **competitive Special Olympics athlete**. Special Olympics provides over 30 individual and team sports to people age 8 and older with intellectual disabilities. **Special Olympics Unified Sports** joins people with and without intellectual disabilities together on the same team, promoting friendship and understanding. To learn more, visit **SpecialOlympics.org**.



As children learn and practice new skills through Young Athletes, they gain confidence and pride in their growth.

Sincerely,

_____
Teacher

PS: Here's how you can get in touch with our local Special Olympics office: _____

Healthy Habits

To encourage your child to keep physically active, give extra playtime as a reward instead of candy or snacks. Invite the whole family to practice Young Athletes activities together. Focus on how fun it is to try new skills, and praise your child's efforts.



All in the Family

Special Olympics positively impacts entire families, not just athletes. In fact, the siblings of many athletes feel that participation in Special Olympics brings their family closer together.

Class News

1

Basketball and soccer
are games.

Draw one more ball.

2

To play basketball,
I bounce the ball.

Trace.

Let's Practice & Play

_____'s

Name

Activities

Advanced Sports

Special Olympics Young Athletes

Trace and draw to complete.

I like to play sports.

3

Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

Jumping Jacks

1. Jump up and spread your legs apart as you swing your arms over your head.
2. Jump again and bring your arms back to your sides and your legs together.



Curl-Ups

1. Lie on your back on the floor. Bend your hips and knees so your feet are flat on the floor. Reach your arms toward your knees.
2. Lift your head, and then slowly lift your upper back until you reach your knees. Try to get your shoulder blades completely off the ground.
3. Pause and then slowly lower all the way back down, including your head.





Side-to-Side Hops

1. Bend the knees slightly and hop as high as you can to one side then the other side.

NOTE: You can also hop forward to backward or hop in place.



Mountain Climbers

1. Start in a push up position with your left leg in front so that your foot is on the floor under your chest.
2. Keep your hands down on the ground. Jump or step with your legs and switch your feet so that your right leg is in front.
3. Jump or step with your legs again and switch your feet so that your left leg is in front. Continue jumping and switching as fast as you can.



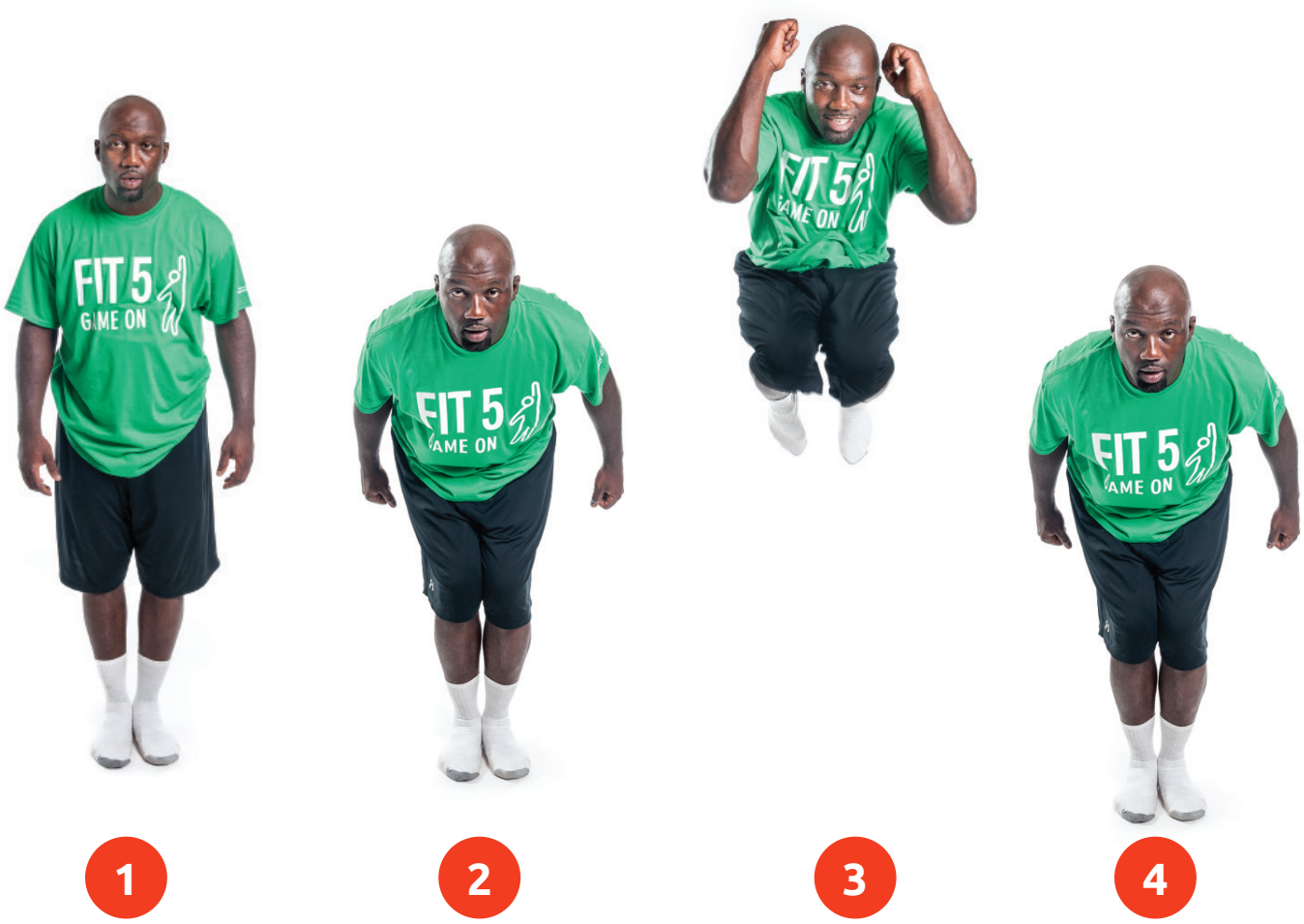
Frog Jumps

1. Start by standing with your feet apart.
2. Bend at your knees and hips to squat down. Touch the floor with your hands.
3. Jump straight up in the air with your arms up.
4. Land in a squat with your hands touching the floor.



Tuck Jumps

1. Stand with your feet together.
2. Swing arms and bend your knees. Now jump as high as you can and bring your knees up in front of you.
3. Try to get your knees close to your chest on each jump.



Special Olympics
Young Athletes