



Atletas Jóvenes Adaptaciones Inclusivas



Special Olympics
Young Athletes

¿POR QUÉ ADAPTACIONES INCLUSIVAS PARA ATLETAS JÓVENES?

La salud y la actividad física son partes importantes de la vida diaria. *Atletas Jóvenes* es un programa inclusivo de juegos para la primera infancia para niños con y sin discapacidades intelectuales o del desarrollo (DID), que ayuda a niños de todas las capacidades a disfrutar la actividad física, desarrollar hábitos saludables, construir habilidades importantes y alcanzar su máximo potencial.

Todas las actividades de la *Guía de Actividades para Atletas Jóvenes* están incluidas en las *Fichas de Adaptación Inclusiva para Atletas Jóvenes*, junto con recomendaciones de adaptaciones para que todos los niños, sin importar sus dificultades, puedan participar en las mismas actividades de Atletas Jóvenes.

Consulte las categorías de los desafíos que se pueden ver en cada tarjeta de actividad cuando se recomiendan adaptaciones.



Special Olympics
Young Athletes



Novedades



Special Olympics
Young Athletes

NOVEDADES

Estas fichas incluyen las mismas actividades que la Guía de actividades y fichas originales de Atletas Jóvenes, pero también incluyen recomendaciones para adaptar las actividades de manera que todos los niños, sin importar sus dificultades, puedan participar en la misma actividad.

Las categorías de los desafíos incluyen:

- Movilidad limitada
- Dispositivos de apoyo
- Pérdida auditiva
- Discapacidad visual
- No verbal
- Trastorno del procesamiento sensorial

Estas categorías no son mutuamente excluyentes, eso significa que pueden combinarse varias adaptaciones para niños con múltiples dificultades. Cuando se recomiende una adaptación, sin importar el tipo de dificultad o múltiples dificultades que tenga un niño, la encontrará en la ficha.



Special Olympics
Young Athletes



Actividad Adaptaciones



Special Olympics
Young Athletes

ML



Movilidad limitada:

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.

DA



Dispositivos de apoyo:

Niños que pueden caminar o moverse con la ayuda de un dispositivo (andadera, muletas, bastón) o que usan un soporte ortopédico.

PA



Pérdida auditiva:

Niños con dificultad para escuchar.

DV



Discapacidad visual:

Niños con dificultad para ver.

NV



No verbal:

Los niños que tienen problemas con la comunicación verbal pueden utilizar el lenguaje de señas o un dispositivo de comunicación.

TPS



Trastorno del procesamiento sensorial:

Algunos niños pueden ser excesivamente sensibles a estímulos ambientales menores (tacto, sonidos, etc.), mientras que otros pueden buscar estimulación sensorial, incluyendo el movimiento.



Consejos para adaptaciones



Special Olympics
Young Athletes

CONSEJOS GENERALES PARA ADAPTACIONES

- Prepare espacio adicional cuando los niños utilicen sillas de ruedas y dispositivos de apoyo.
- Haga que los niños que utilizan sillas de ruedas y no puedan impulsarse solos hagan equipo con otro niño, voluntario del aula o paraprofesional. Anime al niño que utiliza una silla de ruedas para que guíe a su compañero de cualquier manera posible.
- Los niños pueden jugar sentados si no pueden participar de forma segura con sus dispositivos de ayuda.
- Los niños que puedan quitar una mano de su dispositivo de ayuda de manera segura, pueden participar en actividades como lanzar, atrapar o cachar, y golpear mientras permanecen de pie.
- Utilice estrategias como la amplificación auditiva, el lenguaje de señas y/o imágenes para garantizar que las instrucciones se entiendan Utilice estas estrategias para todas las actividades cuando participen niños con PA.
- Planeé diferentes estrategias de comunicación para todos los niños durante todas las actividades. Conceda tiempo y acceso a diferentes métodos de comunicación al incluir a niños con problemas NV.
- Tenga cuidado si los niños son hipersensibles o hiposensibles a diferentes sonidos, texturas, colores o tipos de equipos, y adáptelos según sea necesario. Puede proporcionar audífonos y designar un área de descanso/ reposo, y evite estímulos sensoriales que desencadenen conductas inapropiadas.



Cómo fomentar el juego inclusivo



Special Olympics
Young Athletes

CÓMO FOMENTAR EL JUEGO INCLUSIVO

El objetivo de las Adaptaciones Inclusivas para Atletas Jóvenes es proporcionar a todos los niños, sin importar qué tan grandes sean sus desafíos, la oportunidad de participar en las actividades de Atletas Jóvenes. El uso de estrategias para incluir a todos los niños en todas las actividades envía un mensaje contundente de que todos tienen el mismo derecho a aprender, jugar y disfrutar las actividades físicas y el deporte.

Es posible que se requieran adaptaciones que van más allá de las que se describieron para cada actividad según la gravedad o el número de dificultades, y la disponibilidad de personal o compañeros que proporcionen apoyo. Si es necesario, los educadores pueden modificar:

- Las “reglas del juego”, si son demasiado amplias o restrictivas.
- Las instrucciones, si son demasiado complejas.
- El equipo, cuando haya diferentes artículos disponibles.
- Las actividades, de modo que incluyan música o videos.



Special Olympics
Young Athletes



Qué usar



Special Olympics
Young Athletes

QUÉ USAR

Jueguen utilizando los objetos disponibles:

DE EQUIPO	CAMBIOS
<p>Barra de equilibrio</p> 	<p>Cinta o cuerda</p>
<p>Pelota de espuma</p> 	<p>Pelota pequeña o pelota de tenis</p>
<p>Pelotas de semillas</p> 	<p>Juguetes suaves o bolsas de arroz o arena.</p>
<p>Conos</p> 	<p>Vasos o botellas de plástico vacías</p>
<p>Bloques</p> 	<p>Cajas</p>

QUÉ USAR

Jueguen utilizando los objetos disponibles:

DE EQUIPO	CAMBIOS
<p>Pasadores de plástico</p> 	<p>Tubos de espuma o palos largos</p>
<p>Raqueta</p> 	<p>Bate</p>
<p>Marcadores para piso texturizados o chirriantes</p> 	<p>Cinta adhesiva o stickers</p>
<p>Aros</p> 	<p>Cámaras o neumáticos de bicicleta</p>
<p>Pañuelo</p> 	<p>Trapo de cocina o trapo pequeño</p>

QUÉ USAR

Jueguen utilizando los objetos disponibles:

DE EQUIPO	CAMBIOS
<p>Paracaídas</p> 	<p>Manta o sábana</p>
<p>Pelota ligera</p> 	<p>Pelota de playa, globo o burbujas</p>
<p>Pelota sonora</p> 	<p>Cascabeles en una banda</p>
<p>Guante de agarre</p> 	<p>Manopla</p>



Dónde jugar



Special Olympics
Young Athletes

DÓNDE JUGAR

¡Pueden jugar en cualquier lugar!

Si es en interiores:

- Elija un espacio lo suficientemente grande para jugar de manera segura.
- Mantenga la iluminación, la temperatura y el nivel de sonido cómodos para los niños.

Si es en exteriores:

- Adapte el espacio de juego a la actividad.
- Jueguen dentro de límites definidos y muéstrellos a los niños.
- Evite condiciones inseguras como superficies resbaladizas, mala calidad del aire y calor excesivo.



Special Olympics
Young Athletes



Habilidades básicas



Special Olympics
Young Athletes

HABILIDADES BÁSICAS

Las habilidades básicas ayudan a los niños a tomar conciencia de sí mismos y de su relación con el entorno, además de que fomentan la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia, que son esenciales para la salud, la motricidad y el desarrollo de habilidades sociales.

Las actividades de esta sección desafiarán a los niños de manera diferente según el tipo de actividad y sus capacidades físicas. Por ejemplo, todos los niños pueden jugar los *Juegos con pañuelos* con pequeñas adaptaciones. Sin embargo, según las capacidades de cada niño, los *Juegos de animales* requerirán instrucciones y adaptaciones diferentes.

Algunos niños podrán gatear, caminar como un pato o correr, mientras que a otros se les puede animar a mover la cabeza y/o imitar los sonidos de diferentes animales.

Tome nota de los objetivos de cada actividad y siéntase libre de adaptar las actividades para satisfacer las necesidades de todos los niños, sin importar cómo cambie los objetivos previstos de la actividad.



Special Olympics
Young Athletes



HABILIDADES BÁSICAS:

JUEGOS CON PAÑUELOS

.....

Conciencia corporal, seguimiento visual, movimiento

JUEGOS CON PAÑUELOS

Materiales: Pañuelos o toallas pequeñas

Preparación: Esta actividad se puede jugar mientras algunos o todos los niños están sentados, de pie o acostados.

Actividad: Todos hacen girar un pañuelo en el aire, y se les anima a seguir su movimiento con la cabeza y los ojos. Pueden dejar caer los pañuelos y “atraparlos” con las manos, la cabeza, los pies o cualquier otra parte del cuerpo. Anime a los niños a identificar las partes del cuerpo.

ML	Coloque el pañuelo en diferentes partes del cuerpo y pida a los niños que identifiquen dicha parte.
DV	Coloque cascabeles en un pañuelo.
TPS	Evalúe su reacción cuando la bufanda toque la piel y la ropa. Opciones: Usar materiales más pesados, utilizar pañuelos con cascabeles pegados.



HABILIDADES BÁSICAS:

CANCIONES INFANTILES

.....

Conciencia corporal, lenguaje, movimiento

CANCIONES INFANTILES

Materiales: Ninguno

Preparación: Esta actividad se puede jugar mientras algunos o todos los niños están sentados, de pie o acostados.

Actividad: Canten canciones como *Wheels on the Bus* (*Ruedas en el autobús*) o *If You're Happy and You Know It* (*Si estas feliz y lo sabes*) que fomenten el movimiento y actúenlas.

ML	Pida a los niños que elijan una pista de una canción y que sugieran sus propias acciones. Anime a todos los niños a representar dichas acciones.
PA	Utilice imágenes, amplificación de audio o lenguaje de señas.
DV	Enseñe a los niños todas las acciones de la canción con señales verbales y/o táctiles.
NV	Anime a los niños a representar dichas acciones, no es necesario que canten.
TPS	Ajuste el volumen y el tono de la canción según sea necesario.



HABILIDADES BÁSICAS:

YO ESPÍO

Seguimiento visual, lenguaje

YO ESPÍO

Materiales: Juguetes, libros u otros objetos.

Preparación: Esta actividad se puede jugar mientras algunos o todos los niños están sentados, de pie o acostados.

Actividad: Todos se turnan para nombrar diferentes objetos que estén en el aula o en el espacio de juego mientras otros observan y/o se mueven alrededor del espacio para encontrarlos.

PA	Utilice imágenes para identificar los objetos que encontrarán.
-----------	--

TPS	Anime a los niños a interactuar con los objetos que identificaron según sus necesidades y tolerancia (considere adaptaciones utilizando luz, sonido, texturas, etc.).
------------	---



HABILIDADES BÁSICAS:

CARRERA DE OBSTÁCULOS PARA PRINCIPIANTES

Movimiento, autoconciencia espacial, equilibrio, conceptos abstractos

CARRERA DE OBSTÁCULOS PARA PRINCIPIANTES

Materiales: Marcadores para piso, aros, vallas, conos, fideos de espuma.

Preparación: Coloque materiales alrededor del salón de modo que los niños pasen alrededor, por encima o por debajo de ellos.

Actividad: Prepare 3 o 4 actividades para que los niños puedan moverse a la derecha/izquierda, afuera/adentro, arriba/abajo, alrededor/entre, etc.

Ejemplos: Utilice marcadores para piso y haga un camino que los niños puedan seguir, utilice vallas o fideos de espuma para hacer un camino que los niños puedan seguir, pisar o saltar. Utilice conos para que los niños se muevan alrededor o entre ellos.

ML	Pida a sus compañeros que ayuden a los niños que utilizan sillas de ruedas o les proporcionen asistencia física para llevar a cabo los movimientos de afuera/adentro, arriba/abajo, rápido/lento y alrededor/entre.
DA	Los niños pueden moverse con o sin su dispositivo de ayuda.
PA	Utilice símbolos impresos para indicar la dirección.
DV	Utilice materiales de colores brillantes, coloque cinta contrastante a lo largo de los bordes, fije materiales para proporcionar señales táctiles y cree pasarelas con bloques o fideos de espuma.
TPS	Anime a los niños a interactuar con los elementos que identifiquen según sus necesidades y tolerancia.



HABILIDADES BÁSICAS:

MARCADORES MUSICALES

.....

Conciencia corporal, movimiento

MARCADORES MUSICALES

Materiales: Marcadores para piso

Preparación: Esparza marcadores para piso en el suelo.

Actividad: Coloque marcadores para piso. Reproduzca música mientras los niños se desplazan en el espacio caminando, corriendo, etc. Cuando la música se detenga, haga que los niños se coloquen en un marcador del piso y hagan una pose. Durante cada ronda, elija un líder que diga cómo deben moverse los niños por el espacio.

ML	Anime a los niños a moverse de cualquier manera posible, o haga que sus compañeros ayuden a moverse a los niños que utilizan sillas de ruedas.
PA	Utilice símbolos impresos para encender y apagar las luces, señales táctiles, amplificación de audio o lenguaje de señas para indicar cuando la música está encendida o apagada.
DV	Utilice marcadores para piso con audio o textura.
TPS	Ajusta el volumen y el tono de la canción según sea necesario.



HABILIDADES BÁSICAS:

TÚNELES Y PUENTES

.....

Movimiento, estabilidad, autoconciencia y conciencia espacial

TÚNELES Y PUENTES

Materiales: Sábana o manta, marcadores para piso

Preparación: Cree un túnel que incluya a todos los niños colocándolos uno frente al otro, agarrados de una manta. Cree un puente manteniendo la manta en el suelo.

Actividad: Los niños se turnan para ser parte del túnel o puente, y para moverse a través del túnel o encima del puente.

ML	Si un niño no puede sostener la manta, fíjela a su silla de ruedas. Pida a sus compañeros que ayuden a los niños que utilizan sillas de ruedas para moverse a través del túnel o en la parte superior del puente.
DA	Los niños pueden moverse a través del túnel o cruzar el puente con o sin su dispositivo de ayuda.
DV	Utilice marcadores para el suelo con audio o textura.
TPS	Anime a los niños a participar según sus necesidades y tolerancia.



HABILIDADES BÁSICAS:

JUEGOS DE ANIMALES

Movimiento, estabilidad, autoconciencia y conciencia espacial

JUEGOS DE ANIMALES

Materiales: Ninguno

Preparación: Asegúrese de que haya suficiente espacio para que los niños que utilizan sillas de ruedas y dispositivos de ayuda tengan espacio para moverse.

Actividad: Anime a los niños a moverse y a hacer sonidos que imiten los de un animal. Ejemplos: Arrastrarse como un oso y gruñir, caminar como un pato y graznar, etc.

ML	Anime a los niños para que hagan sonidos de animales y muevan cualquier parte del cuerpo que puedan.
DA	Los niños pueden actuar como animales con o sin sus dispositivos de ayuda.
PA	Utilice imágenes, amplificación de audio o lenguaje de señas.
TPS	Adaptación adecuada al ruido y la estimulación visual.



HABILIDADES BÁSICAS:

JUEGOS DE PARACAÍDAS

.....

Movimiento, trabajo en equipo

JUEGOS DE PARACAÍDAS

Materiales: Paracaídas, pelotas o pelotas de semillas

Preparación: Sentados o de pie, coloque a los niños alrededor de un paracaídas y haga que se sujeten a él.

Actividad: Anime a los niños a que trabajen juntos para mover el paracaídas de diferentes maneras. Coloque una pelota o una pelota de semillas sobre el paracaídas y desafíe a los niños a trabajar juntos para mantener los objetos en el paracaídas.

ML	Utilice cinta de velcro adhesiva para fijar el paracaídas a la ropa de un niño o a la silla de ruedas.
DA	Pueden jugar sentados según sea necesario.
DV	Ayude con señales verbales, lancen cascabeles dentro del paracaídas.
TPS	Permita la participación de los niños en el juego del paracaídas según sus necesidades y tolerancia.



HABILIDADES BÁSICAS:

PASEO EN ALFOMBRA MÁGICA

.....

Estabilidad, equilibrio

PASEO EN ALFOMBRA MÁGICA

Materiales: Manta o sábana

Preparación: Un niño se acuesta o se sienta en el centro de una manta mientras varios niños permanecen de pie en un extremo, sosteniendo el borde de la manta.

Actividad: Los niños jalan la manta para que se deslice a lo largo del suelo.

ML	Los niños que puedan ser movidos de sus sillas de ruedas pueden colocarse sobre la manta boca arriba, boca abajo o de costado.
TPS	Todos los niños deben elegir una posición y jalar la manta lenta o rápidamente según las respuestas de los otros niños.



Caminar y correr



Special Olympics
Young Athletes

CAMINAR Y CORRER

Caminar y correr son habilidades locomotoras que permiten a los niños explorar su entorno y participar en diversos juegos recreativos, deportivos y vivir experiencias de aprendizaje.

Algunos niños pueden necesitar dispositivos de ayuda como andaderas, bastones o muletas, o tal vez necesiten aparatos ortopédicos para caminar y correr. Otros niños pueden depender de sus sillas de ruedas para desplazarse todo el tiempo o parte del tiempo. Con adaptaciones para las actividades y el conocimiento de los beneficios que se obtienen cuando los niños juegan juntos, todos los niños pueden participar en estas actividades.

Tome nota de los objetivos de cada actividad y siéntase libre de adaptar las actividades para cubrir las necesidades de todos los niños, sin importar cómo cambie los objetivos previstos de la actividad. Cuando los niños no tengan a alguien que empuje sus sillas de ruedas, las actividades se pueden adaptar para enfocarse en cualquier patrón de movimiento disponible, autoconciencia y conciencia espacial, y manipulación de objetos.



Special Olympics
Young Athletes



CAMINAR Y CORRER

SEGUIR AL LÍDER

.....

Conciencia corporal, atención visual, movimiento

SEGUIR AL LÍDER

Materiales: Ninguno

Preparación: Asegúrese de que haya suficiente espacio para que los niños que usan dispositivos de ayuda o sillas de ruedas puedan desplazarse.

Actividad: Anime a los niños para que lo sigan a medida que se mueve de diferentes maneras. Los niños pueden turnarse para ser el líder.

ML	Pida a sus compañeros que ayuden a los niños que utilizan sillas de ruedas o anime a los niños para que imiten otros movimientos de cualquier manera que puedan.
DA	Asegúrese de que el líder evite los giros y obstáculos difíciles.
DV	Anime al líder a decir en voz alta los movimientos.
TPS	Evalúe el entorno y adapte la actividad según sea necesario.



CAMINAR Y CORRER

CAMINAR ERGUIDO

.....

Conciencia corporal, movimiento

CAMINAR ERGUIDO

Materiales: Marcadores para piso, pelotas de semillas

Preparación: Coloque marcadores para piso a lo largo de un camino.

Actividad: Anime a los niños a caminar o moverse de un marcador a otro mientras equilibran una pelota de semillas en sus cabezas.

ML	Pida a sus compañeros que ayuden a desplazarse a los niños que utilizan sillas de ruedas, o pídeles que mantengan una pelota de semillas sobre sus cabezas mientras mueven un brazo o una pierna, a la vez que respiran profundamente, etc.
DA	Permita que los niños usen una gorra o una diadema que los ayude a equilibrar la pelota de semillas.
DV	Utilice marcadores para piso texturizados o sonoros, o haga que los niños permanezcan en el mismo lugar y hagan movimientos sin caminar.
TPS	Apliquen más o menos presión sobre la cabeza según sea necesario.



CAMINAR Y CORRER

DAR PASOS LATERALES

.....

Conciencia corporal, movimiento

DAR PASOS LATERALES

Materiales: Marcadores para piso

Preparación: Coloque varios marcadores para piso en el suelo a lo largo de una pared larga.

Actividad: Anime a los niños a ver hacia la pared mientras pisan diferentes marcadores a la izquierda o a la derecha.

ML	Anime a los niños a girar la cabeza o tronco, o a apuntar hacia la derecha y la izquierda.
DA	Los niños que no puedan desplazarse lateralmente de manera segura con un dispositivo de ayuda, pueden girar la cabeza o el tronco, o señalar a la derecha y la izquierda.
DV	Utilice marcadores para piso texturizados o sonoros.



CAMINAR Y CORRER

CORRER Y LLEVAR

.....

Movimiento, autoconciencia y conciencia espacial,
coordinación, manipulación de objetos

CORRER Y LLEVAR

Materiales: Pelotas de semillas

Preparación: Coloque pelotas de semillas u objetos similares en el suelo, dejando un espacio adecuado entre ellos para los niños que utilizan dispositivos de ayuda.

Actividad: Anime a los niños a correr hacia el objeto, levantarlo y regresarlo al punto de partida.

ML	Coloque una pelota de semillas o un objeto del tamaño adecuado sobre una mesa y haga que sus compañeros ayuden a los niños que utilizan sillas de ruedas para alcanzar el objeto.
DA	Coloque una pelota de semillas o un objeto del tamaño adecuado sobre una mesa si los niños no pueden alcanzar el suelo. Para niños que no pueden maniobrar un dispositivo de ayuda mientras sostienen un objeto, fíjelo en la ropa o en una bolsa.
DV	Utilice objetos de colores brillantes o pegue cascabeles en pelotas de semillas. Cree un camino o pasarela con bloques, fideos de espuma, etc.
TPS	Evalúe el entorno y adáptelo según sea necesario para aumentar el ruido y la estimulación visual. Utilice pelotas de semillas con cascabeles pegados según sea necesario.



CAMINAR Y CORRER

TESORO ESCONDIDO

.....

Movimiento, autoconciencia y conciencia espacial,
coordinación, manipulación de objetos

TESORO ESCONDIDO

Materiales: Ninguno

Preparación: Esconda algunos objetos en el aula o en el espacio de juego. Asegúrese de que haya suficiente espacio para que los niños que usan dispositivos de ayuda o sillas de ruedas puedan desplazarse.

Actividad: Anime a los niños a encontrar todos los “tesoros”.

ML	Pida a sus compañeros que ayuden a desplazarse a los niños que utilizan sillas de ruedas, o haga que los niños busquen visualmente tesoros en una mesa cercana.
DA	Si los niños no pueden mantener el equilibrio con una sola mano en su dispositivo de ayuda, sugiera que trabajen con un compañero.
PA	Utilice imágenes para identificar los tesoros.
DV	Cree un mapa del tesoro y léalo en voz alta o utilice diferentes texturas para guiar a los niños hasta el tesoro (identificable por su forma o que haga ruido al agitarse).



CAMINAR Y CORRER

ZIGZAG

(Brazos pegajosos en la Guía de actividades de Atletas Jóvenes)

.....
Movimiento, equilibrio

ZIGZAG (BRAZOS PEGAJOSOS EN LA GUÍA DE ACTIVIDADES DE ATLETAS JÓVENES)

Materiales: Marcadores para piso, conos, fideos de espuma.

Preparación: Coloque en zigzag marcadores para piso, conos, fideos de espuma, etc., dejando espacio suficiente para que los niños que utilizan dispositivos de ayuda o sillas de ruedas puedan desplazarse.

Actividad: Anime a los niños a hacer zigzags siguiendo el camino tan rápido como puedan.

ML	Anime a los niños que utilizan sillas de ruedas para que muevan en zigzag el tronco o cualquier parte del cuerpo.
DA	Los niños pueden moverse utilizando sus dispositivos de ayuda.
DV	Cree zigzags con bloques, fideos de espuma y marcadores para piso sonoros.



CAMINAR Y CORRER

PIES PESADOS, PIES LIGEROS

.....
Conciencia corporal, movimiento, estabilidad

PIES PESADOS, PIES LIGEROS

Materiales: Marcadores para piso o vasos de papel

Preparación: Coloque marcadores para piso y/o vasos de papel en el suelo, dejando suficiente espacio para que los niños que usan dispositivos de ayuda o sillas de ruedas puedan desplazarse.

Actividad: Anime a los niños a correr o caminar con los pies “pesados” pisando fuerte, haciendo ruido o aplastando un vaso de papel, y después con los pies “ligeros” caminando “suavemente”, sin hacer ningún ruido, o golpeando el vaso de papel sin aplastarlo.

ML	Sostenga un objeto en la parte superior de la palma de su mano cerca de una parte del cuerpo (cabeza, brazo, pie, etc.) que el niño pueda mover. Anime a los niños a mover el objeto suavemente para que permanezca en la palma de la mano (ligero), después haga que el niño golpee el objeto para tirarlo de la palma de la mano (pesado).
DA	Si la actividad es demasiado desafiante, anime a los niños para que pongan los pies en el suelo de diferentes maneras (de puntillas, con los dedos hacia adentro, con los dedos hacia afuera, etc.).
DV	Utilice marcadores para piso sonoros y cree pasarelas con bloques o fideos de espuma.
TPS	Utilice marcadores para piso texturizados o sonoros para reforzar el paso intencional.



CAMINAR Y CORRER

CARRERA DE OBSTÁCULOS

.....

Movimiento, autoconciencia y conciencia espacial,
equilibrio, conceptos abstractos

CARRERA DE OBSTÁCULOS

Materiales: Marcadores para piso, aros, vallas, conos, fideos de espuma.

Preparación: Coloque materiales alrededor del salón de modo que los niños se muevan alrededor, por encima o por debajo de ellos.

Actividad: Prepare 3 o 4 actividades para que los niños puedan moverse a la derecha/izquierda, afuera/adentro, arriba/abajo, alrededor/entre, etc.

ML	Pida a sus compañeros que ayuden a los niños que utilizan sillas de ruedas o les proporcionen asistencia física para llevar a cabo los movimientos de afuera/adentro, arriba/abajo, rápido/lento y alrededor/entre.
DA	Los niños pueden moverse con o sin su dispositivo de ayuda.
PA	Utilice símbolos impresos para indicar la dirección.
DV	Utilice materiales de colores brillantes, coloque cinta contrastante a lo largo de los bordes, fije materiales para proporcionar señales táctiles y cree pasarelas con bloques o fideos de espuma.
TPS	Anime a los niños a interactuar con los elementos que identifiquen según sus necesidades y tolerancia.



CAMINAR Y CORRER

SIMULACRO DE INCENDIO

.....

Movimiento, autoconciencia y conciencia espacial,
coordinación, manipulación de objetos, trabajo en equipo

SIMULACRO DE INCENDIO

Materiales: Pelota o pelota de semillas

Preparación: Ponga a los niños en una fila

Actividad: Comience la actividad dándole una pelota o una pelota de semillas al primer niño que esté en la fila. Haga que el niño pase el objeto al siguiente niño, y este al siguiente, etc. mientras el primer niño corre para llegar al final de la fila antes de que el el objeto lo alcance.

ML	Los niños pueden jugar sentados. Proporcione ayuda según sea necesario para pasar o empujar un objeto al siguiente niño, lo cual puede hacerse a lo largo de una mesa. Pida a sus compañeros que ayuden a los niños que utilizan sillas de ruedas a llegar al fin de la fila.
DA	Los niños pueden jugar sentados y/o moverse con su dispositivo de ayuda.
DV	Utilice una pelota con cascabeles o una pelota de semillas con cascabeles pegados. Proporcione ayuda según sea necesario para regresar al punto de partida.
TPS	Utilice un marcador de piso para reforzar la posición.



CAMINAR Y CORRER

FUTUROS PATINADORES

.....

Movilidad, estabilidad

FUTUROS PATINADORES

Materiales: Platos o cajas de papel

Preparación: Hagan “patines” con platos o cajas de papel.

Actividad: Anime a los niños a moverse por la habitación sin levantar los pies. Esto se puede combinar con otras actividades (por ejemplo, correr y llevar, carrera de obstáculos, simulacro de incendio, tesoro escondido).

ML

Los compañeros pueden ayudar a los niños que usan sillas de ruedas a moverse por la habitación. Anímelos para que coloquen los brazos y la cabeza en las diferentes posiciones que se observan en los patinadores artísticos o jugadores de hockey.

DA

Si es necesario, los niños pueden pararse sobre una manta con su dispositivo de ayuda y jalar lentamente la manta para dar la sensación de que están patinando.



Equilibrio y salto



Special Olympics
Young Athletes

EQUILIBRIO Y SALTO

El equilibrio adecuado es un requisito para muchas actividades motoras, como subir y bajar de un autobús, saltar, caminar sobre césped, arena o grava, y lanzar y patear una pelota. Saltar requiere potencia, y aterrizar requiere fuerza y equilibrio.

Es posible que los niños que utilizan dispositivos de ayuda, sillas de ruedas o bipedestadores no puedan saltar. Sin embargo, sigue siendo importante llevar a cabo actividades que desarrollen el control del tronco y el equilibrio.

Tenga en cuenta los objetivos de cada actividad y siéntase libre de adaptar las actividades para cubrir las necesidades de cada niño. Por ejemplo, cuando los niños no puedan recibir ayuda de alguien que empuje sus sillas de ruedas o los ayude a mantenerse en pie, adapte la actividad para enfocarse en cualquier patrón de movimiento disponible que promueva el cambio de peso, las reacciones de enderezamiento y la conciencia de sí mismo y del espacio.



Special Olympics
Young Athletes



EQUILIBRIO Y SALTO

BARRA DE EQUILIBRIO

.....

Conciencia corporal, estabilidad, equilibrio

BARRA DE EQUILIBRIO

Materiales: Barra de equilibrio, cinta, fideos de espuma, marcadores para piso, gis o cuerda

Preparación: Coloque una barra de equilibrio en el suelo o cree un camino estrecho con otros materiales.

Actividad: Anime a los niños a caminar en línea recta. Progreso de los niños caminando sobre una barra de equilibrio.

ML	Sus compañeros pueden ayudar a los niños que están en sillas de ruedas a moverse a lo largo de una línea o camino estrecho. Si no hay una pareja disponible, haga que los niños que utilizan silla de ruedas sigan una línea con las manos, los pies, la cabeza o los ojos.
DA	Anime a los niños a caminar con los pies lo más cerca posible uno del otro.
DV	Utilice fideos de espuma para permitir la retroalimentación táctil.



EQUILIBRIO Y SALTO

SEGUIR AL ENTRENADOR

.....
Conciencia corporal, movimiento, estabilidad

SEGUIR AL ENTRENADOR

Materiales: Ninguno

Preparación: No necesita preparación.

Actividad: Anime a los niños a imitar movimientos que desafíen el cambio de peso y el equilibrio.

ML	Anime a los niños a mover los brazos, la cabeza y el tronco de manera que se facilite el cambio de peso.
DA	Cuando los niños estén de pie, establezca su dispositivo de ayuda según sea necesario.
DV	Utilice un lenguaje claro y conciso.



EQUILIBRIO Y SALTO

PASO, SALTO Y AGARRE

.....

Conciencia corporal, control del tronco, fuerza, potencia,
manipulación de objetos

PASO, SALTO Y AGARRE

Materiales: Bloque grande o escalón, pañuelo o pelota de semillas

Preparación: Coloque un bloque o un escalón en el suelo y asegúrese de que soporte el peso de un niño y no se resbale.

Actividad: Haga que los niños se paren sobre un bloque o escalón y salten. Progrese animando a los niños a saltar hacia arriba para alcanzar un objeto mientras saltan desde el escalón.

ML	Desafíe a los niños que utilizan sillas de ruedas a cambiar su peso y alcanzar, agarrar o tocar un objeto.
DA	La colocación del dispositivo de ayuda dependerá del tamaño del bloque o escalón. Si es necesario que mantengan ambas manos en el dispositivo de ayuda, los niños pueden intentar tocar el pañuelo brevemente.
DV	Proporcione asistencia física y verbal según sea necesario.



EQUILIBRIO Y SALTO

SALTO DE ROCA

.....

Equilibrio, coordinación

SALTO DE ROCA

Materiales: Bloques y/o marcadores para piso

Preparación: Coloque bloques y/o marcadores para piso en el suelo a lo largo de todo el espacio.

Actividad: Anime a los niños a simular que caminan sobre rocas para evitar caer a un río. La progresión puede incluir que los niños se paren sobre un pie y/o que separen los bloques.

ML	Pida a sus compañeros que ayuden a los niños que utilizan sillas de ruedas al moverse de un marcador a otro, o haga que los niños muevan "piedras" con sus manos o pies de cualquier manera que puedan.
DA	Asegúrese de colocar los marcadores en la ubicación adecuada, de modo que permitan caminar con un dispositivo de ayuda y la estabilidad de los bloques.
DV	Utilice marcadores para piso texturizados y sonoros. Proporcione asistencia según sea necesario.



EQUILIBRIO Y SALTO

ÁRBOLES EN EL BOSQUE

.....

Equilibrio, movimiento, control del tronco

ÁRBOLES EN EL BOSQUE

Materiales: Bloques, escalones y/o marcadores para piso

Preparación: Coloque bloques, escalones y/o marcadores para piso en el suelo y anime a los niños a pararse sobre ellos según sus capacidades.

Actividad: Haga que los niños jueguen a ser árboles en un bosque mientras una persona camina por el bosque creando una brisa con un pañuelo o una hoja de papel, haciendo que los “árboles” se doblen y se balanceen.

ML	Los niños pueden jugar sentados moviendo cualquier parte del cuerpo que puedan.
DA	Anime a los niños a ponerse de pie con sus dispositivos de ayuda y pídale que muevan el tronco, la cabeza, o los brazos.
DV	Asegúrese de que la brisa sea lo suficientemente fuerte para que la sientan.
TPS	Comprenda las reacciones a la brisa y haga ajustes según sea necesario.



EQUILIBRIO Y SALTO

LAGARTOS SALTANDO

.....

Equilibrio, fuerza, potencia

LAGARTOS SALTANDO

Materiales: Marcadores para piso

Preparación: Coloque marcadores para piso en el suelo a lo largo del espacio.

Actividad: Anime a los niños para que salten de un marcador al siguiente.

ML	Los compañeros pueden ayudar a los niños que utilizan sillas de ruedas a moverse de un marcador a otro, o hacer que muevan la cabeza o desplacen su peso hacia los marcadores.
DA	Asegúrese de colocar adecuadamente un dispositivo de ayuda y anime a los niños a empujar con un pie y aterrizar con el otro.
DV	Utilice marcadores para piso texturizados y sonoros. Proporcione asistencia según sea necesario.



EQUILIBRIO Y SALTO

SALTANDO ALTO

.....

Equilibrio, fuerza, potencia

SALTANDO ALTO

Materiales: Cinta, cuerda o marcadores para piso, conos, clavijas

Preparación: Coloque cinta, cuerda o marcadores para piso en el suelo y coloque los conos y la clavija como un obstáculo bajo.

Actividad: Anime a los niños a saltar sobre la cinta, cuerda o valla con los dos pies al mismo tiempo.

ML	Los compañeros pueden ayudar a los niños que utilizan silla de ruedas a saltar por encima de la cinta, cuerda o marcadores para piso. O bien, los niños pueden simular que saltan viendo, alcanzando o impulsándose hacia arriba en sus sillas de ruedas.
DA	Asegúrese de colocar adecuadamente un dispositivo de ayuda y alentar el levantamiento de ambos pies al mismo tiempo.
DV	Utilice marcadores para piso texturizados o sonoros, y proporcione señales verbales para indicar la dirección y la distancia.



Capturar y atrapar



Special Olympics
Young Athletes

CAPTURAR Y ATRAPAR

Para muchos, atrapar y capturar requiere coordinación entre el ojo y la mano, equilibrio y la capacidad de rastrear una pelota u objeto. Sin embargo, los niños que tienen discapacidad visual pueden atrapar y cachar una pelota u objeto cuando se utiliza un pitido o una pelota con cascabeles.

Capturar es cuando el cuerpo ayuda a detener una pelota que es lanzada, rebota o rueda. Atrapar es cuando el objeto se detiene solo con las manos. Ambas habilidades se desarrollan generalmente usando dos manos, pero los niños pueden aprender a capturar y atrapar con un brazo o una mano. Cuando los niños tienen movimiento limitado en los brazos o en la mano, mover una caja o canasta para “atrapar” puede hacer que todos participen en el juego. A continuación proporcionamos algunos consejos:

- Las burbujas y los globos tienen tiempos de vuelo más largos que otras pelotas y puede ayudar a los niños a seguir la pista y les da más tiempo de reacción.
- Elija la pelota del tamaño adecuado para cada niño. Los niños que utilizan las dos manos completarán más fácilmente la actividad con una pelota de tamaño mediano, mientras que otros niños tal vez necesiten una pelota que puedan agarrar con una mano.
- Aplique un arco suave al lanzar o arrojar las pelotas a los niños para garantizar un buen seguimiento y velocidad.



Special Olympics
Young Athletes



CAPTURAR Y ATRAPAR

RODAR Y ATRAPAR

.....

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

RODAR Y ATRAPAR

Materiales: Pelota

Preparación: Haga que los niños se sienten uno frente a otro en el suelo o en una mesa. Si están sentados en el piso, haga que los niños estiren bien las piernas y que sus pies se toquen.

Actividad: Anime a los niños a hacer rodar la pelota entre sí y detenerla con la mano antes de hacerla rodar hacia otro niño.

ML	Todos los niños pueden jugar en una mesa si permanecer sentados en el piso es demasiado desafiante. Los niños pueden hacer rodar y atrapar objetos con la cabeza, los codos, las muñecas o las manos según sea necesario.
-----------	---

DA	Todos los niños pueden jugar en una mesa si permanecer sentados en el piso es demasiado desafiante. Los niños pueden hacer rodar y atrapar objetos con la cabeza, los codos, las muñecas o las manos según sea necesario.
-----------	---

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales sobre la ubicación y la velocidad.
-----------	--



CAPTURAR Y ATRAPAR

EJERCICIO DE PORTEROS

.....

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

EJERCICIO DE PORTEROS

Materiales: Conos y pelota

Preparación: Coloque dos conos como portería.

Actividad: Anime a los niños a pararse entre los conos mientras otros niños hacen rodar pelotas hacia la portería. El portero debe detener la pelota con las manos antes de que ruede entre los conos.

ML	Coloque postes de portería en una mesa y anime a los niños a bloquear la pelota de cualquier manera (con la cabeza, codos, etc.).
DA	Los niños pueden detener un gol con su dispositivo de ayuda o con una mano, o pueden sentarse en el suelo entre los postes de la portería y usar cualquier parte de su cuerpo para bloquear la pelota (se recomiendan pelotas suaves o de playa).
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales sobre la ubicación y la velocidad.



CAPTURAR Y ATRAPAR

CAPTURAR BURBUJAS

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

CAPTURAR BURBUJAS

Materiales: Burbujas, marcadores para piso según sea necesario.

Preparación: Haga que los niños se pongan de pie o se sienten en círculo. Se pueden utilizar marcadores para piso para señalar un espacio seguro.

Actividad: Anime a los niños a atrapar burbujas con una o dos manos. Al atrapar las burbujas mientras permanecen de pie los marcadores para piso fomentan el cambio de peso y el equilibrio.

ML	Los niños pueden hacer estallar las burbujas de cualquier manera, no es necesario atrapar las burbujas.
DV	Utilice señales verbales para identificar la ubicación y el número de burbujas. Dígame a los niños cuándo una burbuja aterrice y/o explote sobre ellos.
TPS	Evalúe la respuesta a la textura y el impacto de la burbuja antes del juego, y haga adaptaciones según sea necesario.



CAPTURAR Y ATRAPAR

ATRAPAR UNA PELOTA GRANDE

.....

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

ATRAPAR UNA PELOTA GRANDE

Materiales: Pelota grande, pelota de playa

Preparación: Haga que los niños se pongan de pie o se sienten en círculo con sus brazos extendidos hacia el frente y las palmas una frente a la otra. Mueva una pelota grande hacia arriba y hacia abajo sobre sus manos para asegurarse de que estén listos para atraparla.

Actividad: Anime a los niños a atrapar la pelota solamente con las manos. Los niños pueden turnarse para dejar caer la pelota.

ML	Los niños pueden jugar sentados en una mesa baja y empujar una caja o canasta para atrapar la bola al caer.
-----------	---

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y señales verbales cuando dejen caer la pelota.
-----------	--



CAPTURAR Y ATRAPAR

ATRAPAR UNA PELOTA BAJA

.....

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

ATRAPAR UNA PELOTA BAJA

Materiales: Pelota(s)

Preparación: Haga que los niños se pongan de pie o se sienten en dos filas frente a frente, a una distancia de entre 3 y 5 pies.

Actividad: Anime a los niños a lanzarse una pelota entre sí, a la altura de la cintura o más abajo. Anime a los niños a atrapar la pelota mientras mantienen las palmas de las manos abiertas y los dedos apuntando hacia abajo.

ML	Si es necesario, coloque una caja o canasta sobre el regazo del niño y anímelo a moverla debajo de una pelota o globo.
-----------	--

DA	Si los niños pueden soltar una mano de su dispositivo de ayuda, utilice una pelota con el tamaño adecuado para atraparla con una mano.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y señales verbales cuando lancen la pelota.
-----------	--



CAPTURAR Y ATRAPAR

ATRAPAR UNA PELOTA ALTA

.....

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

ATRAPAR UNA PELOTA ALTA

Materiales: Pelota, pelota de playa

Preparación: Haga que los niños se paren o se sienten en círculo con los brazos extendidos hacia arriba y con los dedos apuntando hacia el techo.

Actividad: Lance una pelota por encima de la cabeza para que los niños puedan atraparla a la altura del pecho o más arriba.

ML	Si es necesario, coloque una caja o canasta sobre el regazo del niño y anímelo a moverla debajo de una pelota o globo.
DA	Si los niños pueden soltar una mano de su dispositivo de ayuda, utilice una pelota del tamaño adecuado para atraparla con una mano.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y señales verbales cuando lancen la pelota.



CAPTURAR Y ATRAPAR

CAPTURA DE REBOTE

.....

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

CAPTURA DE REBOTE

Materiales: Pelota

Preparación: Haga que los niños pongan de pie o se sienten en dos filas frente a frente, a una distancia de 4 a 6 pies.

Actividad: Anime a los niños para que reboten y atrapen una pelota a la altura de la cintura.

ML	Si es necesario, coloque una caja o canasta sobre el regazo del niño y anímelo a moverla debajo de la pelota que rebota.
DA	Si los niños pueden soltar una mano de su dispositivo de ayuda, utilice una pelota del tamaño adecuado para atraparla con una mano.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y señales verbales cuando lancen la pelota.



CAPTURAR Y ATRAPAR

LANZAR LA PELOTA EN CÍRCULO

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad, trabajo en equipo

LANZAR LA PELOTA EN CÍRCULO

Materiales: Pelotas

Preparación: Haga que los niños se pongan de pie o se sienten en un círculo frente a frente.

Actividad: Anime a los niños a lanzar una pelota por debajo del brazo y atraparla mientras se mueve alrededor del círculo. Si es necesario, los niños pueden pasar la pelota en vez de lanzarla.

ML	Si es necesario, coloque una caja o canasta sobre el regazo de un niño y anímelo a moverla debajo de la pelota que se está lanzando.
DA	Si los niños pueden soltar una mano de su dispositivo de ayuda, utilice una pelota del tamaño adecuado para atraparla con una mano.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y señales verbales cuando lancen la pelota.



Lanzamiento



Special Olympics
Young Athletes

LANZAMIENTO

Lanzar requiere fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación, y comienza con aprender a agarrar y soltar pelotas u objetos livianos de tamaño pequeño a mediano. Hacer robar la pelota precede al lanzamiento por debajo de la mano, que progresa para hacer el lanzamiento por encima de la mano.

Muchos niños usan las dos manos cuando aprenden a hacer rodar, lanzar o arrojar una pelota, sin embargo, usar una mano también funciona bien. Los niños que no pueden mover las manos pueden utilizar otras partes del cuerpo (el codo, la cabeza, etc.) para rodar o mover una pelota u objeto hacia un objetivo. Hacer rodar, lanzar y arrojar son esenciales para muchos deportes, y poder jugar con una pelota ayuda a los niños a sentirse cómodos cuando juegan con familiares y amigos.



Special Olympics
Young Athletes



LANZAMIENTO

BOLICHE

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

BOLICHE

Materiales: Fideos de espuma o cuerda, conos pequeños o vasos, pelota

Preparación: Cree una pista de "boliche" con fideos de espuma o una cuerda, y apile vasos o coloca conos en el extremo.

Actividad: Anime a los niños a hacer rodar la pelota para derribar los vasos o conos.

ML	Coloque una rampa o haga un tubo largo de papel o cartón y colóquelo de manera que el niño pueda empujar una pelota hacia los vasos de cualquier forma. O construya una "pista de boliche" sobre una mesa.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y asegúrese de que se escuche un sonido cuando los vasos caigan.
-----------	---



LANZAMIENTO

TÚNEL DEL TREN

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad, movimiento,
trabajo en equipo

TÚNEL DEL TREN

Materiales: Pelota

Preparación: Coloque a los niños en fila uno frente al otro, con las piernas separadas para formar un “túnel”.

Actividad: Para empezar, el niño que está al inicio del túnel hace rodar una pelota entre las piernas del otro niño, fingiendo que es un tren. El último niño lleva la pelota al frente de la fila para continuar la actividad.

ML	Coloque el equipo en la silla de ruedas de manera que una pelota pueda rodar debajo de ella. Los niños pueden ser los operadores del tren y utilizar una señal que elijan para mantener la actividad en marcha.
DA	Coloque a los niños de manera que la pelota pueda pasar a través de sus piernas o dispositivos de ayuda.
PA	Si se utilizan señales para regular el juego, utilice una bandera, linterna, etc.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse.



LANZAMIENTO

LANZAMIENTO POR DEBAJO DEL HOMBRO CON DOS MANOS

.....

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

LANZAMIENTO POR DEBAJO DEL HOMBRO CON DOS MANOS

Materiales: Pelota

Preparación: Haga que los niños se sienten o se paren uno frente al otro.

Actividad: Anime a un niño de cada pareja para que doble ligeramente las rodillas, sosteniendo una pelota con dos manos. Pídeles que miren las manos de su compañero mientras lanzan la pelota por debajo de la mano.

ML	Anime a los niños a empujar una pelota de cualquier manera desde una mesa o hacia un compañero.
-----------	---

DA	Los niños que pueden soltar una mano de su dispositivo de ayuda pueden lanzar una pelota del tamaño adecuado con una sola mano.
-----------	---

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse.
-----------	---



LANZAMIENTO

LANZAMIENTO CON UNA SOLA MANO

.....

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

LANZAMIENTO CON UNA SOLA MANO

Materiales: Pelotas de semillas o pelotas, canastas o aros, conos

Preparación: Haga que los niños se coloquen frente a las canastas o aros colocados con conos.

Actividad: Haga que los niños lancen pelotas o pelotas de semillas hacia las canastas o a través del aro.

ML	Anime a los niños a empujar una pelota de cualquier manera fuera de una mesa o hacia un compañero.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales sobre la dirección, la distancia y el logro.
-----------	--



LANZAMIENTO

LANZAMIENTO CON DOS MANOS

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad, control del tronco, fuerza

LANZAMIENTO CON DOS MANOS

Materiales: Pelotas

Preparación: Haga que los niños se paren con un pie adelante del otro, con los pies separados a la altura de las caderas, a una distancia de 3 a 5 pies de una pared.

Actividad: Haga que los niños sostengan una pelota o una pelota de semillas sobre su cabeza con dos manos y se balanceen hacia adelante y hacia atrás. Al balancearse hacia adelante, haga que los niños lancen la pelota o la pelota de semillas hacia un objetivo en la pared. Progrese haciendo que los niños lancen la pelota dentro de una canasta o un aro.

ML	Anime a los niños a empujar una pelota por cualquier medio a lo largo de una mesa, pueden progresar hasta usar un objetivo.
-----------	---

DA	Los niños pueden jugar sentados. Aquellos que pueden soltar una mano de su dispositivo de ayuda pueden jugar de pie y lanzar la pelota con una mano.
-----------	--

DV	Utilice una pelota o una pelota de semillas que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales sobre la dirección, la distancia y el logro. Cuando sea posible, utilice un objetivo que haga ruido al entrar en contacto.
-----------	---



LANZAMIENTO

LANZAMIENTO CON UNA MANO

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad, control del tronco, fuerza

LANZAMIENTO CON UNA MANO

Materiales: Pelotas o pelotas de semillas

Preparación: Haga que los niños se paren con un pie delante del otro, con los pies separados a la altura de las caderas, a una distancia de 3 a 5 pies de una pared. El pie que esté adelante debe estar en el lado opuesto de su mano preferida.

Actividad: Haga que los niños sostengan una pelota o una pelota de semillas sobre su cabeza con una mano y se balanceen hacia adelante y hacia atrás. Haga que los niños lancen la pelota o la pelota de semillas hacia la pared mientras se balancean hacia adelante. Progrese haciendo que los niños lancen una pelota a una canasta o aro.

ML	Anime a los niños a empujar una pelota por cualquier medio a lo largo de una mesa, pueden progresar hasta usar un objetivo.
-----------	---

DV	Utilice una pelota o una pelota de semillas que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales sobre la dirección, la distancia y el logro.
-----------	---



LANZAMIENTO

PRÁCTICA DE TIRO

.....

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad

PRÁCTICA DE TIRO

Materiales: Pelotas o pelotas de semillas, cinta o marcadores para piso.

Preparación: Pegue imágenes en una pared y forme una línea o coloque marcadores para piso a una distancia de 3 a 5 pies de la pared. Haga que los niños se paren con un pie delante del otro, con los pies separados a la altura de las caderas. El pie que está delante debe estar en el lado opuesto de su mano preferida.

Actividad: Haga que los niños lancen (por encima de la cabeza) o lancen (por debajo de la cabeza) pelotas o pelotas de semillas para golpear diferentes imágenes.

ML	Coloque a los niños a cualquier distancia de una pared y anímelos a golpear las imágenes de cualquier manera.
-----------	---

DV	Utilice objetivos de colores brillantes y una pelota o pelota de semillas que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales sobre la distancia y el logro. Cuando sea posible, utilice un objetivo que haga ruido al entrar en contacto con él.
-----------	--



LANZAMIENTO

TIROS PARA ANOTAR UNA CANASTA

Seguimiento visual, coordinación, estabilidad, trabajo en equipo

TIROS PARA ANOTAR UNA CANASTA

Materiales: Pelotas, canasta o aro

Preparación: Sostenga una canasta o un aro mientras los niños se sientan o permanecen de pie en un círculo a su alrededor.

Actividad: Elija un número y haga que los niños pasen la pelota alrededor del círculo la misma cantidad de veces. Anime al niño que tiene la pelota a lanzarla o tirarla hacia la canasta o aro.

ML	Anime a los niños a empujar una pelota de cualquier manera a lo largo de una mesa o por una rampa hacia la canasta o el aro.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales sobre la dirección, la distancia y el logro.
-----------	--



Batear



Special Olympics
Young Athletes

BATEAR

Batear es un término que se utiliza para describir la acción de golpear una pelota u objeto con la mano, palo, bate, paleta, raqueta, etc. Batear o incluso golpear una pelota fija con el puño o la mano abierta es el primer paso para desarrollar habilidades necesarias para practicar deportes como tenis, golf, softbol, voleibol y hockey.

Es útil que los niños se coloquen al lado de la pelota al batearla, ya que promueve el cambio de peso y la rotación, los cuales son importantes para los deportes y las actividades de la vida diaria.

A continuación proporcionamos algunos consejos:

- Las pelotas fijas y grandes son más fáciles de golpear que las pelotas pequeñas móviles.
- Las pelotas que se lanzan lentamente y con un pequeño arco son más fáciles de golpear que las pelotas que se lanzan a gran velocidad o con un arco alto.
- Anime a los niños a observar cómo su mano, bate, raqueta, etc. hace contacto con la pelota.



Special Olympics
Young Athletes



BATEAR

BALONMANO

.....

Coordinación ojo-mano, estabilidad

BALONMANO

Materiales: Pelotas, conos

Preparación: Coloque pelotas sobre los conos.

Actividad: Anime a los niños a golpear las pelotas con el puño o la mano abierta.

ML	Anime a los niños a empujar una pelota de cualquier manera posible, desde un cono o una mesa.
-----------	---

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales y táctiles.
-----------	---



BATEAR

TOQUE SUAVE A LA PELOTA

.....

Seguimiento visual, coordinación ojo-mano, estabilidad

TOQUE SUAVE A LA PELOTA

Materiales: Pelota de playa o globo

Preparación: Coloque a los niños en un círculo con usted en el centro.

Actividad: Toque la pelota o el globo en dirección a diferentes niños y anímelos a que se la devuelvan o la dirijan hacia otro niño dándole un toque con la mano abierta.

ML	Anime a los niños a golpear suavemente una pelota o un globo con la cabeza, la mano, el brazo, la rodilla, la pierna, etc.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse.
-----------	---



BATEAR

HOCKEY Y GOLF PARA PRINCIPIANTES

.....

Coordinación ojo-mano, estabilidad

HOCKEY Y GOLF PARA PRINCIPIANTES

Materiales: Pelotas, tacos o palos, bloques o conos

Preparación: Coloque pelotas sobre los marcadores para piso dejando suficiente espacio para que los niños puedan golpear la pelota. Prepare una portería utilizando bloques o conos.

Actividad: Haga que los niños se paren de lado frente a una pelota mientras sostienen un palo con ambas manos con los pulgares apuntando hacia abajo. Asigne un número a cada niño y anímelos a golpear la pelota hacia la portería cuando les toque su número.

ML	Los niños pueden usar un guante de Velcro para facilitar el agarre. Fomente el contacto con la pelota de cualquier manera posible.
-----------	--

PA	Utilice señales numeradas para iniciar el juego.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse, y proporcione señales verbales según sea necesario.
-----------	---



BATEAR

TENIS / SOFTBOL PARA PRINCIPIANTES

.....

Coordinación ojo-mano, estabilidad

TENIS / SOFTBOL PARA PRINCIPIANTES

Materiales: Pelotas, conos, paleta, palo o bate

Preparación: Coloque las pelotas en conos dejando suficiente espacio para que los niños puedan golpearlas.

Actividad: Haga que los niños golpeen la pelota con una paleta, palo, o bate.

ML	Los niños pueden usar un guante de Velcro para facilitar el agarre. Fomente el contacto con la pelota de cualquier manera posible.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse.
-----------	---



BATEAR

VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES

.....

Seguimiento visual, coordinación ojo-mano, estabilidad, trabajo en equipo

VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES

Materiales: Cuerda o red baja, pelota de playa o globo

Preparación: Coloque a los niños en lados opuestos de una red baja o cuerda colgante.

Actividad: Haga que los niños se lancen la pelota o el globo por encima de la red o cuerda.

ML	Los niños pueden usar cualquier parte del cuerpo para lanzar la pelota a un compañero de equipo o por encima de la cuerda.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse.
-----------	---



Patear



Special Olympics
Young Athletes

PATEAR

Patear es golpear una pelota u objeto con el pie y requiere la capacidad de mantener el equilibrio, al menos por un momento, sobre un pie y coordinación ojo-pie.

De manera similar a batear, patear una pelota fija mediana o grande es más fácil que patear una pelota pequeña o en movimiento. Muchos niños empiezan a patear corriendo hacia una pelota fija y básicamente la atraviesan con el pie. Después de eso, los niños pueden pararse detrás de una pelota fija y patearla sin perder el equilibrio. Eventualmente, el niño se inclinará hacia atrás y utilizará el balanceo del brazo opuesto para mantener la estabilidad y el equilibrio.

Poder patear es importante para jugar fútbol y ayuda a los niños a sentirse cómodos jugando con la familia y amigos.



Special Olympics
Young Athletes



PATEAR

PATEAR UNA PELOTA FIJA

.....

Coordinación ojo-pie, equilibrio

PATEAR UNA PELOTA FIJA

Materiales: Pelotas, marcadores para piso

Preparación: Coloque las pelotas en los marcadores para piso a una distancia de 5 a 7 pies de una pared.

Actividad: Haga que los niños pateen las pelotas hacia la pared con la parte interior de su pie preferido.

ML	Anime a los niños a mover una pelota hacia la pared de cualquier manera posible.
DA	Los niños pueden jugar sentados o usar sus dispositivos de ayuda según sea necesario para mover la pelota.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y proporcione asistencia según sea necesario para encontrar una postura óptima.



PATEAR

TIRO PENAL

.....

Coordinación ojo-pie, equilibrio

TIRO PENAL

Materiales: Pelotas, marcadores para piso

Preparación: Coloque pelotas en los marcadores para piso y prepare una portería utilizando bloques o conos.

Actividad: Haga que los niños corran hacia las pelotas y las pateen usando el interior de su pie preferido para anotar un gol.

ML	Los compañeros pueden ayudar a que los niños muevan la pelota. Anime a los niños a mover una pelota hacia la portería de cualquier manera posible.
DA	Los niños pueden jugar sentados o usar su dispositivo de ayuda según sea necesario para mover la pelota.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales según sea necesario.



PATEAR

PRÁCTICA DE PASES

.....

Coordinación ojo-pie, equilibrio, seguimiento, trabajo en equipo

PRÁCTICA DE PASES

Materiales: Pelota

Preparación: Haga que los niños se paren en un círculo uno frente al otro.

Actividad: Haga que los niños pateen la pelota hacia diferentes niños con la parte interior del pie, manteniendo la pelota dentro del círculo.

ML	Los niños y sus compañeros pueden hacer contacto con la pelota de cualquier manera posible.
DA	Los niños pueden jugar sentados o usar su dispositivo de ayuda según sea necesario para mover la pelota.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse.



PATEAR

DAR Y SEGUIR

.....

Coordinación ojo-pie, equilibrio, seguimiento, trabajo en equipo

DAR Y SEGUIR

Materiales: Pelota, marcadores para piso, conos o bloques

Preparación: Coloque pelotas en los marcadores para piso y prepare una portería utilizando bloques o conos.

Actividad: Anime a un niño a patear la pelota hacia otro, quien después pateará la pelota hacia la portería.

ML	Los niños y sus compañeros pueden hacer contacto con la pelota de cualquier manera posible.
-----------	---

DA	Los niños pueden jugar sentados o usar su dispositivo de ayuda según sea necesario para mover la pelota.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales según sea necesario.
-----------	--



PATEAR

PINBALL

.....
Coordinación ojo-pie, equilibrio, seguimiento, trabajo en equipo

PINBALL

Materiales: Pelota, cuerda o fideos de espuma, conos o bloques

Preparación: Cree un borde usando cuerda o fideos de espuma y coloque bloques o conos dentro del borde para crear un obstáculo.

Actividad: Haga que los niños pateen la pelota entre sí, dejando que el borde y el obstáculo cambien la dirección de la pelota.

ML	Los niños y sus compañeros pueden hacer contacto con la pelota de cualquier manera posible.
DA	Los niños pueden jugar sentados o usar su dispositivo de ayuda según sea necesario para mover la pelota.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales según sea necesario.



PATEAR

BOLICHE DE TRES PINOS

.....

Coordinación ojo-pie, equilibrio, seguimiento

BOLICHE DE TRES PINOS

Materiales: Pelota, cuerda o fideos de espuma, bloques o vasos

Preparación: Forme una pista usando cuerda o fideos de espuma y apile bloques o tazas al final de la misma.

Actividad: Haga que los niños pateen una pelota por la pista para derribar los bloques o vasos.

ML	Los niños y sus compañeros pueden hacer contacto con la pelota de cualquier manera posible.
-----------	---

DA	Los niños pueden jugar sentados o usar su dispositivo de ayuda según sea necesario para mover la pelota.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse.
-----------	---



PATEAR

ESQUIVAR CONOS

.....

Coordinación ojo-pie, equilibrio, seguimiento, conciencia corporal

ESQUIVAR CONOS

Materiales: Pelota, bloques o conos

Preparación: Coloque bloques o conos formando un zigzag un amplio.

Actividad: Haga que los niños pateen una pelota alrededor de los conos o bloques sin golpearlos.

ML	Los niños y sus compañeros pueden hacer contacto con la pelota de cualquier manera posible.
-----------	---

DA	Los niños pueden jugar sentados o usar su dispositivo de ayuda según sea necesario para mover la pelota.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse, proporcione señales verbales sobre la ubicación del cono o utilice marcadores para piso sonoros.
-----------	--



Avanzado Habilidades deportivas



Special Olympics
Young Athletes

HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

Las habilidades deportivas avanzadas requieren que los niños utilicen varias habilidades motoras a la vez.

Las habilidades, como correr, lanzar y atrapar, requieren una integración de fuerza, movilidad, equilibrio, potencia, coordinación y conciencia corporal.

Estas habilidades, junto con el trabajo en equipo, son la base para practicar deportes, entrenar y competir.



Special Olympics
Young Athletes



HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

DESPEJE

.....
Coordinación ojo-pie, seguimiento, equilibrio

DESPEJE

Materiales: Pelota, pelota de playa o globo.

Preparación: Haga que los niños se equilibren sobre un pie (no el pie con el que patean) mientras sostienen una pelota.

Actividad: Anime a los niños a mover la pierna que patea hacia adelante y hacia atrás y después deben soltar la pelota para patearla cuando estén listos.

ML	Un compañero puede dejar caer una pelota de playa o una pelota sobre el pie de un niño y ayudarlo a moverse según sea necesario.
DA	Los niños pueden jugar sentados. Si están de pie, un compañero puede dejar caer una pelota de playa o un globo cerca del pie de un niño para que la patee.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y señales verbales según sea necesario.



HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

GALOPE

.....

Fuerza, potencia, equilibrio

GALOPE

Materiales: Marcadores para piso

Preparación: Coloque marcadores para piso en línea recta en el suelo.

Actividad: Anime a los niños a saltar sobre un marcador con su pie preferido y después pídale que apoyen la parte trasera del pie sobre el marcador. Continúen hasta llegar al final.

ML	Anime a los niños a moverse o hacer sonidos como si fueran caballos, los compañeros pueden empujar sillas de ruedas sobre los marcadores o ayudar a mover las piernas de un niño para simular un movimiento al galope.
-----------	--

DA	Los niños pueden marchar en el mismo lugar en un marcador y después en el siguiente, o pueden usar su dispositivo de ayuda para que los ayude a levantar ambos pies desde el suelo para después aterrizar alternativamente con el pie derecho y luego con el izquierdo.
-----------	---

DV	Proporcione marcadores para piso táctiles o sonoros, y señales verbales según sea necesario.
-----------	--



HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

SALTAR LA CUERDA

.....

Fuerza, potencia, equilibrio

SALTAR LA CUERDA

Materiales: Marcadores para piso

Preparación: Coloque marcadores para piso en línea recta en el suelo.

Actividad: Anime a los niños para que pisen un marcador y después salten con ese pie. Cuando el pie que salta aterriza, haga que los niños salten al siguiente marcador con el otro pie. Continúen hasta llegar al final.

ML	Anime a los niños a hacer sonidos, sonar una campana, etc., mientras sus compañeros empujan sus sillas de ruedas sobre los marcadores, o ayude a mover las piernas de un niño en un movimiento de salto.
-----------	--

DA	Los niños pueden marchar en el mismo lugar sobre un marcador y luego sobre el siguiente, o usar el dispositivo de ayuda del niño para ayudarlos a levantar ambos pies del suelo y después aterrizar alternativamente sobre el pie derecho y luego sobre el izquierdo.
-----------	---

DV	Proporcione marcadores para piso táctiles o sonoros, y señales verbales según sea necesario.
-----------	--



HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

DE PIE, RODANDO Y ATRAPANDO

.....

Coordinación ojo-pie, seguimiento, equilibrio, trabajo en equipo

DE PIE, RODANDO Y ATRAPANDO

Materiales: Pelota

Preparación: Los niños se colocan en círculo uno frente al otro.

Actividad: Piense en un número. Haga que los niños rueden la pelota entre sí, tocando con el pie el mismo número de veces. El niño que tiene la pelota la atrapa con la parte inferior de un pie antes de pasarla al siguiente niño.

ML	Deje espacio libre debajo de las sillas de ruedas para que la pelota quede atrapada. Los compañeros pueden “chocar cinco” con los niños que están en sillas de ruedas una vez que la pelota queda atrapada y después pueden continuar la actividad.
-----------	---

DA	Los niños pueden jugar sentados. Si están de pie, se puede utilizar el dispositivo de ayuda para atraparla.
-----------	---

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse, proporcione señales verbales según sea necesario.
-----------	---



HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

DOS EN UNO

.....
Coordinación ojo-pie, seguimiento, equilibrio, trabajo en equipo

DOS EN UNO

Materiales: Pelota

Preparación: Cree una meta y coloque a un niño frente a ella para que sea el portero. Haga que otros dos niños se coloquen a unos 10 pies delante de la meta.

Actividad: Con un aplauso o un silbido, anime a un niño para que patee (pase) el balón al otro, quien a su vez pateará el balón para anotar un gol.

ML	Bloquee una portería con sillas de ruedas o andaderas para niños. Anime a los niños para que dejen caer o golpeen una pelota de cualquier manera posible para ayudar a otro niño a anotar un gol.
DA	Los niños pueden jugar sentados, si están de pie, pueden pasar el balón o bloquearlo con un dispositivo de ayuda.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse, proporcione señales verbales según sea necesario.



HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

UNO EN UNO

.....
Coordinación ojo-pie, seguimiento, equilibrio, trabajo en equipo

UNO EN UNO

Materiales: Pelota

Preparación: Cree una portería.

Actividad: Haga que dos niños corran hacia la portería mientras patear la pelota hacia el otro tres veces Después del tercer pase, uno de los niños pateará la pelota hacia la portería.

ML	Anime a los niños para que dejen caer o golpeen una pelota de cualquier manera posible para ayudar a otro niño a anotar un gol.
DA	Se puede utilizar un dispositivo de ayuda para pasar o lanzar la pelota hacia la portería.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse, proporcione señales verbales según sea necesario.



HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

ESQUIVAR

.....

Coordinación ojo-mano, estabilidad

ESQUIVAR

Materiales: Pelotas

Preparación: Los niños se sientan o se mantienen de pie con las rodillas ligeramente dobladas.

Actividad: Haga que los niños reboten una pelota hacia arriba y hacia abajo utilizando ambas manos. Haga que sigan rebotando la pelota mientras cuenta o canta una canción.

ML	En una mesa, anime a los niños a “esquivar” un globo golpeándolo sobre la mesa con su cabeza, mano, codo, etc.
DA	Los niños pueden jugar sentados. Si están de pie, asegúrese de que hay espacio para el dispositivo de ayuda y que permita esquivar con una sola mano.
DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse.



HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

PASAR Y LANZAR

.....

Coordinación ojo-mano, seguimiento, estabilidad, trabajo en equipo

PASAR Y LANZAR

Materiales: Pelota, aro, canasta o caja

Preparación: Haga que los niños se paren en un círculo uno frente al otro con un aro y coloque una canasta o una caja en medio.

Actividad: Anime a los niños a lanzar, rebotar o pasar la pelota entre sí. Después del tercer pase, haga que el niño que se quedó con la pelota la lance al objetivo.

ML	Los niños pueden jugar en una mesa, empujando una pelota hacia el siguiente niño de cualquier manera posible.
-----------	---

DA	Los niños pueden jugar sentados. Si están de pie, asegúrese que la pelota tenga el tamaño adecuado para pasarla, atraparla y lanzarla con una sola mano.
-----------	--

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y proporcione señales verbales según sea necesario.
-----------	--



HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

ESQUIVAR Y LANZAR

.....

Coordinación ojo-mano, seguimiento, estabilidad, trabajo en equipo

ESQUIVAR Y LANZAR

Materiales: Pelota, aro, canasta o caja

Preparación: Coloque aros, cestas o cajas.

Actividad: Haga que los niños esquiven una pelota tres veces y después la lancen al objetivo. Después de lanzarla, haga que los niños recojan la pelota y la pasen al siguiente niño.

ML	Coloque una rampa de cartón y anime a los niños a empujar la pelota por la rampa hasta llegar al objetivo al de cualquier manera posible.
-----------	---

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse, y proporcione retroalimentación auditiva sobre el resultado.
-----------	--



HABILIDADES DEPORTIVAS AVANZADAS

CORRER POR LAS BASES

.....

Coordinación ojo-mano, trabajo en equipo

CORRER POR LAS BASES

Materiales: Pelota, marcadores para piso, cono, palo o bate

Preparación: Establezca bases utilizando marcadores para piso. Coloque una pelota en un cono en la base principal.

Actividad: Haga que un niño se siente o permanezca de pie en cada base. Haga que el niño que está en la base principal golpee la pelota con un palo o un bate y corra a través de las bases. Los demás niños lanzan la pelota hacia la base principal antes de que llegue el bateador.

ML	Los niños pueden usar un guante de velcro para agarrar o hacer contacto con la pelota de cualquier manera posible. Los compañeros pueden ayudar a los niños a correr a través de las bases.
-----------	---

DA	Los niños pueden jugar sentados, según sea necesario, utilizando su dispositivo de ayuda para correr a través de las bases.
-----------	---

DV	Utilice una pelota que haga ruido al moverse y marcadores para piso sonoros y proporcione información verbal o señales táctiles según sea necesario.
-----------	--