



Olimpiadas Especiales Guía de Bienestar Físico para Escuelas



Olimpiadas
Especiales Escuelas
Unificadas Campeonas®

AGRADECIMIENTOS

Contribuciones:

Monica Klock
Olimpiadas Especiales Internacional

Abby Fines
Olimpiadas Especiales Internacional

Monica Forquer
Olimpiadas Especiales Internacional

Kyle Washburn
Olimpiadas Especiales Internacional

Andrea Cahn
Olimpiadas Especiales América del Norte

Olimpiadas Especiales Arkansas

Olimpiadas Especiales Minnesota

Olimpiadas Especiales Connecticut

Programas piloto de bienestar físico en las escuelas:

Olimpiadas Especiales Arizona

Olimpiadas Especiales Indiana

Olimpiadas Especiales Michigan

Olimpiadas Especiales Minnesota

Olimpiadas Especiales Misisipi

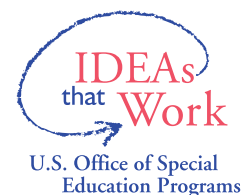
Olimpiadas Especiales Montana

Olimpiadas Especiales Ohio

Olimpiadas Especiales Wisconsin

Diseñadora gráfica:

Meredith Schwinder
Director de arte freelance



Salud de Olimpiadas Especiales apoyado por el acuerdo de cooperación #NU27DD001156 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos. Su contenido es responsabilidad de Olimpiadas Especiales y no necesariamente representan la visión de los CDC. Existen formatos alternativos disponibles bajo solicitud. La marca "CDC" es propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos y se utiliza con autorización. El uso de este logo no es promocional de HHS o CDC para ningún producto, servicio o empresa en particular.

El contenido de esta "Guía de bienestar físico de Olimpiadas Especiales para escuelas" se desarrolló bajo el generoso financiamiento del Departamento de Educación de los Estados Unidos, #H380W170001 y #H380W180001. Sin embargo, estos contenidos no necesariamente reflejan la política del Departamento de Educación de los EE. UU., y no debe asumirse responsabilidad de parte del gobierno federal.

ÍNDICE

4	Cómo usar esta guía
5	Sección 1: Introducción a las Escuelas Unificadas Campeonas de Olimpiadas Especiales
7	Sección 2: Bienestar físico de Olimpiadas Especiales
11	Sección 3: Modelos y recursos de bienestar físico de Olimpiadas Especiales
	13 Introducción a Familias y Amigos con bienestar físico
	15 Introducción a Clubes de Bienestar Físico Unificado
	17 Introducción a OEFit
	19 Introducción a Fit 5
21	Sección 4: Conceptos básicos
28	Sección 5: Referencias y recursos adicionales



Cómo usar esta guía

La Guía de Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales para escuelas se desarrolló para apoyar la implementación de programas de bienestar físico de Olimpiadas Especiales basados en las escuelas, para incentivar a los estudiantes con y sin discapacidad intelectual a alcanzar salud y rendimiento óptimos por medio de la actividad física, nutrición e hidratación adecuados. El bienestar físico de Olimpiadas Especiales es un componente del programa Escuelas Unificadas Campeonas de Olimpiadas Especiales y de los deportes inclusivos, y puede ser una plataforma de lanzamiento para acelerar los esfuerzos de inclusión y la promoción de hábitos saludables y duraderos en las escuelas. Esta guía puede servir como un camino hacia la participación para las escuelas que aún no son parte del programa de Escuelas Unificadas Campeonas. Para las escuelas que ya son parte o están reconocidas como Escuelas Unificadas Campeonas, esta guía podría proporcionar formas nuevas, innovadoras y emocionantes para volver a llenar de energía y motivar una participación y éxito continuo.

Con objetivos que se alinean con los estándares nacionales de salud y educación física, los programas de bienestar físico de Olimpiadas especiales pueden ayudar a lograr los objetivos ya existentes en las escuelas. Esta guía incluye una introducción a cada uno de los modelos de bienestar físicos respaldados por Olimpiadas Especiales, junto con recursos y consejos para mejorar su implementación. Los educadores pueden utilizar las estrategias de bienestar físico de Olimpiadas Especiales para complementar un curso de educación física unificado o para infundir el concepto de unificación dentro de una parte más amplia de la comunidad escolar. Ambas estrategias realizarán actividades dentro de los tres componentes básicos que hacen a una escuela una Escuela Unificada Campeona. Este recurso incluye la identificación de esas oportunidades.

Esta guía es un componente de una serie de recursos de Olimpiadas Especiales que puede utilizarse para llevar a cabo el programa de Escuelas Unificadas Campeonas. Cada uno puede ser utilizado de manera individual o en conjunto con otros para promover un ambiente escolar inclusivo. Estos recursos, referidos y listados al final de esta guía, proporcionan ejemplos de programación que pueden ser modificados para cumplir las necesidades de cada aula o escuela.





SECCIÓN 1

Introducción a Olimpiadas Especiales Escuelas Unificadas Campeonas



**Olimpiadas
Especiales** Escuelas
Unificadas Campeonas®



Misión de Olimpiadas Especiales

La misión de Olimpiadas Especiales es proporcionar entrenamiento y competencias deportivas durante todo el año en una variedad de deportes de tipo olímpico para niños y adultos con discapacidad intelectual, dándoles continuas oportunidades para desarrollar la aptitud física, demostrar valor, experimentar alegría y participar en un intercambio de dones, destrezas y compañerismo, con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad

Escuelas Unificadas Campeonas de Olimpiadas Especiales®

Escuelas Unificadas Campeonas de Olimpiadas Especiales es una estrategia basada en educación y deportes (o actividad física). Una comunidad de jóvenes comprometidos ayuda a liderar el programa para aumentar las oportunidades deportivas y de liderazgo para los estudiantes con y sin discapacidad intelectual, y crea comunidades de aceptación para todos. El Centro para el Desarrollo Social y la Educación en la Universidad de Massachusetts, en Boston, lleva a cabo una evaluación anual del impacto de las Escuelas Unificadas Campeonas, y encontró que el programa crea un ambiente escolar más inclusivo socialmente y que contribuye al aprendizaje emocional social. Entre los enlaces de las escuelas, el 94 por ciento reportó que las Escuelas Unificadas Campeonas incrementan las oportunidades para los estudiantes de trabajar juntos, incrementa la participación de los estudiantes con discapacidad intelectual en las actividades de la escuela y reduce el acoso escolar, las bromas y el lenguaje ofensivo (Centro para el Desarrollo y la Educación Social, 2018).

La programación de Escuelas Unificadas Campeonas incluye tres componentes educativos principales en las escuelas: deporte inclusivo, liderazgo juvenil inclusivo y participación de toda la escuela.

DEPORTE INCLUSIVO: Un programa de deportes o de bienestar físico completamente inclusivo que combina un número más o menos igual de estudiantes con y sin discapacidad intelectual. Los deportes inclusivos pueden ser una puerta para una mayor participación en los programas y eventos de Olimpiadas Especiales, y por lo general se llevan a cabo utilizando alguna de las siguientes estrategias:

- **Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales:** Definido como el rendimiento y salud óptimos a través de la actividad física, nutrición e hidratación adecuadas. Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales incluye tres modelos y recursos complementarios para la implementación de experiencias Unificadas enfocadas en el bienestar físico.
- **Educación Física Unificada:** Proporciona una actividades educativas y físicas continuas, mientras que apoyan el desarrollo

de habilidades de liderazgo y el empoderamiento de todos los estudiantes para fomentar una clase y un ambiente escolar inclusivo.

- **Deporte Unificado®:** Combina un número más o menos igual de personas con y sin discapacidad intelectual para entrenamientos y competencias deportivas. Este programa se ofrece en escuelas y comunidades tanto para jóvenes como para adultos.

LIDERAZGO JUVENIL INCLUSIVO: Estudiantes con y sin discapacidad intelectual trabajando juntos para liderar y planificar actividades de abogacía, concientización e inclusión a lo largo de todo el año escolar.

PARTICIPACIÓN DE TODA LA ESCUELA: Concientización y actividades educativas que promuevan la inclusión y lleguen a la mayoría de la membresía escolar.



SECCIÓN 2

Bienestar físico de Olimpiadas Especiales



**Olimpiadas
Especiales** Escuelas
Unificadas Campeonas®



Resumen y filosofía

Olimpiadas especiales proporciona oportunidades deportivas de calidad para las personas con y sin discapacidad intelectual. La buena salud y el bienestar físico son esenciales para la participación en los deportes y Olimpiadas Especiales ha estado trabajando para integrar estos dos aspectos dentro de sus programas deportivos. Esto es importante no solo para la población en general, sino en especial para las personas con discapacidad intelectual quienes tienen una salud más pobre en comparación. Los datos de Atletas Saludables de Olimpiadas Especiales sugieren que los atletas de Olimpiadas Especiales tienen el doble de probabilidades de ser obesos en comparación con la población general. Además, las personas con discapacidad intelectual tienen cinco veces más probabilidades de desarrollar diabetes (Krahn & Fox, 2014) y, de acuerdo con información de un estudio de gran tamaño en el Reino Unido, de morir prematuramente, en promedio a 16 años (Heslop et al., 2013).

Debido a estas diferencias, Olimpiadas Especiales está acelerando su atención a los programas de salud y bienestar físico con un enfoque en los jóvenes y las escuelas. Con el impactante trabajo de Escuelas Unificadas Campeonas, el bienestar físico se ubica como el punto de entrada o de mejora para este modelo de tres componentes. A través de la combinación única de actividades planeadas e implementadas de forma intencionada, el bienestar físico como parte del programa de Escuelas Unificadas Campeonas tiene la capacidad de promover la inclusión social, comportamientos saludables para toda la vida entre los estudiantes y toda la comunidad escolar.

OBJETIVOS DE BIENESTAR FÍSICO

- **Jóvenes y escuelas:** El bienestar físico se convierte en un catalizador para avanzar los esfuerzos hacia la inclusión y para adoptar hábitos saludables para toda la vida para los jóvenes y las escuelas.
- **Inclusión:** El bienestar físico es una práctica inclusiva que fomenta la concientización, cultiva el respeto mutuo y celebra las habilidades.
- **Liderazgo juvenil:** El bienestar físico es parte de la solución para involucrar a la juventud con y sin discapacidad intelectual para que sean agentes de cambio en la aceptación, el respeto y la inclusión.



Utilizar el Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales para lograr los objetivos de la escuela

Cada año, a las escuelas se les da la tarea de alcanzar numerosos objetivos. Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales no solo les proporciona a las escuelas una oportunidad de lograr actividad física, educación en salud y políticas de bienestar, sino que también proporciona otras oportunidades únicas. El bienestar físico le permite a las escuelas lograr muchos objetivos fuera del espacio de la actividad física, como la reducción del acoso escolar, aumento de la participación escolar y proporcionar un ambiente escolar agradable para todos.

Cuando se presenta el estado físico como una opción para alcanzar las metas escolares, la implementación de guías y estándares puede ser una estrategia efectiva para justificar el programa. Conoce sobre los objetivos y estándares de salud y actividad física de tu escuela. Alinear todas las iniciativas de Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales con los estándares nacionales y estatales actuales le permitirá a tu escuela otra oportunidad para alcanzar esos estándares. Utilizar las guías existentes de actividad física también puede ser beneficioso para implementar una iniciativa de bienestar físico dentro de tu escuela. SHAPE America y las Guías de Actividad Física utilizadas en Estados Unidos son un buen punto de partida.

SHAPE America: Establece el estándar para la salud y la educación física en los Estados Unidos, y sirve como el fundamento para programas de educación física bien diseñados en todo el país.

ESTÁNDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Estándar 1: La persona educada en condición física demuestra competencia en una variedad de habilidades motrices y patrones de movimiento.
- Estándar 2: La persona con formación en educación física aplica conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con el movimiento y el rendimiento.
- Estándar 3: La persona con formación en educación física demuestra el conocimiento y las habilidades para lograr y mantener un nivel de actividad y bienestar físico que mejoran la salud.
- Estándar 4: La persona con formación en educación física demuestra comportamientos responsables a nivel personal y social que muestran respeto a su persona y a los demás.
- Estándar 5: La persona con formación en educación física reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, superar los retos, como expresión propia y/o la interacción social.

ESTÁNDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN DE LA SALUD

- Estándar 1: Los estudiantes comprenderán los conceptos relacionados con la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades para mejorar la salud.
- Estándar 2: Los estudiantes analizarán la influencia de la familia, pares, cultura, medios de comunicación, tecnología y otros factores en los comportamientos de la salud.
- Estándar 3: Los estudiantes demostrarán la capacidad de acceder a información válida y a productos y servicios para mejorar la salud.
- Estándar 4: Los estudiantes demostrarán la capacidad de utilizar habilidades de comunicación interpersonal para mejorar la salud y evitar o reducir los riesgos a la salud.
- Estándar 5: Los estudiantes demostrarán la capacidad de utilizar habilidades para la toma de decisiones para mejorar la salud.
- Estándar 6: Los estudiantes demostrarán la capacidad de utilizar habilidades para establecer objetivos para mejorar la salud.
- Estándar 7: Los estudiantes demostrarán la capacidad de practicar comportamientos que mejoran la salud y de evitar o reducir riesgos a la salud.
- Estándar 8: Los estudiantes demostrarán la capacidad de abogar por la salud personal, familiar y de la comunidad.

* SHAPE America, 2014

** Comité Conjunto de Estándares Nacionales de Educación de la Salud, 2007

Estándares estatales

No solo es importante reconocer los estándares nacionales, sino también tener la capacidad de comprender estándares estatales específicos y dónde encontrarlos. Esos estándares serán vitales para incentivar a su escuela a implementar los programas de bienestar físico. En el enlace proporcionado, puede acceder a estándares específicos por estado y otra información útil respecto a la educación física y de la salud.

<https://www.shapeamerica.org/advocacy/advocacyresources state.aspx>

Guías de Actividad Física para Estadounidenses: La segunda edición de las Guías de Actividad Física para Estadounidenses proporciona una guía basada en la ciencia para ayudar a las personas de 3 años o más de edad a mejorar su salud a través de la participación constante en actividades físicas (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2018).

Guías Clave para los Niños en Edad Preescolar

- Los niños en edad preescolar (entre 3 y 5 años de edad) deben estar activos físicamente a lo largo del día para promover su crecimiento y desarrollo.
- Los cuidadores adultos de niños en edad preescolar deben fomentar el juego activo que incluya una variedad de tipos de actividades.

Guías Clave para los Niños y Adolescentes

- Es importante proporcionarles a los jóvenes las oportunidades y los incentivos para participar en actividades físicas que sean apropiadas para su edad, que sean divertidas y que ofrezcan diversidad.
- Los niños y adolescentes entre los 6 a 17 años de edad deberían hacer 60 minutos (1 hora) o más de actividad física moderada a vigorosa todos los días:
 - » **Aeróbica:** Es recomendable hacer 60 minutos o más por día de alguna actividad física aeróbica con intensidad ya sea moderada o activa y se deberá incluir al menos 3 días por semana de actividad física intensa.
 - » **Fortalecimiento muscular:** Como parte de los 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y adolescentes deberían incluir actividades físicas de fortalecimiento muscular durante al menos 3 días de la semana.
 - » **Fortalecimiento óseo:** Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y los adolescentes deberían incluir actividades físicas de fortalecimiento óseo durante al menos 3 días de la semana.

Oportunidades de Bienestar Físico en las Escuelas

Hay muchos lugares en donde la actividad física relacionada con el bienestar ya está tomando su lugar dentro de las escuelas. Esta lista proporciona un punto de partida para identificar esas oportunidades, con la posibilidad de ya sea mejorar las actividades en donde el bienestar físico ya está sucediendo, o implementar programas dentro de las áreas que aún no incorporan el bienestar físico.

- Educación Física y Salud
- Educación Física Unificada
- Deportes (pretemporada y de temporada)
- Actividades Antes o Después de la Escuela
- Clubes Patrocinados Dentro de la Escuela
- Ligas Interescolares
- En el Salón
- Receso



SECCIÓN 3

Modelos y recursos de bienestar físico de Olimpiadas Especiales



**Olimpiadas
Especiales** Escuelas
Unificadas Campeonas®

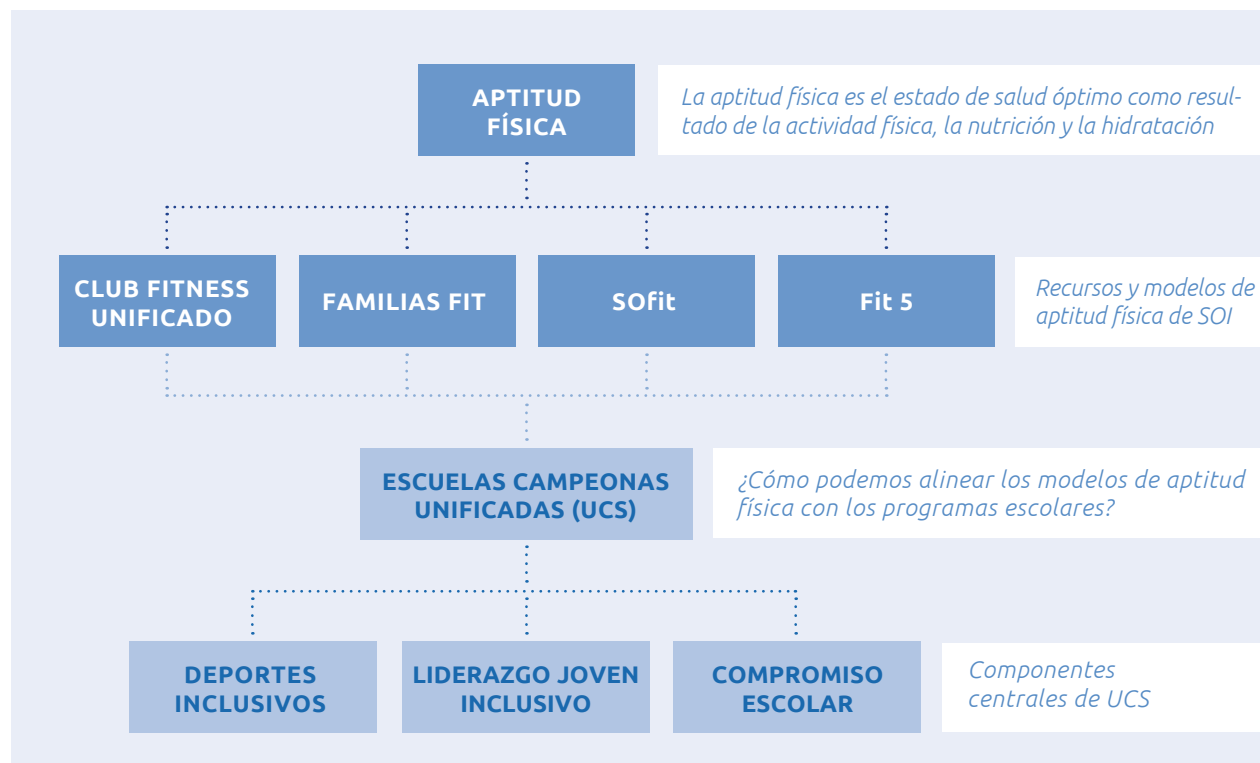


Visión General de los Modelos y Recursos

Olimpiadas Especiales respalda tres modelos de bienestar físico con guías para la implementación, lo que proporciona estructura, pero aún así permite flexibilidad para que las escuelas puedan ajustar el programa de acuerdo a sus objetivos individuales, las necesidades de la escuela y los recursos disponibles. Cada uno de los modelos (Clubes de Bienestar Físico Unificado, Familias Fit y OEFit) pueden implementarse por separado, o en conjunto con los recursos de Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales, Fit 5 y sus videos y tarjetas de bienestar físico complementarios.

Los modelos y recursos de bienestar físico se pueden alinear de manera fácil no solo con los programas ya existentes en las escuelas, sino también con los componentes principales de Escuelas Unificadas Campeonas. En las próximas páginas, se proporcionan ejemplos de las oportunidades para hacerlo. En general, los modelos y recursos de Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales pueden servir para lo siguiente:

- Un camino para mejorar y expandir cualquiera de los tres componentes de Escuelas Unificadas Campeonas que actualmente se ofrecen en una escuela
- Un punto de acceso para activar cualquiera de los tres componentes de Escuelas Unificadas Campeonas
- Un punto de entrada para activar un programa de Escuelas Unificadas Campeonas





Introducción a Familias y amigos Fit (Familias y Amigos Fit)

Familias y Amigos Fit es un reto de bienestar físico de seis semanas creado por Olimpiadas Especiales Arkansas, diseñado para promover la actividad física y la nutrición, el mismo tiene el propósito de motivar a los atletas y a sus seguidores a establecer objetivos de bienestar físico y a realizar el seguimiento de su progreso en estas áreas. Los participantes obtienen incentivos por su progreso hacia una vida más saludable.

El recurso completo de Familias y Amigos Fit puede accederse en: <https://resources.specialolympics.org/program-models>

OBJETIVO

Familias y Amigos Fit reta a los atletas, a sus familias y amigos a volverse más saludables y activos mientras se divierten.

MODELO

- El reto dura seis semanas, y los equipos pueden repetir el reto tantas veces como quieran.
- El reto es para cualquier equipo de hasta cuatro personas, pero deben incluir al menos a una persona con una discapacidad intelectual. El equipo puede incluir familiares, compañeros de clase, amigos, entrenadores y atletas de Olimpiadas Especiales, por ejemplo. Aunque por lo general Familias y Amigos Fit se lleva a cabo con grupos de cuatro personas, se puede aplicar la creatividad para cumplir con las necesidades de los estudiantes e involucrar a todo el cuerpo estudiantil.
- Cada equipo selecciona un líder de grupo quien maneje y complete el papeleo para el reto, como los formatos de registro y las bajas.
- Los equipos participan en al menos 30 minutos de actividad física durante cinco días a la semana por seis semanas para completar el reto.
- Cada integrante del equipo seleccionará una actividad física y objetivo de nutrición para el reto. Se realizará el seguimiento de los objetivos a través de bitácoras de actividad física, bitácoras de nutrición y diarios.
 - » Las anotaciones semanales en el diario le permitirán a los integrantes del equipo profundizar en su experiencia al alcanzar los objetivos de actividad física y de nutrición.
- Se pueden proporcionar incentivos para motivar a los equipos a completar el reto de las seis semanas.



EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DE DE FAMILIAS Y AMIGOS FIT	Participación de toda la escuela	Liderazgo juvenil inclusivo	Deporte inclusivo
El maestro de Educación Física Unificada trabaja con sus estudiantes para organizar un Reto de Amigos Fit dentro de su clase para promover a que las personas se involucren de forma vitalicia en el bienestar físico, más allá de habilidades motrices específicas para un deporte		✓	✓
Los capitanes de un equipo de Deportes Unificados organizan un Reto de Amigos Fit durante su temporada baja, para promover que las personas se involucren durante todo el año en comportamientos saludables		✓	✓
Los estudiantes miembros de un Club de Liderazgo Unificado escolar trabajan con administradores y maestros para planear la semana de Amigos Fit o un reto de todo un mes de duración para que toda la escuela participe	✓	✓	✓
El comité de planeación de un Día de Deportes Unificados incluye un Reto de Amigos Fit el cual será la actividad principal del evento o sea integrado dentro de las actividades del evento	✓	✓	✓



Introducción a un Club de Bienestar Físico Unificado

Clubes de Bienestar Físico Unificado, creado por Special Olympics Connecticut, es un programa basado en actividades físicas durante todo el año, el cual utiliza a desarrolladores de actividades deportivas para involucrar a participantes de todas las habilidades y niveles de actividad en estilos de vida saludable, al mismo tiempo que los inspira a crear amistades.

El recurso completo de los Clubes de Bienestar Físico Unificado puede accederse en:
<https://resources.specialolympics.org/program-models>

OBJETIVO

El Club de Bienestar Físico Unificado proporciona un ambiente divertido y social que fomenta la actividad física durante todo el año.

MODELO

- Los clubes siguen el Modelo de Recreación anual de Deportes Unificados®, y se reúnen al menos una vez por semana.
- La actividad principal que a menudo se elige es la caminata, ya que es apropiada para todos los niveles de condición física. Otras actividades de acondicionamiento físico pueden ser excursionismo, estiramiento/yoga, Zumba, ciclismo y entrenamiento de fuerza.
- Se realiza el registro de los pasos por medio de podómetros u otros dispositivos con seguimiento de actividad.
- Los clubes y los participantes ganan incentivos por alcanzar diversos números de pasos.
- Los líderes del club se aseguran de que todos los participantes llenen los formatos de Olimpiadas Especiales para sus roles en el club, ayudan a compilar los datos de pasos para el grupo, distribuyen los incentivos, planean caminatas semanales o sesiones de actividad física e implementan todas las áreas de bienestar físico: actividad física, nutrición, hidratación.
- El Club de Bienestar Físico Unificado por lo general se lleva a cabo como programa después de las horas escolares, pero puede aplicarse la creatividad para cumplir con las necesidades de los estudiantes e involucrar a todo el cuerpo estudiantil.



EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DE DE FAMILIAS Y AMIGOS FIT	Participación de toda la escuela	Liderazgo juvenil inclusivo	Deporte inclusivo
Los estudiantes con y sin discapacidad intelectual comienzan un club extraescolar basado en el bienestar físico, en donde eligen una actividad física que una a todos los miembros del Club de Bienestar Físico Unificado o eligen presentar una nueva actividad física durante cada reunión del club		✓	✓
Los entrenadores del equipo de Deporte Unificado trabajan con los capitanes de sus equipos para crear un Club de Deporte Unificado de pretemporada que fomente el entrenamiento en el bienestar físico de cara a la temporada deportiva		✓	✓
Los padres trabajan con los administradores de la escuela para organizar rutas de caminata seguras hacia y desde la escuela, con puntos de ascenso y descenso planificados para grupos de estudiantes con y sin discapacidad intelectual	✓		✓
Los estudiantes con y sin discapacidad intelectual disfrutan de la actividad física antes de la escuela al reunirse como un Club de Bienestar Físico Unificado para seguir las rutas de caminata planeadas alrededor del campus escolar			✓



Introducción a SOfit

SOfit fue creado por Olimpiadas Especiales Minnesota, es una clase Unificada de ocho semanas que combina la actividad física, nutrición y tanto el bienestar emocional como el social, a través de un enfoque holístico, dándole poder a los participantes para retar la forma en que ven la salud y sus elecciones de estilo de vida.

El recurso completo de SOfit puede accederse en: <https://resources.specialolympics.org/program-models>

OBJETIVO

SOfit educa y alienta a los atletas y a los Compañeros Unificados a mantener estilos de vida saludables a través de una mayor actividad física, mejor nutrición y un enfoque en el bienestar social y emocional.

MODELO

- SOfit es un programa holístico de ocho semanas para las personas con y sin discapacidad intelectual.
- SOfit ofrece oportunidades para aprender, discutir y practicar un bienestar sostenible a través de la actividad física, nutrición y educación en el bienestar.
- Los estudiantes con y sin discapacidad intelectual establecen objetivos para mantenerse motivados para mejorar su perspectiva sobre la nutrición, el ejercicio y otras elecciones en su estilo de vida.
- Cada equipo o grupo tiene al menos un entrenador/líder entrenado en SOfit.
- Cada clase de bienestar está dividida entre un componente físico y uno educativo. Las clases varían en su duración, pero se recomienda que las sesiones duren al menos 45 minutos para garantizar que hay tiempo para la revisión de asistencia, enseñanza, actividad física y descansos.
- Actividad física: Los entrenadores colaboran con su equipo para planear una actividad física cada semana.
- Educación en el bienestar: Los entrenadores colaboran con sus equipos para elegir los temas relevantes de uno de los cuatro pilares del bienestar: social, emocional, físico, de nutrición.
- Los maestros de SOfit pueden utilizar el currículum de SOfit de Olimpiadas Especiales para guiar las lecciones.
- Aunque el programa de SOfit por lo general dura ocho semanas y las clases son de 45 minutos divididas en dos componentes, pueden usar su creatividad para cubrir las necesidades de los estudiantes e involucrar a todos los estudiantes.



EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DE DE FAMILIAS Y AMIGOS FIT	Participación de toda la escuela	Liderazgo juvenil inclusivo	Deporte inclusivo
Los maestros de Educación Física Unificada integran el currículum de bienestar de SOfit en las unidades didácticas de sus clases regulares para aumentar la comprensión y práctica del bienestar físico durante todo el año			✓
Los estudiantes, inspirados por su curso de Educación Física Unificada, quieren compartir su conocimiento con la escuela; planean una semana completa de bienestar en la escuela, utilizando el currículum de bienestar de SOfit, para compartir consejos de bienestar físico durante los anuncios matutinos	✓	✓	✓
Los administradores escolares que intentan alinearse con las políticas de bienestar del distrito escolar crean una asignatura opcional de Bienestar Unificado modelada con base en SOfit			✓
Los entrenadores del equipo de Deportes Unificados quieren que sus atletas rindan de la mejor manera día a día; los entrenadores implementan SOfit dentro de las prácticas y entrenamientos			✓



Presentación de Fit 5

Fit 5, creado por Olimpiadas Especiales Internacional, es un recurso basado en lograr el bienestar físico y la mejora personal por medio de tres objetivos simples de compromiso durante cinco días de ejercicio por semana, comiendo un total de cinco porciones de frutas y vegetales por día, y bebiendo cinco botellas de agua por día.

El recurso de Fit 5 se apoya en una serie de tarjetas y videos de bienestar físico que proporcionan una serie de ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad que varía en nivel de dificultad. Todas las actividades pueden llevarse a cabo en cualquier entorno, sin equipamiento o requiriendo muy poco. Las tarjetas tienen instrucciones simples e imágenes fáciles de seguir, mientras que los videos alientan a los participantes a aprender haciendo.

El recurso completo de Fit 5 puede accederse en: <https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5>

OBJETIVO

Fit 5 y las tarjetas de bienestar físico y los videos son recursos que empoderan a las personas para que hagan elecciones saludables respecto a la actividad física, nutrición e hidratación.

MODELO

- Hay muchas formas de activarse físicamente, y Fit 5 proporciona ejemplos de ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad y balance.
- Comer bien es importante, y Fit 5 proporciona ejemplos de opciones saludables de alimentos, tamaño de las porciones y construir un plato saludable.
- Beber la cantidad correcta de agua es importante, y Fit 5 proporciona consejos de hidratación y una selección de bebidas saludables, y signos de deshidratación.
- La guía de Fit 5 viene con registros semanales y anuales para llevar el seguimiento de los objetivos de ejercicio, nutrición e hidratación.

IMPLEMENTAR IDEAS PARA FIT 5 EN UN AMBIENTE ESCOLAR

Fit 5 se puede utilizar de forma separada o en conjunto con alguno de los modelos de bienestar físico discutidos con anterioridad, o puede incorporarse en:

- Deportes Unificados
- Clases de Educación Física Unificada o Educación Física
- Entorno de salón de clases: una escuela puede utilizar las tarjetas y videos de Fit 5 como un descanso de las actividades de clase para hacer que los estudiantes se muevan y se llenen de energía



EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DE DE FAMILIAS Y AMIGOS FIT	Participación de toda la escuela	Liderazgo juvenil inclusivo	Deporte inclusivo
Los entrenadores de los equipos de Deporte Unificado trabajan con los capitanes de sus equipos para crear un Club de Deporte Unificado de pretemporada/de temporada baja, utilizando los recursos de Fit 5, que fomenta el entrenamiento físico durante todo el año		✓	✓
Los maestros de Educación Física Unificada integran los recursos de Fit 5 en las unidades didácticas de sus clases regulares para aumentar la comprensión y práctica del bienestar físico durante todo el año			✓
Los estudiantes, inspirados por su curso de Educación Física Unificada, quieren compartir su conocimiento con la escuela; planean una semana completa de bienestar en la escuela/reto de bienestar, utilizando los recursos de Fit 5	✓	✓	✓
Los líderes de estudiantes implementan los recursos de Fit 5 en sus iniciativas de Clubes de Bienestar Físico Unificado, SOfit o Familias Fit para fomentar el bienestar físico durante todo el año		✓	✓



SECCIÓN 4

Conceptos básicos



**Olimpiadas
Especiales** Escuelas
Unificadas Campeonas®



Construye un equipo de liderazgo

La investigación de Escuelas Unificadas Campeonas determinó que las escuelas con equipos de liderazgo inclusivo tienen más probabilidad de implementar los programas de forma activa. Los mayores éxitos resultaron cuando los esfuerzos se planearon con consideración, guiados por objetivos compartidos y con un seguimiento colaborativo y nutridos con la mejora continua. Establecer un equipo de liderazgo inclusivo para el bienestar físico será igual de valioso para la implementación de un programa robusto y de alto rendimiento. El equipo de bienestar físico puede ser una ramificación de su equipo escolar ya existente de Escuelas Unificadas Campeonas e incluir integrantes nuevos o ya existentes para ampliar el alcance mientras se mantiene el apego a la visión y los objetivos de la escuela.

Si tu escuela aún no participa en el programa de Escuelas Unificadas Campeonas y no tiene un equipo de liderazgo establecido, busca construir un equipo que incluya estudiantes con y sin discapacidad que representen una gama de grupos sociales y académicos; padres; maestros y al menos un administrador escolar o miembro del personal.

Alcanzar al Líder Juvenil Atípico

De forma intencionada, recluta estudiantes que en primera instancia podrían no parecer líderes, como los estudiantes con discapacidad, o los que muestran desinterés por aprender. Este es un paso crítico al crear un equipo de liderazgo efectivo que comprenda la experiencia escolar desde múltiples perspectivas.

Los jóvenes y los adultos que trabajan juntos utilizando una combinación de estrategias a menudo son más efectivos. Por ejemplo:

- Busca incluir una gama de perspectivas en el equipo, incluyendo a aquellos nuevos en las cuestiones de bienestar físico, así como a los que tienen experiencia.
- Da una presentación breve acerca de la inclusión social y el bienestar físico a cada uno de los grados, para despertar el interés.
- Pide a los maestros que recomienden estudiantes para el equipo.
- Invita a los estudiantes a que se nominen ellos mismos o a otras personas.
- Pide a alguien que ya haya establecido una relación con un estudiante que le extienda una invitación personal.
- Crea líderes, ve el potencial en quienes se ocultan o se aíslan y que no se encuentran al frente.

CONSEJOS

Prepara activamente a los jóvenes para un rol activo en el Equipo de Liderazgo. Asegurate de desarrollar de forma intencional las habilidades de liderazgo al:

- Asegurar que los integrantes del equipo comprendan cada tarea que se aborda.
- Involucrar a los integrantes del equipo de forma significativa por medio de discusiones constantes.
- Proporcionarle oportunidades a los miembros del equipo para que tomen el liderazgo para llevar a cabo las tareas apropiadas.
- Nutrir el progreso dentro de cada integrante del equipo.

Puedes encontrar algunos consejos adicionales para construir un equipo de liderazgo efectivo en el *Manuales de Estrategias de Escuelas Unificadas Campeonas* (revisa los recursos adicionales al final de esta guía).



Evalúa el ambiente de bienestar de su escuela

Tómate el tiempo para comprender el panorama del nivel de compromiso con el bienestar de tu escuela. Esto te ayudará a identificar un punto de partida para la implementación de bienestar físico y a alinearte con los objetivos educativos más amplios.

EJEMPLOS DE EVALUACIONES DE BIENESTAR

- Índice de Salud Escolar (SHI, por sus siglas en inglés) es una herramienta en línea de autoevaluación y planeación que las escuelas pueden utilizar para identificar fortalezas y debilidades en sus políticas y programas de salud y seguridad. El SHI se basa en las guías desprendidas de la investigación de los Centros para el Control de Enfermedades para los programas de salud de las escuelas, y en 2017 se actualizó para alinearse con el modelo de Escuela Completa, Comunidad Completa, Niño Completo (WSCC, por sus siglas en inglés). Además, el Programa de Escuelas Saludables de la Alianza por una Generación más Saludable adoptó el SHI para ayudar a las escuelas a evaluar su progreso en su programa, identificando aquellas buenas prácticas del modelo que son claves para una escuela saludable.
- La Investigación de Bienestar Escolar es una herramienta desarrollada por Fuel Up to Play 60 para recolectar información acerca de la actividad física actual de la escuela y de su entorno de nutrición.
- WellSAT, creado por el Centro Rudd para Políticas de Alimentos y Obesidad, es una herramienta para evaluar las políticas de bienestar de un distrito escolar. Actualmente WellSAT mide la calidad de las políticas escritas; sin embargo, hay un boceto en curso de WellSAT que busca medir la implementación.





Evaluar el Bienestar de los Estudiantes

Familiarizarse con la persona es tan importante como es comprender el ambiente de bienestar físico de la escuela. Los maestros deberían conocer a sus estudiantes de forma personal. Los estudiantes deberían conocerse a sí mismos, deberían enfrentar sus fortalezas y sus debilidades. Es importante comprender el punto de partida del bienestar físico propio para poder establecer objetivos y hacer cambios en los comportamientos saludables. Esto se puede lograr por medio de evaluaciones, que pueden basarse en las iniciativas y políticas de bienestar ya existentes de la escuela.

Medición y Evaluación

Los datos de los resultados de los programas reunidos por medio de evaluaciones de calidad son importantes para demostrar el valor del programa, el avance hacia los estándares y objetivos de la escuela y el logro de estilos de vida saludables para los estudiantes. A su vez, esto se puede traducir en un mayor apoyo para la escuela por parte de los administradores del distrito para los próximos programas.

Considera evaluaciones para toda la escuela y para cada uno de los estudiantes respecto a la actividad física, nutrición y salud en general. Las métricas de salud y bienestar físico son importantes, pero recolectar datos métricos de salud y bienestar no siempre es fácil, así que crea asociaciones con las personas correctas. Por ejemplo, es más probable que las enfermeras escolares, los profesionales del bienestar físico o los profesionales de la salud tengan el equipamiento o el conocimiento necesario para ayudar a medir las métricas de salud y bienestar físico. Proporcionarle incentivos a los estudiantes también puede ser efectivo para motivar la recolección de datos y el seguimiento. Además de recolectar las métricas estándares de salud y bienestar físico sugeridas por Olimpiadas Especiales, los maestros también pueden incorporar evaluaciones adicionales de bienestar físico como FitnessGram o la Prueba de Bienestar Físico de Brockport para apoyar los esfuerzos de su programa.

MEDICIONES Y EVALUACIONES SUGERIDAS

Los siguientes componentes de medición y evaluación son sugerencias que pueden utilizarse para mostrar el impacto que sus programas de bienestar físico tienen en cada uno de los estudiantes y en la escuela.

- Datos Demográficos y de Asistencia: Esta información puede proporcionar una visión general de los programas de bienestar físico.
 - » Nombre
 - » Edad
 - » Género
 - » Atleta o Compañero Unificado
- Métricas de Salud y Bienestar Físico: Estas medidas se pueden obtener para cada estudiante antes y después de la implementación del modelo o programa de bienestar físico.
 - » Índice de Masa Corporal (IMC)
 - » Presión sanguínea
 - » Frecuencia cardíaca en reposo
 - » Fuerza de agarre
 - » Prueba de caminata de seis minutos
- Minutos de actividad: Dependiendo del modelo seleccionado, los minutos de actividad pueden registrarse en cada sesión durante la implementación.
- Pasos de actividad: Dependiendo del modelo seleccionado, los estudiantes pueden tomar ventaja del uso de seguidores de actividad física para capturar su número de pasos.
- Encuesta de estilo de vida: Se le puede dar a cada estudiante antes y después de la implementación del modelo o programa de bienestar físico.



Planeación de la implementación

Los modelos de bienestar físico seleccionados y los entornos de implementación variarán con base en las necesidades de cada escuela, y de las necesidades e intereses de los alumnos involucrados. Poner atención a los intereses de los alumnos garantizará la selección de un modelo que sea valorado y sostenible. El entorno de su programa de bienestar físico puede variar drásticamente con base en el espacio disponible, tiempo de las sesiones y clima. Lo grandioso del bienestar físico es que puede hacerse prácticamente en cualquier lugar. Aplica la creatividad y utiliza cualquier espacio disponible en y al rededor de tu escuela. Cualquiera de los modelos o recursos se puede implementar por toda la escuela, las clases de educación física o educación especial, los clubes deportivos o clubes.

EJEMPLOS

Antes o después de los clubes escolares:

- Los clubes te permiten llegar a los estudiantes que tal vez no deseen participar en oportunidades deportivas tradicionales.
- Las escuelas pueden crear un club nuevo y único que cumpla con las necesidades de sus participantes. El club puede elegir una actividad específica que una a todos en ese grupo, como un club de caminata, o el club puede elegir variar las actividades.
- Establece rutas de caminata o tal vez incluso de bicicleta como un programa antes/después de la escuela. Utiliza a los padres como voluntarios para ayudar a planear y organizar los puntos de llegada y otros detalles. También se pueden planear algunas rutas seguras de caminata alrededor del campus escolar en caso de que el club se reúna para disfrutar de algo de actividad física antes o después de un largo día estando sentados.

Educación Física y Educación Física Unificada:

- Un maestro puede poner a los estudiantes en equipos pequeños y se puede crear un reto entre los grupos. Anima a los grupos para que se motiven los unos a los otros para estar activos, tomar decisiones de alimentación saludables y mantenerse bien hidratados. Pueden proporcionarse incentivos para los equipos que alcancen o excedan sus objetivos.
- Un maestro puede utilizar los recursos de Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales e integrar la información en una clase de Educación Física o Educación Física Unificada.

Deportes Unificados:

- Un entrenador también puede crear un reto de pretemporada de bienestar físico de los integrantes del equipo.
- Mantén involucrados a los integrantes del equipo en prácticas saludables al crear oportunidades fuera del tiempo de práctica.
- Un entrenador puede organizar Clubes de Bienestar Físico Unificados de temporada baja, creando una oportunidad para los atletas de Deportes Unificados y otras personas para que participen en entrenamientos de bienestar físico que lleven a la temporada deportiva.
- Un entrenador puede integrar las lecciones de SOfit en sus prácticas del equipo de Deportes Unificados. Es importante reconocer a los atletas de Olimpiadas Especiales como atletas, lo que quiere decir proporcionarles la oportunidad de alcanzar todo su potencial o su mejor marca personal. SOfit puede presentar a los atletas con bienestar y entrenamiento físico completo, lo que les ayudará a hacer elecciones saludables día a día y a vivir un estilo de vida saludable fuera de la práctica con el equipo.



Entrenamiento

Las personas en la escuela que sean seleccionadas para operar el programa de Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales deben de estar entrenadas en, o tener experiencia con, los principios básicos del bienestar físico y con el trabajo con personas con discapacidad intelectual. Ya que puede ser difícil encontrar una persona con el entrenamiento y/o experiencia en ambas áreas, busca personas que puedan trabajar juntas y que combinen sus conocimientos. Por ejemplo, un entrenador de fuerza y acondicionamiento puede alinearse con un maestro de educación especial. Sin embargo, puede que una escuela ya tenga a alguien con ambas cualidades, y a veces es importante mirar más allá de los profesores de educación física, los profesores de educación especial y los entrenadores. Las escuelas se conforman de una variedad de personas únicas que podrían volverse recursos valiosos para tu programa. Quienes requieran entrenamiento deberían utilizar los modelos de entrenamiento establecidos por el programa local de Olimpiadas Especiales, hasta que se desarrollen entrenamientos más profundos y específicos al bienestar físico.

Sostenibilidad y Alianzas

El objetivo es mantener programas de bienestar físico en tu escuela. Aunque puede ser un reto, pensar acerca de y planear con base en algunas pocas áreas clave ayudará a garantizar la sostenibilidad. Es importante pensar en todas las partes interesadas involucradas, los datos que son recolectados para apoyar sus esfuerzos y las alianzas que se pueden desarrollar. Los datos sobre la efectividad de tu programa de bienestar físico pueden ayudar para contar una historia a las partes interesadas, crear una participación constante y tener el potencial de generar alianzas para posibles financiamientos. Todas las partes interesadas, como los padres, profesores, administradores y estudiantes deberían ser cuidadosamente consideradas en todas las decisiones del programa de bienestar físico. Desarrollar la participación de estas partes interesadas clave permitirá que el programa de bienestar físico continúe mucho más allá de la fase inicial de implementación. Las alianzas deben desarrollarse para resolver las necesidades de las escuelas y para llenar cualquier brecha. Es importante pensar diferente y utilizar la creatividad al desarrollar una posible alianza. El personal de Olimpiadas Especiales y los representantes de la escuela pueden trabajar juntos para involucrar a las organizaciones locales que están dedicadas a la promoción del bienestar físico y la actividad física en las escuelas.

POSIBLES ALIANZAS

- Departamento de Salud
- Departamento de Educación
- Filial local de SHAPE
- Escuelas activas
- Universidades o colegios locales
 - » Quinesiología, Ciencia del Ejercicio, Educación Física, Terapia Ocupacional, Terapia Física y otros programas relacionados con la salud
- Organizaciones/proveedores locales de servicios de salud



LISTA DE COSAS POR HACER

- 1 Encuentra tu punto de partida: Comprende** la cultura física y de bienestar físico de su escuela.
- 2 Establecer un plan y llevarlo a cabo:**
Crea estrategias al identificar la visión y los objetivos de bienestar físico.
- 3 Recluta integrantes del equipo:**
Se interdisciplinario, intergeneracional e inclusivo.
- 4 Mejora la capacidad del equipo:**
Refuerza una cultura de equipo inclusiva y la colaboración a través del bienestar físico.
- 5 Desarrolla asociaciones:**
Involúcrate con los socios locales para mejorar la programación y aumentar la capacidad.
- 6 Lleva a cabo un seguimiento para la mejora continua:**
Evalúa y mide el progreso a través de los programas.

LLAMADA A LA ACCIÓN

El bienestar físico a través de la actividad física, la nutrición y la hidratación es crucial para la salud de todos los estudiantes. Para que cualquier persona tenga bienestar físico, es necesario seguir una forma de vida saludable durante todo el año, es una tarea de toda la vida. Al utilizar la plataforma de Escuelas Campeonas Unificadas como catapulta, Olimpiadas Especiales invita a las escuelas a empoderar a los estudiantes con y sin discapacidad para que tomen el control de su propia salud al adoptar una estrategia Unificada para mejorar las condiciones de bienestar físico y la inclusión social en las comunidades escolares.





SECCIÓN 5

Referencias y recursos adicionales



**Olimpiadas
Especiales Escuelas
Unificadas Campeonas®**

Recursos Adicionales:

Alianza para una Generación más Saludable

<https://www.healthiergeneration.org/our-work/schools>

Prueba de Bienestar Físico de Brockport

<https://www.topendsports.com/testing/brockport.htm>

Recursos de Fit 5

<https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5>

Fitness Gram

<https://www.cooperinstitute.org/fitnessgram>

Fuel Up to Play 60

https://www.fueluptoplay60.com/tools#tab_school-wellness-investigation

Estándares Nacionales de Educación de la Salud, CDC

<https://www.cdc.gov/healthyschools/sher/standards/index.htm>

Guías de Actividad Física para Estadounidenses

<https://health.gov/Paguidelines/>

<https://health.gov/Paguidelines/second-edition/>

Índice de Salud Escolar

<https://www.cdc.gov/healthyschools/shi/>

SHAPE America

<https://www.shapeamerica.org/>

<https://www.shapeamerica.org/standards/default.aspx>

<https://www.shapeamerica.org/standards/pe/>

<https://www.shapeamerica.org/standards/health/>

https://www.shapeamerica.org/advocacy/advocacyresources_state.aspx

Modelos de Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales

<http://resources.specialolympics.org/health/fitness/fitness-tracking-tools>

Encuesta de Estilo de Vida de Olimpiadas Especiales

<https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fitness-tracking-tools>

Manual de Juegos de Olimpiadas Especiales

<https://resources.specialolympics.org/playbook-series/#section2>

WellSAT

<http://www.wellsat.org>

Recursos de Educación Física Unificada

<http://media.Specialolympics.org/resources/community-building/youth-and-school/unified-champion-schools/Unified-Physical-Education-Resources.pdf>

Referencias:

Centro para el Desarrollo y la Educación Social: Universidad de Massachusetts, Boston. (2018). The Special Olympics Unified Champion Schools Program: Year 10 Evaluation Report 2017-2018 (Programa de Escuelas Unificadas Campeonas de Olimpiadas Especiales: Reporte de evaluación del año 10, 2017-2018). Boston, MA. Recuperado de UMass Boston <https://www.umb.edu/editor/uploads/images/UCS-Y10-EvaluationReportSubmitted.pdf>.

Heslop, P., Blair, P.S., Fleming, P., Hoghton, M., Marriott, A. & Russ, L. (2013). The confidential inquiry into premature deaths of people with intellectual disabilities in the U.K.: A population-based study (Investigación confidencial sobre las muertes prematuras de las personas con discapacidad intelectual en el Reino Unido: Un estudio basado en la población). The Lancet 383(9920), 889-995.

Comité Conjunto de Estándares Nacionales de Educación de la Salud. (2007). Estándares Nacionales de Educación de la Salud, Segunda Edición: Logrando la excelencia. Washington, D.C.: Sociedad Americana de Cáncer.

Krahn, G.L. & Fox, M.H. (2014). Health disparities of adults with intellectual disabilities: What do we know? What do we do? (Disparidades de salud en los adultos con discapacidad intelectual. ¿Qué sabemos? ¿Qué hacemos?). Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 27(5), 431-446.

SHAPE America, Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud. (2014). National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education (Estándares nacionales y resultados por nivel para la educación física de K-12). Reston, VA. 20191, www.shapeamerica.org. Todos los derechos reservados.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (2018). Guías de Actividad Física para Estadounidenses, 2a edición. Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.





Olimpiadas Especiales Escuelas Unificadas Campeonas®

El contenido de esta "Guía de bienestar físico de Olimpiadas Especiales para escuelas" se desarrolló bajo el generoso financiamiento del Departamento de Educación de los Estados Unidos, #H380W170001 y #H380W180001. Sin embargo, este contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación de los Estados Unidos, y no se debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.

