



Olimpiadas Especiales
América Latina
Se un fan™

atletas jóvenes
guía de actividades



atletas jóvenes

guía de actividades

Estimados Padres y Educadores,

A lo largo de los años, hemos escuchado de muchas familias, entrenadores y maestros que les gustaría involucrar a sus hijos en Olimpiadas Especiales antes de que estos tengan ocho años. Gracias al generoso apoyo de la Fundación de Niños de Mattel y del esfuerzo de Programas pioneros alrededor del mundo estos niños con discapacidad intelectual tienen ahora un lugar donde puedan practicar, mejorar y mostrar sus habilidades. Así que con gran entusiasmo y altas expectativas hemos creado el programa Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales™ para dar la bienvenida en nuestro movimiento a niños de dos a siete años.

La Guía de Actividades de Atletas Jóvenes fue diseñada teniendo en mente una serie de objetivos. En primer lugar, esperamos que las actividades de esta guía ayude a los niños con discapacidad intelectual a mejorar física, cognitiva y socialmente. Segundo, esperamos que el programa aumente el conocimiento sobre lo que son capaces de alcanzar, educando al público sobre las diversas habilidades de los niños con discapacidad intelectual. Este programa también servirá como una introducción para nuevas familias a los recursos y apoyo disponibles dentro de Olimpiadas Especiales, a la vez de proporcionar un vehículo para que las familias se relacionen entre sí. Por supuesto, estos futuros atletas de Olimpiadas Especiales se benefician mediante la mejora de sus habilidades, creando confianza y aumentando su disposición a competir cuando llegan a la edad de ocho años.

Esperamos que las actividades de atletas jóvenes se conviertan en una oportunidad en la vida familiar. Las actividades no sólo facilitan el crecimiento de un niño, sino también ofrecen a los padres y otros niños las herramientas de a crecer y jugar juntos, y fortalecerse en muchos aspectos. Gracias por su participación en el programa de Atletas Jóvenes y esperamos que se diviertan realizando las actividades en esta guía.

Timothy Shriver
Presidente de la Junta Directiva

Gracias

Olimpiadas Especiales Quisiera dar las gracias...

Sponsors:

Fundación para Niños Mattel (The Mattel Children's Foundation)

Fundación de la Lynch Gang (The Lynch Family Foundation)

Fundación de la Familia Gang (The Gang Family Foundation)



Programas Pilotos:

Special Olympics Azerbaijan

Special Olympics Chile

Special Olympics China

Special Olympics Delaware

Special Olympics El Salvador

Special Olympics Illinois

Special Olympics Iowa

Special Olympics Ireland

Special Olympics Israel

Special Olympics New York

Special Olympics North Carolina

Special Olympics Panama

Special Olympics Paraguay

Special Olympics Romania

Special Olympics Southern California

Special Olympics Texas

Special Olympics Venezuela

Special Olympics Wisconsin

También

Staff de Olimpiadas Especiales en todo el mundo que ayudaron a hacer el sueño de Atletas Jóvenes una realidad.

Al Equipo de Evaluación de Atletas Jóvenes.

Los amigos, voluntarios, educadores, niños y familias que participaron en el desarrollo de Atletas Jóvenes.

Y un agradecimiento especial a las Olimpiadas Especiales de Nueva Jersey por sus esfuerzos pionero en crear Atletas Jóvenes y compartirlo con el mundo.



Sobre Atletas Jóvenes

Atletas Jóvenes es un innovador programa de juegos pre-deportivos para niños con discapacidad intelectual, diseñadas para introducirlos al mundo del deporte antes de la elegibilidad de Olimpiadas Especiales para la competición que es a los ocho años. Desde su creación en 1968, Olimpiadas Especiales se ha consolidado como una prominente organización deportiva mundial que ofrece oportunidades de entrenamiento y competición para las personas con discapacidad intelectual de ocho o más. Con los años, las familias de los niños demasiado joven para competir buscaban los medios para unirse al movimiento. Gracias al generoso apoyo de la Fundación de Niños Mattel, la Fundación de la Familia Lynch y las familias se ha creado Atletas Jóvenes™ - un programa de juego apropiado para el desarrollo de los niños con discapacidad intelectual con edades entre los 2 – 7 años.

Atletas Jóvenes incluye a niños con discapacidad intelectual y a sus familias con el mundo del Olimpiadas Especiales persiguiendo los siguientes objetivos:

- ✓ involucrar a los niños con discapacidad intelectual a través de actividades de juego apropiado para el desarrollo dirigidos a fomentar el desarrollo físico, cognitivo y social;
- ✓ Dar la bienvenida a miembros de familia de los niños con discapacidad intelectual a la red de apoyo de Olimpiadas Especiales
- ✓ Crear conciencia acerca de las habilidades que tienen los niños con discapacidad intelectual a través de la inclusión de pares y la participación en demostración y otros eventos

Atletas Jóvenes es un programa versátil que puede trabajar en diferentes situaciones de aprendizaje. Las familias pueden jugar con sus atletas jóvenes en el hogar en un ambiente divertido, usando actividades sencillas seguir. El programa también es adecuado para los preescolares, escuelas y grupos de juego para ser usado con grupos pequeños de niños con y sin discapacidad intelectual. La flexibilidad de Atletas Jóvenes asegura la posibilidad de dar la bienvenida a las familias y sus hijos pequeños a la familia de Olimpiadas Especiales.

El programa de **Atletas Jóvenes** incluye varios recursos para guiar a los miembros de familia, educadores y otros profesionales que llevan a cabo las actividades de Atletas Jóvenes con sus hijos, hermanos, hermanas, primos, nietos, estudiantes o pacientes

- La Guía de Atletas Jóvenes incluye descripción de las actividades oficiales del programa AJ.
- DVD de Entrenamiento – Video de instrucciones de la actividades que deben realizar los niños
- Kit de equipamiento de Atletas Jóvenes – El Equipo necesario para realizar las actividades
- www.specialolympics.org/youngathletes - otros recursos, materiales e información.

Antes de conducir actividades de atletas Jóvenes, las familias, Maestros y/o entrenadores deberán entender los siguientes lineamientos:

- Familiarizarse con cada una de las tareas que se enumeran bajo las destrezas principales de la guía de actividades Atletas Jóvenes;
- Observar a un ejecutante experto que realice la destreza o la actividad (reparar las actividades en el DVD);
- Siempre empezar por explicar la destreza que le gustaría observar. Siempre que sea posible demostrar la destreza.

Contacte a su Programa local de Olimpiadas Especiales para obtener información sobre programas específicos en su área, pero en todos los ámbitos existe la posibilidad de asistir a los juegos y competiciones, ya sea como espectador o voluntario. Estos además preparan a los atletas jóvenes para la competición de Olimpiadas Especiales después de terminar y adquirir todas las destrezas del programa de Atletas Jóvenes.



Equipamiento

Los siguientes artículos se proporcionan con el Kit de Atletas Jóvenes:

Las sustituciones y otras alternativas están al lado de cada rubro



Equipamiento
Riel de Equilibrio

Material Alternativo
Cuerda, Cinta o Masking Tape

Equipamiento
Pelota Inflable Liviana
(Pelota de Playa)

Material Alternativo
Cualquier Pelota



Equipamiento
Saquitos de frijoles

Material Alternativo
juguetes pequeños, figuras o artículos naturales como flores, hojas, etc



Equipamiento
Conos

Material Alternativo
Cajas, botellas plásticas de refrescos y otros

Equipamiento
Bloques grandes de plástico

Material Alternativo
Bloques de esponjas o madera.



Equipamiento
Varas de plástico

Material Alternativo
Varas de madera, rollos de cartón de toalla de papel o de papel de regalo, pequeñas ramas de árbol.



Equipamiento
Marcadores de piso

Material Alternativo
Paños de cocina, masking tape, anti resbalantes de ducha



Equipamiento
Aro

Material Alternativo
cajas de diferentes tamaños, hula hoops

Equipamiento
Paletas



Material Alternativo
Palitos cortos



Equipamiento
Bufanda

Material Alternativo
Bolsas de supermercado sin utilizar, tela de velo o tul, o cualquier material liviano que fluya.

Equipamiento
Pelotas de movimiento lento

Material Alternativo
Cualquier pelota, inflable grande



Equipamiento
Pelotas de esponjas pequeñas

Material Alternativo
Cualquier pelota suave pequeña

Equipo adicional que puede usarse:

Pelota de baloncesto tamaño juvenil, palo de golf plástico tamaño juvenil, palo de hockey plástico tamaño juvenil, raqueta tamaño juvenil, pelota de fútbol tamaño juvenil, pelota de jardín, bate plástico, cuerda, pelota de trapo, pelota de tenis. Otros materiales recomendados están listados al lado de cada habilidad a lo largo de la guía de actividades



Lista de Actividades

1. Destrezas fundamentales

2. Caminar & correr

3. Equilibrio & saltar

4. Atrapar & capturar

5. Lanzar

6. Golpear

7. Patear

8. Destrezas avanzadas

1 Destrezas fundamentales

JUEGOS CON LA BUFANDA P PAÑUELO

Anime al niño a seguir el movimiento de la bufanda con su cabeza y ojos. Trate de dejar caer el pañuelo y anime al niño a “atraparlo” con su o sus manos, cabeza, codo, pie, etc.



CANCIÓN DEPORTIVA

(Cante con la melodía de “La rueda de los autobuses van”)

Anime al niño a actuar la canción. Use movimientos que usted ha visto que el niño hace espontáneamente. Vea si estos pueden ser repetidos al sonido de las canciones.



SI USTED ESTÁ FELIZ Y LO SABE

Cante esta canción de acción bien conocida y anime al niño a realizar las actividades. Trate de reemplazar “aplaudir” con zapatear; frotarse el estómago; sacudir su cuerpo; tocarse la cabeza; etc.

OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Use mucha energía y entusiasmo para animar la participación en todas las actividades. Tome nota de la habilidad del niño para recordar la letra, actividades y/o partes del cuerpo y refuerce esas áreas en otras actividades como al comer y vestirse.

“YO ESPÍO CON MI PEQUEÑO OJO....”

señales para el suelo, saquitos de frijoles

Un jugador nombra un objeto que es visible y luego todos compiten por llegar al objeto caminando, corriendo, gateando, etc. Vaya progresando en el juego nombrando una característica de un objeto (color, forma, etc.) Si es un color, (por ej., azul) cada jugador puede dirigirse a un objeto diferente que es azul. Los jugadores también pueden participar en parejas, si alguien tiene problemas para reconocer colores o formas.



RUTA DE OBSTÁCULOS

conos, señales para el suelo, aros, tacos



Fomentar el reconocimiento verbal, el color, reconocimiento de objetos y el desarrollo de contar nombrándolos colores, números y nombres de objetos que se utilizan en cada actividad. Pida a los niños a repetir los objetos se hace referencia, incluyendo su nombre, color y número de qué hay de ellos.

Coloque los conos, aros, etc., y haga que el niño juegue a “seguir al líder.” Cante o recite las actividades que está haciendo, como: encima/debajo, alrededor/entre, dentro/fuera, despacio/rápido.

OBSERVACIONES Y CONSEJOS:

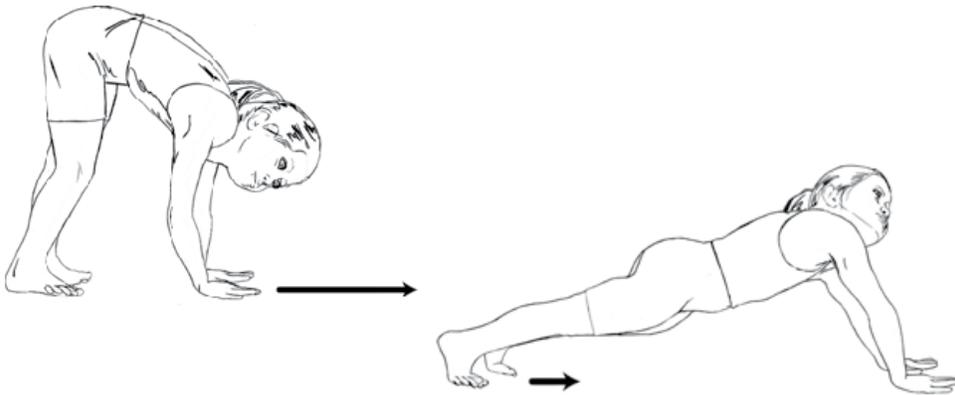
Tome nota de los conceptos que el niño ha dominado y los que aún se están desarrollando (por ej., conoce dentro/fuera, pero no arriba/abajo; identifica rojo, pero no azul). Introduzca conceptos durante el juego y durante otras actividades tales como dar instrucciones a moverse alrededor de los objetos estacionarios como un sofá o meterme debajo de una mesa para recuperar un juguete.

1

Destrezas fundamentales

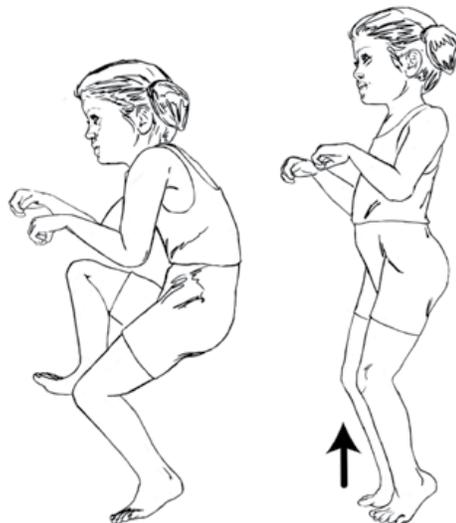
MOVIMIENTO DE ORUGA

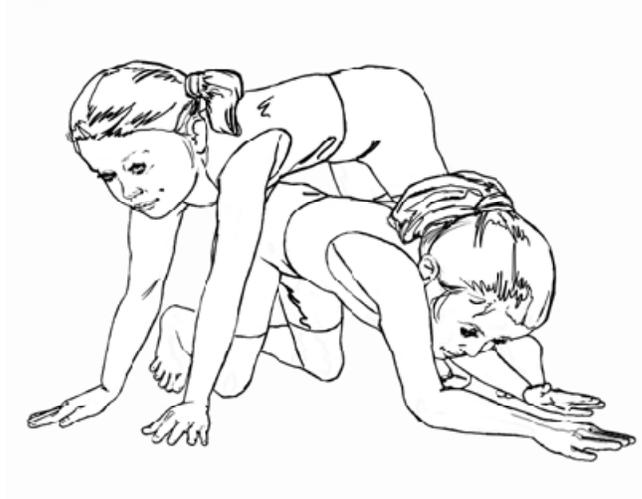
Inclinarse hacia adelante para que las manos y los pies estén en el suelo y anime al niño a moverse como una oruga, echando las manos hacia adelante y luego llevando los pies hacia las manos.



SALTO DEL CONEJO

Inclinarse hacia adelante para que las manos y los pies estén en el suelo y anime al niño a saltar como conejo moviendo las manos hacia adelante y luego llevando los pies saltando hacia las manos.





PUENTES Y TÚNELES

Túnel: Un jugador forma un túnel tocando el suelo con sus pies y manos o agachándose en sus manos y rodillas (las cuatro). El otro jugador gatea, pasa, camina o corre a través del túnel.

Puentes: Un jugador forma un puente sentándose con sus pies y manos planos en el suelo y levantando sus caderas hacia arriba en el aire. El otro jugador gatea, pasa, camina o corre debajo del puente.

OBSERVACIONES Y CONSEJOS

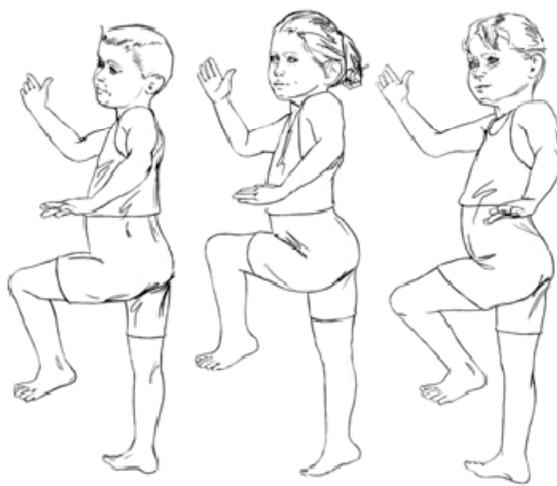
Tome nota de aproximadamente cuántas veces el niño puede desempeñar la actividad (movimiento de oruga, salto de conejo) o cuánto tiempo puede sostener el niño el puente o túnel. Fomente más repeticiones o más tiempo a lo largo de varias semanas, para desarrollar fuerza y tono muscular; y resistencia. Aconseje que los puentes y túneles sean rígidos y fuertes mientras la gente y objetos pasan debajo y a través.

2

Caminar y Correr

SEGUIR AL LÍDER

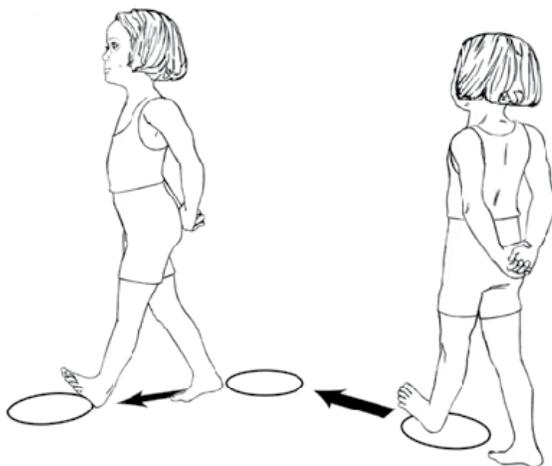
Anime al niño a “seguir al líder” conforme usted camina en diferentes formas (despacio, rápido, marchando, etc.) y mueva diferentes partes de su cuerpo (los brazos arriba, los brazos hacia afuera, etc.)



SEGUIR EL CAMINO

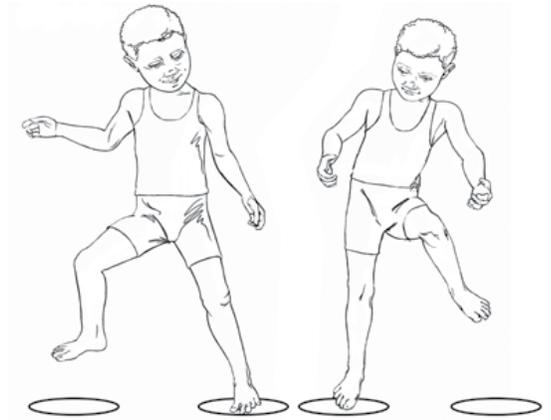
conos, señales para el suelo, aros, tacos.

Anime al niño a seguir un camino marcado con aros, conos o señales.



PASO LATERAL

Señales para el suelo, saquitos de frijoles



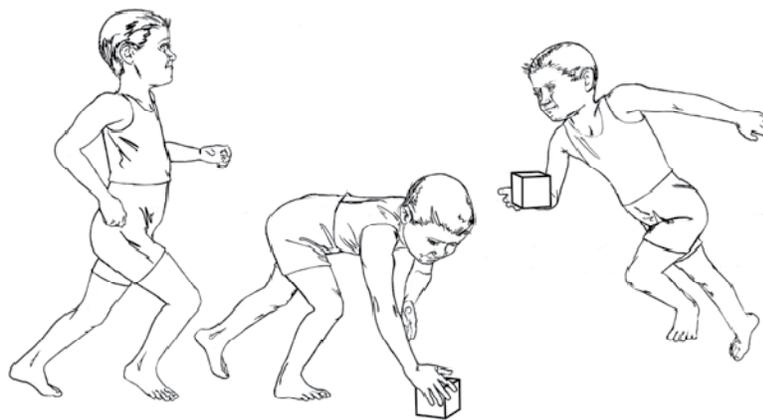
Anime al niño a dar un paso hacia la derecha y luego hacia la izquierda de una variedad de señales.

Se pueden colocar objetos sobre las señales a varios pies de distancia que el niño puede recoger y colocar sobre un marcador diferente

CORRER Y LLEVAR

Saquitos de frijoles

Anime al niño a correr una distancia, recoger un objeto del suelo y correr de regreso al punto de inicio. Repítalo varias veces para entrenamiento de resistencia.



OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Anime al niño a no agacharse o hacer movimientos extra cuando camina o da pasos laterales y que mantenga sus caderas y pies hacia delante. Trate de colocar un saquito de frijoles en la cabeza del niño para fomentar la buena postura y el equilibrio..

2

Caminar y Correr

RUTA DE OBSTÁCULOS

Conos, señales para el suelo, aros, tacos

Coloque conos, señales, aros, etc., y anime al niño a caminar, gatear, pasar por arriba, saltar o correr a través/alrededor de una serie de obstáculos. Empiece con una ruta recta con actividades similares en cada “estación” y progrese hasta incluir una variedad de tareas, zig-zags, dar vuelta, etc.



ESTILOS DE CARRERA

Demostrar diferentes estilos de correr (despacio, rápido, hacia atrás, etc.) Decida una señal de mando que al niño le guste (por ej., silbato, aplauso, diciendo “Ahora” o “Cambio”). Cada vez que la señal de mando se dice, el niño debe cambiar el estilo de correr.

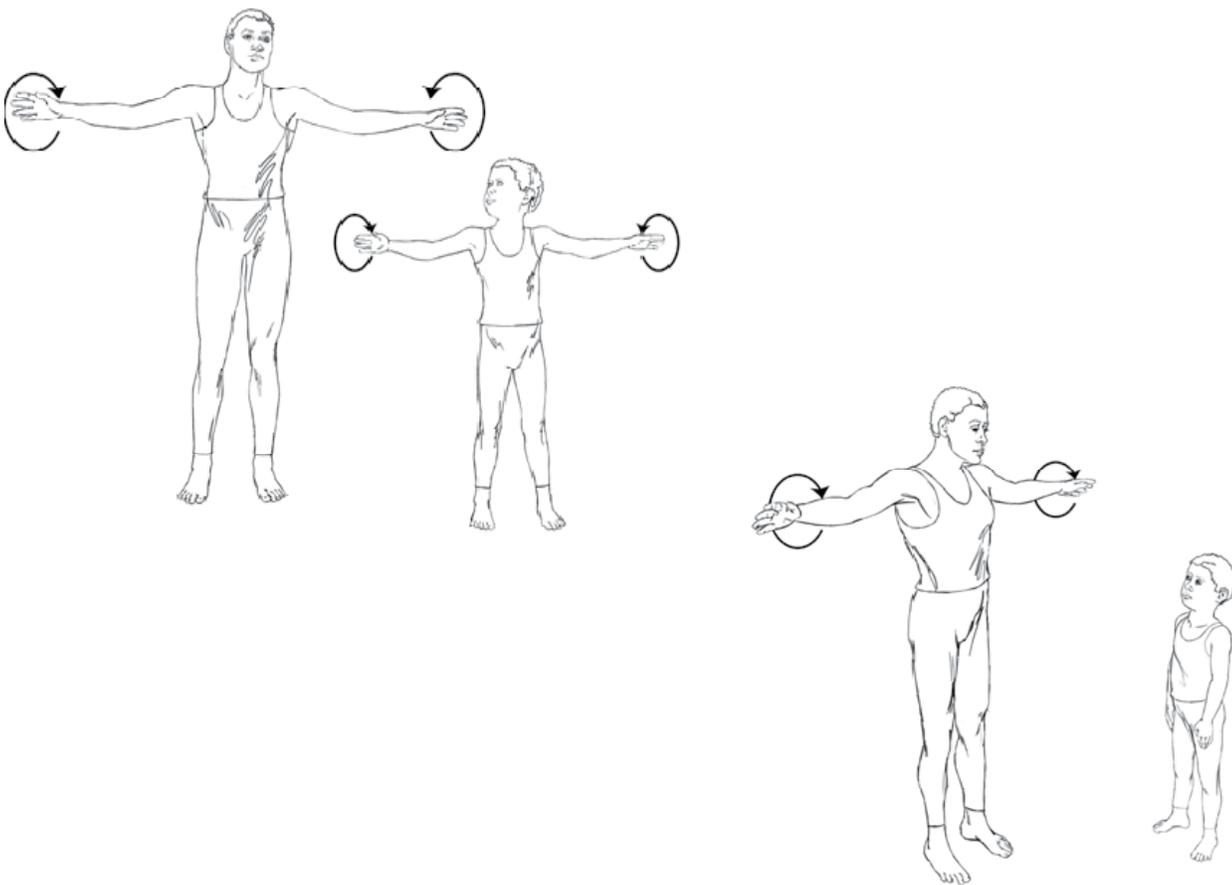
OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Si los brazos se están moviendo por todos lados del cuerpo o no están en oposición a las piernas, trabaje en esto mientras están parados o corriendo en el mismo lugar. Si se escucha u observa que se chocan los pies, fomente correr apoyando los dedos de los pies y los talones. Si el largo de la zancada es muy pequeño, anime al niño a pararse entre o correr hacia las señales. Gradualmente aumente la distancia entre las señales.

3 Equilibrio y Saltar

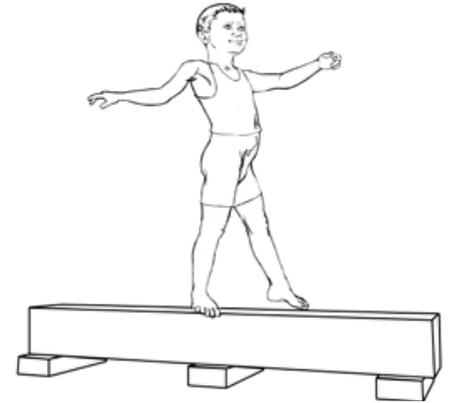
“EL ENTRENADOR” DICE

Pida al niño que copie sus movimientos y asuma diferentes posiciones. Anime al niño a realizar acciones que requieren equilibrio, como pararse en las puntas de los pies o en los talones, pararse con un pie directamente frente al otro, pararse en un pie.



3

Equilibrio y Saltar



VIGA DE EQUILIBRIO

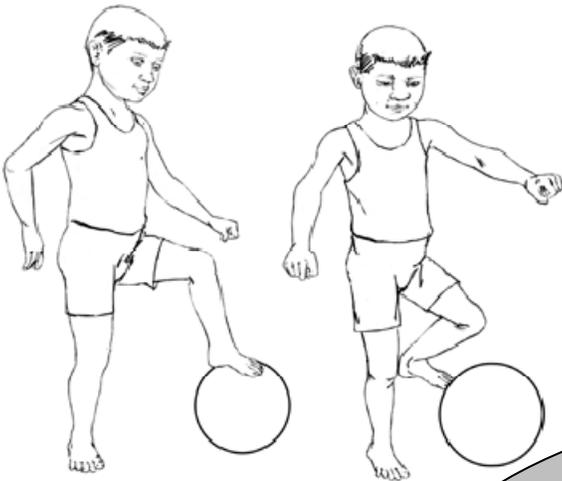
viga de equilibrio, cuerda

Siga un camino recto, caminando paralelamente a una cuerda o viga de equilibrio. Progrese caminando con las piernas abiertas sobre la cuerda o viga, luego camine sobre la cuerda o viga.

ATRAPAR CON EL PIE

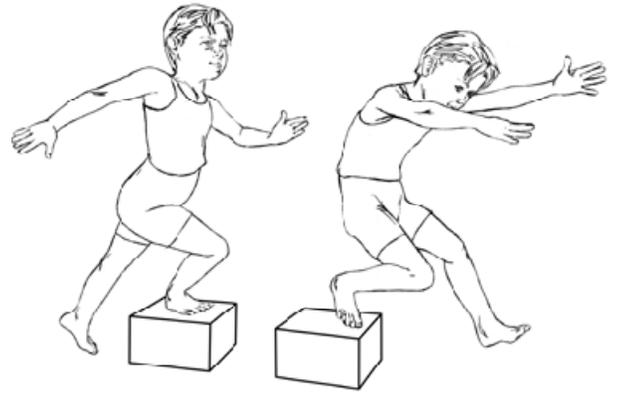
pelota de movimiento lento o pelota de fútbol tamaño juvenil

Haga que el niño coloque su pie sobre la pelota y mantenga el equilibrio antes de patear la pelota. Progrese haciendo que el niño atrape una pelota que se le envía rodada despacio hacia él/ella.



OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Anime al niño a imitar sus movimientos durante el “Entrenador Dice”. Trate de colocar un saquito de frijoles sobre la cabeza del niño para fomentar la buena postura y el equilibrio. Fomente que caiga con los dos pies a la vez.



PARARSE Y SALTAR

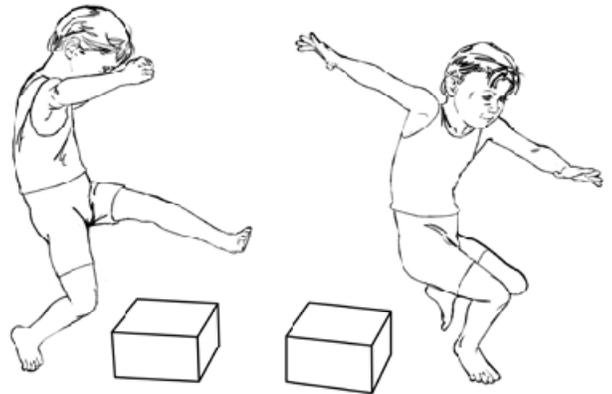
Viga de equilibrio, señales para el suelo

Anime al niño a pararse sobre una viga de equilibrio o subirse y luego saltar para bajarse de ella. Progrese haciendo que el niño 1) salte más lejos hacia una señal en el suelo, 2) salte de gradas o superficies más altas.

SALTAR ALTO

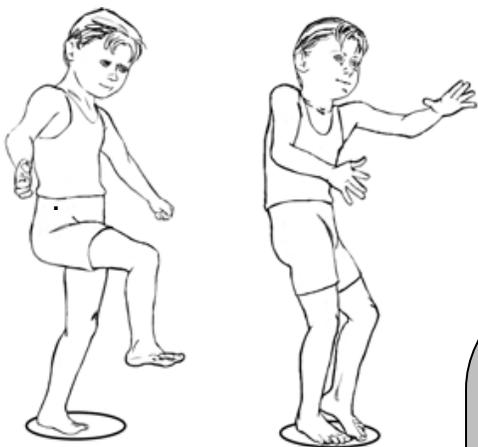
taco, cuerda, señales para el suelo

Anime al niño a saltar sobre un taco, cuerda o señal. O anime al niño a saltar para alcanzar un objeto que está más arriba. Si el niño no puede levantar los pies del suelo, anímelo a saltar para alcanzar un objeto mientras “viene hacia abajo del salto” de una viga de equilibrio o grada.



SALTO DE RANA/LAGARTIJAS SALTADORAS

señales para el suelo



Para el salto de rana, anime al niño a saltar hacia adelante de una señal a la siguiente. Progrese a lagartijas saltadoras animando al niño a correr y saltar en el aire sobre o hacia una señal

OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Si el niño despega o cae con los pies planos, fomente inclinarse hacia adelante y doblar las rodillas. Si saltar es difícil para el niño, corra al lado del niño sosteniendo su mano y practique saltar hacia una señal sobre un objeto.

4 Atrapar y capturar

SIMULACRO DE ARQUERO *pelota de movimiento lento, conos*

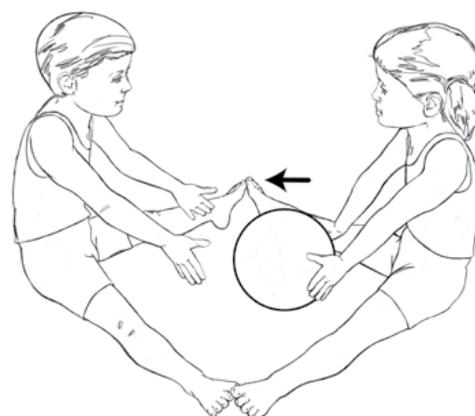
Haga que el niño se pare frente a 2 conos que se han colocado formando un arco/portería. Anime al niño a que detenga la pelota con sus manos para que la pelota no pase entre los conos.



RODAR Y ATRAPAR

pelota de movimiento lento, pelota pequeña de esponja, pelota de tenis

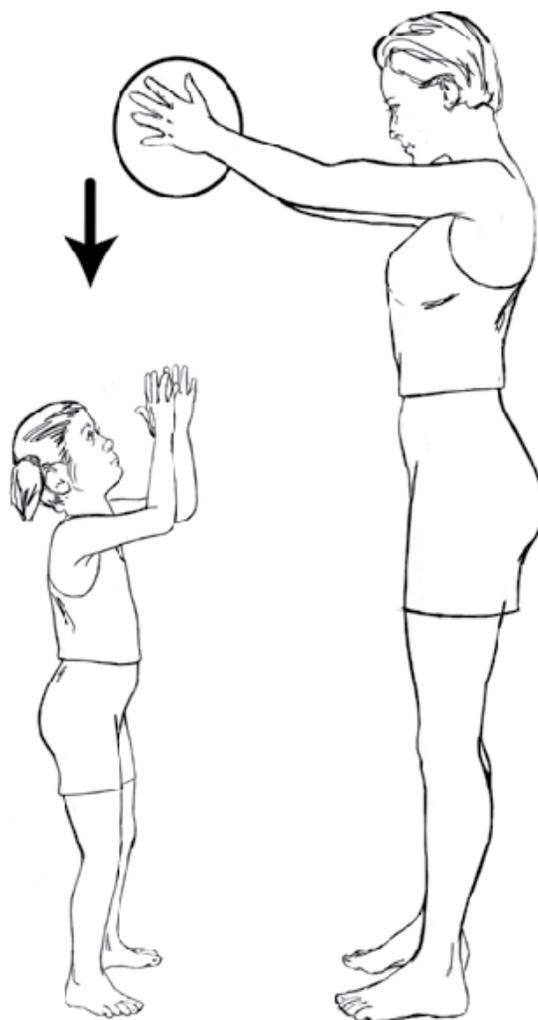
Siéntese opuesto al niño con las piernas extendidas abiertas, para que las piernas se estén tocando formando un diamante. Haga rodar la pelota entre sí y captúrela/deténgala con sus manos. Progrese en esta actividad estando de rodillas o de pie.



CAPTURA DE LA PELOTA GRANDE

pelota de playa, pelota de movimiento lento

De pie frente al niño lleve despacio la pelota hacia el niño. Repítalo varias veces, haciéndolo más rápido cada vez. Luego, haga que el niño tome la pelota de sus manos. Luego dígame al niño que la pelota será soltada justo antes de que llegue a sus manos. Practique esto varias veces antes de realmente lanzar la pelota.



OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Los ojos deben estar enfocados en la pelota. Los dedos deben estar separados y viendo hacia abajo cuando se hace rodar o se atrapa una pelota abajo de la altura de la cintura. La pelota debe ser controlada únicamente con las manos, no con el pecho, ni con las piernas, etc.

4

Atrapar y capturar

CAPTURA DEL SAQUITO DE FRIJOLES

saquito de frijoles

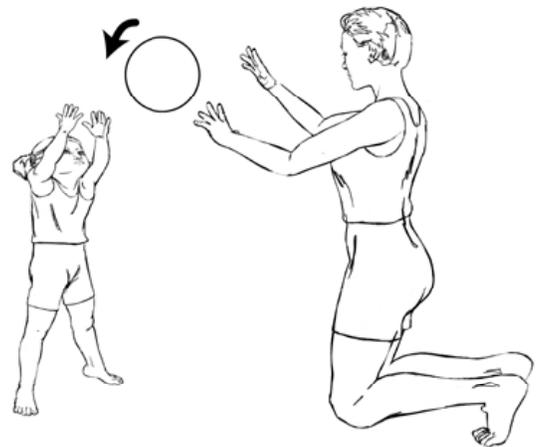
De pie frente al niño repita el proceso de la Captura de la Pelota Grande usando un saquito de frijoles pequeño. Anime al niño a atrapar el saquito de frijoles con una mano.



CAPTURA DE UNA PELOTA ALTA

pelota de playa, pelota de movimiento lento

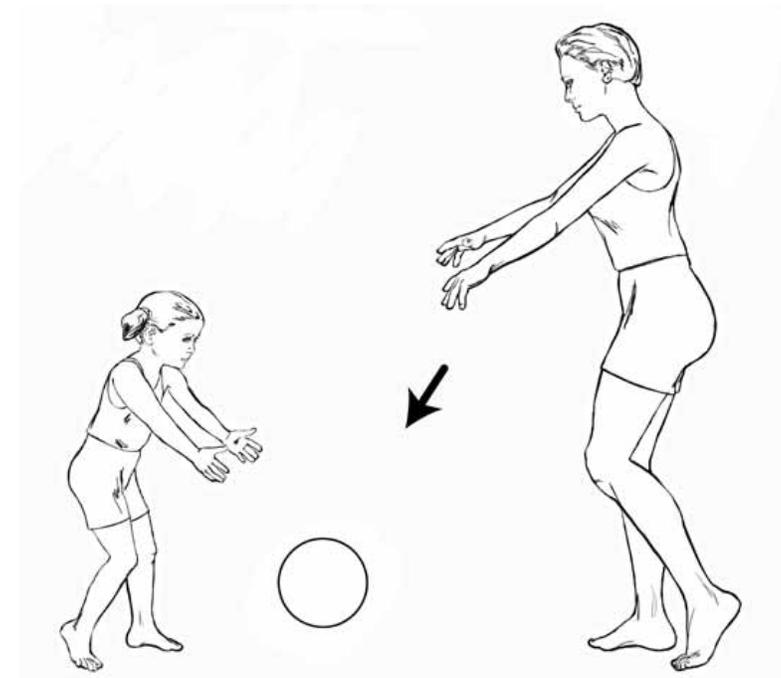
Arrodílese frente al niño que está aproximadamente a 3 pies de distancia. Lance suavemente al niño una pelota de playa o una pelota bastante grande y anímelo a capturarla con los dedos apuntando hacia arriba. Asegúrese de que el lanzamiento se hace desde el nivel del pecho y con los dedos apuntando hacia arriba. Progrese alejándose del niño y combinando lanzamientos altos y bajos



CAPTURA DE REBOTE

pelota de playa, pelota de movimiento lento

Póngase de frente al niño y rebote una pelota de playa o una pelota bastante grande para que el niño pueda capturar la pelota sin moverse. Progrese alejándose y usando pelotas más pequeñas.



OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Los ojos deben estar enfocados en el blanco. Los dedos deben estar apuntando hacia abajo cuando se captura una pelota que se acerca a una altura debajo de la cintura y apuntando hacia arriba cuando la pelota se acerca a una altura arriba de la cintura.

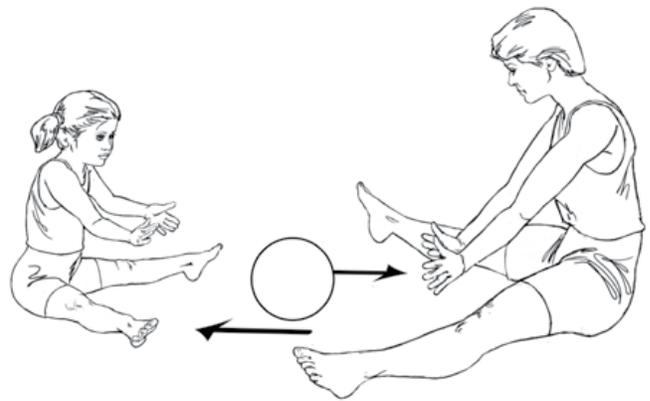
5

Lanzar

RODAR EN CÁMARA LENTA

pelota de movimiento lento, conos

Siéntese en el suelo con sus piernas rectas hacia afuera y haga rodar una pelota de un lado para el otro. Progrese en esta actividad rodando la pelota de rodillas o de pie. Anime al niño a rodar la pelota estando de pie para que pase entre dos conos para anotar un gol.



DOS MANOS SIN LEVANTAR LA MANO

pelota de movimiento lento

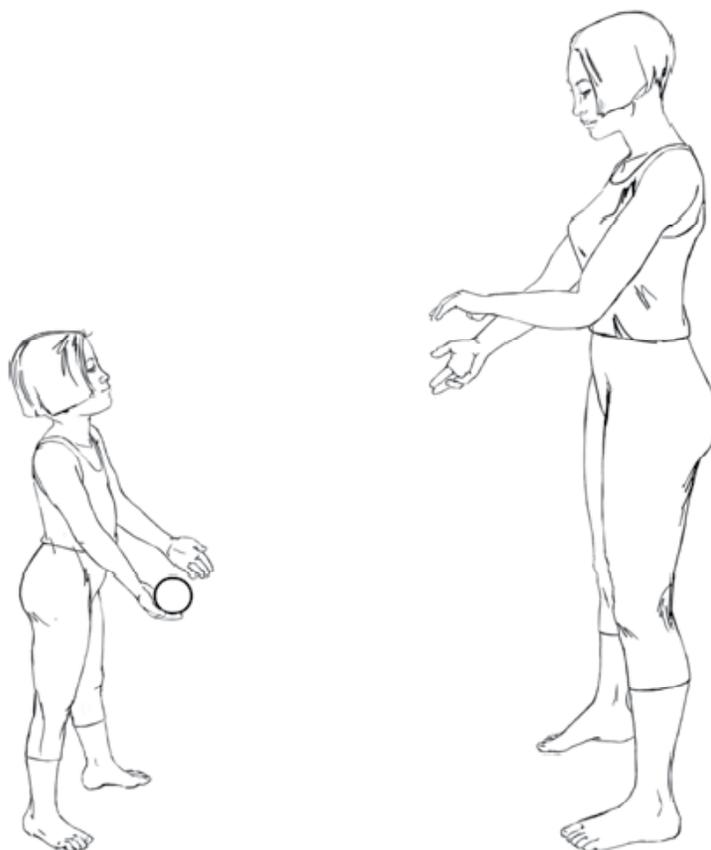
Anime al niño a pararse con las rodillas dobladas y a que sostenga una pelota inflable o una pelota bastante grande con los dedos apuntando hacia abajo. Pida al niño que vea sus manos y lance la pelota hacia sus manos.



LANZAMIENTO POR DEBAJO CON UNA MANO

pelota pequeña de esponja, saquito de frijoles, pelota de tenis, aro

Anime al niño a pararse con las rodillas dobladas sosteniendo una pelota pequeña o un saquito de frijoles con una mano. Pida al niño que vea sus manos y lance la pelota hacia sus manos. Progrese lanzando un objeto a través de un aro o hacia un blanco.



OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Los ojos deben estar enfocados en la pelota. Los dedos deben estar hacia abajo cuando se lanza una pelota sin levantar la mano. El pie opuesto a la mano que lanza debe estar hacia delante en una posición abierta.

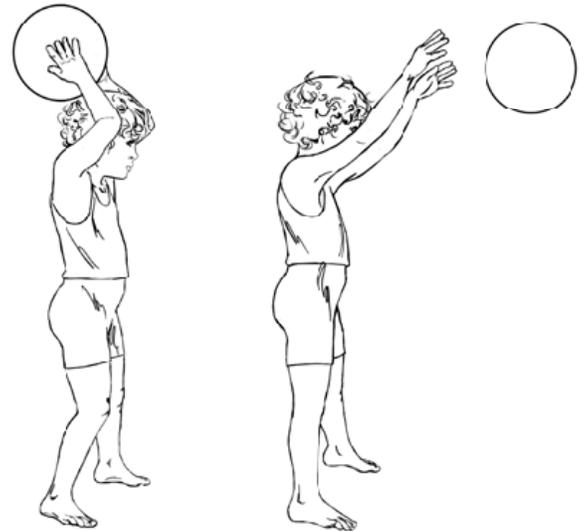
5

Lanzar

LANZAMIENTO CON DOS MANOS

pelota de movimiento lento, pelota de fútbol de tamaño juvenil

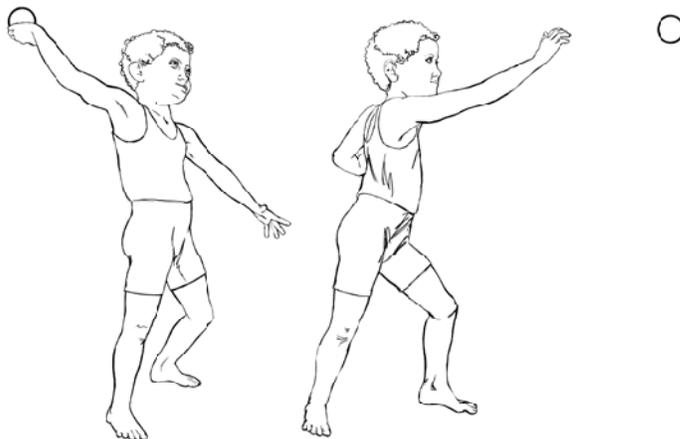
Usando una posición de lado, anime al niño a mecerse hacia atrás y hacia delante. Conforme el niño se mece sobre el pie de atrás, pídale que suba sus brazos sobre la cabeza. Cuando se mece hacia delante, anímelo a bajar sus brazos hacia delante para lanzar la pelota.

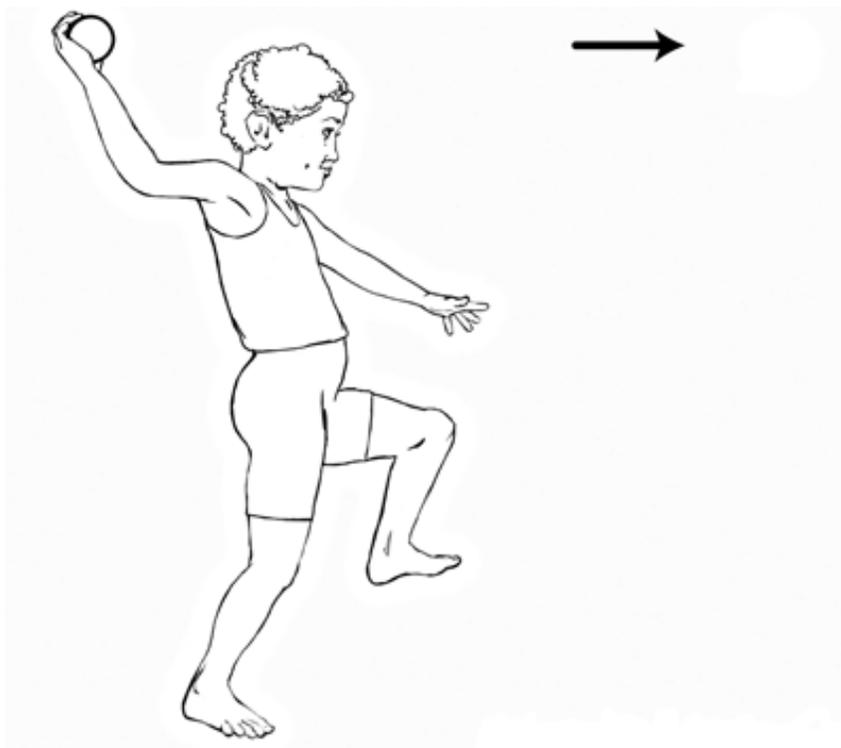


LANZAMIENTO POR LO ALTO

pelota pequeña de esponja, pelota de tenis

Usando la misma técnica del lanzamiento con dos manos, anime al niño a usar una mano hacia atrás y hacia delante sobre la cabeza para lanzar una pelota pequeña hacia sus manos.





LANZAMIENTO DE DISTANCIA Y EXACTITUD

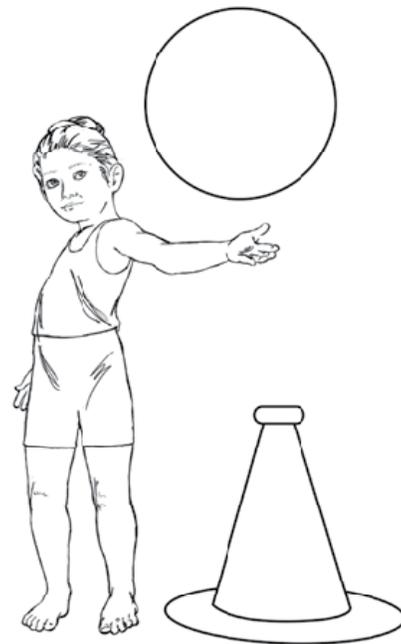
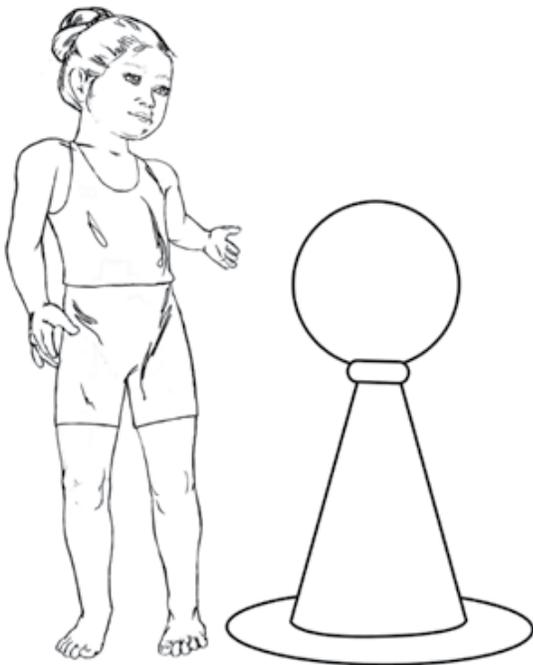
pelota pequeña de esponja, pelota de tenis, aros, conos

Anime al niño a lanzar una pelota pequeña tan alto o tan lejos como sea posible. Coloque señales a diferentes distancias para que el niño pueda enfocarse hacia una meta o blanco.

OBSERVACIONES Y CONSEJOS

La pierna opuesta se coloca dirigida hacia el blanco y las caderas y los hombros rotan hacia delante. Conforme el brazo se mueve hacia delante, se dobla en el codo y luego se estira al soltar la pelota. La muñeca se dobla hacia abajo cuando la pelota se suelta.

6 Golpear



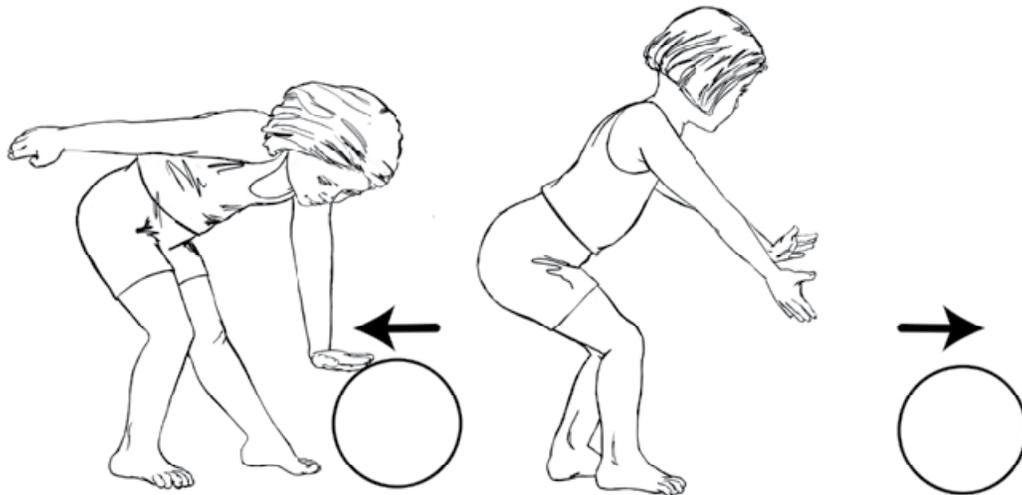
BALONMANO *pelota de playa, cono, tee*

Coloque una pelota de playa en un cono o tee. Haga que el niño golpee la pelota de playa con el puño o con la mano abierta.

TOCAR LA PELOTA

pelota de playa, pelota de movimiento lento

Rebote una pelota de playa hacia el niño y haga que el niño la rebote de vuelta hacia usted con la mano abierta. Progrese haciendo que el niño se coloque en posición de lado, listo. Lance la pelota de playa al niño y haga que el niño golpee la pelota con la mano abierta.

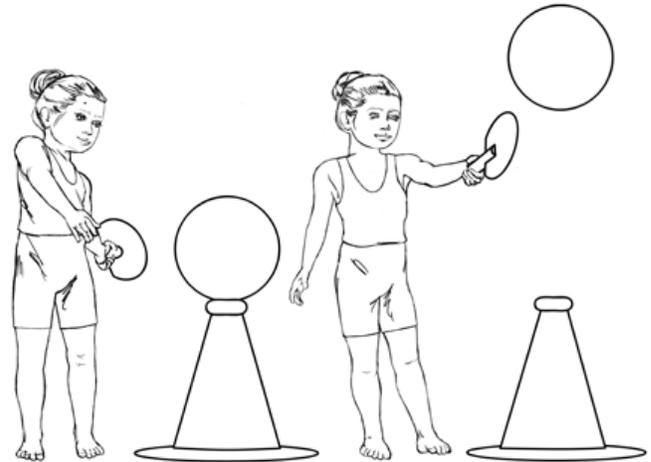


OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Anime al niño a colocarse en posición de lado hacia la pelota con buen equilibrio. Se pueden usar señales para que el niño se pare sobre ellas. Los ojos deben estar enfocados en la pelota. Fomente seguir la pelota haciendo que el niño gire su estómago hacia delante y/o dando un aplauso al frente. Si el niño no está transfiriendo peso, haga que se meza hacia el frente y hacia atrás cuando está parado sobre las señales.

6

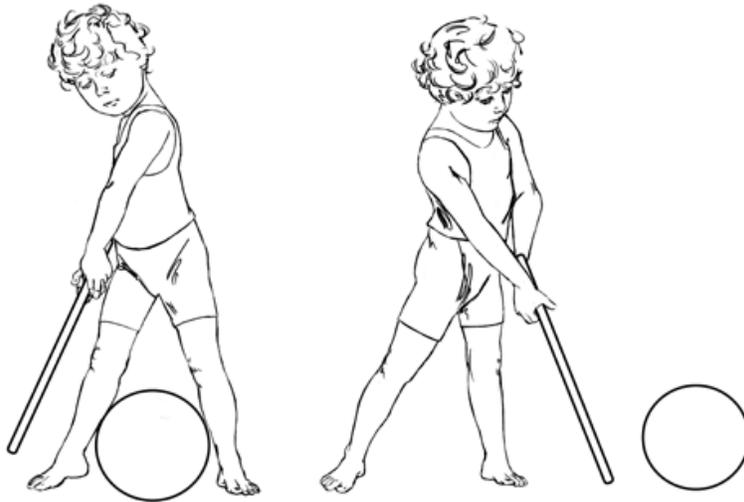
Golpear



GOLPE DE LADO

pelota de playa, pelota de movimiento lento, cono, paleta, raqueta de tamaño juvenil

Coloque una pelota grande en un cono. Anime al niño a que se coloque en posición de lado hacia la pelota. Haga que el niño sostenga una paleta, raqueta, etc., y anímelo a golpear la pelota con la paleta o raqueta



HOCKEY DE PRINCIPIANTE

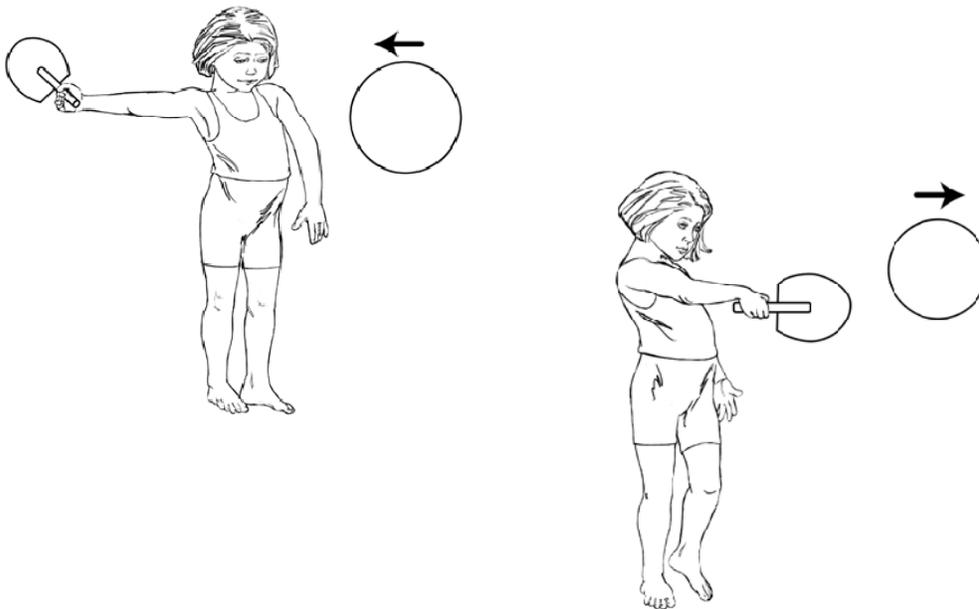
pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota pequeña de esponja, pelota de tenis, taco, palo de hockey plástico de tamaño juvenil, palo de golf plástico de tamaño juvenil

Coloque una pelota grande en el suelo. Anime al niño a colocarse en posición de lado hacia la pelota. Haga que el niño sostenga un taco, palo de hockey, palo de golf, etc., con dos manos y anímelo a golpear la pelota con el palo.

TENIS/SOFTBOL INTERMEDIO

*pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota pequeña de esponja, pelota de tenis
raqueta de tamaño juvenil, bate plástico*

Usando una posición de lado, anime al niño a golpear una pelota de playa u otra pelota que rebota, con una raqueta, paleta, palo, bate, etc.



OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Anime al niño a colocarse en posición de lado hacia la pelota con buen equilibrio. Se pueden usar señales para que el niño se pare sobre ellas. Los ojos deben estar enfocados en la pelota. Fomente seguir la pelota haciendo que el niño gire su estómago hacia delante y/o dando un aplauso al frente. Si el niño no está transfiriendo peso, haga que se meza hacia el frente y hacia atrás cuando está parado sobre las señales.

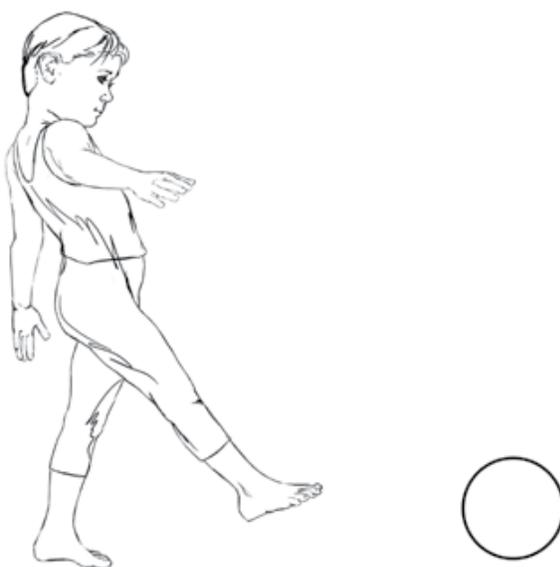
7 Patear



PATEAR

pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol de tamaño juvenil, pelota de jardín

Coloque la pelota en el suelo y haga que el niño se pare detrás de ella. Haga que el niño patee la pelota hacia usted con su pie de preferencia.



PREPARACIÓN PARA PATEAR UN PENAL

pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol de tamaño juvenil, pelota de jardín

Coloque la pelota en el suelo y haga que el niño corra hacia la pelota para patearla hacia usted.



PATEAR DE DISTANCIA

pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol de tamaño juvenil, pelota de jardín, conos, señales para el suelo

Anime al niño a correr hacia la pelota y patearla lejos haciendo que la pelota pase varias señales en el suelo.

OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Los ojos deben enfocarse en la pelota. El pie que no patea está justo atrás y al lado de la pelota. La pierna que patea debe doblarse en la rodilla para un movimiento hacia atrás y debe seguir la dirección del movimiento. El brazo opuesto se mueve hacia delante cuando se patea la pelota.

7

Patear



PATEAR CON EXACTITUD

pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol de tamaño juvenil, pelota de jardín, conos, señales para el suelo

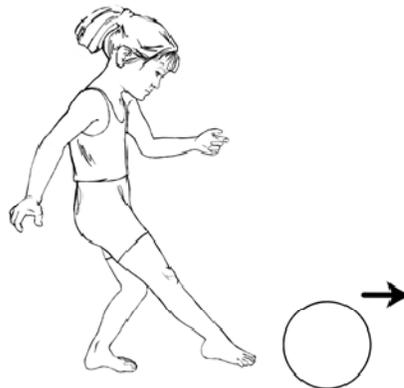
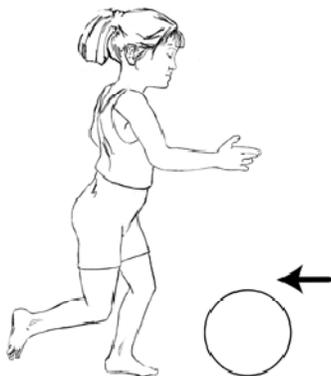
Coloque la pelota en el suelo. Anime al niño a correr hacia la pelota para patearla hacia el arco/portería o entre dos conos.



KICKINGBALL

pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol de tamaño juvenil, pelota de jardín, conos, señales para el suelo

Haga rodar una pelota hacia el niño y anímelo a patear la pelota en movimiento, hacia usted o hacia un arco/portería o un blanco.





DAR E IRSE

pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol de tamaño juvenil, pelota de jardín, conos, señales para el suelo

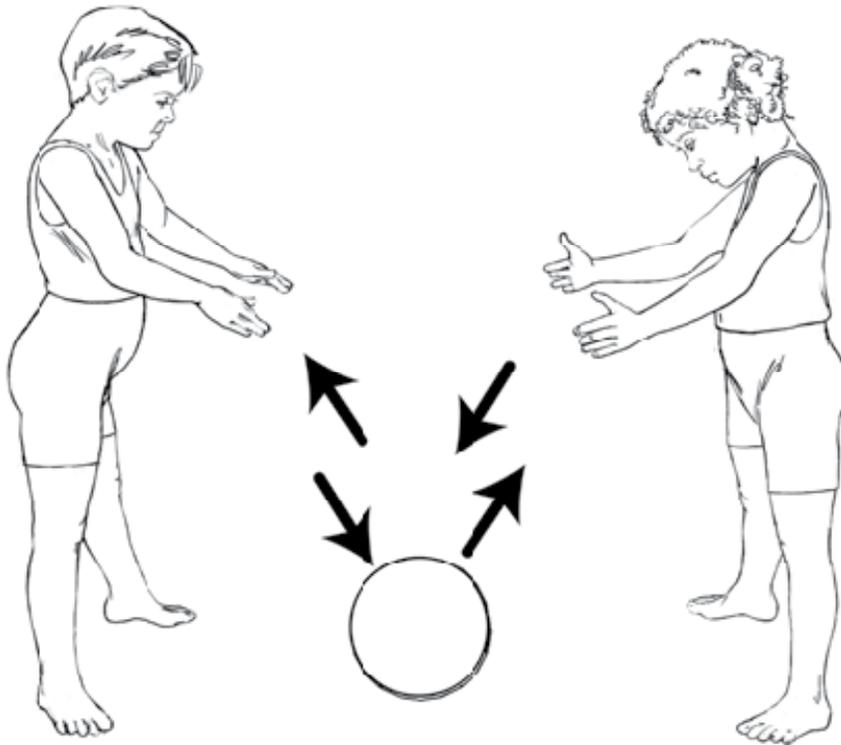
Patee una pelota hacia el niño y anímelo a patear la pelota en movimiento hacia un arco/portería o entre dos conos.

OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Los ojos deben enfocarse en el blanco. Es necesario pasar el peso sobre la pierna que no patea para control y equilibrio. Cuando se patea, el cuerpo se inclina hacia atrás justo antes de hacer contacto con la pelota. El brazo opuesto se mueve hacia delante con la patada. La pierna que patea debe seguir la dirección del movimiento.

8

Destrezas avanzadas



REBOTAR & ATRAPAR

pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de baloncesto de tamaño juvenil, pelota de jardín, pelota pequeña de esponja, pelota de tenis

Párese detrás del niño y ayúdelo a rebotar y atrapar la pelota. Luego párese frente al niño y rebote la pelota para que el niño pueda atraparla sin moverse. Anime al niño a devolver la pelota rebotándola hacia usted. Progrese con mayores distancias entre los jugadores y con pelotas más pequeñas.

CONDUCIR O DRIBLE

pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de baloncesto de tamaño juvenil, pelota de jardín

Párese detrás del niño y ayúdelo a rebotar la pelota de playa con dos manos, pero sin atraparla. Proporcione menos ayuda conforme la destreza del niño mejora. Progrese con una pelota diferente, luego progrese a rebotar con una mano.



PASEO EN ALFOMBRA MÁGICA

Manta, superficie lisa como un piso de gimnasio, trineo de nieve

Siente al niño en una manta mientras se apoya en los bordes de la misma. Tome la manta en el lado está frente al niño. Poco a poco empiece a tirar al niño hasta que se deslizen por el suelo. Aumente gradualmente la velocidad a medida que el niño se siente más cómodo.

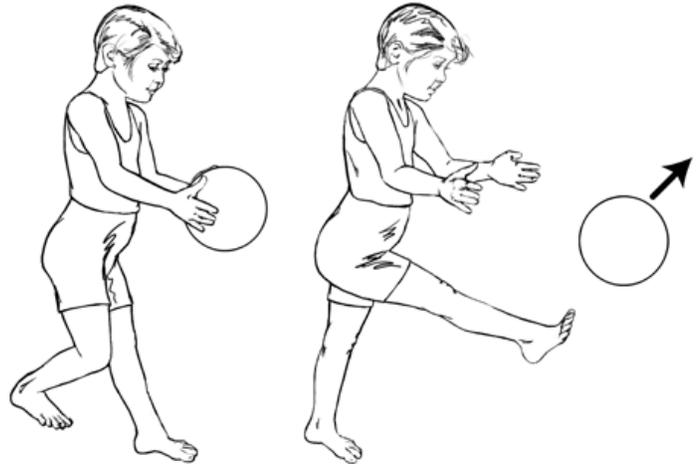


OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Estas destrezas requieren la integración de fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Observe cuáles componentes de la destreza están bien desarrollados y cuáles no. Las destrezas preliminares y básicas para estas actividades pueden ser desarrolladas por medio de otras actividades descritas en este programa.

8

Destrezas avanzadas



PUNTEAR

pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de baloncesto de tamaño juvenil, pelota de jardín

Anime al niño a practicar el equilibrio en una pierna, con la pierna hacia delante y los brazos abiertos a los lados. Ahora, haga que el niño mueva la pierna que patea hacia delante y hacia atrás. Luego, haga que el niño sostenga una pelota de playa en ambas manos, la suelte y la patee.



GALOPAR

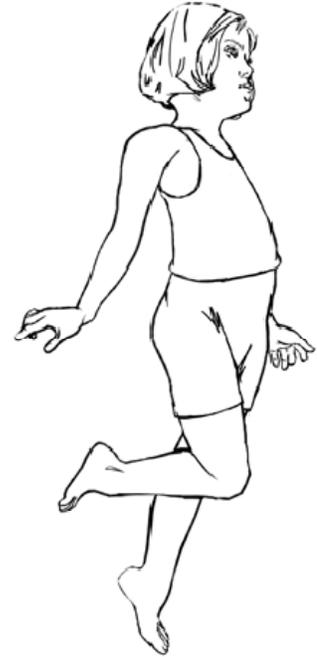
señales para el suelo

Coloque una serie de señales para el suelo en línea recta. Haga que el niño se pare en la señal con su pierna de preferencia. Luego pida al niño que levante el pie colgante a la señal y que salte hacia esta. Continúe iniciando con el pie de preferencia.

SALTAR

señales para el suelo

Coloque una serie de señales para el suelo en línea recta. Haga que el niño se pare en la señal y luego realice un pequeño salto en ese pie. Cuando el pie que salta baja al suelo, coloque el otro pie en la siguiente señal.



OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Estas destrezas requieren la integración de fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Observe cuáles componentes de la destreza están bien desarrollados y cuáles no. Las destrezas preliminares y básicas para estas actividades pueden ser desarrolladas por medio de otras actividades descritas en este programa.

Oportunidades Adicionales

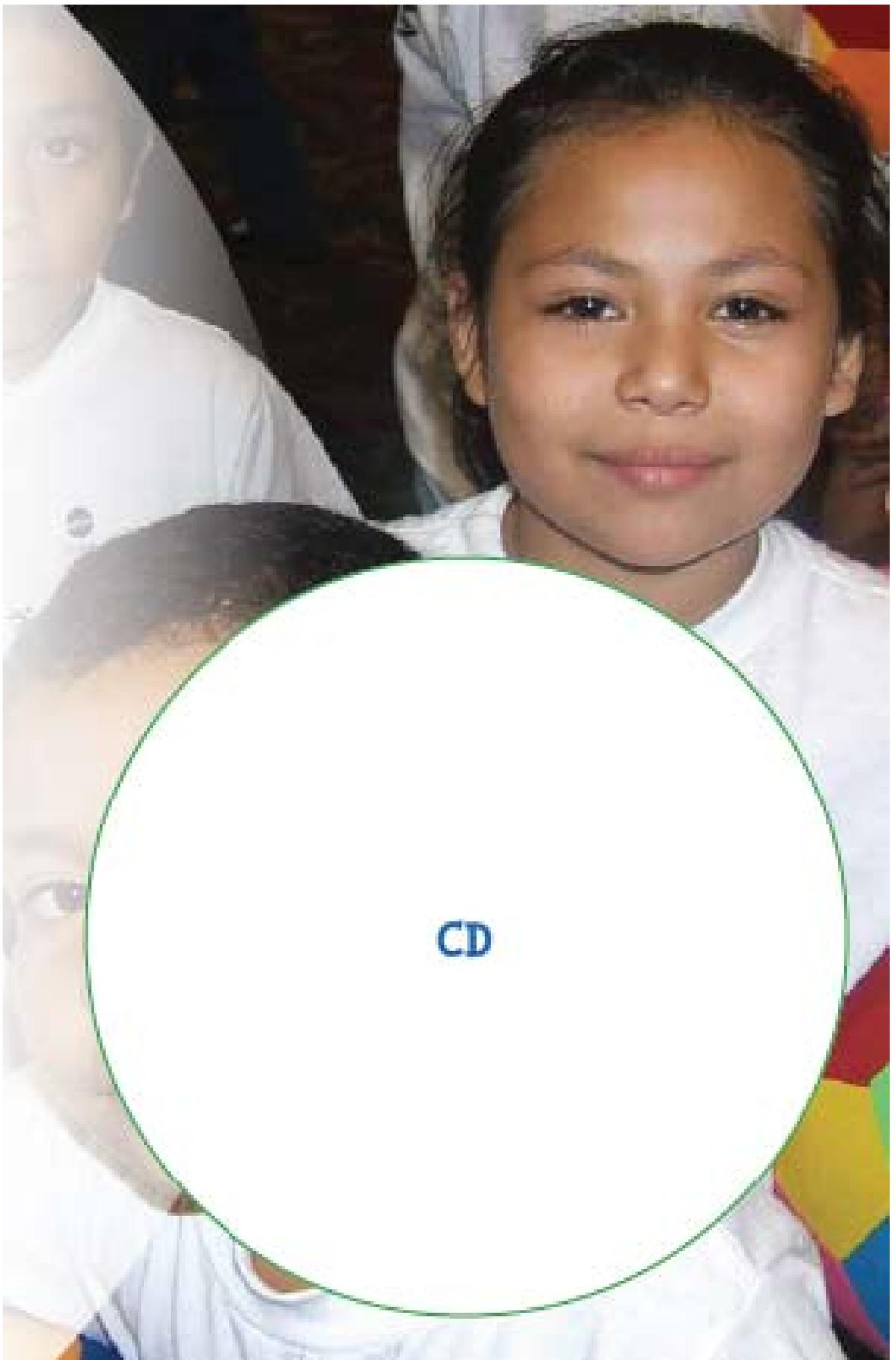
Felicitaciones!!!

Su niño ha completado el Programa de Atletas Jóvenes y ha desarrollado muchas destrezas fundamentales diseñadas para prepararlo/a a tomar parte en una variedad de deportes. Independientemente del nivel de logro, existe un deporte de Olimpiadas Especiales para su niño. Hasta que su atleta joven sea elegible para entrenar y competir en Olimpiadas Especiales, esperamos que usted aproveche las otras oportunidades y recursos disponibles para familias y atletas jóvenes. Contacte a su Programa local de Olimpiadas Especiales para obtener información sobre programas específicos en su área, pero en cada área existen oportunidades para asistir a los Juegos y competiciones, ya sea como espectador o como voluntario. Esto preparará aún más a los atletas jóvenes para un rol en Olimpiadas Especiales después de que finalizan Atletas Jóvenes.

Usted ya ha iniciado a su niño en el camino para llegar a ser un atleta de Olimpiadas Especiales por medio de las actividades incluidas en este programa. La aptitud o dominio rápido en un grupo específico de destrezas puede indicar un talento en un deporte específico. Por ejemplo, correr entre las señales es una destreza usada en la competición de pista y campo [Atletismo], conducir una pelota alrededor de los conos se traduce en destrezas de baloncesto, correr y patear una pelota en movimiento o fija, es la base para fútbol. Independientemente de los talentos y habilidades de su niño, existe un deporte de Olimpiadas Especiales para su atleta.

La participación en Olimpiadas Especiales requiere un compromiso para entrenar y aprender deportes que conducirá al éxito del niño en Olimpiadas Especiales, mayor aceptación en actividades en la comunidad y mayor auto-estima. Así como a cualquier niño se le proporciona la oportunidad de jugar béisbol, fútbol o baloncesto, así también su niño puede experimentar el beneficio de jugar y sobresalir en los deportes.

Olimpiadas Especiales lo invita a unirse a nosotros en una vida de deportes!





Olimpiadas Especiales
América Latina

<http://www.olimpiadasespeciales.net/>

Creada por la Fundación Kennedy Para el
beneficio de las Personas con Discapacidad Intelectual