



Special Olympics
Maryland

youngathletes™

Guía de actividades

1 habilidades fundamentales

2 caminar & correr

3 equilibrio & saltar

4 atrapar & capturar

5 lanzar

6 golpear

7 patear

8 habilidades avanzadas

1 habilidades fundamentales

conocimiento del cuerpo



JUEGOS CON LA BUFANDA *una bufanda*

Anime al niño a seguir el movimiento de la bufanda con su cabeza y ojos. Trate de botar la bufanda y anime al niño a “atrapar” la bufanda con su mano, cabeza, codo, pie, etc.

“SPORTS SONG” (CANCIÓN DEPORTIVA)

(Cante con la melodía de “The Wheels on the Bus”)

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.



“IF YOU ARE HAPPY AND YOU KNOW IT” (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

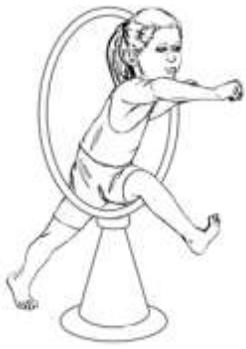
Use mucha energía y entusiasmo para animar la participación en todas las actividades. Tome nota de la habilidad del niño para recordar la letra, actividades y/o partes del cuerpo y refuerce esas áreas en otras actividades como al comer y vestirse.

conocimiento & condición física

“I SPY WITH MY LITTLE EYE” *señales para el suelo, saquitos de frijoles* (YO MIRO CON MI PEQUEÑO OJO)

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 ejemplo, 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*

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.

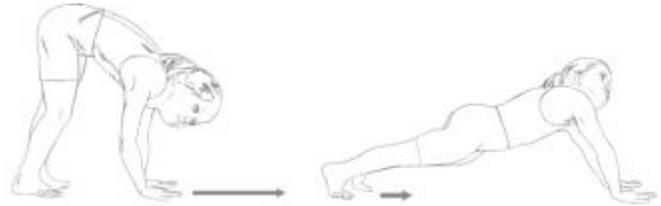
OBSERVACIONES Y CONSEJOS

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 como al vestirse.

fortalecer & condición física

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, haciendo 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 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 & correr

SEGUIR AL LÍDER

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

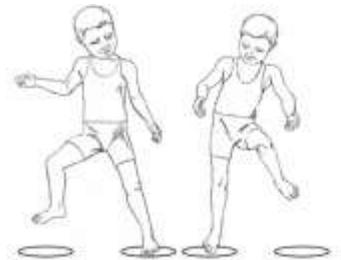


SEGUIR EL CAMINO *conos, señales para el suelo, aros, tacos*

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.



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.

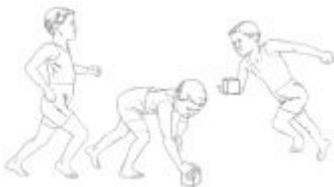


RUTA DE OBSTÁCULOS *conos, señales para el suelo, aros, tacos*

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.



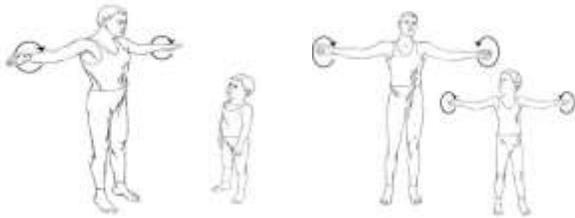
CORRER Y LLEVAR *saquitos de frijoles*

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

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 & saltar

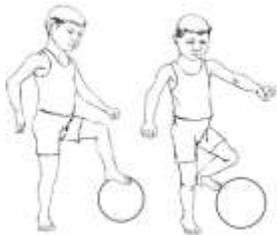
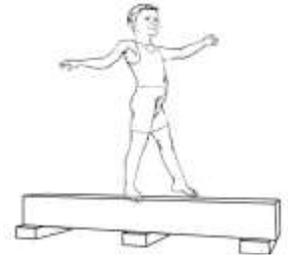


“EL ENTRENADOR” DICE

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.

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.

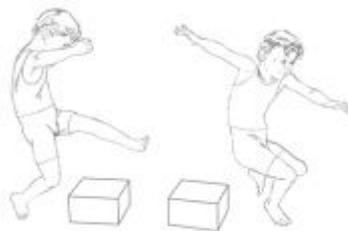
OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Anime al niño a imitar sus movimientos durante el juego “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.



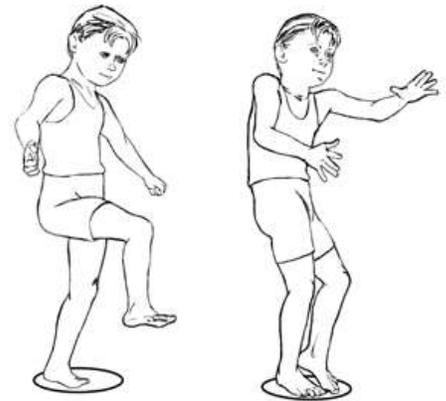
SALTAR ALTO *taco, cuerda, señales para el suelo*

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.



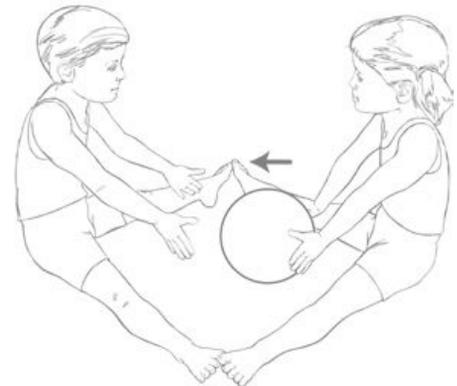
OBSERVACIONES Y CONSEJOS

Si el niño despegar 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 & capturar

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.



SIMULACRO DE ARQUERO *pelota de movimiento lento, conos*

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

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.



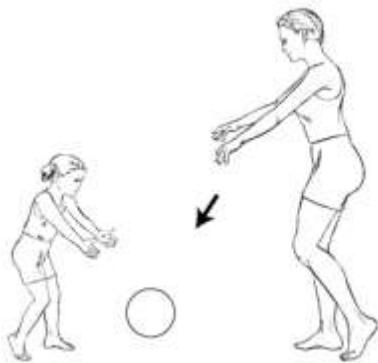
CAPTURA DEL SAQUITO DE FRIJOLES *saquito de frijoles*

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.



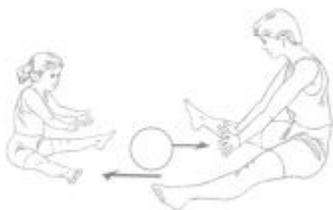
CAPTURA DE REBOTE *pelota de playa, pelota de movimiento lento*

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 *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 CON UNA MANO

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

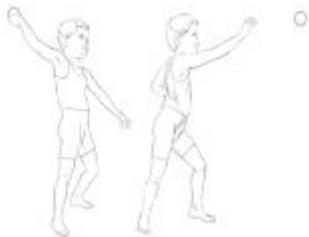
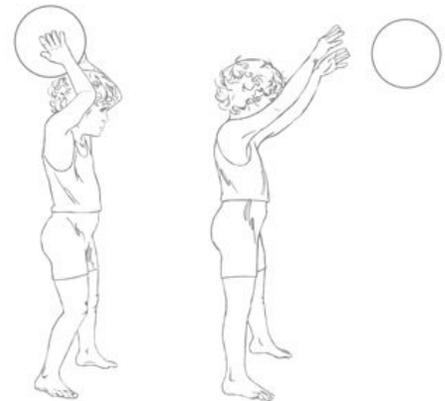
Anime al niño a pararse con las rodillas dobladas sosteniendo una pelota pequeña o un saquito de frijoles con una mano. Pida al niño que vea sus manos y lance la pelota hacia sus manos. Progrese lanzando un objeto a través de un aro o hacia un blanco.

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.

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

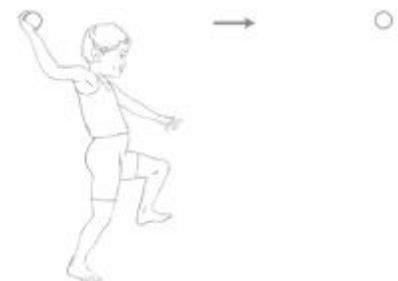
pelota pequeña de esponja, pelota de tenis

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

LANZAMIENTO PARA DISTANCIA Y EXACTITUD

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

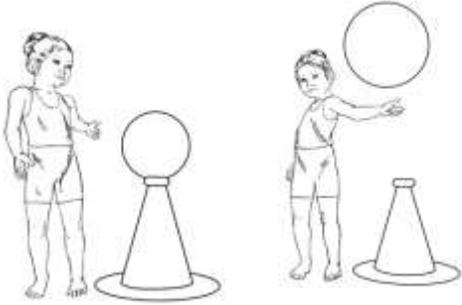
Anime al niño a lanzar una pelota pequeña tan alto o tan lejos como sea posible. Coloque señales a diferentes distancias para que el niño pueda enfocarse hacia una meta o blanco.



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

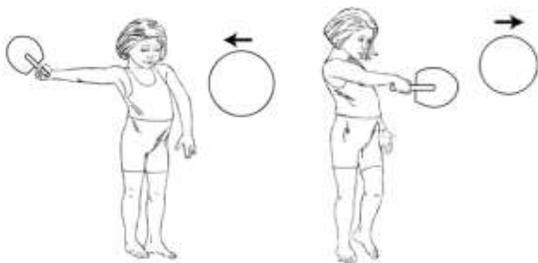
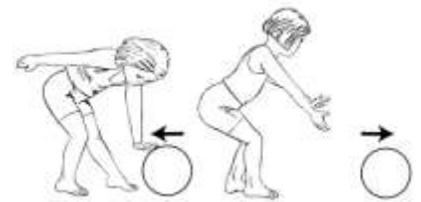


BALONMANO *pelota de playa, cono, tee*

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.



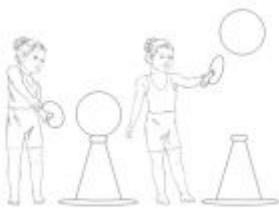
TENIS/SOFTBOL DE PRINCIPIANTE

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

Coloque una pelota grande en un cono o tee. 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.

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.



GOLPEAR DE LADO

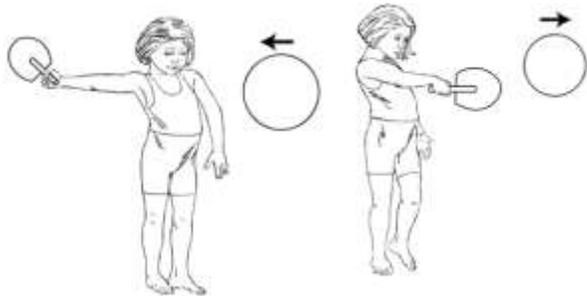
pelota de playa, pelota de movimiento lento, paleta, raqueta de tamaño juvenil, bate plástico

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

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.





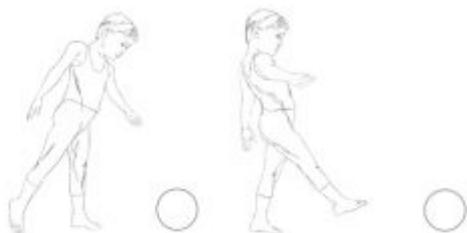
TENIS/SOFTBOL INTERMEDIO *pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota pequeña de esponja, pelota de tenis raqueta de tamaño juvenil, bate plástico*

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

OBSERVACIONES Y CONSEJOS

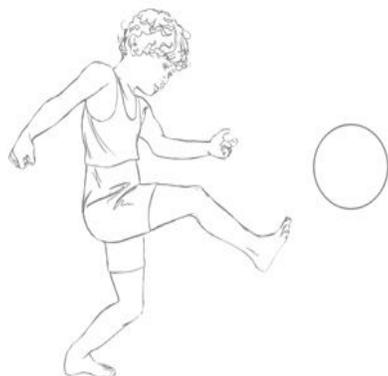
Anime al niño a colocarse en posición de lado hacia la pelota con buen equilibrio. Se pueden usar señales para que el niño se pare sobre ellas. Los ojos deben estar enfocados en la pelota. Fomente seguir la pelota haciendo que el niño gire su estómago hacia delante y/o dando un aplauso al frente. Si 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 UN TIRO 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 PARA 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.

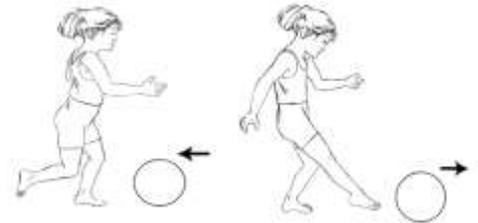


PATEAR PARA EXACTITUD *pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol de tamaño juvenil, pelota de jardín, conos, señales para el suelo*

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

KICKBOL *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.



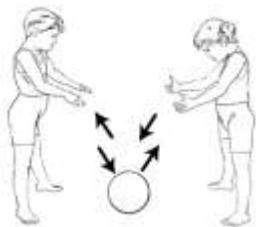
HACER GOL *pelota de playa, pelota de movimiento lento, pelota de fútbol de tamaño juvenil, pelota de jardín, conos, señales para el suelo*

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 habilidades 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 *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.



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.



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