



Special Olympics  
**Young Athletes**

# Young Athletes en la Comunidad



# Young Athletes en la comunidad

## Descripción General

### Young Athletes en las comunidades

En los programas deportivos y recreativos para jóvenes, los niños se reúnen con un "entrenador" para el juego organizado. Estos programas se pueden encontrar en muchas comunidades. Special Olympics Young Athletes puede proporcionar esa misma oportunidad inclusiva para niños con y sin discapacidades intelectuales.

Young Athletes en la comunidad permite a los padres compartir la diversión de sus hijos mientras juegan con otros. También observan a sus hijos logrando habilidades que les ayudarán en los deportes y en la vida.

### Estructura en las comunidades

Al determinar cómo llevar a cabo sesiones comunitarias de Young Athletes, los siguientes detalles pueden servir como guía para la puesta en marcha y la estructura:

- **Frecuencia:** Una vez a la semana; más dos veces a la semana en casa
- **Tiempo:** Sesión de 45 minutos a 1 hora
- **Escenario:** En interiores o al aire libre
- **Ubicaciones:** Centro comunitario, club deportivo, campus universitario, espacio de público de ocio, biblioteca u otros lugares
- **Entrenadores:** Voluntario comunitario, profesional especializado, familiar o estudiante universitario
- **Inclusión:** Hermanos o niños de la comunidad local
- **Voluntarios:** Familiares, atletas líderes de Special Olympics, miembros de clubes deportivos locales, estudiantes universitarios o voluntarios de la comunidad

## Puntos clave que se deben considerar en Actividades de la Comunidad

### Espacio y seguridad

- *Ni demasiado grande, ni demasiado pequeño.* Tómese el tiempo para leer cada actividad. Asegúrese de que espacio cumpla con las necesidades de la actividad y el número de estudiantes en el grupo
- *Interior vs. exterior.* Young Athletes es bueno tanto para actividades en interiores como al aire libre, pero tenga en cuenta el espacio. Defina los bordes para mayor seguridad
- *Un espacio vs. dos espacios.* Dependiendo del número de niños y voluntarios, los instructores pueden dividir un grupo grande en grupos más pequeños, a veces según la edad o capacidad y dirigir dos grupos al mismo tiempo

### Estructura

- *Establezca una rutina.* Las rutinas proporcionan expectativas claras, consistencia y comodidad para muchos niños
- *Crear diferentes estaciones de habilidades* para acomodar a niños de diferentes edades y habilidades
- *Añadir juegos y actividades grupales* a la sesión cuando los niños tengan una edad o capacidad similar
- Fomentar diferentes formas de movimiento para la transición entre actividades. Esto fortalece diferentes músculos y anima a los niños a aprender una nueva habilidad
- *Invite a hermanos, padres o niños sin discapacidades intelectuales* para apoyar a los niños mediante actividades de modelización
- *Utilice la música para indicar la transición.* Las canciones se pueden utilizar para indicar cuando una actividad haya terminado y otra esté a punto de comenzar
- *Pausas para descansar.* Proporcione un espacio donde los niños puedan descansar si se cansan o se sobreestiman por la actividad o el entorno.

# Young Athletes en la comunidad

## Participación de la familia

Es importante que las familias participen con sus hijos en Young Athletes. Es una oportunidad para que las familias se vinculen con los miembros de su comunidad y otras familias. Esto fomenta el crecimiento, el desarrollo y un sentimiento de aceptación. Las familias pueden participar en un programa comunitario de múltiples maneras, incluyendo:

- Boletines y correos electrónicos semanales. Conectarse para compartir las actividades y el progreso con las familias.
- Público para la sesión. Invite a los miembros de la familia a participar en las sesiones semanales, apoyando a sus hijos a través de diversas actividades, o anime a las familias a dar el siguiente paso y convertirse en entrenadores.
- Actividades en casa. Comparta la Guía de Actividades con las familias. Proporcione sugerencias de objetos cotidianos que podrían usarse como material. Esto permite a que las familias repliquen actividades con sus hijos en casa.
- Grupos de apoyo de familiares. Proporcione a las familias un espacio para hablar y conectar mientras sus hijos están en Young Athletes. Las familias pueden ser el mejor sistema de apoyo mutuo.

## Foros para la familia

Los foros familiares están diseñados para involucrar a las familias en Special Olympics. Ofrecen un entorno para que los padres y cuidadores tengan acceso a información sobre salud, recursos y apoyo. Considere las siguientes ideas al planificar un foro familiar:

### Frecuencia y calendario

Planifique un foro familiar mensual o uno cada tres meses. Las familias pueden reunirse con oradores invitados mientras los entre-

nadores y voluntarios llevan a cabo la sesión de Young Athletes de esa semana.

### Posible temario

Los foros familiares deben abordar las preguntas y preocupaciones de los miembros de las familias locales. También deben tener en cuenta las necesidades culturales y religiosas de la comunidad. A continuación se presentan algunas sugerencias para temas valiosos de Foros de la Familia. Reúnase primero con los miembros de la familia y obtenga su opinión antes de decidir sobre los temas finales

- Abogar por los derechos de su hijo y el acceso a los servicios
- La atención médica y dental de su hijo
- Acceder a la atención de seguimiento: cómo identificar al profesional adecuado para su hijo
- Oportunidades escolares: qué hay disponible para los niños con discapacidades intelectuales en la comunidad
- Demostraciones de cocina, nutrición y alimentación saludable
- Temas generales de salud asociados a la comunidad en general
- Cómo aprender jugando
- Relaciones positivas entre hermanos.
- Cómo fomentar la independencia a una edad temprana

### Presentadores invitados

Cuando dirija foros familiares, utilice socios comunitarios, profesores universitarios o expertos de la industria para dirigir las conversaciones. Por ejemplo, traiga a un pediatra para que hable sobre cómo trabajar con el médico de su hijo o pídale a un nutricionista que hable sobre la alimentación saludable.

# Young Athletes en la comunidad

## Planes de lecciones

### Plantilla de plan de lecciones de Young Athletes

Ejemplo de lección para actividades individuales/grupales

#### Calentamiento (5 minutos)

- El calentamiento hace que los niños se muevan y estén preparados para las actividades. Use una melodía y movimientos comunes que los niños hayan hecho antes o con los que estén familiarizados.

#### Desarrollo individual de habilidades (15-20 minutos)

- Esta sección permite a los estudiantes centrarse en su crecimiento individual y el éxito. Seleccione una habilidad y actividad de la guía y llévela a cabo como una actividad individual. O bien seleccione varias actividades y coloque diferentes estaciones.

#### Juegos/actividad en grupo (15-20 minutos)

- Estos juegos y actividades son una manera divertida y efectiva de practicar habilidades. Refuerzan las lecciones del aula, fomentando la comunicación y la interacción social.

#### Descanso/cierre (5-10 minutos)

- Esta sección ayuda a que los niños paren poco a poco se preparen para irse. Con una canción de cierre, repase la actividad o habilidades aprendidas. Complete la lección con un buen estiramiento.



Los chicos se dirigen a [@SpOlympicsMD](#) Juegos de Verano de 2019 para apoyar al Young Athletes Program [#FutureChampions](#)

*¿Vas a acudir a un evento YAP?  
¡Toma una foto antes de salir y  
compártela en las redes sociales!*

## Young Athletes en las comunidades

# Lección 1: Habilidades básicas

**Material necesario:** barra de equilibrio amarilla, flechas, poly spots, bufandas

### Melodía y calentamiento

- Canción: "Wheels on the Bus"
- Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies, los dedos de los pies, los dedos de los pies. Los atletas de nuestra clase se tocan los dedos de los pies durante todo el día
- El corredor del equipo corre, corre, corre, corre. El corredor del equipo corre, corre, corre un montón.

### Desarrollo individual de habilidades

#### Inchworm Wiggle

- Inclinarsse y pones las manos en el suelo. Caminar con las manos y a continuación caminar con los pies. Inchworm al (nombrar una pieza de material: sacos rellenos, barra de equilibrio, etc.)

#### Juego de la bufanda

- Mirar a dónde va la bufanda. Coger la bufanda con sus (manos, cabeza, codo, pie)

#### Puentes y túneles

- Un atleta de forma un túnel tocando el suelo con los pies y las manos o arrodillándose
- El otro atleta gatea o corretea por debajo del túnel
- Una vez que pasen debajo del túnel, hacer que cada atleta extienda el túnel (haciendo un túnel al lado de la persona que inició la actividad)

### Actividad de grupo

#### Espío (I Spy)

- Estoy espiando con mi ojito... ¡Un cono naranja!
- Animar a los atletas a encontrar un objeto que sea visible, y todos van hacia el objeto caminando o corriendo

- El juego Espío (I Spy) progresa a medida que un entrenador (o atleta) grita el nombre de un material y todos los atletas encuentran ese objeto

### Descanso/Cierre

- "Terminemos Young Athletes con una canción 'If You're Happy and You Know It.' Canten conmigo y hagan lo que hago."
- Si eres feliz y lo sabes, aplaude y pisa (menea tu cuerpo; vuela como un pájaro: camina con los brazos extendidos)
- Ejercicios de respiración



Me llevaron mientras hacía  
voluntariado para  
**@SpOlympicsMD!**

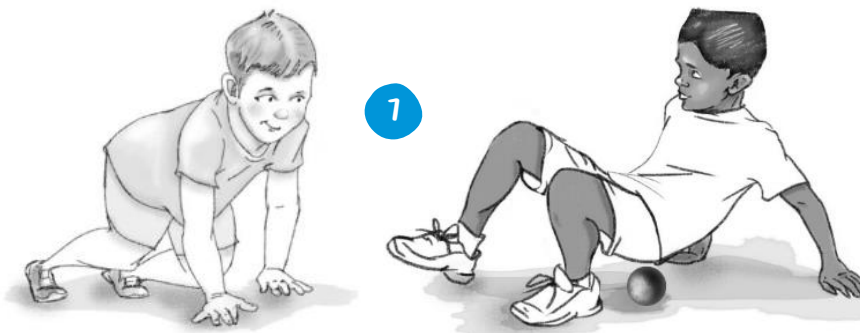
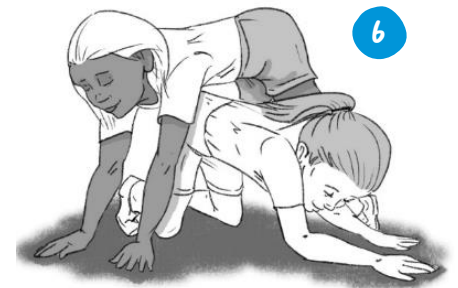
# Habilidades básicas

Las habilidades básicas ayudan a los niños a darse cuenta de sí mismos y de su relación con su entorno. También son un apoyo a una salud y forma física básica.

La conciencia corporal, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia son importantes para las habilidades motoras y sociales. Las habilidades 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:

1. Juegos de bufanda
2. Canciones para niños
3. Espío (I Spy)
4. Circuito de obstáculos
5. Marcadores musicales
6. Túneles y puentes
7. Juegos de animales
8. Juegos de paracaídas
9. Alfombra mágica





# Guía de Actividades

## Habilidades básicas

### Juegos de bufanda

Anime a los niños a seguir el movimiento de la bufanda con la cabeza y los ojos. Suelte la bufanda y anime a los niños a "atrapar" la bufanda con su mano, cabeza, pie u otra parte del cuerpo.

### Jugar en grupo

Los niños pueden jugar juntos lanzándose bufandas entre sí, gritando números, colores o nombres de animales con cada lanzamiento. Para un desafío mayor, anime a los niños a escuchar atentamente qué hacer con la bufanda. Por ejemplo, "Si tienes una bufanda verde, pásala a la persona a tu lado" o "pásala por detrás de la espalda a la persona a tu lado."

### Juegos saludables

Pida a los niños que traten de nombrar diferentes frutas, verduras u otros alimentos saludables cada vez que tiren la bufanda.

*Material necesario:* Bufanda

### Canciones para niños

Anime a los niños a cantar canciones que asocien palabras con acciones y conciencia corporal, como "Wheels on the Bus" u otras canciones de acción que les sean familiares. Se puede utilizar una canción como "If You're Happy and You Know It" para animar a los niños a realizar diferentes actividades como aplaudir, frotarse el vientre, tocarse la cabe-

za, entre otras. ¡Diviértase y pídale a los niños ideas sobre qué hacer y cómo moverse!

### Juegos saludables

Adapte las canciones populares locales para enseñar hábitos saludables, al tiempo que crea conciencia corporal. Consulte la sección "Recursos adicionales" para obtener letras saludables de "Twinkle, Twinkle Little Star".

### Espío (I Spy)

Anime a los niños a mirar a su alrededor y notar diferentes elementos en el espacio. Pida a los niños que busquen ciertos artículos y anímelos a correr, caminar o gatear hasta ellos. Progrese pidiéndole a los niños que identifiquen colores, formas o alimentos saludables. Los niños pueden trabajar en parejas para promover habilidades sociales.

*Material necesario:* Marcadores de suelo, sacos rellenos

### Consejos para la observación

Anime a los niños a mirar en la dirección en la que caminan o corren y que mantengan las caderas y los pies mirando al frente.

# Habilidades básicas

### Circuito de obstáculos

Construya un circuito de obstáculos básico con cualquier material que tenga, por ejemplo, aros, barras, sillas o bancos. Introduzca varios conceptos a medida que los niños completan el curso, incluyendo:

#### Material necesario

- Conos
- Marcadores de suelo
- Aros
- Pasadores
- Barras

### Marcadores musicales

Mientras suena la música, pídale a los niños que corran, caminen hacia atrás, gateen o giren. Cuando la música se detenga, pídale a los niños que encuentren un marcador en el suelo donde pararse (se permite compartir marcadores). Retire los marcadores hasta que solo haya un aro grande en el centro que todos los niños puedan compartir.

### Juegos saludables

Cuando use marcadores de suelo, considere tenerlos en forma de alimentos saludables (como frutas y verduras), imprimir imágenes o asociar varios colores con frutas y verduras. En la actividad, cuando la música se detenga, pídale a los niños que se paren sobre las fru-

tas o verduras para reforzar la toma de decisiones saludables con los alimentos.

#### Material necesario

- Aro
- Marcadores de suelo

### Túneles y puentes

Los adultos y los niños hacen túneles tocando el suelo con los pies y las manos y con las caderas en el aire. Los otros niños se arrastran por los túneles. Los adultos y los niños hacen puentes arrodillándose. Otros niños intentan trepar sobre los puentes.

### Juegos de animales

Pida a los niños que finjan ser diferentes animales moviendo sus cuerpos de diferentes maneras. Los libros ilustrados pueden ayudar a los niños a ver los animales y sus movimientos.

- **Caminar como un oso:** Haga que los niños se inclinen con las manos y los pies en el suelo. Anímelos a caminar como un oso. Asegúrese de que las rodillas no toquen el suelo. ¡Gruñid por diversión!
- **Caminar como un cangrejo:** Haga que los niños se sienten en el suelo con los pies planos en el suelo y las rodillas dobladas. Las manos están planas en el suelo, ligeramente detrás del cuerpo. Pídale que levanten las caderas del suelo y caminen con las manos y los pies hacia atrás. Luego que intenten gatear en diferentes direcciones.



# Habilidades básicas

- **Cangrejos y peces:** Los niños fingen ser el Cangrejo (ver Caminar como un cangrejo) y una pelota es el pez. El entrenador comienza el juego haciendo rodar la pelota debajo de los traseros de los niños y así el pez nada a través de un mar de cangrejos. Los niños pueden empujar o patear la pelota para mantener el juego activo.

### Actividades opcionales:

#### Juegos con paracaídas

Los niños y los adultos sostienen los bordes de un paracaídas. Trabajando juntos para mover el paracaídas arriba y abajo, haga que un adulto lance una pelota o un saco relleno encima del paracaídas. Los niños tratan de mantener el paracaídas en movimiento, mientras evitan que la pelota o el saco relleno caigan al suelo.

#### Jugar en grupo

Los juegos con paracaídas son una gran manera de finalizar las sesiones con un grupo de niños. Haga que los niños hagan olas grandes con el paracaídas moviéndolo lentamente arriba y abajo. Luego haga que los niños suelten el paracaídas cuando sus manos estén por encima de su cabeza. Haga que los niños corran al centro mientras un voluntario recoge el paracaídas mientras cae sobre los niños.

*Material necesario:* Paracaídas (opcional: sábana), balón

#### Alfombra mágica

El niño se sienta sobre una manta, sosteniendo los bordes. Un adulto agarra el otro extremo de la manta y la tira para que el niño se deslice por el suelo. El adulto puede tirar de la manta más rápido a medida que el niño se sienta cómodo. En esta actividad la seguridad es importante. Demuestre la actividad y asegúrese de que el niño pueda sujetarse firmemente a la manta para evitar que se caiga.

*Material necesario:* Manta (opcional: sábana)

#### Consejos para la observación

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