



**Special Olympics**  
**young athletes™**  
activity guide



Special Olympics  
Athlete

# special olympics **young** athletes

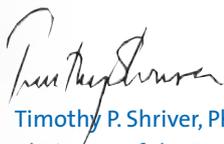
## Dear Parents and Educators,

Over the years, we've heard from many families, coaches and teachers who wished they could get their children involved in Special Olympics before they reached the age of eight. Thanks to the generous support of the Mattel Children's Foundation and the pioneering efforts of Special Olympics Programs around the world, these young children with intellectual disabilities now have a setting where they can practice, enhance and display their abilities. It is with great enthusiasm and high expectations that we have created the Special Olympics Young Athletes™ program to welcome children ages two to seven years old into the Special Olympics Movement.

The Young Athlete Activity Guide was designed with a number of objectives in mind. First and foremost, we hope the activities in this guide will help children with intellectual disabilities improve physically, cognitively and socially. Secondly, we hope the program will raise awareness by educating the public about the diverse abilities of children with intellectual disability. This program will also serve as an introduction for new families to the resources and support available within Special Olympics, while providing a vehicle for families to network with each other. Of course, these future Special Olympics athletes benefit by enhancing their skills, developing confidence and increasing their readiness to compete when they reach the age of eight.

We hope that the Young Athletes activities become embedded in family life. The activities not only facilitate growth in a child, but also offer parents and other children tools to grow, to play together, and to become stronger in many ways. Thank you for your participation in the Youth Athletes program and we hope you have fun performing the activities in this guide.

Best wishes,



Timothy P. Shriver, Ph.D.  
Chairman of the Board

# Thank you

Special Olympics  
would like to thank...

## Sponsors:

The Mattel Children's Foundation

The Lynch Family Foundation

The Gang Family Foundation



Children's Foundation<sup>SM</sup>

## Field Test Programs:

Special Olympics Azerbaijan

Special Olympics Chile

Special Olympics China

Special Olympics Delaware

Special Olympics El Salvador

Special Olympics Illinois

Special Olympics Iowa

Special Olympics Ireland

Special Olympics Israel

Special Olympics New York

Special Olympics North Carolina

Special Olympics Panama

Special Olympics Paraguay

Special Olympics Romania

Special Olympics Southern

California

Special Olympics Texas

Special Olympics Venezuela

Special Olympics Wisconsin

## Also:

Special Olympics Staff around the world who helped make the dream of Young Athletes reality.

The Young Athletes Evaluation Team.

The friends, volunteers, educators, children and families who participated in the development of Young Athletes.

And a special thank you to Special Olympics New Jersey for their pioneering efforts to create Young Athletes and share it with the world.



# About Young Athletes

## **What is the program?**

Young Athletes is an innovative sports play program that provides opportunities for young children with intellectual disabilities to be active, have fun, and learn foundational sports skills. It is a versatile program that can be offered by parents, volunteers and teachers at home, in the community or school.

Young Athletes includes active games, songs and other play activities for children aged 2-7 years old. The program supports physical, cognitive and social development---skills important both on and off the sports field. It is fun for children of all abilities and often includes both children with disabilities and those without disabilities together. It also offers families connections to local Special Olympics Programs.

## **What are the goals?**

Since 1968, Special Olympics has provided sports training and competition for older children, youth and adults. With the Young Athletes program, Special Olympics can support younger children and families. The goals are to:

- ✓ Engage children with intellectual disabilities through developmentally appropriate play activities designed to foster physical, cognitive, and social development;
- ✓ Welcome family members of children with intellectual disabilities to the Special Olympics network of support;
- ✓ Raise awareness about the abilities of children with intellectual disabilities through inclusive peer participation, demonstration and other events.

### How do I get started?

This Activity Guide provides the basic instructions for leading the activities, equipment recommendations and tips for leaders. To be successful review the activities fully before you begin and make sure you have the simple sports equipment or substitutes that you need.

#### We also recommend that you:

- Watch the DVD included in the Activity Guide or online video clips.
- Observe a Special Olympics Young Athletes demonstration or program in action.
- Download the Young Athlete Lesson Plans for group sessions of 30 minutes or more.

### What else is available?

Additional Young Athletes resources and programming for children, youth and adults with intellectual disabilities are available through Special Olympics. Contact your local Special Olympics program to learn more about opportunities in your community. Visit the website for access to resources and more information at: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



# Equipment

The following items are used in the Young Athlete program:

Substitutions are listed beside each item



**Equipment**  
balance beam

**Alternative**  
Rope or tape

**Equipment**  
Light, inflatable ball  
(Beach Ball)

**Alternative**  
any ball



**Equipment**  
bean bags

**Alternative**  
Small, soft toys, figures or natural items such as flowers, leaves, etc.



**Equipment**  
cones

**Alternative**  
boxes, plastic soda bottles weighted with sand

**Equipment**  
large plastic blocks

**Alternative**  
foam blocks or blocks of wood



**Equipment**  
dowels

**Alternative**  
yardsticks, paper towel or gift wrap rolls



**Equipment**  
floor markers

**Alternative**  
placemats or tape



**Equipment**  
hoops

**Alternative**  
different sized boxes,  
hula hoops



**Equipment**  
Paddle

**Alternative**  
short stick



**Equipment**  
Scarf

**Alternative**  
unused garbage bags or  
any flowing, light material

**Equipment**  
Slow Motion Ball

**Alternative**  
any ball



**Equipment**  
small foam ball

**Alternative**  
any ball



**Additional equipment that may be used:** junior size basketball, junior size plastic golf club, junior size plastic hockey stick, junior size racket, junior size soccer ball, playground ball, plastic bat, rope, tee, tennis ball. Suggested equipment is listed beside each skill throughout the activity guide





# Activity List

1. foundational skills, pages 2-5
2. walking & running, pages 6-8
3. balance & jumping, pages 9-11
4. trapping & catching, pages 12-15
5. throwing, pages 16-19
6. striking, pages 20-23
7. kicking, pages 24-27
8. advanced skills, pages 28-31

# 1 Foundational skills

## scarf games scarf

Encourage the child to follow the movement of the scarf with his/her head and eyes. Try dropping the scarf and encourage the child to “catch” the scarf with his/her hand, head, elbow, foot, etc.



## sports song

(Sing with the melody of “The Wheels on the Bus”)

Encourage the child to perform the actions of the song. Use motions you have seen the child do spontaneously. See if they can be replicated on cue from the songs.



## if you're happy and you know it

Sing this well-known action song and encourage the child to perform the activities. Try replacing “clapping” with stomp your feet; rub your belly; shake your body; tap your head; etc. observations and tips

### Observations and Tips

Use high energy and enthusiasm to encourage participation in all the activities. Make note of the child’s ability to remember lyrics, activities and/or body parts and reinforce those areas in other activities such as eating and dressing.

# “i spy with my little eye....”

floor markers, bean bags

A player calls out the name of an object that is visible and then everyone races to the object by walking, running crawling, etc. Progress the game by calling out a feature of an object (color, shape, etc). If it is a color, (e.g., blue) each player can go to a different object that is blue. Players can also go in pairs, if someone is challenged by colors or shapes.



## obstacle course

cones, floor markers, hoops, dowels



Encourage verbal, color recognition, object recognition and counting development by calling out colors, names and numbers of objects used in each activity. Ask children to repeat the objects you reference, including their name, color and number.

Set up cones, hoops, etc., and have the child play “follow the leader.” Sing or chant the activities you are doing, such as: over/under, around/between, on/off, slow/fast.

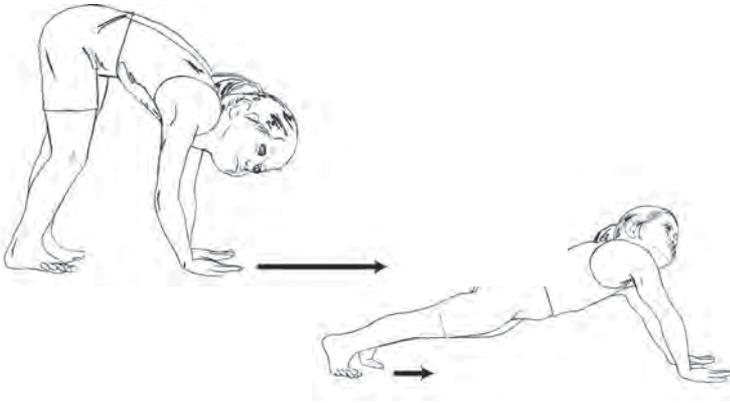
### Observations and Tips

Make note of the concepts the child has mastered and those that are still developing (e.g., knows on/off, not up/down; identifies red, not blue). Incorporate concepts during play and other activities such as giving directions to moving around stationary objects like a couch or crawl under a table to retrieve a play toy.

# 1 foundational skills

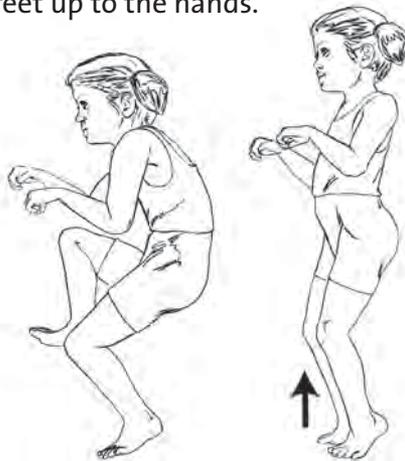
## inchworm wiggle

Bend forward so that hands and feet are on the ground and encourage the child to move like an inchworm by walking the hands forward and then walking the feet up to the hands.



## bunny hop

Bend forward so that hands and feet are on the ground and encourage the child to hop like a bunny by moving the hands forward and then hopping the feet up to the hands.





## bridges and tunnels

**Tunnel:** One player forms a tunnel by touching the ground with his/her feet and hands or by getting down onto hands and knees (all-fours). The other player crawls, scoots, walks or runs through the tunnel.

**Bridges:** One player forms a bridge by sitting with his/her feet and hands flat on the ground and pushing his/her bottom up in the air.

The other player crawls, scoots, walks or runs under the bridge.

### Observations and Tips

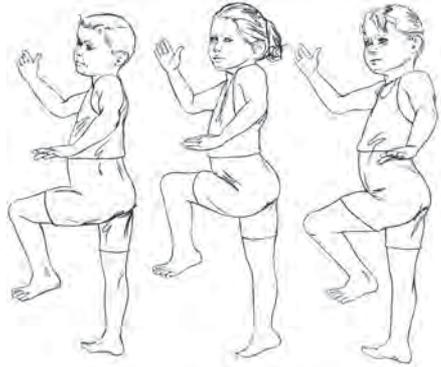
Make note of approximately how many times the child can perform the activity (inchworm wiggle, bunny hop) or how long the child can hold up the bridge or tunnel. Encourage more repetitions or more time over several weeks to develop muscular strength and endurance. Encourage bridges and tunnels to be rigid and strong while people and objects pass under and through.

# 2

## walking & running

### follow the leader

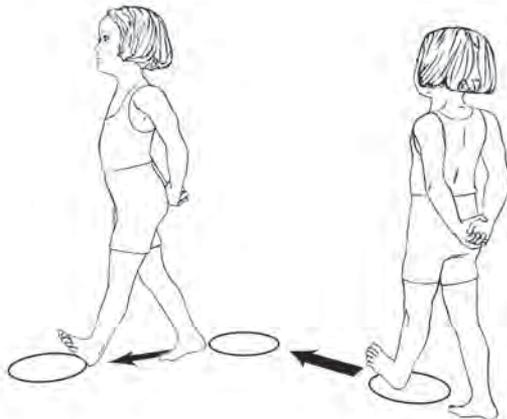
Encourage the child to “follow the leader” as you walk in different ways (slow, fast, march, etc.) and move different parts of your body (arms up, arms out, etc.)



### follow the path

cones, floor markers, hoops, dowels

Encourage the child to follow a path marked with hoops, cones or markers.



## side stepping

f floor markers, bean bags



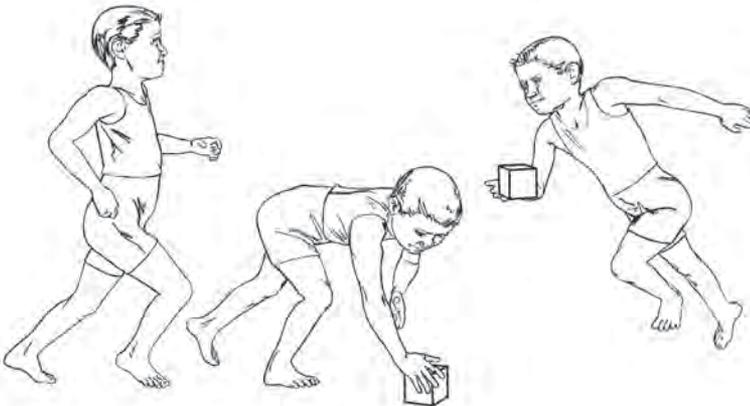
Encourage the child to sidestep right and left onto a variety of markers.

Objects can be placed on markers several feet away that the child can retrieve and place on a different marker.

## run and carry

bean bags

Encourage the child to run a distance, pick up an object from the ground and run back to the starting point. Repeat several times for endurance training.



### Observations and Tips

Encourage the child not to crouch or make extra movements when walking or sidestepping and to keep his/her hips and feet facing forward. Try placing a beanbag on the child's head to encourage good posture and balance.

# 2 walking & running

## obstacle course

cones, floor markers, hoops, dowels

Set up cones, markers, hoops, etc., and encourage the child to walk, crawl, climb, jump or run through/around a series of obstacles. Begin with a straight course with similar activities at each “station” and prog including a variety of tasks, zig-zags, reversals, etc.



## running styles

Demonstrate different types of running (slow, fast, backward, etc.) Decide on a command signal that the child likes (e.g., whistle, clap, saying “Now” or “Change”). Each time the command signal is called, the child must change the running style.



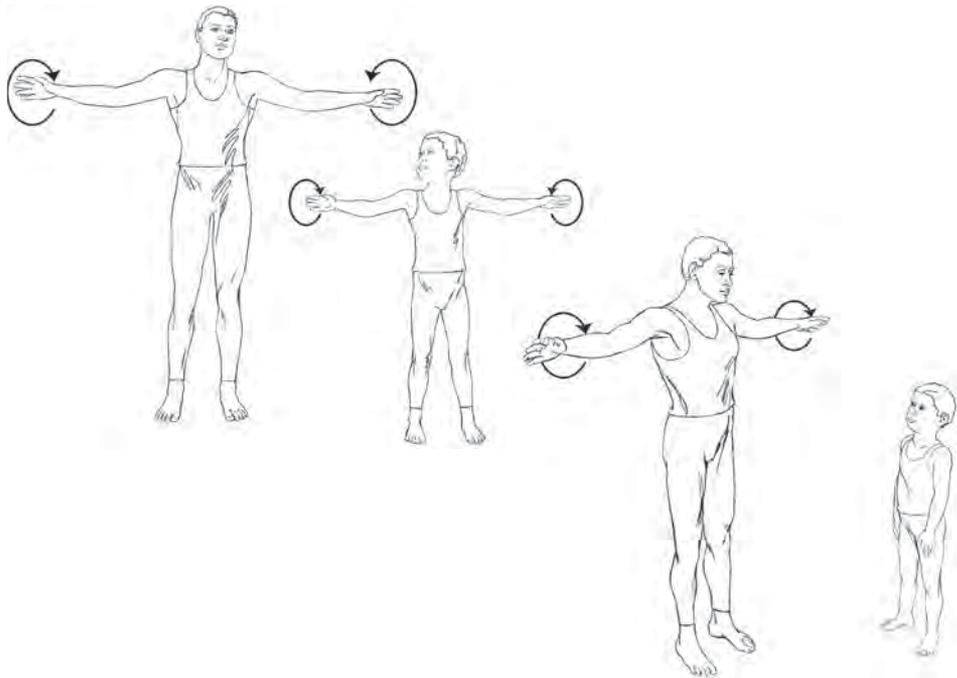
### Observations and Tips

If arms are swinging across the body or not in opposition with the legs, work on this while standing or running in place. If foot slapping is noticed or heard, encourage toe-running and heel-running. If the stride length is too small, encourage the child to step or run between or onto markers. Gradually increase the distance between the markers.

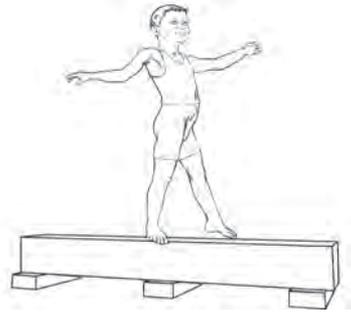
# 3 balance & jumping

## “coach” says

Ask the child to copy your movements and assume different positions. Encourage the child to perform actions that require balance, such as standing on tiptoes or heels, standing with one foot directly in front of the other, standing on one foot.



# 3 balance & jumping



## balance beam

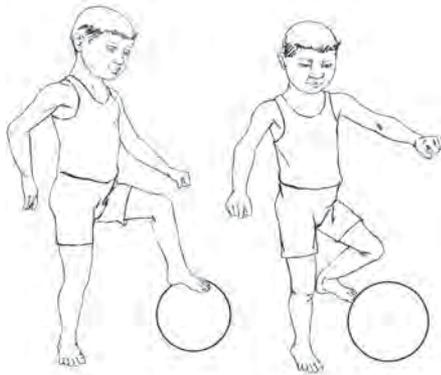
balance beam, rope

Follow a straight path, walking along a rope or balance beam. Progress to straddling the rope or beam while walking, then walk on top of the rope or beam.

## foot trap slow motion

ball or junior size soccer ball

Have the child place his/her foot on top of the ball and maintain balance before kicking the ball. Progress by having the child trap a ball that is rolled slowly toward him/her.



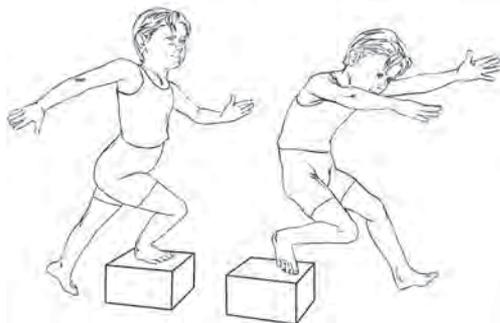
### Observations and Tips

Encourage the child to mimic your movements during Coach Says. Try placing a beanbag on the child's head to encourage good posture and balance. Encourage landing with two feet at the same time.

## step and jump

balance beam, floor markers

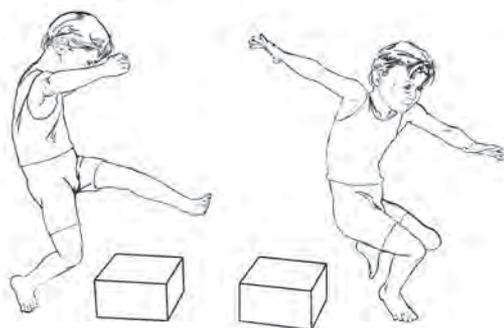
Encourage the child to step up onto a balance beam or step up and then jump down from it. Progress by having the child 1) jump further out onto a marker, 2) jump down from higher steps or surfaces.



## jumping high

dowel, rope, floor markers

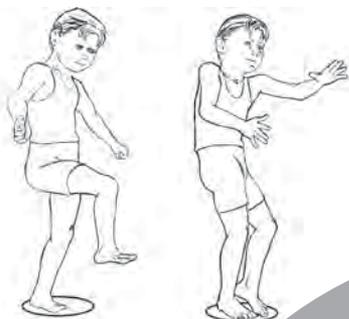
Encourage the child to jump over a dowel, rope or marker. Or encourage the child to jump up to grab an object. If the child cannot clear feet from floor, encourage jumping up for an object while “jumping down” from a beam or step.



## frog hopping/leapin' lizards

floor markers

For frog hopping, encourage the child to jump forward from one marker to the next. Progress to leapin' lizards by encouraging the child to run forward and leap into the air either over or onto a marker.



### Observations and Tips

If the child takes off or lands flat-footed, encourage leaning forward and bending the knees. If leaping is difficult for the child, run along the child's side, holding his/her hand and practice leaping onto a marker over an object.

# 4 trapping & catching

## goalie drill slow

motion ball, cones

Have the child stand in front of 2 cones that have been set up to form a goal.

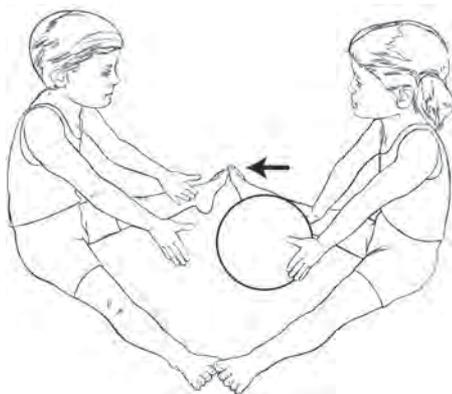
Encourage the child to stop the ball with his/her hands so that the ball doesn't roll between the cones.



## rolling and trapping slow motion

ball, small foam ball, tennis ball

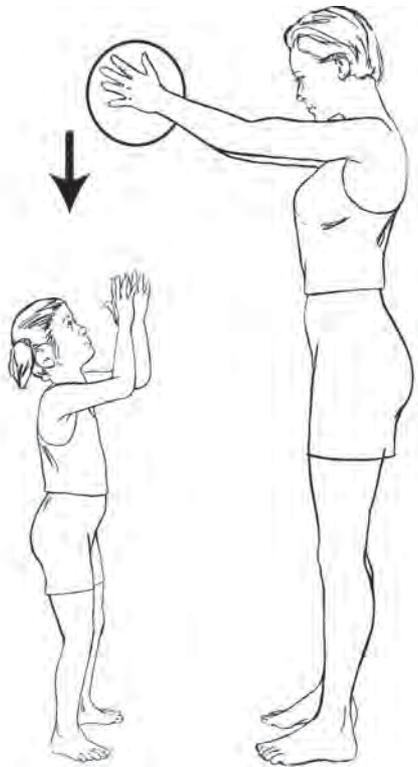
Sit opposite the child with legs outstretched in a straddle position, so that legs are touching and a diamond shape is formed. Roll the ball to each other and catch/stop it with your hands. Progress this activity so that you're kneeling or standing.



# big ball catch

beach ball, slow motion ball

Stand facing the child and slowly bring the ball toward the child. Repeat several times, moving more quickly each time. Next, have the child grab the ball from your hands. Then, tell him/her that the ball will be let go right before it reaches his/her hands. Practice this several times before actually tossing the ball.



## Observations and Tips

Eyes should be focused on the ball.

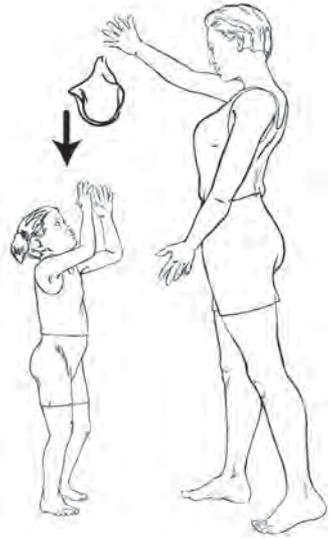
Fingers should be spread apart and facing down when rolling or catching a ball that's below the waist. The ball should be controlled with the hands only, not the chest, legs, etc.

# 4 trapping & catching

## bean bag catch

bean bag

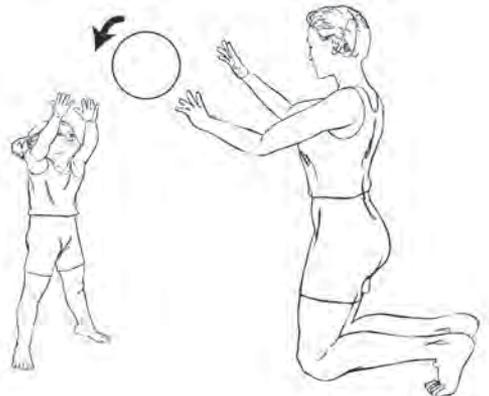
Stand facing the child and repeat the process of the Big Ball Catch using a small bean bag. Encourage the child to catch the bean bag with one hand.



## high ball catch

beach ball, slow motion ball

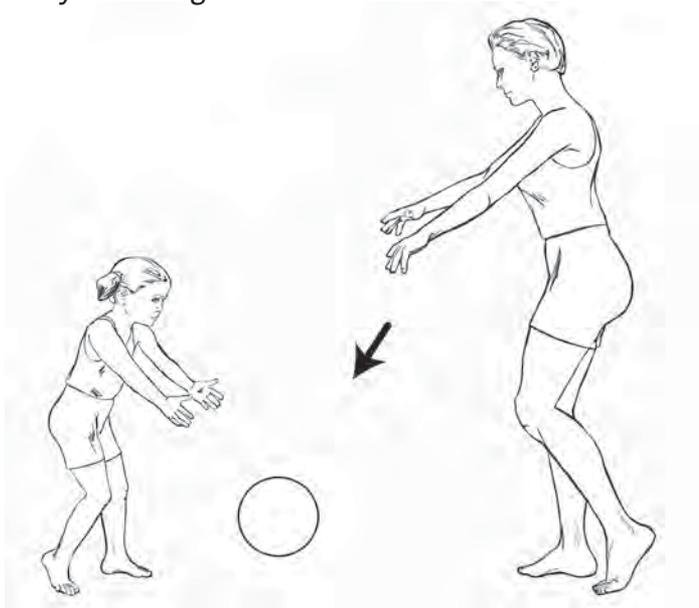
Kneel facing the child, who is about 3 feet away. Gently toss a beach ball or fairly large ball to the child and encourage catching the ball with fingers pointing up. Be sure the toss is done from the chest level and with the fingers pointing up. Progress by moving further away and mixing up high and low tosses.



# bounce catch

beach ball, slow motion ball

Face the child and bounce a beach ball or fairly large ball so the child can catch the ball without moving. Progress to moving further away and using smaller balls.



## Observations and Tips

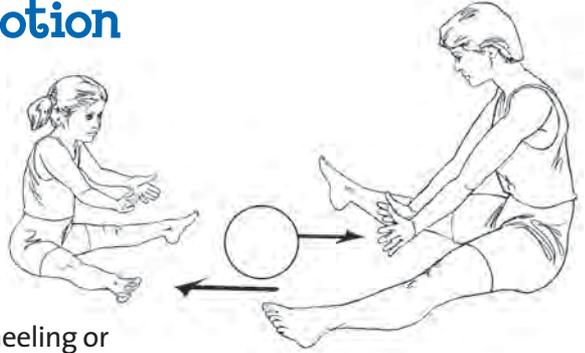
Eyes should be focused on the target. Fingers should be pointing down when catching a ball that approaches below the waist and pointing up when the ball approaches above the waist.

# 5 Throwing

## rolling slow motion

ball, cones

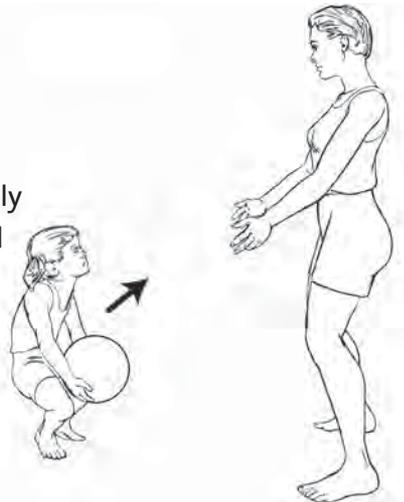
Sit on the ground with your legs straight out to the side and roll a ball back and forth. Progress this activity so that you're rolling the ball from half-kneeling or standing. Encourage the child to roll a ball from a standing position so that it passes between two cones to score a goal.



## two-hand underhand

slow motion ball

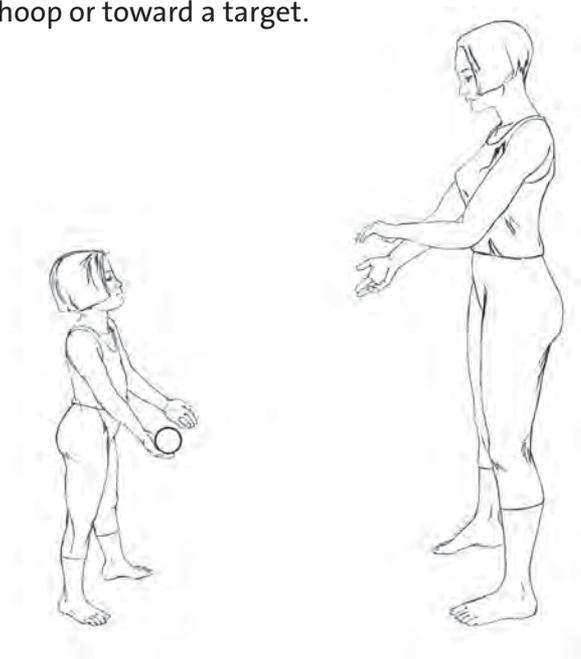
Encourage the child to stand with bent knees and hold an inflatable ball or fairly large ball with two hands. Ask the child to look at your hands and toss the ball underhand to you.



## underhand toss

small foam ball, bean bag, tennis ball, hoop

Encourage the child to stand with bent knees holding a small ball or beanbag with one hand. Ask the child to look at your hands and toss the ball into your hands. Progress to tossing an object through a hoop or toward a target.



### Observations and Tips

Eyes should be focused on the ball.

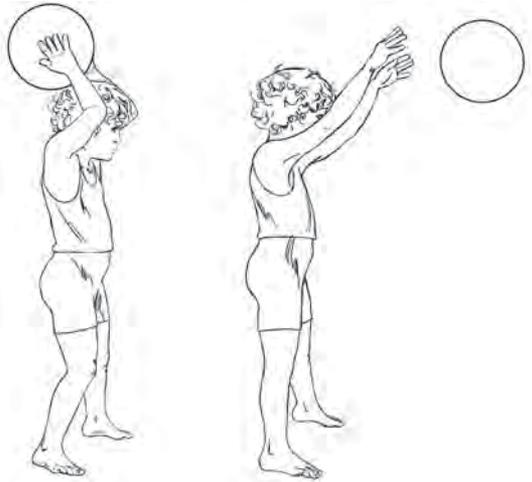
Fingers should be facing down when tossing a ball underhand. The foot opposite the tossing hand should be forward in an open stance.

# 5 **throwing**

## **two-hand throwing slow motion ball**

*junior size soccer ball*

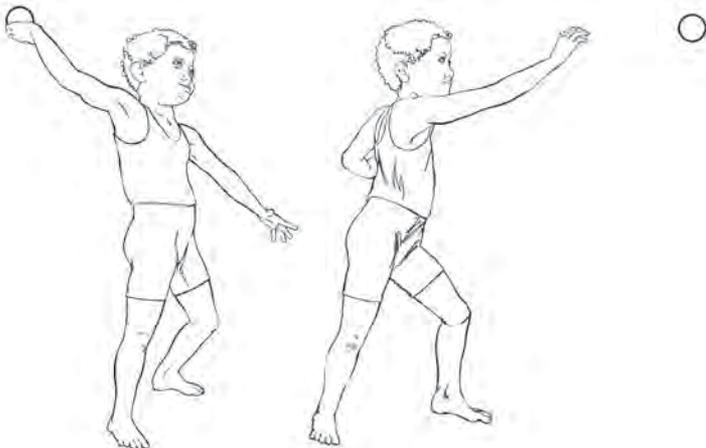
Using a sideways stance, encourage the child to rock back and forth. As the child rocks to the back foot, ask him/her to raise his/her arms up over the head. When rocking forward, encourage him/her to bring the arms forward to throw the ball.

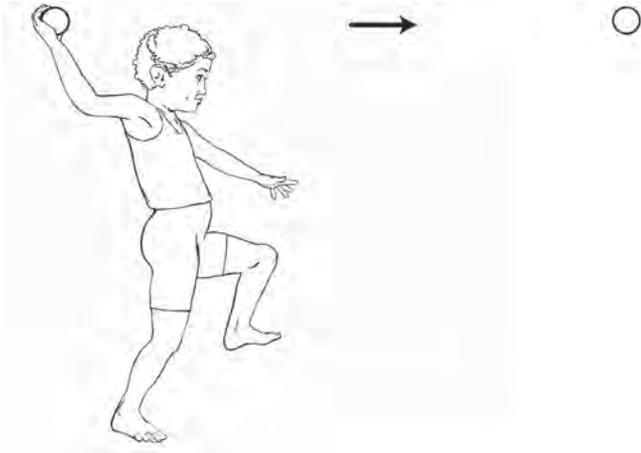


## **overhand throwing small**

*foam ball, tennis ball*

Using the same technique as two-hand throwing, encourage the child to use one hand, bringing his/her arm back and forward overhead to throw a small ball towards you.





## throwing for distance and accuracy

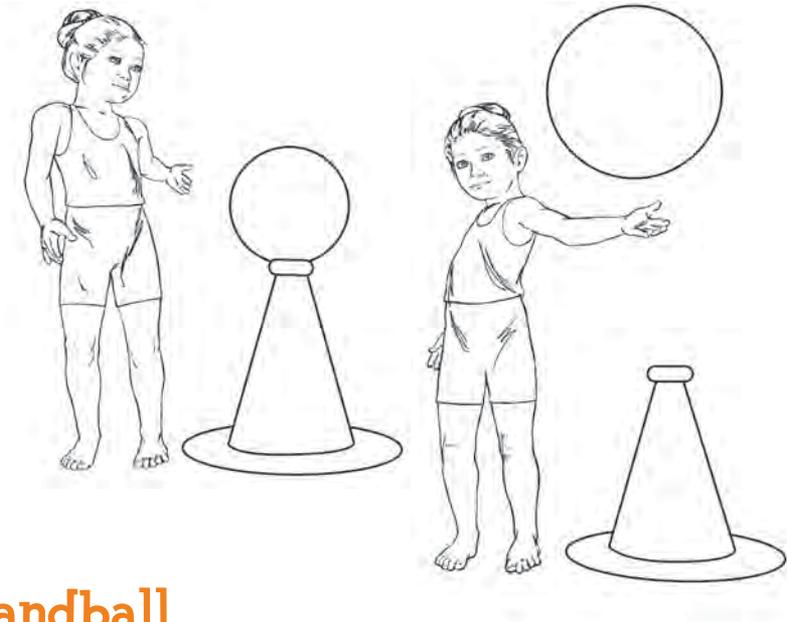
small foam ball, tennis ball, hoops, cones

Encourage the child to throw a small ball as high or far possible. Set up markers at different distances so the child can focus toward a goal or target.

### Observations and Tips

The opposite leg steps toward the target and the hips and shoulders rotate forward. As the arm moves forward, it bends at the elbow and then straightens at ball release. The wrist snaps downward when the ball is released.

# 6 striking



## handball

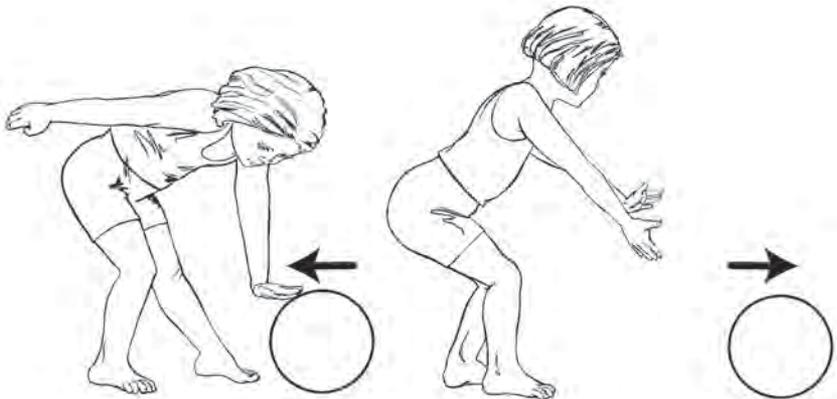
beach ball, cone, tee

Place a beach ball on a cone or tee. Have the child hit the beach ball with a fist or open hand.

## ball tapping

beach ball, slow motion ball

Tap a beach ball toward the child and have him/her tap the ball back toward you with an open hand. Progress to having the child in a sideways, ready position. Toss beach ball to the child and have him/her hit the ball with an open hand.

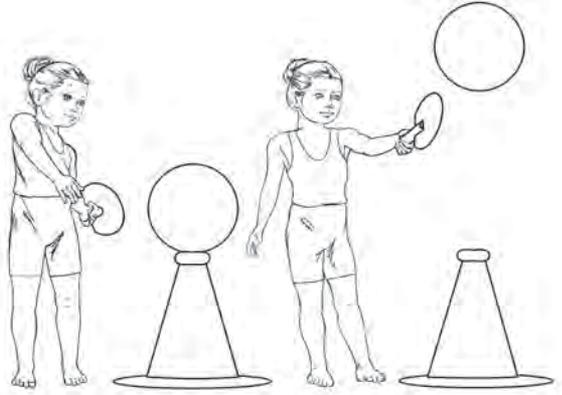


### Observations and Tips

Encourage the child to stand sideways to the ball with good balance.

Markers can be used for the child to stand on. Eyes should be focused on the ball. Encourage follow-through by having the child twist his/her belly forward and/or clapping the hands out in front. If the child is not transferring weight, have him/her rock front and back while standing on markers.

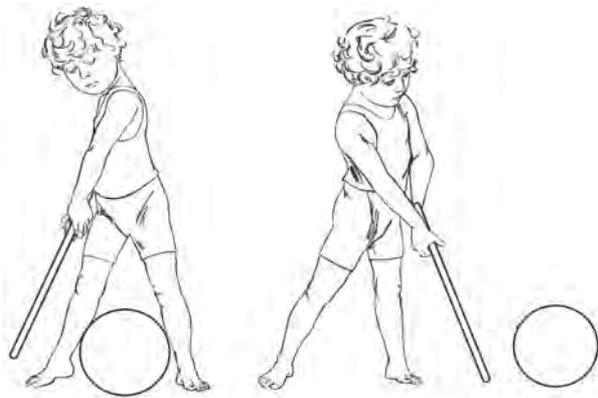
# 6 striking



## side striking

beach ball, slow motion ball, paddle, junior size racket, plastic bat

Using a sideways stance, encourage the child to strike a tossed beach ball or other ball with a racket, paddle, stick, bat, etc.



## beginning hockey

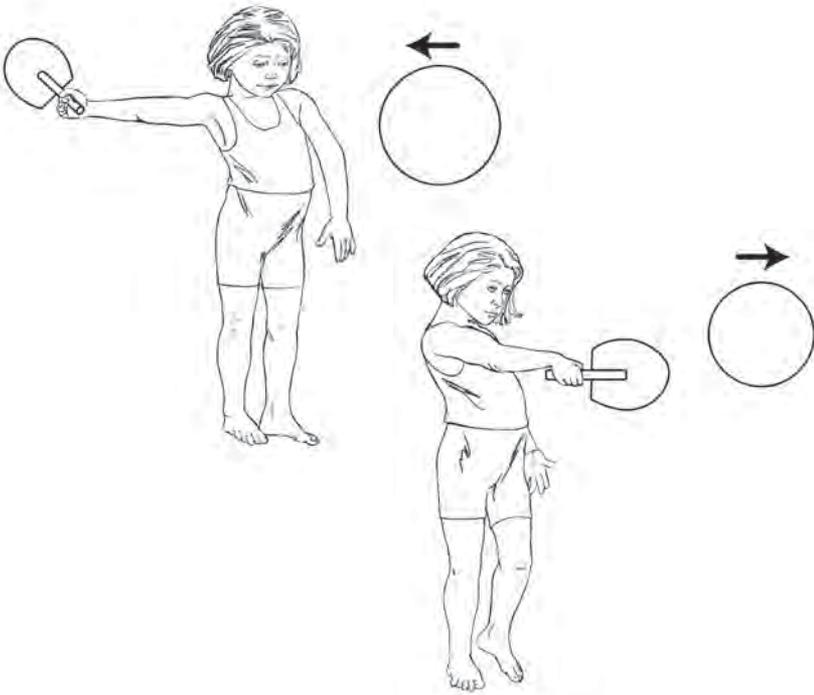
beach ball, slow motion ball, small foam ball, tennis ball, dowel, junior size plastic hockey stick, junior size plastic golf club

Place a large ball on the ground. Encourage the child to be positioned sideways to the ball. Have the child hold onto a dowel, hockey stick, golf club, etc., with two hands and encourage him/her to strike the ball with the club or stick.

## intermediate tennis/softball

beach ball, slow motion ball, small foam ball, tennis ball, junior size racket, plastic bat

Using a sideways stance, encourage the child to strike a bounced beach ball or other ball with a racket, paddle, stick, etc.

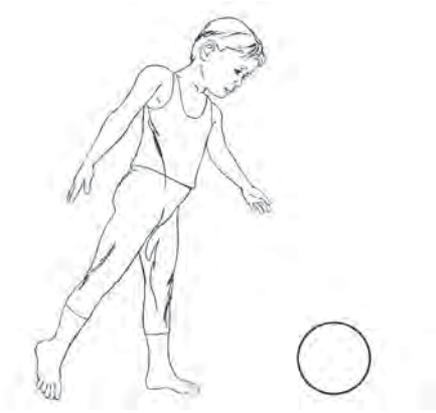


### Observations and Tips

Encourage the child to stand sideways to the ball with good balance.

Markers can be used for the child to stand on. Eyes should be focused on the ball. Encourage follow-through by having the child twist his/ her belly forward and/or clap the hands out in front. If the child is not transferring weight, have him/her rock front and back while standing on markers.

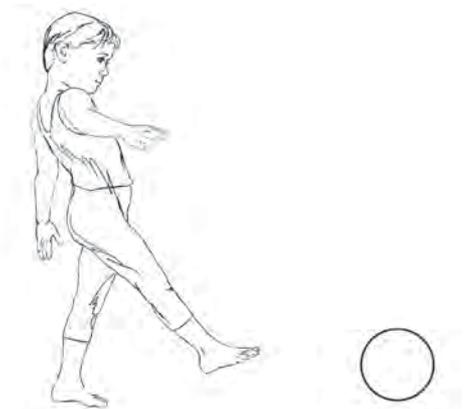
# 7 Kicking



## Kicking

beach ball, slow motion ball, junior size soccer ball, playground ball

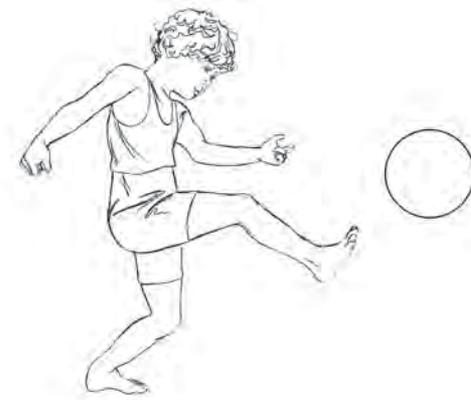
Place a ball on the ground and have the child stand behind it. Have the child kick the ball toward you with his/her preferred foot.



## penalty Kick prep

beach ball, slow motion ball, junior size ball, playground ball

Place a ball on the ground and have the child run up to the ball to kick it toward you.



## Kicking for distance

beach ball, slow motion ball, junior size soccer ball, playground ball, cones, floor markers'

Encourage the child to run up to a ball and kick it for distance by having him/her kick a ball past various markers.

### Observations and Tips

Eyes should be focused on the ball.

Non-kicking foot is just behind and to the side of the ball. The kicking leg should be bent at the knee for a back swing and should follow through. The opposite arm swings forward as the ball is kicked.

# 7 Kicking



## Kicking for accuracy

beach ball, slow motion ball, junior size soccer ball, playground ball, cones, floor markers

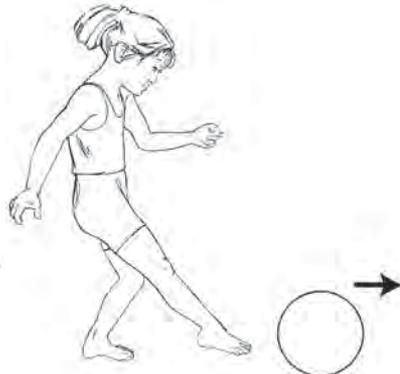
Place a ball on the ground. Encourage the child to run up to the ball to kick it toward a goal or between two cones.



## Kickball

beach ball, slow motion ball, junior size soccer ball, playground ball, cones, floor markers

Roll or kick a ball toward the child and encourage him/her to kick the moving ball to you or toward a goal or target.

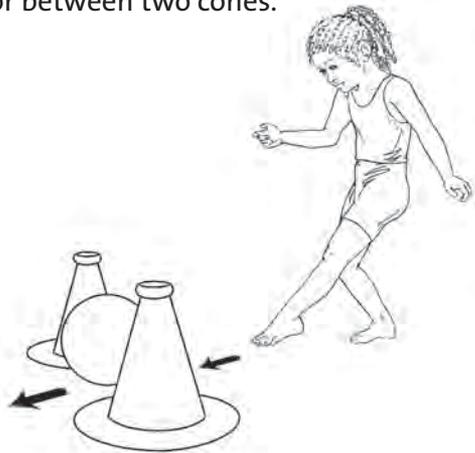




## give and go

beach ball, slow motion ball, junior size soccer ball, playground ball, cones, floor markers

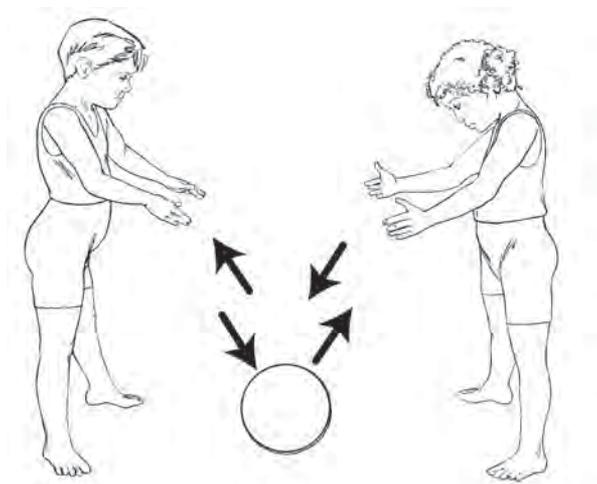
Kick a ball toward the child and encourage him/her to kick the moving ball toward a goal or between two cones.



### Observations and Tips

Eyes should be focused on the target. Weight shifting to the non-kicking leg is necessary for control and balance. When kicking, the body leans back just before contact with the ball. The opposite arm swings forward with the kick. The kicking leg should follow through.

# 8 advanced skills



## **bounce & catch**

beach ball, slow motion ball, junior size basketball, playground ball, small foam ball, tennis ball

Stand behind the child and assist him/her in bouncing and catching a ball. Then, stand in front of the child and bounce the ball so the child can catch it without moving. Encourage the child to bounce pass the ball back to you. Progress to greater distances between players and smaller balls.

## dribble

beach ball, slow motion ball, junior size basketball, playground ball

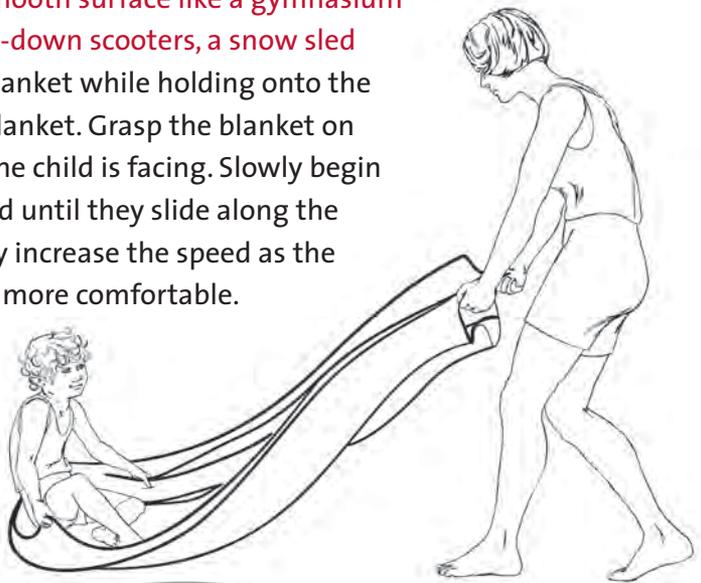
Stand behind the child and assist him/her in bouncing a beach ball with two hands, but without catching it. Provide less assistance as child's skill improves. Progress to a different ball, then progress to bouncing (dribbling) with one hand.



## magic carpet ride

blanket and smooth surface like a gymnasium floor sheet, sit-down scooters, a snow sled

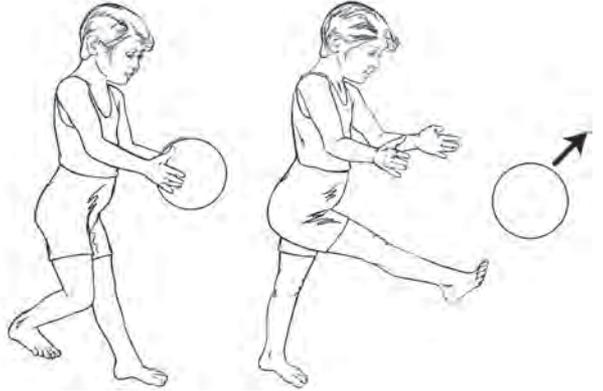
Child sits on blanket while holding onto the edges of the blanket. Grasp the blanket on the side that the child is facing. Slowly begin to pull the child until they slide along the floor. Gradually increase the speed as the child becomes more comfortable.



### Observations and Tips

These skills require the integration of strength, balance, vision and coordination. Observe which components of the skill are well developed and which ones are not. Preliminary and basic skills for these activities can be developed through the other activities described in this program.

# 8 advanced skills



## punting

beach ball, slow motion ball, junior size basketball, playground ball

Encourage the child to practice one-legged standing balance with the leg forward and the arms out to the sides. Then, have the child swing the kicking leg back and forward. Next, have the child hold a beach ball in both hands, drop it and kick it.



## galloping

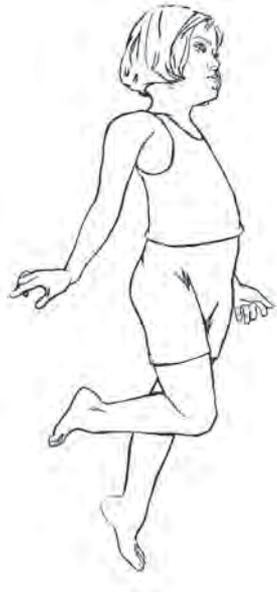
floor markers

Place a series of markers on the ground in a straight line. Have the child step onto the marker with his/her preferred leg. Then, ask the child to bring up the trailing foot to the marker and hop onto it. Continue leading with the preferred foot.

# skipping

## floor markers

Place a series of markers on the ground in a straight line. Have the child step onto the marker and then perform a low hop on that foot. As the hopping foot lands, place the other foot on the next marker.



### Observations and Tips

These skills require the integration of strength, balance, vision and coordination. Observe which components of the skill are well developed and which ones are not. Preliminary and basic skills for these activities can be developed through the other activities described in this program.

## Additional opportunities

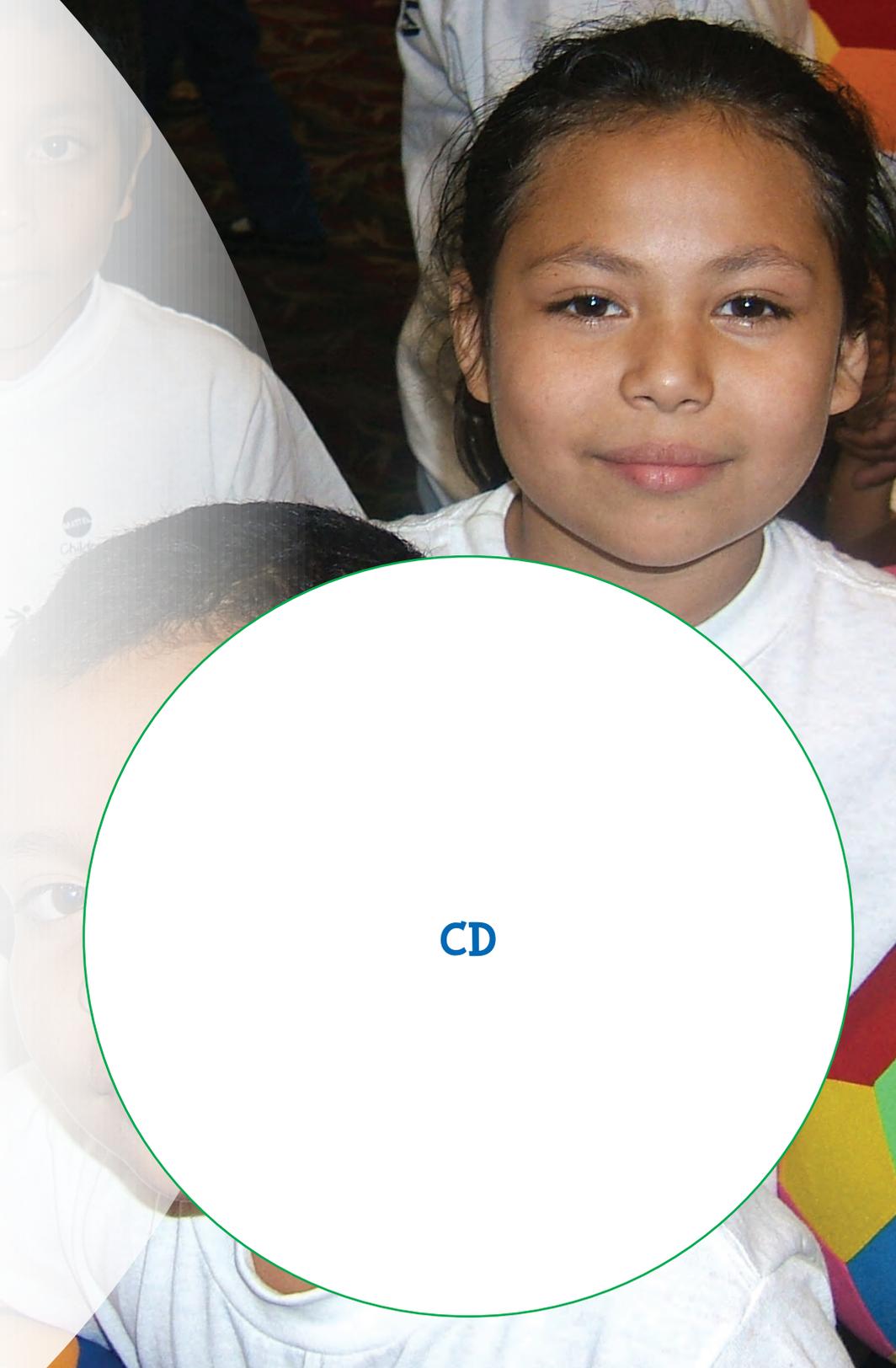
# Congratulations.

Your child has completed the Young Athlete Program and has developed many of the fundamental skills designed to prepare him/her to take part in a variety of sports. Regardless of the level of achievement, there is a Special Olympics sport for your child. Until the young athlete is eligible to train and compete in Special Olympics, we hope you will take advantage of the other opportunities and resources available to families and young athletes.

You have already started your child on the road to being a Special Olympics athlete through the activities included in this program. Aptitude or quick mastery of specific skill sets could indicate a talent in a specific sport. For example, running between markers is a skill used in track and field competition, dribbling a ball around cones translates into basketball skills, running up and kicking either a moving or stationary ball is the foundation for soccer.

Participation in Special Olympics requires a commitment to training and learning sports that will lead to a child's success in Special Olympics, greater acceptance in activities in the community and enhanced self-esteem. Just as any child is provided the opportunity to play baseball, soccer or basketball, so too can your child experience the benefit of playing and excelling in sports.

**Special Olympics invites you to  
join us in a lifetime of sports!**



CD



***Special Olympics***

[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

*Created by the Joseph P. Kennedy, Jr. Foundation for  
the Benefit of Persons with Intellectual Disabilities.*

Olimpiadas Especiales Atletas Jóvenes

# Guía de Actividades



Olimpiadas Especiales  
**Atletas Jóvenes**



Special Olympics  
Young Athletes

# Índice

## ● **Atletas Jóvenes**

- Acerca de Atletas Jóvenes
- Conceptos Básicos
- Cómo usar la Guía de Actividades de Atletas Jóvenes
- Equipo de Atletas Jóvenes

## ● **Actividades de Atletas Jóvenes**

- Destrezas Básicas
- Caminar y Correr
- Equilibrio y Saltar
- Atrapar y Apañar
- Lanzar
- Golpear
- Patear
- Destrezas Deportivas Avanzadas

## ● **Atletas Jóvenes en Escuelas**

## ● **Atletas Jóvenes en Comunidades**

## ● **Atletas Jóvenes en el Hogar**

## ● **Recursos Adicionales**



# Olimpiadas Especiales Atletas Jóvenes



### Atletas Jóvenes

Atletas Jóvenes es un programa de deporte y juego para niños con y sin discapacidad intelectual (DI) de 2 a 7 años de edad. Atletas Jóvenes introduce destrezas deportivas básicas, como correr, patear y lanzar. Atletas Jóvenes ofrece a familias, maestros, cuidadores y personas de la comunidad la oportunidad para compartir la alegría del deporte con todos los niños.

Niños que todo tipo de habilidad participan, todos se benefician.

**Los niños aprenden a jugar con otros y a desarrollar importantes destrezas para el aprendizaje.** Los niños también aprenden a compartir, a turnarse y a seguir instrucciones. Estas destrezas ayudan a los niños en actividades familiares, comunitarias y escolares.

**Atletas Jóvenes es una forma divertida para que los niños se pongan en forma.** Es importante enseñar a los niños hábitos saludables desde edad temprano. Esto permite sentar las bases para una vida de actividad física, amistades y aprendizaje.

**Atletas Jóvenes es fácil y divertido para todos.** Puede realizarse en el hogar, escuelas o en la comunidad, usando la Guía de Actividades de Atletas Jóvenes y equipos básico.

A través de Atletas Jóvenes, todos los niños, sus familias y las personas de la comunidad pueden formar parte de un equipo inclusivo.

"Cuando nació mi bebé y supe que tenía discapacidad intelectual, mi mundo se vino abajo. En Atletas Jóvenes lo veo moverse, sonriendo, mezclándose libremente con otros, sin tomar borde de mi falda. Me hace derramar lágrimas de alegría, y restablece mi esperanza de que un día pueda ser independiente. **Ahora me atrevo a soñar,** y espero jugar al béisbol con mi hijo cuando crezca".

- Misae, Japón



## **Atletas Jóvenes da la bienvenida a niños y sus familias al mundo de Olimpiadas Especiales. Las metas para el programa incluyen:**

- Permitir que niños con y sin discapacidad intelectual jueguen juntos para aprender unos de otros y entenderse entre sí;
- Apoyar la inclusión social y el juego inclusivo en escuelas, comunidades y hogares;
- Proveer a los niños con actividades y juegos que coincidan con sus niveles de destreza y habilidad;
- Compartir cómo Olimpiadas Especiales puede apoyar a las familias;
- Mostrar que todos los niños deben ser valorados por sus talentos y habilidades;
- Promover la condición física y enseñar a los niños acerca de mantenerse activos, tener una dieta saludable y tomar agua.

Todos se benefician de Atletas Jóvenes.

- **Destrezas motoras.** Niños con DI que participaron en un programa de ocho semanas de Atletas Jóvenes vieron un desarrollo de siete meses en las destrezas motoras. Esto se evidencia en un avance de tres meses en sus habilidades motores en comparación niños que no participaron.
- **Destrezas sociales, emocionales y de aprendizaje.** Los padres y maestros de los niños que participaron en el programa de Atletas Jóvenes dijeron que los niños aprendieron destrezas que usarán en preescolar. Los niños estaban más entusiastas y confiados. También jugaban mejor con otros niños.<sup>1</sup>
- **Expectativas.** Los miembros de la familia dicen que el programa Atletas Jóvenes elevó sus esperanzas sobre el futuro de sus hijos.
- **Preparación para los deportes.** Atletas Jóvenes ayuda a que los niños desarrollen destrezas motores básicas y deportivas. Estas destrezas los preparan para participar en deportes cuando tienen más edad.
- **Aceptación.** El juego inclusivo también presenta un beneficio para niños. Les ayuda a aceptar y entender mejor a otros.

---

<sup>1</sup> Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., & Moskowitz, A. L. (2011). Young Athletes intervention: Impact of motor development. Washington, DC: Special Olympics, Inc.



### Conceptos Básicos

La Guía de Actividades contiene toda la información para desarrollar Atletas Jóvenes. Tiene cuatro secciones:

1. Introducción
2. Actividades de Atletas Jóvenes
3. Recursos para Implementadores
4. Recursos Adicionales

Asegúrese de leer las secciones de Introducción y Actividades. Éstas son para todos los maestros, entrenadores y miembros de la familia. Es importante también considerar el lugar donde se realizarán las actividades -en una escuela, comunidad o en el hogar- y revisar la sección relacionada. Luego lea las actividades. Asegúrese de tener los equipos y materiales necesarios- antes de empezar.

### Tres Modelos para Atletas Jóvenes



- **Escuela (Página 63):** Dirigida por educadores en un entorno escolar. Las actividades se realizan durante la jornada escolar. Las actividades se realizan por lo menos una vez a la semana, pero tres veces a la semana es lo óptimo. Puede formar parte de lecciones de preescolar o de primaria.
- **Comunidad (Página 73):** Dirigida por entrenadores y voluntarios de Atletas Jóvenes. Brinda a los padres, hermanos y amigos la oportunidad de reunirse. Las actividades pueden realizarse en un club deportivo, un centro de recreación u otra instalación comunitaria. Las actividades pueden realizarse por lo menos una vez a la semana, y las familias pueden realizar juegos en el hogar por lo menos dos veces a la semana.
- **Hogar (Página 81):** Padres, hermanos y amigos juegan juntos en el hogar. La Guía de Actividades se utiliza para consejos y sugerencias. Las actividades familiares se realizan en el hogar por lo menos tres veces a la semana. Las actividades pueden ser uno a uno o en grupos pequeños.



## Cómo Usar la Guía de Actividades de Atletas Jóvenes

La Guía de Actividades de Atletas Jóvenes tiene juegos y actividades que ayudan a que los niños aprendan movimientos que usarán en los deportes y en la vida cotidiana.

Hay ocho áreas de destrezas en la Guía de Actividades. Cada área de destrezas incluye actividades que pueden realizarse con un niño o con un grupo de niños. Hay sugerencias en la Guía de Actividades sobre cómo adaptar las actividades para ajustar las destrezas o necesidades de cada niño.

Dentro de cada área de destrezas aparecen listadas, las actividades por nivel de dificultad. Las actividades están por orden de desarrollo, partiendo de las destrezas básicas a las destrezas más complejas. Adapte cada actividad al nivel de destreza del niño. A medida que el niño se sienta más cómodo con una destreza, pase a una actividad más compleja.

Por ejemplo, en Atrapar y Capturar, la primera actividad es Rodar y Atrapar. En la actividad, los niños están sentados en el piso. Esto permite que los niños trabajen la coordinación ojo-mano con un objeto en movimiento. Como están sentados, no tienen que preocuparse por la fuerza, equilibrio y el temor.

La tercera actividad, Atrapar la Burbuja, se apoya en las destrezas básicas necesarias para atrapar una pelota. Las burbujas flotan lentamente, de modo que los niños puedan seguir fácilmente las burbujas cuando caen. Pueden aplaudir o atrapar la burbuja con sus manos. En esta actividad, no se preocupan por usar sus brazos o cuerpos para atrapar, como en las actividades posteriores.

Puede encontrar recursos y videos adicionales en la página web de Atletas Jóvenes.

**[resources.specialolympics.org/  
YoungAthletes](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)**



Las sesiones de Atletas Jóvenes no necesitan seguir el orden que aparece en la Guía de Actividades. Podría ser mejor centrarse en un área de destrezas para una o más sesiones, o hacer actividades básicas de múltiples áreas de destrezas. Por ejemplo:

- **Escuela:** Los maestros tal vez quieran realizar las sesiones de Atletas Jóvenes con las destrezas más básicas de todas las áreas de destrezas. A medida que los niños progresan en las destrezas básicas, los maestros pueden avanzar a destrezas que son más complejas a lo largo de varias sesiones.
- **Comunidad:** Un programa realizado en un club deportivo de baloncesto podría realizar sesiones de Atletas Jóvenes que incluyan una actividad de Destrezas Básicas, una de Correr y Caminar y todas las actividades de Lanzar. Todos los niños con niveles de destreza diferentes pueden participar y crecer de la manera que funcione mejor para ellos.
- **Hogar:** Los padres pueden elegir actividades que sus hijos disfruten más o unas que permitan la participan de hermanos y amigos.

Es fundamental adaptarse a las necesidades de cada uno de los niños, para asegurarse que Atletas Jóvenes tenga el mayor impacto en todos los niños.

### Terminología Clave

Hay muchos consejos y sugerencias en la Guía de Actividades para apoyar las necesidades de cada niño.

- **Juego Grupal** – Variaciones de actividades que logran que los niños jueguen juntos y apoyan la inclusión.
- **Juego Saludable** – Variación a la actividad que enseña a los niños acerca de la nutrición y la buena forma.
- **Actividad Opcional** – Actividad adicional que usa equipos que no se encuentran en la lista primaria de equipos.
- **Sugerencias para la Observación** – Ideas para apoyar a adultos, entrenadores o voluntarios que trabajan con Atletas Jóvenes o lo lideran.

## Equipo de Atletas Jóvenes

Las actividades de Atletas Jóvenes usan equipos que ayudan a los niños a centrarse en cada destreza. Los equipos pueden ser reemplazados por materiales que pueden encontrarse en el hogar.

### Equipo

### Reemplazos Sugeridos

#### Vara de Equilibrio

Cinta  
Soga



#### Pelota de Espuma Pequeña

Pelota de tenis  
Cualquier pelota pequeña



#### Bolsas Rellenas

Juguetes o figuras pequeños y blandos  
Bolsas llenas de arroz, arena o frijoles  
Elementos naturales, como flores u hojas



#### Conos para Deporte:

Cajas  
Botellas de gaseosas de plásticos llenas de arena



#### Bloques de Plástico Grandes

Bloques de gomaespuma o madera  
Ladrillos



#### Clavijas de Plástico

Palo  
Rollo de papel absorbente



#### Pala

Palo corto





## Equipo

## Reemplazos Sugeridos

### Marcadores del Piso



Etiquetas o cinta  
Cuadrados para alfombra  
Formas dibujadas con tiza

### Aros



Aros de hula-hula  
Tubos de bicicleta  
Lantas viejas

### Bufanda



Lienzo para secar vajilla  
Pedazo de tela pequeño

### Pelota de Movimiento Lento



Pelota de playa  
Cualquier pelota liviana  
Globo

### Equipos adicionales que pueden ser usados para realizar Atletas Jóvenes:

- Equipos de deporte para niños: pelota de baloncesto, palo de golf de plástico, palo de floorball, raqueta de tenis, pelota de fútbol (soccer), bate de plástico y base de béisbol.
- Pelota para patio de juego
- Soga
- Vasitos para apilar
- Escalera de agilidad
- Túneles
- Paracaídas
- Marcadores del piso, bolsas rellenas y pelotas con imágenes de alimentos
- Elementos de comida para jugar



# Destrezas Básicas

Las destrezas básicas ayudan a los niños a tomar conciencia de ellos mismos y de su relación con el entorno. También apoyan la salud básica y el estado físico.

La conciencia del cuerpo, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia son importantes para las destrezas motoras y sociales. Las destrezas básicas promueven el desarrollo en todas estas áreas que son esenciales para la movilidad en el hogar, en la escuela y en la comunidad.

## Las actividades en esta sección incluyen:

Juegos con Bufandas

Canciones Infantiles

Veó Veó

Pista de Obstáculos

Marcadores Musicales

Túneles y Puentes

Juegos con Animales

Juegos con Paracaídas

Viaje en la Alfombra  
Mágica



Olimpiadas Especiales  
Atletas Jóvenes

### Juegos con Bufandas

Aliente a los niños a seguir el movimiento de la bufanda con la cabeza y los ojos. Deje caer la bufanda y aliente a los niños a "atrapar" la bufanda con la mano, la cabeza, el pie u otra parte del cuerpo.

**Juego Grupal:** Los niños pueden jugar juntos arrojándose bufandas unos a otros y diciendo números, colores o nombres de animales cada vez que las arrojan.

Para un desafío, aliente a los niños a escuchar cuidadosamente qué deben hacer con la bufanda. Por ejemplo: "Si tienes una bufanda verde, pásala a la persona al lado tuyo" o "pasa la bufanda por atrás de tu espalda a la persona que está al lado tuyo".

**Juego Saludable:** Haga que los niños nombren diferentes frutas, vegetales y otros alimentos saludables cada vez que arrojan la bufanda.



---

**EQUIPO NECESARIO:** Bufanda

---

### Canciones Infantiles

Aliente a los niños a cantar canciones que asocian palabras con acciones y la conciencia del cuerpo, como "Antón Pirulero" u otras canciones con acciones conocidas.

Una canción como "Si tú tienes muchas ganas de aplaudir" puede ser usada para alentar a los niños a realizar diferentes actividades como aplaudir, silbar, reír, gritar y otras cosas más. ¡Diviértase y pida a los niños que le den ideas acerca de qué hacer y cómo moverse!

**Juego Saludable:** Adapte canciones populares locales para enseñar hábitos saludables, a la vez que desarrolla la conciencia del cuerpo. Vea la sección "Recursos adicionales" para una letra saludable para "Estrellita, ¿dónde estás?".



## Veo Veo

Aliente a los niños a mirar a su alrededor y notar diferentes elementos en el espacio. Pida a los niños que busquen ciertos elementos, y aliéntelos correr, caminar o gatear hacia esos elementos.

Avance pidiendo a los niños que identifiquen colores, formas o elementos de comida saludables. Los niños pueden trabajar en pares para promover las destrezas sociales.

---

*EQUIPO NECESARIO:* Marcadores de piso, bolsas rellenas

---

## Pista de Obstáculos

Prepare una pista de obstáculos con los equipos que tenga; por ejemplo, aros, barras, sillas o bancos. Introduzca varios conceptos a medida que los niños completan la pista, incluyendo:

- Encendido y apagado
- Arriba y abajo
- Rápido y lento



---

*EQUIPO NECESARIO:* Conos, marcadores de piso, clavijas, barras

---

## Sugerencias para la Observación

Tome nota de la capacidad de los niños para recordar letras, actividades, partes del cuerpo y otros conceptos importantes. Refuerce esas áreas en otras actividades o en destrezas de autoayuda.

### Marcadores Musicales

Mientras suena la música, pida a los niños que corran, caminen hacia atrás, gateen o se giren. Cuando la música se detenga, haga que los niños encuentren un marcador para el piso sobre el cual pararse (se permite compartir marcadores). Quite los marcadores hasta que haya solo un aro grande en el centro que todos los niños puedan compartir.

**Juego Saludable:** Al usar los marcadores del piso, considere tener marcadores del piso que tengan forma de alimentos saludables (como frutas y vegetales), imprimir imágenes o asociar varios colores con frutas y vegetales. En la actividad, cuando la música se detenga, pida a los niños que se paren sobre las frutas o los vegetales, para reforzar el concepto de tomar decisiones saludables con los alimentos.

---

*EQUIPO NECESARIO:* Aro, marcadores de piso

---

### Túneles y Puentes

Los adultos y los niños pueden hacer túneles tocando el piso con sus pies y sus manos, levantando las caderas. Otros niños pueden gatear a través de los túneles.

Los adultos y los niños hacen puentes apoyando las manos y las rodillas sobre el piso. Otros niños intentan treparse a los puentes.



## Juegos con Animales

Pida a los niños que simulen ser diferentes animales moviendo el cuerpo de diferentes formas. Los libros con imágenes pueden ayudar a los niños a ver a los animales y sus movimientos.

- **Gateo de Oso:** Haga que los niños se agachen con sus manos y pies sobre el suelo. Aliéntelos a gatear o caminar como un oso. Asegúrese de que sus rodillas no toquen el suelo. ¡Hagan gruñidos para que sea más divertido!



- **Caminata de Cangrejo:** Haga que los niños se sienten en el piso con los pies apoyados sobre el piso y las rodillas dobladas. Las manos están contra el piso, ligeramente por detrás del cuerpo. Pídeles que levanten la cadera del piso y que caminen hacia atrás con las manos y los pies. Luego que intenten gatear en diferentes direcciones.



- **Cangrejos y Peces:** Los niños simulan ser el Cangrejo (ver la Caminata del cangrejo), y una pelota es el Pez. El entrenador comienza el juego haciendo rodar la pelota bajo las colas de los niños, de modo que el pez está nadando a través de un mar de cangrejos. La pelota puede ser empujada o pateada por los niños para mantener el juego activo.

### Actividades Opcionales

## Juegos con Paracaídas

Niños y adultos sostienen los bordes de un paracaídas. Trabajando juntos para mover el paracaídas hacia arriba y hacia abajo, haga que un adulto arroje una pelota o una bolsa rellena arriba. Los niños intentan mantener el paracaídas en movimiento mientras impiden que la pelota o la bolsa rellena se caiga.

**Juego Grupal:** Los juegos con paracaídas son una excelente forma de finalizar sesiones con un grupo de niños. Pida a los niños que hagan olas grandes con el paracaídas moviéndolo lentamente hacia arriba y hacia abajo. Luego haga que los niños suelten el paracaídas cuando sus manos están arriba de su cabeza. Haga que los niños corran hacia el centro mientras un voluntario recoge el paracaídas que cae sobre los niños.



---

**EQUIPO NECESARIO:** Paracaídas (opción: sábana plana), pelota

---

## Viaje en la Alfombra Mágica

El niño se sienta sobre una frazada, sosteniendo los bordes.

Un adulto toma el otro extremo de la frazada y lo tira, de modo que el niño se deslice por el piso. El adulto puede tirar la frazada más rápido a medida que el niño se sienta más cómodo.

La seguridad es importante en esta actividad. Demuestre la actividad, y asegúrese que el niño pueda sostenerse fuertemente de la frazada para impedir que se caiga.



---

**EQUIPO NECESARIO:** Frazada (opción: sábana)

---



**“Mi sueños futuro es que un día los niños participen en Olimpiadas Especiales y sean atletas y estrellas”.**

**- Tracy, California del Sur**



# Caminar y Correr

Caminar y correr son destrezas que permiten a los niños explorar su entorno. Ambas destrezas permiten a los niños participar en diversas actividades recreativas, juegos deportivos y experiencias de aprendizaje.

## Las actividades de esta sección incluyen:

Seguir al Líder

Caminar con la Cabeza en Alto

Pasos Laterales

Correr y Llevar

Tesoro Oculto

Brazos Pegajosos

Pies Pesados, Pies Livianos

Pista de Obstáculos

Simulacro de Incendio

Patinadores del Futuro



Olimpiadas Especiales  
**Atletas Jóvenes**

### Seguir al Líder

Aliente a los niños a "seguir al líder" mientras usted camina de diferentes formas (por ejemplo: lento, rápido o marchando) y mueve diferentes partes del cuerpo (como los brazos hacia arriba o hacia afuera). Luego aliente a los niños a turnarse como el líder.

**Juego Grupal:** Prepare un camino usando aros, conos, marcadores del piso u otros equipos disponibles, y aliente a los niños a seguir el camino.

### Caminar con la Cabeza en Alto

Haga que los niños caminen de un marcador para el piso a otro, caminando con la cabeza en alto y con las bolsas rellenas sobre la cabeza. Una vez que los niños pueden hacer esto sin que la bolsa rellena se caiga, haga que troten o corran con la misma postura de la cabeza en alto.

Cuando se coloca una bolsa rellena sobre la cabeza del niño mientras camina o corre, alienta una buena postura y el equilibrio.



---

**EQUIPO NECESARIO:** Bolsas rellenas, marcadores del piso (opción: conos)

---

### Pasos Laterales

Aliente a los niños a mirar hacia adelante y dar un paso a la derecha o a la izquierda sobre distintos marcadores del piso.

Pueden colocarse bolsas rellenas sobre algunos marcadores del piso. Los niños pueden levantar las bolsas rellenas y moverse a diferentes marcadores del piso al dar pasos laterales de un marcador del piso al siguiente.



---

**EQUIPO NECESARIO:** Marcadores de piso, bolsas rellenas (opción: juguetes blandos)

---

## Correr y Llevar

Aliente a los niños a correr una distancia, a tomar un objeto del piso y correr de vuelta al punto de partida. Repita varias veces para lograr resistencia. Al jugar con dos o más niños, pueden pasarse el objeto entre ellos luego de correr una distancia. Con cantidades de niños grandes, intente equipos y carreras de relevos.



**Juego Grupal:** Haga que un adulto se pare en el medio del espacio. Haga que los niños corran cerca del adulto, intentando llevar las bolsas rellenas de un lado al otro. El adulto solo puede moverse a lo largo de una línea recta. Si el adulto toca a un niño, el niño debe "congelarse". El niño permanece congelado hasta que otro niño lo toque. Entonces ambos niños pueden correr para dejar bolsas rellenas en el lado opuesto.

**Juego Saludable:** Use alimentos reales, de plástico o de tela como objetos de la actividad. Pida a los niños que levanten un objeto y corran con él a una serie de cestos rotulados "saludable" o "no saludable". Pida a los niños que clasifiquen el alimento. Use la actividad para hablar de lo que hace que un alimento sea saludable o no saludable.

*EQUIPO NECESARIO:* Bolsas rellenas

## Tesoro Oculto

Ponga conos por todo el espacio. Oculte bajo algunos conos una bolsa rellena como tesoro.

Pida a los niños que, uno por uno, caminen o corran (hacia adelante, hacia atrás o de costado) hacia un cono para ver si hay un tesoro oculto. Si se encuentra un tesoro, deberá colocarse en la caja del "cofre del tesoro". Si no se encuentra ningún tesoro, el niño deberá correr hasta el final de la línea. Si todos los elementos o tesoros se encuentran antes que el niño se ha ido, todo el grupo gana.

*EQUIPO NECESARIO:* Conos (opción: vasos para apilar), bolsas rellenas, caja

### Brazos Pegajosos

Crear una pista en zigzag con conos. Haga que los niños corran por la pista con sus brazos "pegados" a los costados. Luego haga que los niños corran por la pista con sus codos doblados y los brazos balanceándose. Tome tiempo a los niños y hablen acerca de qué forma fue más fácil.

*EQUIPO NECESARIO: Conos (opción: marcadores del piso, cinta o sogas)*



### Pies Pesados, Pies Livianos

Haga que los niños corran de un extremo de la habitación al otro con "pies pesados" o golpeando los pies en el suelo con mucho ruido. Luego haga que los niños corran de vuelta con "pies livianos", corriendo en puntas de pie o haciendo el menor ruido posible.

*EQUIPO NECESARIO: Marcadores de piso*

### Sugerencias para la Observación

Aliente a los niños a mirar en la dirección que caminan o corren, y que mantengan la cadera y los pies hacia adelante.

### Pista de Obstáculos

Coloque conos, marcadores del piso, aros y otros equipos, y aliente a los niños a caminar, gatear, trepar, saltar o correr a través de y alrededor de una serie de obstáculos. Comience con una pista recta, con actividades similares en cada "estación", y avance para incluir diversos movimientos, como zigzag o retrocesos.

Demuestre diferentes formas de correr (como lento, rápido, hacia atrás y hacia adelante), en incorpórelas a lo largo de la pista de obstáculos.

*EQUIPO NECESARIO: Conos, marcadores del piso, aros, clavijas*

## Simulacro de Incendio

Pida a todos los niños menos uno que formen una fila. Mientras los niños pasan una pelota de un extremo de la fila a la otra, el niño que queda afuera corre alrededor de la fila. El niño deberá tratar de llegar de vuelta al punto de inicio antes que la pelota llegue al final. Si el niño es exitoso, dé al niño otra oportunidad y haga que el pase de la pelota sea más difícil, haciendo que pase detrás de la espalda o entre las piernas.

Los niños deben turnarse para correr alrededor de la fila.

**EQUIPO NECESARIO:** Pelota (opción: bolsa rellena)

### Actividad Opcional

## Patinadores del Futuro

Aliente a los niños a moverse por la habitación sin levantar los pies. Haga que usen patines hechos de platos de papel.

El patinaje puede hacerse con música o puede agregarse a otros juegos.



**EQUIPO NECESARIO:** Platos de papel (opción: cajas de cartón cortadas por la mitad o cajas de zapatos)

### Sugerencias para la Observación

Si los brazos del niño se balancean cruzando el cuerpo o no están en oposición a las piernas, corríjalo mientras está parado o corriendo en el lugar.



# Equilibrio y Saltar

El buen equilibrio es importante para muchas actividades y deportes. El equilibrio ayuda a los niños a subir escaleras y caminar sobre superficies despareja, como el césped o la arena. El buen equilibrio ayuda a desarrollar la confianza necesaria para saltar con uno o dos pies.

## Las actividades de esta sección incluyen:

Barra de Equilibrio

Seguir al Entrenador

Pisar, Saltar y Agarrar

Salto de Roca

Árboles en el Bosque

Lagartos Saltarines

Saltar Alto



Olimpiadas Especiales  
Atletas Jóvenes

### Barra de Equilibrio



Aliente a los niños a caminar un pie tras otro junto a un camino recto y angosto marcado con una línea de tiza. Avance haciendo que los niños caminen directamente sobre una línea, y luego sobre una barra de equilibrio a poca altura.

**Juego Grupal:** Haga que los niños caminen con un pie tras otro en una línea recta, y que levanten una bolsa rellena. Haga que pongan la bolsa rellena sobre la cabeza, el codo u otra parte del cuerpo, y que sigan caminando con un pie tras otro hasta que la bolsa rellena pueda ser colocada en un balde o en un aro.

---

**EQUIPO NECESARIO:** Barra de equilibrio (opción: soga), línea de tiza (opción: línea de cinta)

---

### Seguir al Entrenador

Pida a los niños que copien sus movimientos y las posiciones. Aliente a los niños a realizar acciones que requieren equilibrio, como:

- Pararse en puntas de pie o sobre los talones.
- Pararse con un pie directamente enfrente del otro.
- Pararse sobre un pie

### Sugerencias para la Observación

Para hacer el seguimiento del avance de un niño en una actividad, note su desempeño al inicio de Atletas Jóvenes, y luego cada cuatro semanas, para ver si el niño mejora. Use estas evaluaciones para saber cuándo los niños necesitan practicar más y cuándo pueden avanzar a áreas de destrezas más difíciles.





## Pisar, Saltar y Agarrar

Aliente a los niños a subirse a un bloque o barra, y luego saltar desde allí. Use marcadores de piso para evitar que los bloques se muevan sobre superficies resbalosas.

Avance haciendo que los niños:

- Salten de la caja a un marcador del piso colocado más lejos.
- Salten alto para tomar una bufanda mientras saltan del bloque.
- Salten desde superficies más elevadas.

---

***EQUIPO NECESARIO:** Bloque (opción: barra de poca altura), marcadores de piso, bufanda (opción: bolsa rellena)*

---

## Salto de Roca



Ponga bloques y/o marcadores del piso y haga de cuenta que son rocas en un río. Diga a los niños que hagan de cuenta que hay un cocodrilo en el río, y que necesitan cruzar pisando las "rocas", sin caerse al agua. Aumente la dificultad poniendo los bloques más separados o variando el tamaño y la forma de los bloques.

Avance la actividad haciendo que dos niños se tomen de la mano y trabajen juntos para cruzar el río. O haga que los niños crucen el río usando sólo un color de bloques o marcadores de piso.

---

***EQUIPO NECESARIO:** Bloques, marcadores de piso*

---

### Árboles en el Bosque

Haga que los niños pretendan que son árboles en el bosque, haciendo que se paren con sus pies sobre dos marcadores del piso. Pida a un niño que sea el viento, y que caminar o corra a través de los árboles, abanicándolos con una bufanda. Aliente a los árboles a encorvarse y mecerse en la brisa.



Aumente la dificultad haciendo que los niños pongan ambos pies sobre un marcador del piso, que se paren sobre un pie o que se paren sobre un bloque.

---

*EQUIPO NECESARIO:* Marcadores de piso, bufanda

---

### Sugerencias para la Observación

Sea consistente con las indicaciones verbales y las demostraciones. La repetición ayuda a los niños a aprender y dominar nuevas destrezas.

## Lagartos Saltarines

Aliente a los niños a saltar hacia adelante desde un marcador de piso a otro.

Avance alentando a los niños a correr hacia adelante y saltar en el aire, por encima o a un marcador de piso.

---

*EQUIPO NECESARIO:* Marcadores de piso

---

## Saltar Alto

Aliente a los niños a saltar sobre una clavija. Eleve la altura del objeto para aumentar la dificultad.

---

*EQUIPO NECESARIO:* Clavija de plástico (opción: soga, marcador de piso), conos

---



### Sugerencias para la Observación

Los niños que aprenden a saltar lo harán empujándose o aterrizando con un pie y luego el otro, en vez empujarse y aterrizar con ambos pies simultáneamente. Llevará un tiempo, así que aliente a los niños a avanzar a saltar y aterrizar con ambos pies juntos.



# Atrapar y Apañar

Atrapar es cuando los niños detienen una pelota con su cuerpo y no con sus manos. Apañar es cuando los niños usan solo las manos para detener una pelota que es arrojada, rebotada o rodada. Ambas destrezas requieren que los niños observen la pelota mientras se mueve, y coordinación ojo-mano. Los niños también necesitan fuerza y equilibrio para atrapar y apañar.

## Las actividades de esta sección incluyen:

Rodar y Atrapar

Práctica de Portero

Atrapar Burbujas

Atrapar una Pelota Grande

Atrapar una Pelota Baja

Atrapar una Pelota Alta

Atrapar Rebotando

Rodear la Pelota



Olimpiadas Especiales  
Atletas Jóvenes

### Rodar y Atrapar

Haga que los niños se sienten uno en frente del otro con las piernas abiertas, de modo que sus pies se toquen haciendo una forma de diamante. Aliente a los niños a hacer rodar la pelota de uno a otro, y que lo atrapen o lo detengan con las manos.



Avance esta actividad disminuyendo el tamaño de la pelota o haciéndola rodar más rápido. Haga que los niños se arrojen para que el desafío sea mayor.

**Juego Grupal:** Pida a los niños que se sienten en un círculo y que hagan rodar la pelota de uno a otro. Cuando hagan rodar la pelota, haga que los niños griten algo que encaje con el tema del día o la semana (por ejemplo: animales, colores, frutas o vegetales).

---

**EQUIPO NECESARIO:** Pelota de movimiento lento (opción: pelota de gomaes puma pequeña, pelota de tenis)

---



### Práctica de Portero

Haga que los niños se paren frente a dos conos que se han colocado para formar una portería. Aliente a los niños a detener la pelota con las manos, de modo que la pelota no ruede entre los conos.

---

**EQUIPO NECESARIO:** Pelota, conos (opción: portería deportiva para niños, botellas de gaseosas)

---



*Actividad Opcional*  
**Atrapar Burbujas**

Pida a los niños que se paren en un círculo. Desde el centro del círculo, sople haciendo burbujas hacia los niños, y haga que las atrapen con una o dos manos.

*EQUIPO NECESARIO:* Burbujas

**Apañar una Pelota Grande**

Párese frente al niño y, lentamente, lleve la pelota hacia él/ella, a nivel de su cintura. Repita varias veces, moviéndose más rápido. Luego, deje caer la pelota justo antes que llegue a las manos del niño, y alíentelo a apañarla con las manos, sin dejar que caiga al piso.

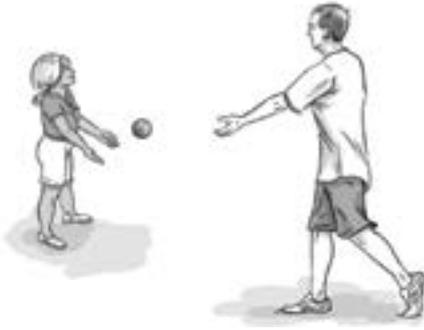
*EQUIPO NECESARIO:* Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa)



**Sugerencias para la observación**

Aliente a los niños mayores o a los que tienen niveles de destreza elevados que ejemplifiquen las actividades y apoyen a los demás niños. Esto promueve la comunicación, el liderazgo y la amistad.

### Apañar una Pelota Baja



Empiece parado frente al niño, que estará a unos tres pasos de distancia. Arroje suavemente la pelota al niño, asegurándose de que la pelota llegue al niño a la altura de la cintura o por debajo. Aliente al niño a atrapar la pelota con los dedos apuntando hacia abajo.

Avance alejándose más.

---

**EQUIPO NECESARIO:** Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, pelota de patio de juego)

---

### Apañar una Pelota Alta

Empiece parado frente al niño, que estará a unos tres pasos de distancia. Arroje suavemente la pelota al niño, asegurándose de que la pelota llegue al niño a la altura del pecho o por arriba. Aliente al niño a atrapar la pelota con los dedos apuntando hacia arriba.

Avance alejándose y aumentando el tamaño del arco que recorre la pelota.



---

**EQUIPO NECESARIO:** Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, pelota de patio de juego)

---

## Apañar Rebotando

Frente al niño haga rebotar la pelota, de modo que el niño pueda apañar la pelota sin moverse. Aliente al niño a pasarle la pelota usted rebotando.

Avance alejándose y usando pelotas más pequeñas.



**Juego Grupal:** Haga que los niños se paren en un círculo y se pasen la pelota unos a otros rebotando.

---

*EQUIPO NECESARIO:* Pelota de movimiento lento (opción: pelota de patio de juego)

---

## Rodear la Pelota

Pida a los niños que se paren en círculo y se pasen la pelota con pases cortos a la siguiente persona. Agregue una segunda pelota cuando la primera pelota ha recorrido la mitad del círculo. Haga que los niños den un paso hacia atrás para aumentar el tamaño del círculo, para que el desafío sea mayor.

**Juego Grupal:** Conviértalo en un juego. Aliente a los niños a ver cuántas veces puede el grupo apañar la pelota sin dejarla caer.

---

*EQUIPO NECESARIO:* Pelota de movimiento lento (opciones: pelota de playa, pelota de patio de juego)

---

## Sugerencias para la Observación

Las burbujas y las pelotas de playa tienen un mayor tiempo en el aire que las otras pelotas. Esto ayudará a que los niños tengan éxito en atraparla. Asegúrese de escoger la pelota del tamaño adecuado para niño: ni demasiado grande ni demasiado pequeña.





# Lanzar

Lanzar requiere fuerza, equilibrio y coordinación. Los niños aprenden a agarrar y soltar un objeto lanzando algo pequeño y liviano. Si un niño puede levantar fácilmente una pelota sobre la cabeza con las dos manos, la pelota es del tamaño adecuado.

Lanzar es importante en muchos deportes. Si son buenos para lanzar, los niños se sienten cómodos cuando participan en juegos con amigos.

## Las actividades de esta sección incluyen:

Bolos

Túnel de Tren

Tiro de Abajo con Dos Manos

Tiro de Abajo con Una Mano

Tiro de Arriba con Dos Manos

Tiro de Arriba con Una Mano

Práctica con Blanco

Baloncesto para Lanzar  
y Lograr Puntos



Olimpiadas Especiales  
**Athletes Jóvenes**



## Actividad Opcional

### Bolos

Crea tu propia pista de bolos con dos barras de equilibrio. Coloque vasitos en una forma de pirámide, y haga que los niños hagan rodar una pelota en su dirección para derribarlos.

---

**EQUIPO NECESARIO:** Vasitos para apilar (opción: palos de bolos de plástico, botellas de gaseosas vacías), barras de equilibrio blandas (opción: cinta, palos), pelota

---

## Túnel de Tren

Haga que los niños se paren en fila, con un niño delante del otro y sus piernas abiertas, formando un "túnel".

Pida al niño al final de la fila que haga rodar una pelota hacia adelante a través del túnel, haciendo de cuenta que la pelota es un tren. La pelota o "tren" por lo general no logrará pasar por las piernas de todos, porque "necesita subir pasajeros". El que esté más cerca de la pelota deberá recogerla. Luego, todos los demás niños pasan al frente del niño con la pelota, de modo que quede al final de la fila y pueda hacer rodar la pelota entre las piernas de todos los demás.

---

**EQUIPO NECESARIO:** Pelota

---

### Sugerencias para la Observación

Lanzar y atrapar están muy vinculados, así que frecuentemente se encontrará trabajando en ambas destrezas al mismo tiempo.



## Tiro de Abajo con Dos Manos

Aliente al niño a pararse con las rodillas dobladas, y que sostenga una pelota con ambas manos. Pida al niño que mire las manos de usted y que le lance la pelota de abajo hacia arriba.

Avance haciendo que el niño lance la pelota en un cesto, sobre una barrera de baja altura o a través de un aro.

**Juego Grupal:** Haga que los niños se paren en un círculo y se pasen la pelota de abajo hacia arriba unos a otros.




---

**EQUIPO NECESARIO:** Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, pelota de patio de juego), aro (opción: red baja, cesto)

---

## Tiro de Abajo con Una Mano

Aliente al niño a pararse con las rodillas dobladas, y que sostenga una pelota pequeña con una mano. Pida al niño que mire las manos de usted y que le arroje la pelota a sus manos. Avance haciendo que el niño lance la pelota en un cesto, sobre una barrera o a través de un aro.

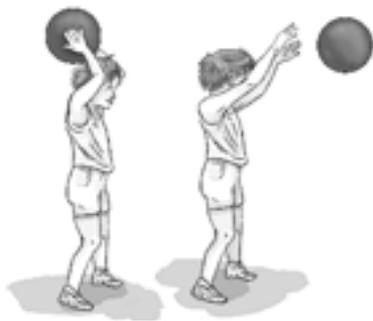


**Juego Saludable:** Considere bolsas rellenas con forma de alimentos o bolsas rellenas con fotos de alimentos fijadas con cinta. Pida a los niños que lancen la bolsa rellena a un aro o cesto "saludable" o a un aro o cesto "no saludable", en base al alimento que aparece en su bolsa rellena.

---

**EQUIPO NECESARIO:** Pelota de gomaespuma pequeña (opción: bolsa rellena, pelota de tenis), aro (opción: red baja, cesto)

---



## Tiro de Arriba con Dos Manos

Haga que los niños se paren con un pie delante del otro, separados a la distancia de la cadera, y aliéntelos a mecerse hacia adelante y hacia atrás. Cuando los niños se mecen hacia el pie de atrás, haga que levanten los brazos por encima de la cabeza. Cuando se mecen hacia adelante, haga que lleven los brazos hacia adelante para lanzar la pelota.

Avance haciendo que los niños lancen la pelota en un cesto, sobre una barrera o a través de un aro.

**EQUIPO NECESARIO:** Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, pelota de patio de juego), aro (opción: red baja, cesto)

## Tiro de Arriba con Una Mano

Usando la misma técnica que el tiro de arriba con dos manos, aliente a los niños a usar una mano, llevando el brazo hacia atrás y hacia adelante sobre la cabeza para lanzar una pelota pequeña hacia usted.

Avance haciendo que los niños lancen la pelota en un cesto, sobre una barrera o a través de un aro.

**EQUIPO NECESARIO:** Pelota de gomaespuma pequeña (opción: pelota de tenis, bolsa rellena), aro (opción: red baja, cesto)



## Sugerencias para la Observación

Al lanzar, aliente a los niños a dar un paso adelante con el pie opuesto al brazo que arroja.

## Práctica con Blanco

Fije imágenes a la pared con cinta a distintas alturas para que sirvan como blancos. Los blancos pueden reforzar formas, colores, animales, hábitos saludables y otros temas pertinentes.

Use marcadores del piso para alentar la colocación correcta de los pies. Haga que los niños se paren sobre los marcadores del piso y lancen pelotas pequeñas a los blancos.

---

**EQUIPO NECESARIO:** *Imágenes, cinta, marcadores del piso, pequeñas pelotas de gomaespuma (opción: bolsas rellenas)*

---

## Baloncesto para Lanzar y Lograr Puntos

Haga que los niños se paren en círculo alrededor de una adulto que sostenga un aro. Pida a los niños que pasen la pelota alrededor del círculo cierta cantidad de veces. El niño que termina con la pelota deberá arrojar la pelota dentro del aro para conseguir un punto.



---

**EQUIPO NECESARIO:** *Aro (opción: cesto), pelota*

---



# Golpear

Golpear significa pegar una pelota u objeto con la mano o con otro objeto, como un palo, bate, pala o raqueta. Golpear ayuda a desarrollar la destreza de coordinación ojo-mano que se requiere para tenis, golf, softbol, voleibol y floorball.

## Las actividades de esta sección incluyen:

Handball

Toque de Pelota

Inicio de Floorball o Golf

Inicio de Tenis o Softbol

Inicio de Voleibol



Olimpiadas Especiales  
**Atletas Jóvenes**

## Handball

Coloque una pelota sobre un cono. Haga que los niños golpeen la pelota con el puño o con la mano abierta.

---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa), cono (opción: base de softbol)*

---



## Toque de Pelota

Toque una pelota en el aire hacia los niños, y haga que toquen la pelota hacia usted de vuelta, o entre ellos, con una mano abierta.

Cuenta la cantidad de toques antes que la pelota caiga al piso.

---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, globo)*

---

### Sugerencias para la Observación

Las pelotas más grandes son más fáciles para golpear que las pequeñas. Los objetos inmóviles son más fáciles para golpear que los móviles.



## Inicio de Floorball o Golf



Coloque una pelota en el suelo. Mientras sostiene una clavija, haga que los niños se paren de costado, mirando la pelota. Aliente a los niños a golpear la pelota con la clavija. Haga que los niños sostengan la clavija con los pulgares apuntando hacia abajo.

**Juego Grupal:** Coloque dos conos para que sean la portería y haga que los niños tiren a la portería. Los niños pueden practicar atrapar también turnándose para ser el portero.

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, pelota de gomaespuma pequeña, pelota de tenis), clavija (opción: palo de floorball para niños, palo de golf para niños), conos*

## Inicio de Tenis o Softball

Coloque una pelota grande sobre un cono. Mientras sostiene una pala, haga que los niños se paren de costado, mirando la pelota. Aliente a los niños a golpear la pelota con la pala.

Para un desafío mayor, arroje suavemente la pelota a los niños y alíentelos a golpearla con una pala.

**Juego Grupal:** Cree "bases" para que los niños corran alrededor luego que golpeen la pelota, imitando el deporte de softbol.



*EQUIPO NECESARIO: Pelota, cono (opción: base de softbol), pala (opción: raqueta, bate)*

### Sugerencias para la Observación

Las pelotas lanzadas lentamente y con arcos de recorrido pequeños son más fáciles para golpear que las pelotas arrojadas rápidamente o con un arco alto.



## Inicio de Voleibol

Divida a los niños en dos grupos separados por una barra de equilibrio. Aliente a los niños a tocar o golpear una pelota con la mano abierta de un lado de la barrera al otro.

---

*EQUIPO NECESARIO: Barra de equilibrio (opción: soga, red baja), pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, globo)*

---

### Sugerencias para la Observación

Cambiar el punto de apoyo es importante para corregir la forma de golpear. Si los niños no cambian su punto de apoyo, haga que se balanceen hacia adelante y hacia atrás, y a los costados, mientras están parados sobre los marcadores del piso.





"Formar parte de Atletas Jóvenes significa mucho para mi hijo Mateo, porque le encantan los deportes". Como familia, estamos más unidos, porque mis otros dos hijos sin discapacidad intelectual participan también. En su escuela puede participar en más actividades ahora, y cuenta con el apoyo y el reconocimiento de sus compañeros".

- Melisa, México





# Patear

Patear describe cuando un objeto es golpeado con el pie. Patear requiere coordinación de ojos y pies. También requiere la capacidad d'equilibrio, por lo menos por un instante, sobre un pie. Poder patear una pelota es importante para el fútbol, y permite a los niños jugar con otros.

## Las actividades de esta sección incluyen:

Patear una Pelota Estacionaria

Disparo de Penal

Práctica de Pases

Dar y Seguir

Pinball

Bolos de Tres

Eludir los Conos



Olimpiadas Especiales  
**Atletas Jóvenes**

## Patear una Pelota Inmóvil

Coloque una pelota en el suelo y haga que los niños se paren detrás de ella. Aliente a los niños a patear la pelota hacia usted con el dedo del pie que prefieran.

Para un desafío mayor, aliente a los niños a pateen logrando distancia, haciendo que pateen pasando varios marcadores del piso. O que pateen la pelota entre dos conos o marcadores, para hacer un gol.



*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, pelota de fútbol para niños, pelota de patio de juego) marcadores del piso (opción: conos)*

## Disparo de Penal

Coloque la pelota en el piso y haga que los niños corran hasta la pelota y la pateen hacia usted.

Para un mayor desafío, aliente a los niños a correr hacia la pelota y la pateen entre dos conos, para hacer un gol. Los niños pueden practicar atrapar y apañar también turnándose para ser el portero.



*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, pelota de fútbol para niños, pelota de patio de juego), conos*

## Sugerencias para la Observación

Los niños deben focalizar los ojos en la pelota antes de patear, y en la meta mientras patean.

## Práctica de Pases

Haga que los niños se paren en un círculo, y aliéntelos a patearse la pelota unos a otros. Asegúrese de mantener la pelota en el círculo.

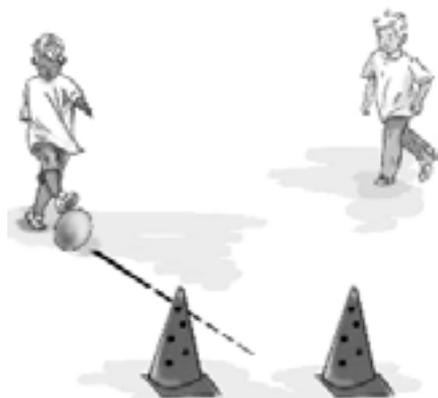
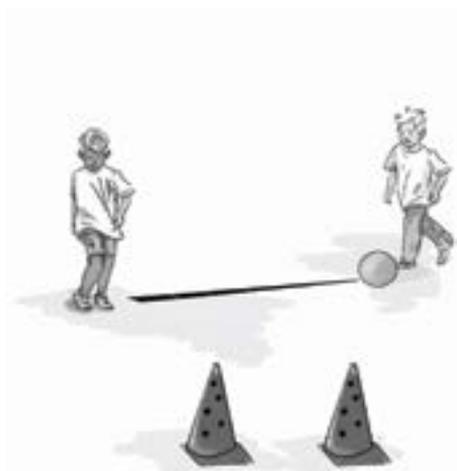
---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, pelota de fútbol para niños, pelota de patio de juego)*

---

## Dar y Seguir

Patee una pelota al niño y aliéntelo a patear la pelota en movimiento entre dos conos para hacer un gol.



---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, pelota de fútbol para niños, pelota de patio de juego), conos (opción: meta, marcadores del piso)*

---

## Pinball

Use las barras de equilibrio para crear el marco rectangular de una máquina de pinball. Coloque conos y bloques dentro del rectángulo para crear obstáculos.

Haga que los niños se paren sobre las barras de equilibrio y pateen suavemente la pelota unos a otros, dejando que el marco y los obstáculos cambien la dirección de la pelota.



---

*EQUIPO NECESARIO: Barras de equilibrio, bloques (opción: vasitos), pelota de movimiento lento (opción: pelota de patio de juego, pelota deportiva)*

---



### Actividad Opcional

## Bolos de Tres

Construya una pista de bolos con dos barras de equilibrio y coloque tres botellas de plástico vacías al final de la pista. Haga que los niños se turnen para patear la pelota para que mueva o derribe las botellas.

---

*EQUIPO NECESARIO: Barras de equilibrio, botellas de plástico (opción: vasitos para apilar), pelota de movimiento lento (opción: pelota de patio de juego, pelota deportiva)*

---



## Eludir los Conos

Coloque conos al azar en el espacio de juego. Pida a los niños que pateen la pelota suavemente mientras se mueven por el espacio de juego, sin golpear los conos. Los niños pueden turnarse, o varios niños pueden haberlo al mismo tiempo.

---

*EQUIPO NECESARIO: Conos, pelota de movimiento lento (opción: pelota de fútbol, pelota de patio de juego)*

---

### Sugerencias para la Observación

Al patear, el cuerpo se inclina hacia atrás justo antes de hacer contacto con la pelota. El brazo opuesto sale hacia adelante junto con la patada. La pierna que patea debe continuar el movimiento.



## Destrezas Deportivas Avanzadas

Las destrezas deportivas avanzadas requieren que los niños usen las destrezas que desarrollaron antes en la Guía, y que los pongan en un contexto deportivo. Esto requiere un elevado nivel de conexión, fuerza, poder, coordinación, trabajo en equipo y conciencia.

### Las actividades de esta sección incluyen:

Impulsar  
Galopar

### Destrezas de fútbol:

Pararse, Rodar y Atrapar  
Dos a Uno  
Uno a Uno

### Destrezas de Baloncesto:

Driblear  
Pasar y Tirar Picar y Tirar

### Destrezas de Softbol:

Correr las Bases

### Impulsar

Aliente al niño a hacer equilibrio sobre una pierna, con la Pierna que usa para patear en el aire en frente del cuerpo y los brazos salidos a los costados. Luego haga que el niño mueva la pierna hacia atrás y hacia adelante. Haga que el niño sostenga una pelota con ambas manos, que la deje caer cuando la pierna está hacia atrás y la patee moviendo la pierna hacia adelante.



---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de playa, pelota de patio de juego)*

---

### Galopar

Coloque varios marcadores de piso en el suelo en una línea recta. Haga que los niños salten a un marcador con el pie que prefieren, y traigan el otro pie al marcador. Que sigan empezando con el pie que prefieren.

---

*EQUIPO NECESARIO: Marcadores de piso*

---

### Saltar la Soga

Coloque varios marcadores del piso en el suelo en una línea recta. Haga que los niños se paren sobre el marcador y luego den un pequeño salto sobre ese pie. Al caer el pie que dio el salto, que coloquen el otro pie en el marcador siguiente.

---

*EQUIPO NECESARIO: Marcadores de piso*

---

### Sugerencias para la Observación

Estas destrezas requieren fuerza, equilibrio, visión, coordinación y trabajo de equipo. Observe cuáles componentes resultan difíciles para los niños, y vuelva a las actividades que se describen antes en la Guía.



## Destrezas de Fútbol:

### Pararse, Rodar y Atrapar

Pida a los niños que se paren en un círculo y que hagan rodar la pelota de uno a otro. Haga que los niños detengan o toquen la pelota con la planta del pie. Haga la actividad más interesante haciendo que alguien cuente o rime cada vez que la pelota es puesta a rodar.




---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de fútbol para niños, pelota para patio de juego)*

---

### Dos a Uno

Un niño es el portero y se para frente a la portería. Dos otros niños son compañeros de equipo que quieren hacer un gol. Cuando alguien aplaude o silba, un niño patea la pelota a su compañero de equipo, y entonces ese niño patea la pelota hacia la portería creada por los dos conos.

Luego que cada niño practica ser el portero, pasar y patear, se vuelve a repetir la rutina con otros niños.

---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de fútbol para niños, pelota de patio de juego), conos (opción: portería deportiva para niños)*

---

### Uno a Uno

Aliente a dos niños a correr y patear para pasar la pelota tres veces. El niño con la pelota luego del tercer pase deberá ser alentado a patear a la portería. Luego del disparo, la pelota es pasada a los dos niños que siguen.

---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de fútbol para niños, pelota de patio de juego), conos (opción: portería deportiva para niños)*

---

## Destrezas de Baloncesto:

### Picar

Párese detrás del niño y ayúdelo a rebotar la pelota con ambas manos. Deje que la pelota toque su mano sin atraparla. Provea menos ayuda a menor que la destreza del niño mejora.

Avance a diferentes tipos de pelotas, y luego avance a rebotar o picar la pelota con una mano.

---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de fútbol para niños, pelota para patio de juego)*

---

### Pasar y Tirar

Haga que los niños se paren en un círculo y ponga un aro en el medio. Aliente a los niños a arrojar, rebotar para pasar o pasar la pelota tres veces, de modo que la tercera persona finaliza con la pelota. Luego debe lanzar la pelota dentro del aro.

---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de baloncesto para niños, pelota de patio de juego), aro (opción: cesto)*

---

### Picar y Tirar

Haga que los niños se paren en una fila en frente de un aro. Cuando tengan la pelota, haga que los niños piquen tres veces, y que lancen la pelota. Luego, recoja la pelota del aro y pásela al siguiente niño en la fila.

---

*EQUIPO NECESARIO: Pelota de movimiento lento (opción: pelota de baloncesto para niños, pelota de patio de juego), aro (opción: cesto)*

---



## Destrezas de Softbol

### Correr las Bases

Use marcadores del piso para las bases. Haga que un niño se pare sobre cada base. Ponga un cono en la base del bateador, y haga que un niño batee una pelota desde ahí. Hay que alentar al bateador que corra las bases antes que la pelota sea pasada entre tres jugadores distintos. El instructor o entrenador rotará a los niños en los diferentes puestos.

---

*EQUIPO NECESARIO: Marcadores del piso, pelota de movimiento lento (opción: pelota de gomaes puma pequeña, pelota de softbol), cono (opción: base de softbol), clavija (opción: bate, palo)*

---





# Atletas Jóvenes en Escuelas



**Cuando los niños exploran el mundo que los rodea a través del juego, aprenden muchos conceptos de la vida. Agregar movimiento y actividad física al aula conduce a toda una vida de actividad.**

Los beneficios de la actividad física y del juego van más allá del deporte. Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales ayuda a los niños a interactuar entre ellos y a desarrollar importantes destrezas de comunicación, aprendizaje y autoayuda. Comenzar actividades motoras temprano es muy importante para los niños con discapacidad intelectual. Los niños que reciben apoyo a una edad temprana serán más capaces de hacer movimientos difíciles cuando crezcan.

### Estructura en las Escuelas

- **Frecuencia:** Por lo menos una vez a la semana, tres veces a la semana es mejor

Atletas Jóvenes tiene el mayor impacto sobre las destrezas motoras cuando se realiza más de una vez a la semana. Las escuelas deberían hacer un esfuerzo por ofrecer actividades tres veces a la semana.

Las tres lecciones pueden realizarse en el aula, o pueden ser reforzadas con actividades en el hogar. Por ejemplo, si Atletas Jóvenes se realiza dos veces a la semana en el aula, los miembros de la familia podrían realizar actividades una vez a la semana en el hogar.

- **Tiempo:** Sesión de 30 – 45 minutos
- **Ambiente:** Interior o exterior

Atletas Jóvenes puede realizarse en muchos ambientes seguros. Estos incluyen un gimnasio durante el tiempo de educación física, o en el aula/exterior durante un tiempo dedicado al desarrollo motor o al juego.



## Participación Familiar

Si bien las familias podrían no participar en Atletas Jóvenes en las escuelas, es importante que participen con su niño. Las familias pueden participar de diversas formas, incluyendo:

- **Reunión inicial.** Alentamos a las escuelas a organizar una introducción para los padres al inicio del año escolar. Los padres y miembros de la familia pueden aprender acerca de Atletas Jóvenes. También pueden aprender a apoyar a su hijo en el hogar durante el año escolar.
- **Boletines semanales y correos electrónicos.** Comuníquese semanalmente con los padres para compartir las actividades y el avance con las familias.
- **Voluntarios** Invite a miembros de la familia a participar como voluntarios y a apoyar en las lecciones de Atletas Jóvenes.
- **Actividades en el hogar.** Comparta la Guía de Actividades con las familias. Provea sugerencias de artículos cotidianos que podrían usarse como equipos. Esto permite a las familias replicar actividades con su hijo en el hogar.
- **Demostración o evento de Celebración(festival).** A la finalización de Atletas Jóvenes, planifique un evento de celebración exclusivo o un día de campo. Invite a miembros de la familia a que vengan a ver la actividades aprendidas en la clase.



### Recursos Adicionales

El Plan de Estudios de Atletas Jóvenes es un recurso secundario que provee lecciones para ser usadas durante un período de ocho semanas en escuelas. Para cada semana, hay tres días de planes de lecciones, un total de 24 días de actividades. Las lecciones están ideadas para ser ofrecidas para que los niños se familiaricen con las actividades. Los niños desarrollan las destrezas a través de la repetición.

El Plan de Estudios de Atletas Jóvenes fue desarrollado a partir de las actividades de la Guía de Actividades. Indica cómo realizar las actividades de Atletas Jóvenes en escuelas.

El Plan de Estudios de Atletas Jóvenes y otros recursos para educadores pueden encontrarse en [resources.specialolympics.org/YoungAthletes](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes).



## Cómo Desarrollar un Plan de Lecciones

Use la estructura a continuación para desarrollar lecciones individuales para Atletas Jóvenes en el aula. Ayudará si hace repeticiones. También enfatiza el crecimiento individual y apoya las interacciones sociales.

- **Pre calentamiento:** El pre calentamiento hace que los niños se empiecen a mover y se preparen para las actividades que siguen. Un pre calentamiento divertido puede incluir canciones, juegos y estiramiento.
- **Desarrollo de Destrezas Individuales:** Esta sección permite a los niños centrarse en su crecimiento y éxito individuales. Escoja una destreza y una actividad de la Guía, y realícela como una actividad única. O escoja varias actividades y prepare diferentes estaciones.
- **Actividad/Juegos Grupales:** Estos juegos y actividades son una forma divertida y eficaz de practicar las destrezas. Refuerzan las lecciones del aula, alentando la comunicación y la interacción social.
- **Enfriamiento y Canción de Cierre:** Esta sección ayuda a que los niños se desaceleren y se preparen para volver a las demás actividades del aula. Con una canción de cierre, revise la actividad o las destrezas aprendidas. Complete la lección con un buen estiramiento.

En la siguiente página, encontrará una plantilla de lección de ejemplo para desarrollar lecciones de Atletas Jóvenes en el aula.

### Sugerencias para Adultos

- Usando palabras, imágenes u otros elementos visuales, comparta las actividades individuales en un pizarrón blanco o pizarra. Esto provee indicaciones visuales para los niños mientras completan la lección del día.
- Encuentre una Plantilla de un Plan de Lección en blanco en: [resources.specialolympics.org/YoungAthletes](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)

## Plan de Lección de Atletas Jóvenes

*Lección de ejemplo para las actividades de "Caminar y Correr"*



### **Pre calentamiento (5 minutos)**

- Canción - Las ruedas del autobús
- Seguir al Líder



### **Desarrollo de Destrezas/Estaciones (10- 15 minutos)**

- Pasos Laterales
- Correr y Llevar
- Brazos Pegajosos



### **Actividad Grupal (10-15 minutos)**

- Simulacro de Incendio
- Pista de Obstáculos



### **Enfriamiento/Canción de Cierre (5 minutos)**

- Canción - Si tú tienes muchas ganas de aplaudir



## Puntos Fundamentales a Tener en Cuenta en el Aula

### Espacio y Seguridad

- **No demasiado grande; no demasiado pequeño.** Tome tiempo para leer cada actividad. Asegúrese que el espacio corresponda con las necesidades de la actividad y la cantidad de niños en el grupo.
- **Interior versus exterior.** Atletas Jóvenes es bueno tanto para espacios interiores como exteriores. Tenga en cuenta el espaciamiento. Defina los límites favorecer la seguridad.
- **Un espacio versus dos espacios.** Muchos maestros han organizado Atletas Jóvenes dividiendo su clase en dos grupos. Use un aula y los pasillos para organizar dos grupos más pequeños de niños a la vez.

### Estructura

- **Establezca una rutina.** Las rutinas proveen expectativas claras, consistencia y comodidad para muchos niños.
- **Planifique cortes para descanso.** Provea un espacio donde los niños puedan descansar si se cansan o están sobre estimulados por el entorno o la actividad.
- **Aliente diferentes tipos de movimiento para hacer la transición entre actividades.** Esto fortalece diferentes músculos y alienta a los niños a aprender una nueva destreza.
- **Use música para indicar las transiciones.** Pueden usarse canciones para indicar cuándo una actividad termina y otra está por comenzar.
- **Compañeros unificados.** Haga que niños mayores o niños sin DI apoyen a niños menores, indicando actividades y sirviendo como líderes y compañeros unificados.
- **Hidratación y bocadillos saludables.** Ofrezca agua y fruta al finalizar la sesión, si están disponibles. Una buena hidratación y nutrición son importantes para la salud física y el aprendizaje.

### Liderazgo y Voluntarios

Junto con muchos otros beneficios, Atletas Jóvenes puede ayudar a crear inclusión, aceptación y respeto en aulas y escuelas. Considere la posibilidad de agregar sesiones, dando a los niños la oportunidad de liderar y aprender.

- Luego de repetir canciones muchas veces, aliente a los niños a liderar el precalentamiento y las canciones de enfriamiento.
- Dentro de las actividades, identifique formas para que los niños comiencen a asumir papeles de liderazgo. Por ejemplo, permita que los niños se turnen para ser el líder en "Seguir al líder" o en fijar el camino en "Pista de obstáculos".
- Use tiempo del aula para discutir temas importantes que ayuden a los niños a convertirse en mejores miembros de su aula o comunidad. Algunos de los temas pueden ser: inclusión, respeto, habilidades y amistad.

Atletas Jóvenes puede apoyar también personas mayores para que desarrollen destrezas de liderazgo. Considere las siguientes sugerencias:

- Los alumnos mayores de la escuela primaria pueden apoyar a Atletas Jóvenes demostrando o ejemplificando destrezas, o ayudando a los niños menores a completar actividades.
- Los alumnos de la escuela secundaria pueden servir como voluntarios para las actividades. Los voluntarios son excelentes para organizar estaciones individuales o para apoyar a niños mientras se desplazan de una actividad a la siguiente.
- Asíciense con una universidad local para mejorar las actividades de Atletas Jóvenes. Considere la posibilidad de trabajar con departamentos relacionados, como educación, educación especial, terapia física o entrenamiento. Los estudiantes universitarios pueden servir como voluntarios o entrenadores, y hasta pueden asumir el liderazgo en la creación de planes de lecciones.
- Haga que los atletas líderes Olimpiadas Especiales sirvan como asistentes de entrenados y voluntarios.



### Eventos de Demostración o de Celebración (Festivales)

A medida que aprenden y ponen en práctica nuevas destrezas, los niños ganarán confianza y orgullo en su crecimiento. Los eventos de celebración, como el Día de Campo Unificado, el Día de Juegos Unificados o una demostración de Atletas Jóvenes, ofrece a las escuela la oportunidad de involucrar a niños de todas las edades y habilidades. También ponen en relieve el programa para las familias y la comunidad.

Para garantizar una experiencia valiosa para todos, considere las siguientes sugerencias para planificar un evento:

- Invite a familias y miembros de la comunidad para que puedan compartir el éxito. Además, invite a otras clases de la escuela al evento. De esta forma, los niños pueden experimentar la diversión de la inclusión.
- Los estudiantes mayores de la escuela pueden servir como voluntarios y asumir el liderazgo en la organización de las diferentes actividades.
- Considere hacer que el evento sea aún más festivo teniendo una pequeña ceremonia de apertura y de cierre.
- Organice un evento de celebración al finalizar el año escolar o una vez que las sesiones se hayan completado. El evento debería celebrar los éxitos y el avance individuales de los niños.
- Coloque estaciones durante el evento que reflejen las actividades y los juegos que los niños realizaron en Atletas Jóvenes.





# Atletas Jóvenes en Comunidades



Los programas de deportes y recreación juveniles son aquellos donde los niños se reúnen con un "entrenador" para un juego organizado. Pueden encontrarse en muchas comunidades. Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales puede proveer esa misma oportunidad inclusiva para niños con y sin discapacidad intelectual.

Atletas Jóvenes en la comunidad permite a los padres compartir la diversión que tienen sus hijos cuando juegan con otros. También observan cómo sus niños adquieren destrezas que los ayudarán en el deporte y en la vida.

### **Estructura en las Comunidades**

Al momento de determinar cómo realizar sesiones de Atletas Jóvenes en la comunidad, los siguientes detalles pueden servir como una guía para la preparación y la estructura.

- **Frecuencia:** Una vez a la semana, además de dos veces a la semana en el hogar
- **Duración:** Sesión de 45 minutos - 1 hora
- **Ambiente:** Interior o exterior
- **Lugares:** Centro comunitario, club deportivo, campus universitario, espacio de recreación pública, biblioteca u otros sitios
- **Entrenadores:** Voluntario de la comunidad, profesional especializado, miembro de la familia o estudiante universitario
- **Inclusión:** Hermanos o niños de la comunidad local
- **Voluntarios:** Miembros de la familia, atletas líderes Olimpiadas Especiales, miembros de un club deportivo local, estudiantes universitarios o voluntarios de la comunidad

Ser un voluntario o un asistente de entrenador es una gran oportunidad de liderazgo para atletas líderes de Olimpiadas Especiales. La interacción con atletas líderes es valioso también para las familias, ya que pueden ser fuente inspiración acerca de posibilidades futuras para su hijo.

## Estructura de la Sesión Comunitaria

Use la estructura a continuación para desarrollar sesiones individuales de Atletas Jóvenes en el aula. Ayudará si hace repeticiones. También enfatiza el crecimiento individual y apoya las interacciones sociales.

- **Pre calentamiento:** El pre calentamiento hace que los niños se empiecen a mover y se preparen para las actividades que siguen. Un pre calentamiento divertido puede incluir canciones, juegos y estiramiento.
- **Desarrollo de Destrezas Individuales:** Esta sección permite a los niños centrarse en su crecimiento y éxito individuales. Escoja una destreza y una actividad de la Guía, y realícela como una actividad única. O escoja varias actividades y prepare diferentes estaciones.
- **Actividad/Juegos Grupales:** Estos juegos y actividades son una forma divertida y eficaz de practicar las destrezas. Refuerzan las lecciones del aula, alentando la comunicación y la interacción social.
- **Enfriamiento y Canción de Cierre:** Esta sección ayuda a que los niños se desaceleren y se preparen para retirarse. Con una canción de cierre, revise la actividad o las destrezas aprendidas. Complete la lección con un buen estiramiento.



### Puntos Fundamentales a Considerar en un Programa Comunitario

#### Espacio y Seguridad

- **No demasiado grande; no demasiado pequeño.** Tome tiempo para leer cada actividad. Asegúrese de que el espacio corresponda con las necesidades de la actividad y la cantidad de niños en el grupo.
- **Interior versus exterior.** Atletas Jóvenes es bueno tanto para espacios interiores como exteriores. Tenga en cuenta el espaciamento. Defina los bordes para la seguridad.
- **Un espacio versus dos espacios.** Dependiendo de la cantidad de niños y voluntarios, los entrenadores pueden dividir un grupo grande en grupos más pequeños, a veces por edad o por habilidad, y organizar dos grupos al mismo tiempo.



## Estructura

- **Establezca una rutina.** Las rutinas proveen expectativas claras, consistencia y comodidad para muchos niños.
- Cree diferentes estaciones para atender niños de diferentes edades y nivel de habilidad.
- Agregue juegos y actividades grupales a la sesión cuando los niños son de edad o habilidad similares.
- **Aliente diferentes tipos de movimiento para hacer la transición entre actividades.** Esto fortalece diferentes músculos y alienta a los niños a aprender una nueva destreza.
- Invite a hermanos, padres o niños sin DI para apoyar a los niños ejemplificando las actividades.
- **Use música para indicar las transiciones.** Pueden usarse canciones para indicar cuándo una actividad termina y otra está por comenzar.
- **Planifique cortes para descanso.** Provea un espacio donde los niños puedan descansar si se cansan o están demasiado excitados por la actividad o el entorno.
- Ofrezca agua y fruta al finalizar la sesión, si están disponibles. Una buena hidratación y nutrición son importantes para la salud física y el aprendizaje.



## Participación Familiar

Es importantes que las familias participen con su hijo en Atletas Jóvenes. Es una oportunidad para que las familias se conecten con miembros de su comunidad y con otras familias. Esto apoya el crecimiento, el desarrollo y da un sentido de aceptación.

Las familias pueden participar en un programa comunitario de diversas formas, que incluyen:

- **Boletines semanales y correos electrónicos.** Comuníquese semanalmente para compartir las actividades y el avance con las familias.
- **Colaboradores de sesiones.** Invite a miembros de la familia a participar en las sesiones semanales, apoyando a sus hijos en las diferentes actividades, o aliente a las familias a dar el paso siguiente y convertirse en entrenadores.
- **Actividades en el hogar.** Comparta la Guía de Actividades con las familias. Provea sugerencias de artículos cotidianos que podrían usarse como equipos. Esto permite a las familias replicar actividades con su hijo en el hogar.
- **Apoyo familiar.** Provea a las familias un espacio para hablar y conectarse mientras sus hijos están en Atletas Jóvenes. Las familias pueden ser el mejor sistema de apoyo mutuo.



## Foros Familiares

Los Foros Familiares involucran a las familias en Olimpiadas Especiales. Ofrecen un entorno para los padres y cuidadores para obtener acceso a información de salud, recursos y apoyo.

Considere las siguientes ideas al planificar un Foro Familiar:

### Frecuencia y Tiempos

Planifique un Foro Familiar mensualmente o cada tres meses. Las familias pueden reunirse con oradores invitados mientras los entrenadores y voluntarios realizan la sesión de Atletas Jóvenes de esa semana.

### Temas Potenciales

Los Foros Familiares deben tratar las preguntas e inquietudes de los miembros de familia locales. También deben ser sensibles a las necesidades culturales y religiosas de la comunidad. A continuación hay algunas sugerencias de temas valiosos para los Foros Familiares. Reúnanse con miembros de la familia primero y obtenga su opinión antes de decidir los temas finales.

- Promoción de los derechos de su hijo y su acceso a servicios
- El cuidado médico y dental de su hijo
- El acceso al cuidado de seguimiento - cómo identificar el profesional correcto para su hijo
- Oportunidades escolares - lo que está disponible para los niños con DI en la comunidad
- Nutrición, alimentación saludable y demostraciones de cocina
- Temas de salud relacionados con la comunidad general, como prevención de la malaria
- Aprendizaje a través del juego
- Relaciones saludables con los hermanos
- Promoción de la independencia a una edad temprana

### Presentadores Invitados

Al liderar Foros Familiares, use aliados comunitarios, profesores universitarios o expertos de la industria para conducir las conversaciones. Por ejemplo, traiga un pediatra para hablar acerca de cómo trabajar con el médico de su hijo. Haga que un nutricionista venga para hablar sobre la alimentación saludable.



# Atletas Jóvenes en el Hogar



La participación de la familia en la vida de los niños pequeños es importante. Los padres, abuelos, cuidadores, hermanos, tíos y primos deberían tener todas las oportunidades para participar en Atletas Jóvenes. A través de Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales en el hogar, las familias pueden jugar juntas en un entorno divertido y afectuoso.

Cuando se organiza en el hogar, Atletas Jóvenes puede ser un programa autónomo, o puede apoyar las actividades que los niños están haciendo en un programa escolar o comunitario.

### **Actividades Autónomas**

Una excelente forma de comenzar Atletas Jóvenes es simplemente jugar con los niños, usando la Guía de Actividades de Atletas Jóvenes para estructurar el tiempo de juego. Las actividades de la Guía pueden ser usadas uno a uno, con un adulto y un niño. O invite a hermanos o niños del barrio a participar en la diversión.

Comience con 20 a 30 minutos de juego estructurado, por lo menos tres veces a la semana. Escoja dos o tres actividades en las cuales centrarse en cada período de juego. Asegúrese de que sea divertido. Adapte las actividades a medida que su hijo avanza en cada área de destreza.

### **Apoyo para Programas Comunitarios o Escolares**

La práctica de Atletas Jóvenes en el hogar puede ayudar a apoyar las destrezas que los niños están aprendiendo como parte de Atletas Jóvenes en su escuela o comunidad.

Para lograr el crecimiento reconocido en el plan de estudios de Atletas Jóvenes –donde los niños ganaron siete meses de destrezas motoras a lo largo de ocho semanas–, los niños deberán repetir las destrezas y las actividades tres veces a la semana.

Las familias pueden apoyar el crecimiento usando Atletas Jóvenes como una guía para el juego en el hogar. Pida al maestro o entrenador de su hijo que comparta las lecciones que están haciendo cada semana, y haga el seguimiento en el hogar.

## Puntos Fundamentales a Tener en Cuenta en sus Actividades Basadas en el Hogar

- **No se sienta limitado por el equipo sugerido.** No se requiere un equipo deportivo oficial. La mayor parte del equipo puede ser reemplazado por cosas que puede encontrar en el hogar. Como una cinta en reemplazo de una barra de equilibrio, o botellas de gaseosa vacías en reemplazo de conos. ¡Use su creatividad y diviértase!
- **Invite a los hermanos y otros niños de su comunidad a jugar.** A todos los niños les gusta las actividades y los juegos de la Guía de Actividades. No hay mejor forma de divertirse y ponerse en forma que jugar con otros.
- **Use su creatividad.** Al empezar a realizar las actividades de la Guía, genere nuevas actividades que se relacionan con las fortalezas y debilidades de su hijo. Conéctese con los deportes y actividades favoritos de su hijo.
- **Conéctese con otras familias.** Encuentre una Red Familiar de Olimpiadas Especiales para conectarse con otras familias. Conviértase en un líder familiar ofreciéndose como voluntario o comenzando un programa comunitario de Atletas Jóvenes.
- **¡Diviértase!** Si bien hay muchos beneficios en Atletas Jóvenes, una de las principales metas es apoyar a los padres para que jueguen con sus hijos en un entorno divertido. Disfruten de este tiempo de jugar juntos. Hagan una conexión a través de las actividades físicas, la buena forma y los deportes.





# Recursos Adicionales





**La Guía de Actividades de Atletas Jóvenes es solo el principio. En línea usted encontrará más información y recursos para ayudar a apoyar a Atletas Jóvenes. Estos recursos incluyen:**

- Videos individuales que muestran la forma correcta para todas las actividades en la Guía
- El Plan de Estudios de Atletas Jóvenes, con 24 lecciones basadas en la Guía de Actividades
- Otros recursos para ayudar a los líderes del programa organizar Atletas Jóvenes en la escuela, la comunidad y el hogar
- Información para apoyar e involucrar a miembros de familia
- Actividades adicionales de salud y estado físico
- Materiales de comercialización para promover Atletas Jóvenes en la comunidad

[resources.specialolympics.org/YoungAthletes](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)



## Modificaciones y Adaptaciones del Equipo

Los cambios al equipo pueden reducir las lesiones y aumentar el éxito. Las pelotas, los frisbis, los globos, los discos de hockey, los bates, las raquetas, las paletas, los palos, las bases, las redes, las porterías y el equipo de ejercicios pueden cambiarse para suplir las necesidades de cada niño.

- **Cambie el tamaño de la pelota.** Agrande o achique la pelota o el objeto deportivo (disco de hockey, pluma).
- **Largo o ancho.** Cambie el tamaño del elemento que golpea (bate, palo) para que sea más largo, más corto o más ancho.
- **Peso.** Ofrezca elementos para golpear o pelotas que sean más livianos o más pesados.
- **Agarre.** Haga que el agarre sea más grande, más pequeño, más blando o moldeado para adaptarse a la mano del niño.
- **Composición y textura.** Ofrece diferentes pelotas y elementos para golpear, hechos de gomaespuma, lana, plástico, goma, cartón u otros materiales.
- **Colores.** Use equipos de muchos colores para la organización o para involucrar a los niños visualmente.
- **Altura o tamaño.** Reduzca la altura de una red, portería o base. Use bases más grandes marcadas con números o colores. Aumente el tamaño de una portería o cambie el tamaño para aumentar la precisión al apuntar a una meta.
- **Sonido, luz, imágenes, señales o colores.** Use bufandas de colores, imágenes u otros elementos visuales para enfatizar el lugar.



## Modificaciones

Atletas Jóvenes provee un espacio para que niños de todas las habilidades sean exitosos. En algunos casos, podría ser necesario hacer cambios para garantizar que todos los niños se beneficien de la experiencia.

Independientemente del nivel de habilidad, es importante adaptar las actividades para suplir las necesidades individuales de cada niño.

### Para niños que no pueden caminar:

- Escoja actividades que se centren en sentarse en el piso con y sin apoyo. Estas actividades incluyen "Rodar y Atrapar", "Juegos con Bufandas" y más.
- Modifique actividades para que los niños puedan gatear, en vez de caminar o correr.

### Para niños que no tienen una marcha muy estable:

- Permita a los niños que usen andadores o que empujen un carrito para participar en las actividades.
- Sostenga a los niños por la cintura, para que puedan trabajar destrezas de equilibrio, de golpear y de arrojar.

### Para niños que usan una silla de ruedas o un cochecito:

- Permita que los niños bateen de una base de softbol.
- Reduzca la altura de las redes, blancos o barreras.
- Use pelota más grandes que permitan a los niños patearlas desde la silla de ruedas.
- Coloque la silla de ruedas a un ángulo de la pelota o el blanco para actividades de arrojar por arriba o golpear de costado.
- Permita que los demás niños ayuden empujando la silla de ruedas o cochecito durante las actividades grupales.

### Para niños con movimiento limitado:

- Provea ayuda con las dos manos para completar las actividades.
- Provea apoyo físico en el torso o las caderas.





### Modificaciones para Niños con Autismo

Considere las siguientes sugerencias al planificar sesiones de Atletas Jóvenes que incluyen a niños con autismo:

#### Estructura y Consistencia

- Programe a Atletas Jóvenes a la misma hora cada día para mantener la consistencia.
- Repita la misma estructura para cada sesión de Atletas Jóvenes. Comience con un calentamiento y una canción de inicio. Tenga prácticas de destrezas individuales y juegos grupales. Luego finalice con una canción. Una rutina consistente ayuda a que los niños sepan qué esperar.
- Provea un inicio y un final claros de las actividades.
- Use elementos visuales e imágenes (como la plantilla que aparece en la página 68) para que los niños recorran las actividades para la sesión de ese día.

#### Entorno y Estímulos Físicos

- Limite las distracciones, como luces brillantes o sonidos fuertes.
- Evite los ruidos repentinos, como un silbato o aplaudir.
- Designe una habitación silenciosa o tenga un área tranquila donde los niños puedan ir en momentos de sobre estimulación.

#### Instrucción

- Defina límites claros para las actividades.
- Dé instrucciones claras y concisas para cada actividad. Esto ayuda a que los niños entiendan lo que se espera de ellos.
- Desarrolle reglas con relación a las interacciones sociales, la conducta y la comunicación. Use esas reglas para proveer estructura al grupo.
- Provea apoyo individual para niños con los voluntarios, personal u otros niños.

### Desarrollo Temprano de Hábitos Saludables

Es importante introducir hábitos saludables para los niños a una edad temprana. Atletas Jóvenes incluye información sobre la salud y la condición física al centrarse en las destrezas motoras.

#### Algunos hábitos saludables fundamentales en los cuales centrarse incluyen:

- Lavarse las manos
- Alimentos y bebidas saludables
- Reducir el tiempo frente a pantallas (televisión, computadora, videojuegos, celulares)
- Actividad física diaria
- Hábitos diarios saludables, como cepillarse los dientes

En esta Guía, muchas ideas de "Juego saludable" comparte sencillas modificaciones de las actividades que abordan mensajes básicos de salud y condición física.

Para apoyar las actividades de "Juego saludable", puede comprarse equipo adicional. Estos artículos incluyen marcadores del piso con imágenes de frutas y vegetales, bolsas rellenas con forma de frutas, o pelotas de playa con varios alimentos, bebidas o ejercicios dibujados.



Se pueden agregar actividades sobre la salud y la condición física adicionales a Atletas Jóvenes. Hay tres lecciones de muestra en la Guía. Podrá encontrar lecciones y actividades adicionales para apoyar hábitos saludables en

[resources.specialolympics.org/YoungAthletes](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)

## Canciones Infantiles

Pueden modificarse canciones populares locales para que hablen de temas de salud de una manera divertida e interesante. Las canciones de muestra a continuación muestran cómo las canciones pueden ser actualizadas para enseñar a los niños acerca de la nutrición, la actividad física y la salud y el bienestar generales.

### Manzanita, ¿Dónde Estás?

*Cantado con la melodía de "Estrellita, ¿dónde estás?"*

Manzanita, ¿dónde estás?

Yo te puedo alcanzar.

La escalera

Me sostiene

Te recojo

Y te muerdo.

### Lava, Lava, Lava tus Manos

*Cantado con la melodía de "Rema, rema, rema tu barco"*

Lava, lava, lava tus manos

Quita la tierra que está

Antes de comer, antes de dormir

Y después de jugar afuera.

## ¿Qué Alimentos son Saludables?

*EQUIPO NECESARIO:* Alimentos reales o de plástico, o imágenes de alimentos, cinta

*El objetivo de esta actividad es ayudar a los niños a aprender acerca de los diferentes tipos de alimentos y hacer buenas elecciones de alimentos.*

En una pared o en una mesa, dibuje una cara feliz (sonrisa) y una cara no feliz (ceño fruncido) con cinta. Dé a los niños diferentes elementos de comida saludables y no saludable. Pueden ser imágenes de alimentos, alimentos de plástico o un envoltorio de un alimento real.

Pida a los niños que agrupen los alimentos en dos grupos: los que los hacen saludables y fuertes (cara feliz) y los que no son saludables (cara no feliz).

Una vez que los niños han separado los alimentos, discutan qué alimentos han sido colocados correctamente sobre la cara feliz y qué alimentos fueron clasificados incorrectamente como "saludables". Usando el cuadro de abajo como ejemplo, hable a los niños acerca de por qué esos alimentos no son saludables. Además, sugiera reemplazarlos por alimentos que son elecciones más saludables

### Alimentos no saludables versus saludables

Alimento	Saludable Alimento	Comentario para el niño
Patatas fritas	Bananas o zanahorias	"Las patatas fritas no hacen músculos fuertes, piel suave y buenos ojos, ¡pero las bananas y las zanahorias te hacen saludable!".
Jugo	Leche	"La leche tiene mucho calcio y proteínas que te ayudarán a ser más alto y a tener huesos, músculos y dientes fuertes".
Gaseosas	Agua	"Cuando tienes sed, el agua es una buena elección para tu cuerpo. Las gaseosas tienen mucho azúcar, y te harán tener aún más sed".



## Doma la Pantalla

*EQUIPO NECESARIO: Caja pequeña, tarjetas de "Actividades sin pantalla"*

*El objetivo de esta actividad es mostrar la importancia de limitar el tiempo frente a la pantalla (como la televisión, la computadora, los videojuegos, las tablets, los celulares) a un máximo de dos hora diarias para los niños y las familias.*

Copie la lista a continuación y recorte cada actividad. Coloque las actividades individuales en una pequeña fuente o caja. Pida a los niños que escojan una actividad y luego que hagan cada actividad como una familia o con toda el aula. Pida a los niños que sugieran otras actividades sin pantalla que les gustaría hacer.

Hable acerca de la importancia de limitar el tiempo frente a la pantalla a lo largo de la actividad.

### Actividades sin pantalla

Leer un libro	Cantar una canción	Caminar
Bailar una canción	Jugar con amigos	Jugar
Jugar afuera	Escribir una poesía	Cocinar una comida saludable
Dibujar	Escuchar música	Jugar el deporte favorito

## Recursos adicionales: Pasos siguientes con Olimpiadas Especiales

Los niños avanzarán a diferentes velocidades en Atletas Jóvenes. Algunos niños seguirán encontrando dificultades y otros estarán listos para pasar a destrezas más avanzadas. Trabaje con los niños individualmente para conocer el paso siguiente correcto. El paso siguiente podría ser participar en otra sesión de Atletas Jóvenes, comenzar un programa de entrenamiento para un deporte o avanzar directamente a convertirse en un atleta competitivo de Olimpiadas Especiales o un compañero unificado.

Independientemente del nivel de habilidad, Olimpiadas Especiales provee oportunidades para niños y adultos a lo largo de toda su vida. A través de la promoción de la salud, la actividad física y el deporte, Olimpiadas Especiales tiene algo para todos.

A través de deportes individuales y de equipos de tipo Olímpico, las personas con discapacidad intelectual de más de ocho años de edad pueden participar en oportunidades de entrenamiento y competencia significativas.

### **Conviértase en un Compañero de Equipo Unificado**

Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales une a personas con y sin discapacidad intelectual en el mismo equipo. Deportes Unificados fue inspirado por un principio sencillo: entrenar juntos y jugar juntos es un camino rápido hacia la amistad y la comprensión.

**Conozca más en [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)**







Olimpiadas Especiales  
**Atletas Jóvenes**

[resources.specialolympics.org/YoungAthletes](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)