# Guía de Deportes Unificados para escuelas y jóvenes

Special Olympics

## ¿Qué tiene de especial el programa de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales®?

Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales® es un programa de eventos deportivos con enfoque integrador. Reúne a personas con o sin discapacidad intelectual (ID, por sus siglas en inglés) prácticas deportivas y actividades físicas. Los estudiantes con diferentes habilidades entrenan y compiten juntos como un equipo.

## ¿Qué es una Escuela Unificada?

Escuela Unificada es la entidad educativa que ofrece o realiza por lo menos 2 veces al año actividades de Deportes Unificados.

## ¿Por qué son importantes las Escuelas Unificados?

Escuelas Unificadas capacitan a los jóvenes con y sin discapacidad intelectual a fin de cambiar el mundo a través del deporte. Se trata de un modo de promover la inclusión social a través del deporte. Los estudiantes con y sin discapacidad intelectual se benefician al realizar actividades deportivas unificadas o integradas en sus colegios. Entablan amistades y desarrollan habilidades sociales y emocionales. El programa crea para todos los participantes experiencias de aprendizaje con enfoque inclusivo.

## Cómo utilizar este manual:

Este manual va dirigido a los líderes juveniles, profesores y directores interesados en iniciar en un colegio actividades de Deportes Unificados. Explicará el proceso en 10 pasos.  Después de leer esto, sabrá qué es Deportes Unificados, opciones de actividades y cómo ejecutarlos. Al final hay una página de Recursos con enlaces para obtener información más detallada.

## 1. PÓNGASE EN CONTACTO CON SU PROGRAMA DE OLIMPIADAS ESPECIALES A NIVEL NACIONAL

- ☐ Comience conectándose con su Programa de Olimpiadas Especiales a nivel nacional
- ☐ Si necesita ayuda, use este enlace para acceder al Localizador de Programas de Olimpiadas Especiales. Su programa a nivel nacional puede ayudarlo a contactarse con un programa local dentro de su área

## 2. ORGANICE EL EQUIPO DE LIDERAZGO EN LA ESCUELA

- ☐ Reúne a las partes interesadas, como los administradores de colegios, docentes y estudiantes con y sin discapacidad intelectual para formar el equipo de liderazgo
- ☐ Si su colegio no tiene estudiantes con discapacidades intelectuales, puede asociarse con un colegio de educación especial u organización que trabaje con dichos jóvenes
- ☐ El equipo de liderazgo planificará y dirigirá en su colegio las actividades deportivas unificadas

## 3. CONOZCA TODO SOBRE DEPORTES UNIFICADOS DE OLIMPIADAS ESPECIALES®

- ☐ Comprenda el principio de participación significativa y los modelos de Deportes Unificados
- ☐ Esa es la clave de cómo Deportes Unificados promueve en los colegios la inclusión social

## 4. DECIDA QUÉ CLASE DE ACTIVIDADES DE DEPORTES UNIFICADOS SU COLEGIO LLEVARÁ A CABO

- ☐ Elija entre las diferentes actividades de Deportes Unificados que con frecuencia se llevan a cabo en los colegios
- ☐ Estos pueden ser los días de experiencias deportivas unificadas, ligas internas, educación física, gimnasios o centros deportivos, o competencias interescolares unificados o integrados

## 5. DESARROLLE SU PLAN

- ☐ Decida dónde, cuándo y cómo se llevarán a cabo las actividades de Deportes Unificados
- ☐ Determine lo que necesita para las actividades
- ☐ Acuerde quién
- ☐ dirigirá las actividades y las funciones o tareas en las que los participantes jugarán

## 6. RECLUTE UN ENTRENADOR

- ☐ Encuentre a una persona mayor que haga de entrenador
- ☐ Este puede ser un maestro de educación física u otro tipo de persona que cumpla su formación de entrenador
- ☐ Es importante que este entienda la actividad deportiva que elija

## 7. RECLUTE MIEMBROS DE EQUIPOS UNIFICADOS

- [ ] Encuentre jóvenes con y sin discapacidad intelectual que serán sus atletas y compañeros unificados
- [ ] Mantenga una reunión de información con sus compañeros de equipo y padres para enseñarles sobre Deportes Unificados

## 8. EJECUTE

- [ ] ¡Comience sus actividades deportivas unificadas!

## 9. DUPLIQUE Y COMPARTA

- [ ] Tome fotos para compartir en las redes sociales y a través de las publicaciones de su colegio
- [ ] Apoye con lo que está haciendo en otros colegios

## 10. CREZCA Y CONSERVE

- [ ] Aprenda de su primera experiencia con Deportes Unificados. Continúe lo que funcionó bien y piense en lo que pueda mejorar.

# Paso 1:

## PÓNGASE EN CONTACTO CON SU PROGRAMA DE OLIMPIADAS ESPECIALES A NIVEL NACIONAL

El primer paso para llevar a cabo Deportes Unificados es conectarse con su Programa de Olimpiadas Especiales a nivel nacional.

Utilice el Localizador del Programa de Olimpiadas Especiales para contactarse con dicho programa. Si hay un subprograma de Olimpiadas Especiales en su área, su programa a nivel nacional puede ayudarlo a contactarse.

El personal de las Olimpiadas Especiales puede asistirlo a encontrar recursos, como guías de entrenamiento para algún deporte específico o talleres de capacitación. El personal también puede conectarlo conotras Escuelas Unificadas para que pueda visitarlos y personalmente ver cómo funciona.

Con su Programa de Olimpiadas Especiales, puede también debatir acerca de ideas para recaudar fondos. Pueden facilitarle a hacer que sus actividades en los Colegios Unificados sean sostenibles.

# Paso 2:

## ORGANICE EL EQUIPO DE LIDERAZGO EN LA ESCUELA

El siguiente paso es formar un equipo para liderar el trabajo. El equipo de liderazgo será responsable de crear los objetivos para el colegio y guiar esa ejecución.

Si su colegio está participando en el Programa de Escuelas Unificadas como una asociación entre un colegio convencional o tradicional y un colegio especial, recomendamos que **cada colegio** tenga un equipo de liderazgo. Los equipos de liderazgo de los colegios deberían **colaborar** en la planificación.

Es importante que el equipo de liderazgo del colegio incluya a jóvenes y adultos que compartan la responsabilidad. Los jóvenes y adultos forman un equipo con diferentes capacidades o destrezas, redes, opiniones y oportunidades para dirigir.

Recomendamos que el equipo de liderazgo de su colegio incluya lo siguiente:

- Estudiantes con discapacidades intelectuales
- Estudiantes sin discapacidades intelectuales
- Profesores o docentes (tanto de centros de educación especial y educación tradicional)
- Padres de estudiantes con discapacidades intelectuales
- Padres de estudiantes sin discapacidades intelectuales
- Al menos un administrador o personal con la capacidad de dedicar el tiempo y los recursos para el trabajo

# Paso 3:

## APRENDA TODO ACERCA DE DEPORTES UNIFICADOS

Es importante que los miembros del equipo de liderazgo de su colegio comprendan cómo Deportes Unificados promueve la inclusión social.

### El fundamento del Deporte Unificado: el Principio de participación significativa

El **Principio de participación significativa** asegura que cada jugador en los Deportes Unificados tiene la oportunidad de contribuir al éxito del equipo. Esta es una forma en que Deportes Unificados es importante. Le da a todos la oportunidad de desarrollar y demostrar sus habilidades o destrezas.

### Modelos de Deportes Unificados

Existen **tres modelos básicos** de Deportes Unificados. Los colegios pueden elegir el/los tipo/s de modelo/s que será/n mejor para ellos y sus estudiantes.

| Competición Deportes Unificados | Desarrollo de jugadores Deportes Unificados | Recreación Deportes Unificados |
|---|---|---|
| Las oportunidades deportivas para estudiantes con y sin discapacidad intelectual de la misma edad y con capacidades atléticas para entrenar y competir en el mismo equipo. | Las oportunidades deportivas para estudiantes con y sin discapacidad intelectual de la misma edad, pero con diferentes niveles de destrezas o habilidades atléticas. Los compañeros de equipo de habilidades superiores sirven como mentores. Estos ayudan a los compañeros de equipo de baja capacidad a desarrollar habilidades deportivas y participar con éxito en el equipo. | Las oportunidades deportivas inclusivas no competitivas para estudiantes con y sin discapacidad intelectual. |

Cada modelo utiliza el principio de participación significativa para promover la inclusión. En el siguiente paso, aprenderemos sobre cómo se ven estos modelos en los colegios.

# Paso 4:

## DECIDA QUÉ HACER EN LAS ACTIVIDADES DE DEPORTES UNIFICADOS

Ahora es el momento de decidir qué actividades hará. Aquí hay una lista de actividades de las que su colegio puede elegir:

### 1. EXPERIENCIA UNIFICADA

**Generalidades:** Un evento de un día donde los atletas y compañeros de las Olimpiadas Especiales se reúnen para realizar Deportes Unificados informales. Si los colegios tienen este tipo de eventos, deben comprometerse a tener al menos **dos por año** para que sean considerados una Escuela Unificada. Esta es una buena opción para los colegios que inician los Deportes Unificados por primera vez. Sin embargo, alentamos a los colegios a trabajar hacia actividades que son más continuas.

**Ejemplo:** Un colegio convencional y un colegio de educación especial se reúnen una vez cada semestre por un día de juegos de Deportes Unificados, como el juego de bochas. Durante el primer semestre, los estudiantes del colegio de educación especial fueron al colegio de educación convencional. Durante el segundo semestre, hicieron lo contrario.

**Tiempo requerido:** 1 a 3 semanas de planificación, evento de un día

**Entrenador:** No se requiere de un entrenador certificado o autorizado. Sin embargo, debe haber un profesor o adulto de educación física que pueda administrar y oficiar las actividades deportivas

**Edad:** Primaria y secundaria

**Deportes recomendados:** Atletismo, fútbol, básquetbol, bádminton, vóleibol

**Modelos de Deportes Unificados:** Recreación

**Recursos:** Guía de consulta rápida sobre la experiencia unificada

## 2. Clubes de actividades físicas de Deportes Unificados

**Generalidades:** Clubes de actividades físicas de Deportes Unificados que reúnen de forma regular a los estudiantes con y sin discapacidad intelectual para realizar dichas actividades. Los participantes monitorean o supervisan su progreso de forma regular y tienen metas para lograr un buen estado físico.

**Ejemplo:** Un colegio convencional y un colegio especial se reúnen dos veces a la semana para caminar cerca de uno de los colegios o alrededor de la pista del colegio. Todos los estudiantes usan podómetros y rastrean sus pasos en un cuaderno.

**Tiempo requerido:** Al menos una vez por semana de manera continua

**Entrenador:** Requiere un adulto que pueda ayudar a organizar actividades y servir como un mentor de acondicionamiento físico. Se alienta a los entrenadores a llevar a cabo las enseñanzas de entrenamiento de Deportes Unificados en las Olimpiadas Especiales.

**Edad:** Primaria y secundaria

**Deportes recomendados:** Actividades tales como caminata, montañismo o senderismo u otras actividades físicas

**Modelos de Deportes Unificados:** Recreación

**Recursos:** Visión general sobre los clubes de actividades físicas de Deportes Unificados

## 3. Clases unificadas de educación física (PE)

**Generalidades:** Una clase de educación física (PE, por sus siglas en inglés) donde los estudiantes con y sin discapacidad intelectual practican deportes y hacen actividades físicas durante un día de clases. Esta se puede adaptar para cumplir con los estándares de PE a nivel local o nacional.

**Ejemplo:** Un colegio primario integrado comenzó una clase unificada de educación física. Los estudiantes con y sin discapacidad intelectual asisten a la clase durante dos periodos de clases cada semana para practicar juntos habilidades deportivas. El profesor de educación física sirve como de entrenador.

**Tiempo requerido:** Periodo de clases durante el día escolar, de preferencia durante al menos un semestre

**Entrenador:** Un profesor de educación física que enseñará a los estudiantes las habilidades deportivas y actividades físicas. Se alienta a los entrenadores o profesores unificados a llevar a cabo las enseñanzas de entrenamiento de Deportes Unificados en Olimpiadas Especiales.

**Edad:** Primaria y secundaria

**Deportes recomendados:** El modelo de actividades físicas unificadas de SOFit tiene planes de lecciones que se pueden utilizar para las clases de educación física unificada. Los recursos de SONA sobre las clases de educación física unificadas también tienen planes de lecciones que cubren varios deportes y habilidades de acondicionamiento físico.

**Modelos de Deportes Unificados:** Recreación
**Recursos:** Los recursos de SOFit y y de educación física unificada

## 4. Ligas internas

**Generalidades:** En una liga interna, los estudiantes del mismo colegio (o par de colegios) forman equipos de Deportes Unificados y compiten entre sí.

**Ejemplo:** Un colegio integrado comenzó a nivel interno una liga de fútbol de Deportes Unificados. El colegio dividió a los estudiantes en cuatro equipos unificados. Estos equipos compiten entre sí cada semanas durante ocho semanas.

**Tiempo requerido:** Al menos tres meses de planificación, 8 a 12 semanas de competición

**Entrenador:** Un entrenador puede ser un profesor de educación física, entrenador deportivo u otro adulto entrenado y certificado en el deporte específico.

**Edad:** Primaria y secundaria

**Deportes recomendados:** Fútbol, básquetbol, atletismo, bochas, bádminton, floorball

**Modelos de Deportes Unificados:** Competición, desarrollo de jugadores y recreación

**Recursos:** Pautas de competición de Deportes Unificados y Manual de entrenamiento sobre deportes específicos

## 5. Competencias interescolares

**Generalidades:** Si hay más colegios en su área dedicados a los Deportes Unificados, puede trabajar con ellos y con sus Programas de Olimpiadas Especiales para organizar competiciones entre dichos equipos. Si su ciudad, estado o provincia tiene una asociación deportiva interescolar, también podrían ser un buen aliado para ayudar a organizar dichas actividades.

**Ejemplo:** Varios colegios en una ciudad tienen equipos de Deportes Unificados y organizan una liga de baloncesto. Los equipos entrenan y compiten por una temporada de ocho semanas. La liga termina con un torneo de campeonato final.

**Tiempo requerido:** Al menos tres meses de planificación, 8 a 12 semanas de competición

**Entrenador:** Un entrenador puede ser un profesor de educación física, u otro adulto con la formación y certificación en el deporte específico.

**Edad:** Secundaria

**Deportes recomendados:** Fútbol, básquetbol, atletismo, bochas, bádminton, floorball

**Modelos de Deportes Unificados:** Competición y desarrollo de jugadores

**Recursos:** Reglas de los Deportes Unificados y guías de entrenamiento (véase la sección de Recursos)

# Paso 5:

## DESARROLLE SU PLAN

Ahora que su equipo de liderazgo ha decidido qué actividades de Deportes Unificados hará en su colegio, necesita un plan para ejecutarlo. Use la hoja de trabajo en esta página para hacer su plan:

| Objetivo | Tarea principal | ¿Cuándo será finalizada cada tarea o función? | ¿Quién posibilitará la culminación de este objetivo? | ¿Quién más podría apoyar? |
|---|---|---|---|---|
| Qué haremos: | 1. | 1. | Qué haremos: | Qué haremos: |
| | 2. | 2. | | |
| | 3. | 3. | | |
| | 4. | 4. | | |
| | 5. | 5. | | |
| Qué haremos: | 1. | 1. | Qué haremos: | Qué haremos: |
| | 2. | 2. | | |
| | 3. | 3. | | |
| | 4. | 4. | | |
| | 5. | 5. | | |
| Qué haremos: | 1. | 1. | Qué haremos: | Qué haremos: |
| | 2. | 2. | | |
| | 3. | 3. | | |
| | 4. | 4. | | |
| | 5. | 5. | | |

# Paso 6:

## RECLUTE UN ENTRENADOR

Es importante contar con un entrenador o instructor que pueda ayudar a los compañeros de equipo a desarrollar sus habilidades deportivas y mantener la seguridad. Un entrenador debe tener conocimiento y entrenamiento de las reglas del deporte que elije. Asimismo, debe contribuir a facilitar la interacción entre atletas y compañeros en un equipo de Deportes Unificados. Los entrenadores deben promover la inclusión y la participación significativa de todos los compañeros de equipo.

En los colegios, los entrenadores de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales a menudo son:

- Entrenadores deportivos
- Profesores de educación física
- Profesores de educación especial
- Padres/Miembros de familia
- Otros voluntarios adultos

Verifique con su Programa de Olimpiadas Especiales a nivel nacional los requisitos de certificación para entrenadores. El programa a nivel nacional también puede compartir información sobre la certificación de entrenamiento que esté disponible.

El curso en línea de Entrenamiento de Deportes Unificados es un buen recurso para aprender más sobre cómo entrenar dichos deportes.

# Paso 7:

## RECLUTE COMPAÑEROS DE EQUIPOS UNIFICADOS

Ahora está listo para reclutar a sus compañeros de equipo. Los equipos de Deportes Unificados están formados por atletas de Olimpiadas Especiales con discapacidad intelectual y compañeros unificados sin discapacidad intelectual.

### ¿Qué es un compañero unificado?

Un compañero unificado es un estudiante sin discapacidad intelectual que participa activamente como compañero de equipo con los atletas de Olimpiadas Especiales en Deportes Unificados.

### ¿Quién es un atleta de Olimpiadas Especiales?

Un atleta de Olimpiadas Especiales puede ser un estudiante o un miembro de la comunidad que tenga una discapacidad intelectual. Si su colegio no tiene estudiantes con discapacidades intelectuales, puede asociarse con un colegio u organización de educación especial que trabaje con dichos jóvenes. Colabore con su programa local de Olimpiadas Especiales puede ayudar a hacer estas conexiones.

### Compromiso y educación de los compañeros de equipo

- Considere llevar a cabo una orientación a los compañeros unificados antes de la primera práctica. Es muy útil para los compañeros unificados que nunca han conocido a alguien con discapacidad intelectual.  Estos deben conocer los conceptos básicos sobre la discapacidad intelectual, sobre Olimpiadas Especiales y la mentalidad unificada.
- Recuerde: Los compañeros unificados están allí para ser compañeros de equipo y amigos. No están ahí para "servir" a los atletas de Olimpiadas Especiales. Esto es fundamental para que ellos comprendan a fin de que se desarrollen verdaderas amistades entre los compañeros de equipo. Tanto los compañeros unificados como los atletas de Olimpiadas Especiales sirven a sus colegios y comunidades al hacerlos más inclusivos.
- Mantenga una orientación para todos los compañeros de equipo. Utilice este tiempo para presentar las Olimpiadas Especiales y las actividades de Deportes Unificados que hará.
- Si las actividades deportivas unificadas serán después del horario escolar, confirme que todos los participantes tengan permiso. Asegúrese de que los padres y tutores entiendan las expectativas de participar.
- Cerciórese de que todos los compañeros de equipo y padres conozcan el horario y la logística. Utilice las herramientas de las redes sociales como Facebook, Whatsapp, WeChat o un calendario compartido para comunicar fechas y horas de práctica.

# Paso 8:

## Ejecute

### Su primera práctica

Incluya el ejercicio para "romper el hielo" en su primera práctica a fin de que todos sus compañeros de equipo se conozcan entre sí. Si su colegio está haciendo deportes en "equipo", como el fútbol, todos los compañeros del equipo deben realizar las "Pruebas de evaluación de habilidades". El entrenador utilizará estas pruebas para formar un equipo con la combinación adecuada de acuerdo a los niveles de habilidad. Los enlaces a recursos específicos del deporte con estas pruebas se encuentran en la sección de Recursos de este manual.

### Practica de buenos hábitos de ejercicios

Una mejor salud conduce a un mejor rendimiento deportivo. Comience sus actividades deportivas con un calentamiento y termine con estiramiento y enfriamiento. Beba agua en abundancia.  Si proporciona alimentos, tenga colaciones nutritivas. Puede encontrar sugerencias en el Manual de Olimpiadas Especiales Fit 5, así como en las tarjetas de clubes para mantenerse en forma y videos.

### Recuerde, las cosas no pasan de la noche a la mañana

Las grandes cosas toman tiempo. Es posible que al principio solo cuente con la participación de unos pocos estudiantes y eso es normal. ¡Con dedicación su programa crecerá!

# Paso 9:

## Comparta

- **¡Difúndalo!** ¡Tome muchas fotos y comparta lo que está haciendo!  Publique en línea imágenes e historias. Escriba acerca de Deportes Unificados en su diario local. Invite a los medios de comunicación a cubrir sus eventos.
- Le recomendamos que comparta información sobre Deportes Unificados con otros colegios en su área. Presentarse para otros colegios es una gran oportunidad a fin de que los líderes juveniles practiquen las habilidades de hablar en público.

# Paso 10:

## Crezca y conserve

- Aprenda de su primera experiencia con los Deportes Unificados en el colegio. ¿Cómo lo logró? Haga todo eso nuevamente. ¿Qué puede mejorar? Cambie todo eso la próxima vez.
- Si ha comenzado con una Ëxperiencia Unificada¨, dedique sus esfuerzos para empezar a llevar a cabo las actividades continuas de Deportes Unificados.
- Encuentre partidarios para ayudar a hacer crecer su trabajo. Acérquese a las autoridades educativas locales, grupos de jóvenes o empresas y solicite que lo apoyen con recursos financieros o materiales. Esta es también una oportunidad para que los líderes juveniles practiquen el lanzamiento y compartan su historia

# Recursos:

## Deportes Unificados (general):

Curso de entrenamiento en Deportes Unificados
Evaluación de jugadores y formación de equipos unificados
Pautas para una competición deportiva unificada exitosa
Guía de entrenamiento de referencia rápida
Videos de Deportes Unificados

## Deportes específicos:

Recursos de atletismo
Recursos de bádminton
Recursos de básquetbol
Recursos de bochas
Recursos de floorball
Recursos de fútbol

## Recursos de actividades físicas unificadas

Manual FIT 5
Tarjetas de clubes para mantenerse en forma
Videos de actividades físicas

Más jóvenes y recursos de colegios unificados

| Objetivo | Tarea principal | ¿Cuándo será finalizada cada tarea o función? | ¿Quién posibilitará la culminación de este objetivo? | ¿Quién más podría apoyar? |
|---|---|---|---|---|
| Qué haremos: | **1.** | **1.** | Qué haremos: | Qué haremos: |
| | **2.** | **2.** | | |
| | **3.** | **3.** | | |
| | **4.** | **4.** | | |
| | **5.** | **5.** | | |
| Qué haremos: | **1.** | **1.** | Qué haremos: | Qué haremos: |
| | **2.** | **2.** | | |
| | **3.** | **3.** | | |
| | **4.** | **4.** | | |
| | **5.** | **5.** | | |
| Qué haremos: | **1.** | **1.** | Qué haremos: | Qué haremos: |
| | **2.** | **2.** | | |
| | **3.** | **3.** | | |
| | **4.** | **4.** | | |
| | **5.** | **5.** | | |