

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 4: Retener y atrapar

Material necesario: poly spots, balón de playa, sacos rellenos, conos

Melodía y calentamiento

- Canción: "Wheels on the Bus"
- Los atletas de nuestra clase hacen rodar la pelota, rodar la pelota, rodar la pelota. Los atletas de nuestra clase hacen rodar la pelota durante todo el juego.
- El portero del equipo detiene esa pelota (salta delante de la pelota), detiene esa pelota, detiene esa pelota. El portero del equipo detiene esa pelota, durante todo el día.

Desarrollo individual de habilidades

Rodar y retener

- Organizar a los atletas en parejas uno frente al otro en el suelo con las piernas extendidas en una posición a horcajadas para que sus piernas se toquen en forma de diamante. Darles un balón de playa para que lo hagan rodar entre ellos

Pelota grande

- Jugar a atrapar con nuestra pelota grande, combinar diferentes ángulos y alturas para que los atletas la atrapen

Atrapar el saco relleno

- Adaptar la actividad de Pelota Grande usando un saco relleno en lugar de una pelota para practicar habilidades de captura.

Actividad de grupo

Ejercicio de portero

- Organizar a los atletas para que estén de pie entre dos conos formando una portería
- Permanecer de pie entre los dos conos. Cuando el entrenador o compañero rueda o patee la pelota hacia la portería, usar las manos para detener la pelota
- El portero debe detener la pelota antes de que pase entre los conos, la portería

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



¡Difundiendo ese @ [somojoy!](#)
[@SpOlympicsMD](#) #YoungAthletes

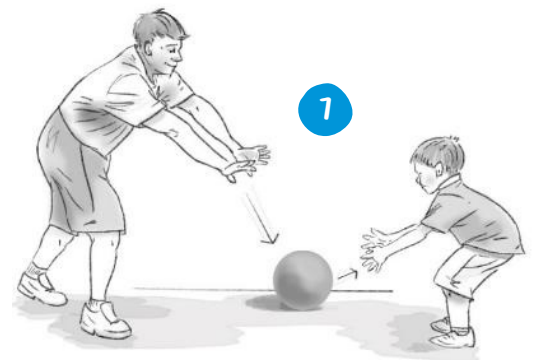
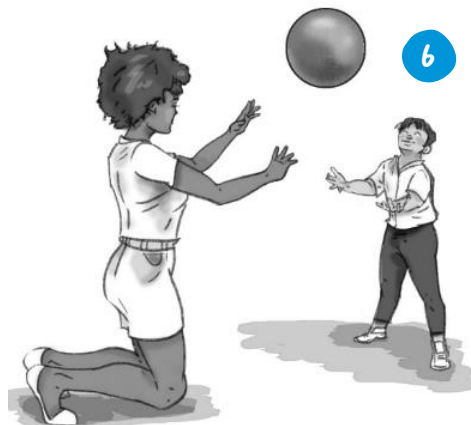
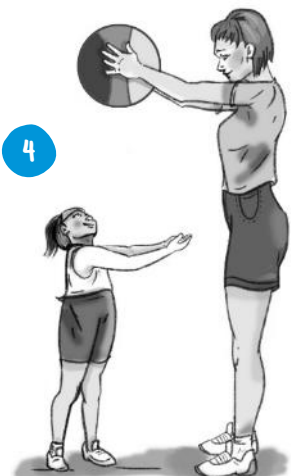
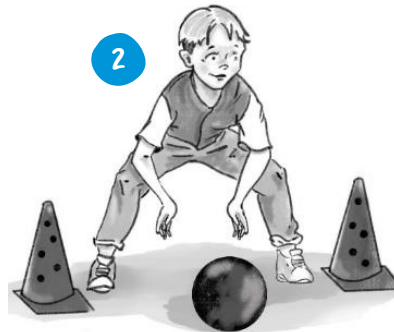
*¡Queremos verte competir!
¡Hazte una buena foto de equipo
durante las prácticas compártela
en las redes sociales!*

Retener y atrapar

Retener es cuando los niños detienen una pelota con su cuerpo y no con sus manos. Atrapar es cuando los niños usan solo sus manos para detener una pelota que se lanza, rebota o rueda. Ambas habilidades requieren que los niños observen la pelota a medida que se mueve y la coordinación mano-ojo. Los niños también necesitan fuerza y equilibrio para retener y atrapar.

Las actividades en esta sección incluyen:

1. Rodar y retener
2. Ejercicio de portero
3. Atrapar burbujas
4. Atrapar el balón grande
5. Atrapar el balón por abajo
6. Atrapar el balón por arriba
7. Atrapar con bote
8. Pelota alrededor del círculo



Retener y atrapar

Rodar y retener

Haga que los niños se sienten uno frente al otro con las piernas abiertas y estiradas para que sus pies se toquen y formen una forma de diamante. Anime a los niños a rodar la pelota entre sí y a atraparla o detenerla con las manos. Progrese en esta actividad disminuyendo el tamaño de la pelota o rodándola más rápido. Haga que los niños se arrodillen para complicarlo un poco.

Jugar en grupo

Pida a los niños que formen un círculo y se pasen la pelota rodando. A medida que rueda la pelota, pida a los niños que griten algo que encaje en el tema del día o de la semana (por ejemplo, animales, colores, frutas o verduras).

Material necesario: Pelota de movimiento lento (opcional: pelota pequeña de espuma, pelota de tenis)

Ejercicio de portero

Haga que los niños se pongan de pie frente a dos conos que se han colocado para formar una portería. Anime a los niños a detener la pelota con las manos para que la pelota no ruede entre los conos.

Material necesario

- Pelota
- Conos (opcional: portería deportiva de tamaño junior, botellas de refresco)

Actividad opcional

Atrapar burbujas

Haga que los niños formen un círculo de pie. Desde el centro del círculo, sople burbujas de jabón a los niños y pídales que las atrapen con una o dos manos.

Material necesario: Burbujas

Atrapar el balón grande

Colóquese de pie mirando al niño y lleve lentamente el balón hacia él, al nivel de su cintura. Repita varias veces, moviéndose más rápidamente cada vez. A continuación, suelte la pelota justo antes de que llegue a sus manos y anímelos a atraparla con las manos y a no dejar que la pelota toque el suelo.

Material necesario: Pelota de movimiento lento (opcional: pelota de playa)

Atrapar el balón por abajo

Colóquese mirando al niño, que está a unos tres pasos. Lance suavemente una pelota al niño asegurándose de que la pelota llegue al niño a la altura de la cintura o por debajo. Anímele a atrapar la pelota con los dedos apuntando hacia abajo. Progrese alejándose cada vez más.

Material necesario: Pelota de movimiento lento (opcional: pelota pequeña de espuma, pelota de juegos infantiles)

Guía de Actividades

Retener y atrapar

Atrapar el balón por arriba

Póngase de rodillas mirando al niño, que está a unos tres pasos. Lance suavemente una pelota al niño, asegurándose de que la pelota llegue al niño a la altura de la cintura o por encima. Anímele a atrapar la pelota con los dedos apuntando hacia arriba. Progrese alejándose más y aumentando el tamaño del arco de la pelota.

Material necesario: Pelota de movimiento lento (opcional: pelota pequeña de espuma, pelota de juegos infantiles)

Atrapar con bote

Colóquese enfrente del niño y bote una pelota para que el niño pueda atraparla sin moverse. Anímele a devolverle la pelota con un bote. Progrese alejándose más y usando pelotas más pequeñas.

Jugar en grupo

Haga que los niños formen un círculo y se pasen la pelota con un bote.

Material necesario: Pelota de movimiento lento (opcional: pelota pequeña de espuma, pelota de juegos infantiles)

Pelota alrededor del círculo

Haga que los niños formen un círculo y pasen la pelota con lanzamientos cortos a la siguiente persona. Añada una segunda bola cuando la primera bola ha llegado a la mitad del círculo.

Haga que los niños retrocedan para aumentar el tamaño del círculo para un desafío mayor.

Jugar en grupo

Conviértalo en un juego. Anime a los niños a ver cuántas veces puede cogerla el grupo sin que caiga la pelota.

Material necesario: Pelota de movimiento lento (opcional: pelota pequeña de espuma, pelota de juegos infantiles)

Consejos para la observación

Anime a los niños mayores o aquellos con altos niveles de habilidad a modelar actividades y apoyar a los otros niños. Esto promueve la comunicación, el liderazgo y la amistad.

Las burbujas y los balones de playa tienen tiempos de vuelo más largos que otras pelotas. Esto ayudará a que algunos niños tengan éxito más rápidamente atrapando la pelota. Asegúrese de elegir una pelota del tamaño adecuado para cada niño: ni demasiado grande ni demasiado pequeña.