



Special Olympics
Young Athletes

Future Champions



MARYLAND STATE DEPARTMENT OF
EDUCATION

PREPARING WORLD CLASS STUDENTS

Descripción General

Uso de la Guía de Actividades

Las sesiones de Young Athletes no necesitan seguir el orden indicado en la Guía de Actividades (páginas 82-106). Es posible que sea mejor enfocarse en un área de habilidades durante una o más sesiones o realizar actividades básicas de múltiples áreas de habilidad. Es fundamental adaptarse a las necesidades de los niños individuales para garantizar que Young Athletes tenga el mayor impacto en todos los niños. Por ejemplo:

Futuros Campeones

Los padres, educadores, tutores, entre otros, que observen que un niño tiene dificultades en un plan de clases específico deben utilizar Futuros Campeones para asegurarse de que el niño va a tener más éxito.

Escuela

Es posible que los maestros deseen realizar sesiones de Young Athletes con las habilidades más básicas de todas las áreas de habilidades. A medida que los estudiantes progresan en las habilidades básicas, los maestros pueden avanzar a habilidades que son más difíciles a lo largo de varias sesiones.

Comunidad

Un programa celebrado en un club deportivo de baloncesto puede llevar a cabo sesiones de Young Athletes que incluyen una actividad de Habilidades Básicas, una de Correr y Caminar, y todas las actividades de Lanzamiento. Los niños con diferentes niveles de habilidad pueden participar y crecer de la manera que mejor les resulte.

Hogar

Es posible que los padres deseen elegir actividades que mas disfruten sus hijos o que permitan a sus hermanos y amigos participar.

La Guía de Actividades de Young Athletes tiene juegos y ejemplos que ayudan a los niños a aprender los movimientos que utilizarán en los deportes y en la vida diaria. Existen ocho áreas de habilidades en la Guía de Actividades. Cada área de habilidades incluye actividades que se pueden realizar con un niño o un grupo de niños. Hay consejos en la Guía de Actividades sobre cómo adaptar las actividades para que coincidan con las habilidades o necesidades de cada niño.

Se pueden encontrar recursos y videos adicionales para apoyar a Young Athletes en la página web de Young Athletes: somd.org/programs/young-athletes-program

Futuros Campeones

Descripción General

Young Athletes en las Escuelas

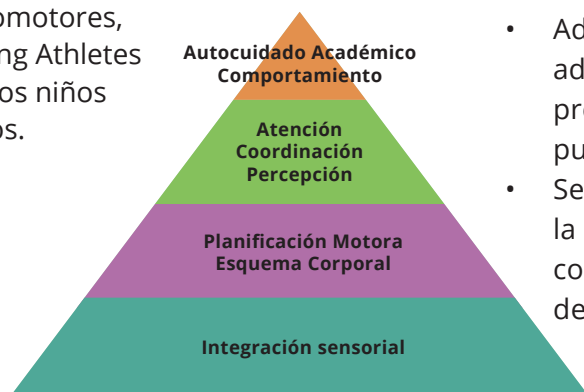
La participación y el estímulo de la familia en la vida de los niños pequeños es importante. Los padres, abuelos, hermanos, hermanas, y cualquier otro cuidador deben tener todas las oportunidades de participar en Young Athletes. El programa En el Hogar es una oportunidad para ayudar a practicar las habilidades deportivas en el hogar, juntos en un entorno seguro y afectuoso. Comenzar con Young Athletes a una edad temprana puede preparar a su hijo para el éxito y conducirlo a otras oportunidades de participar en todos los demás deportes y actividades grupales en el futuro.

Apoyar las Rutinas Diarias

Nos movemos por todas partes casi todo el día, especialmente los niños pequeños, ya sea gateando, patinando, caminando o corriendo... Utilizan el movimiento para explorar su mundo. Al utilizar el programa "En el Hogar", usted puede realizar una lección completa o dividir las actividades en actividades independientes para llevarlas a cabo a lo largo de sus rutinas diarias. Por ejemplo: Practicar ir saltando de la sala de estar a la cocina para almorzar.

Sensorial

La motricidad sensorial es la forma en que nuestro cuerpo capta la información. Los bebés y los niños pequeños lo hacen cuando gatean, hacen equilibrio, realizan un seguimiento visual y coordinan. Algunos niños pueden experimentar retrasos sensoriomotores, el programa Young Athletes puede ayudar a los niños con estos retrasos.



"Decir, Mostrar, Hacer"

No se desanime si su hijo aún no es capaz de completar una actividad o movimiento, utilice el método "decir, mostrar, hacer". Cuando le presente un nuevo movimiento o actividad a un niño, siga estos tres pasos.

1. Dígale a su hijo lo que tiene que hacer en un lenguaje simple.
2. Muéstrole y dígale a su hijo lo que tiene que hacer.
3. Ayude a su hijo a realizar la tarea hasta que pueda hacerlo solo.

Ayudar a su hijo a realizar el movimiento hasta que este esté preparado para ser independiente lo ayudará con la memoria muscular y a comprender lo que se espera de él.

Palabras Clave

El lenguaje está a nuestro alrededor y su hijo se esfuerza por aprender todo tipo de palabras nuevas a medida que crece y se desarrolla. La lección de cada semana en el programa "En el Hogar" incluye palabras clave de apoyo. Enfocarse en palabras concretas ayudará a la repetición y la coherencia. Algunos niños aprenden más de manera visual y se los puede ayudar con lenguaje de señas, gestos e imágenes (se proporcionan tarjetas con imágenes de palabras clave).

Hágalo Suyo

- Involucre a todos los miembros de la familia, a todos los niños les encantan los juegos, independientemente de su edad.
- Adaptarse según sea necesario. Hay adaptaciones disponibles, y también puede preguntarle a su proveedor/entrenador, que pueden ayudarlo a elegir de manera adecuada.
- Sea creativo y diviértase. La información de la guía es solo un punto de partida. Puede conectar las actividades con las cosas favoritas de su hijo, agregar música, entre otros.

Futuros Campeones

Lección 2: Saltitos y Saltos

Material Necesario:

En el Hogar: Artículos domésticos resistentes de menos de 7 pulgadas de alto, artículos sensoriales (agua, arena, arroz, entre otros).

Kit de Materiales: Barra de equilibrio, círculos de colores, música

Melodía y Calentamiento

- Canción: "5 Little Monkeys Jumping on the Bed"
- [Video](#)
- "Five little monkeys jumping on the bed,
One fell down and bumped his head,
Mama called the doctor and the doctor said,
No more monkeys jumping on the bed!
Four little monkeys jumping on the bed,
One fell down and bumped his head,
Mama called the doctor and the doctor said,
No more monkeys jumping on the bed!"
Continúe hasta que no queden monos

Actividad de Desarrollo de Habilidades

Hasta 12 Meses

Movimiento de Balanceo

- Acueste al niño boca arriba y balancéelo de delante hacia atrás utilizando sus piernas.
Hacer que el niño se siente, se acueste boca abajo o use la posición en la que se sienta más cómodo es aceptable.
- Cantar o escuchar música para crear un ambiente más relajante.

Rebotar

El padre/cuidador sostiene al niño en brazos o lo sienta en su regazo y rebota con él. Escuchar música o leer libros son actividades estupendas para acompañar los rebotes.

Exploración Sensorial

Haga que el niño se siente en el regazo del padre/cuidador y coloque sus pies en materiales sensoriales como agua, arena, arroz seco, entre otros.

12-18 Meses

Rebotar

- Coloque música y haga que el niño se ponga de pie de forma independiente. ¡Incentívalos a doblar las rodillas y rebotar!
Primero, haga que el niño se agarre a un padre/cuidador o a un objeto resistente, como una mesa, para que tenga apoyo. Luego, trabaje para que el niño rebote de forma independiente.

18-24 Meses

Saltar Hacia Arriba

- Ponga música e incentive a su hijo a saltar y bailar.
El padre/cuidador debe mostrar cómo salta desde el piso con ambos pies e incentivar al niño a que haga lo mismo.

Continúa en la página siguiente...

24-36 Meses

Saltar Hacia Adelante

- Coloque los círculos de colores en el piso, a una distancia máxima de cuatro pulgadas entre sí, e incentive al niño a saltar de un círculo a otro.
***Comience con menos espacio entre los círculos y vaya aumentando hasta llegar a las cuatro pulgadas.*

Saltar Hacia Abajo

- Coloque la barra de equilibrio amarilla del kit de materiales e incentive al niño a "saltar" de ella cuando llegue al final/Una vez que entienda cómo hacerlo, aumente lentamente la altura del objeto desde el que salta.
El objeto no debe tener una altura superior a 7 pulgadas (por ejemplo, un taburete bajo, un bloque, entre otros).
- ***Las caídas están bien y son completamente normales. ¡Incentive al niño a levantarse y seguir adelante!*

Más de 36 Meses

Manual del Organizador

¡Felicitaciones! Su hijo está preparado para avanzar en el Manual del Organizador. Consulte los Planes de Lecciones en el Hogar que comienzan en la página 74.



Relajación/Cierre

Yoga

El yoga es una forma estupenda de calmar la mente y el cuerpo, incluso para los niños, después de un día de juego. Pruebe [ESTAS](#) posturas de yoga para principiantes.

Ejercicios de Respiración

Hacer que el niño se enfoque en su respiración es otra forma estupenda de relajarse y calmar su mente. Elementos como [MOLINETES](#) y [BURBUJAS DE JABÓN](#) proporcionarán señales visuales para que el niño sepa si está respirando lo suficientemente profundo.

Respiración con Pañuelo

Haga que el niño sostenga un pañuelo delante de su cara o que su padre/cuidador se lo sostenga. Incentive al niño a soplar sobre el pañuelo y a observar cómo se mueve. Haga que soplen con más fuerza o suavidad y observe cómo eso afecta al pañuelo.



Modificaciones y Adaptaciones

Descripción General

Modificaciones y Adaptaciones del Material

Los cambios en el material pueden disminuir las lesiones y aumentar el éxito. Pelotas, frisbees, globos, discos, bates, raquetas, paletas, palos, bases, redes, arcos y materiales de fitness pueden ser modificados para satisfacer las necesidades de cada niño.

- **Cambiar el tamaño de la pelota.** Haga que la pelota u objeto deportivo (disco, lanzadera) sea más grande o más pequeño
- **Longitud o anchura.** Cambie la longitud del objeto que impacta (bate, palo) para que sea más largo, más corto o más ancho
- **Peso.** Ofrezca material de golpeo o pelotas que sean más ligeras o pesadas
- **Agarre.** Haga que el agarre sea más grande, más pequeño, más suave o moldeado para adaptarse a la mano del niño
- **Composición y textura.** Ofrezca una variedad de pelotas y material de golpeo que estén hechos de espuma, forro polar, plástico, caucho, cartón u otros materiales
- **Colores.** Utilice material de muchos colores para organizar o involucrar visualmente a los niños
- **Altura o tamaño.** Baje la altura de una red, arco o base. Utilice bases más grandes marcadas con números o colores. Aumente el tamaño de un arco o cambie la altura para aumentar la precisión al apuntar a un objetivo
- **Sonido, luz, imágenes, señales o colores.** Use pañuelos de colores, imágenes y otros elementos visuales para enfatizar la ubicación

Modificaciones para Niños con Desafíos Motores

Young Athletes brinda un espacio para que los niños de todas las capacidades tengan éxito. En algunos

casos, pueden ser necesarios cambios para garantizar que todos los niños se beneficien de la experiencia. Independientemente del nivel de capacidad, es importante adaptar las actividades para satisfacer las necesidades individuales de cada niño.

Para niños que no pueden caminar:

- Seleccione actividades que se enfoquen en sentarse en el piso con y sin apoyo. Estas actividades incluyen "Rodar y retener", "Juegos con Pañuelo", entre otras.
- Modifique las actividades para que los niños puedan gatear en lugar de caminar o correr

Para niños que tienen dificultades para mantenerse en pie:

- Permita que los niños usen andadores o empujen un carrito para participar en actividades
- Sostenga a los niños por la cintura para que puedan trabajar en habilidades de equilibrio, golpeo y lanzamiento

Para niños que usan una silla de ruedas o un carrito:

- Permita que los niños golpeen desde un soporte de softbol
- Baje redes, objetivos o barreras
- Utilice pelotas más grandes que permitan a los niños patear desde la silla de ruedas
- Coloque la silla de ruedas en un ángulo lateral con respecto a la pelota u objetivo para lanzar por encima de la cabeza y realizar actividades de golpeo lateral
- Permita que otros niños ayuden empujando la silla de ruedas o el carrito durante las actividades grupales

Para niños con movimiento limitado:

- Proporcione asistencia física para completar las actividades
- Proporcione apoyo físico al torso o las caderas

Recursos Adicionales

Modificaciones y Adaptaciones

Modificaciones para Niños con Autismo

Considere las siguientes sugerencias al planificar sesiones de Young Athletes que incluyan a niños con autismo:

Estructura y Consistencia

- Programe las sesiones de Young Athletes a la misma hora todos los días para mantener la consistencia.
- Repita la misma estructura para cada sesión de Young Athletes.
- Empiece con un calentamiento y una canción de apertura.
- Practique habilidades individuales y juegos grupales.
- Luego, finalice con una canción. Una rutina constante ayuda a que los niños sepan qué esperar.
- Proporcione un comienzo claro y un final claro de las actividades.
- Use ilustraciones e imágenes.

Entorno y Estimulación Física

- Limite las distracciones como las luces brillantes o sonidos fuertes.
- Evite ruidos repentinos como silbidos o aplausos.
- Designe una habitación tranquila o tenga una zona tranquila donde los niños puedan ir en momentos de sobreestimulación.

Instrucciones

- Defina límites claros para las actividades.
 - Proporcione instrucciones claras y concisas para cada actividad. Esto ayuda a que los niños entiendan lo que se espera de ellos.
 - Desarrolle reglas sobre interacciones sociales, comportamiento y comunicación. Utilice esas reglas para proporcionar estructura al grupo.
 - Proporcione apoyo individual a los niños de parte de los voluntarios, personal, padres u otros niños.
-



Recursos Adicionales

Material de Young Athletes

Las actividades de Young Athletes utilizan material para ayudar a los niños a concentrarse en cada habilidad. El material se puede sustituir por objetos que se pueden encontrar en el hogar.

Material	Cambios Sugeridos
Barra de equilibrio	Cinta, cuerda
Pelota pequeña de espuma	Pelota de tenis, cualquier pelota pequeña
Bolsas rellenas	Pequeños juguetes blandos o figuras, bolsas rellenas de arroz, arena o frijoles, artículos naturales como flores u hojas
Conos deportivos	Cajas, botellas de refresco de plástico llenas de arena
Bloques grandes de plástico <i>solo en el kit para el Aula</i>	Bloques de espuma o madera, ladrillos
Pasadores de plástico	Palo, rollo de papel de cocina
Marcadores para pisos	Pegatinas o cinta adhesiva, cuadrados de alfombra, formas dibujadas con tiza
Aros	Aro de hula, tubos de bicicleta, neumáticos viejos
Pañuelo	Paño de cocina, trozo pequeño de tela
Pelota de movimiento lento	Pelota de playa, cualquier pelota liviana, globo

Se pueden utilizar materiales adicionales para llevar a cabo Young Athletes:

- Material deportivo para niños: pelota de baloncesto, palo de golf de plástico, palo de floorball, raqueta de tenis, pelota de fútbol, bate de plástico y soporte de béisbol.
- Pelota de juegos infantiles
- Cuerda
- Vasos apilables
- Escalera de agilidad
- Túneles
- Paracaídas
- Marcadores para pisos, bolsas rellenas y pelotas con imágenes de alimentos
- Objetos en forma de alimentos para jugar



Recursos Adicionales

Desarrollar Hábitos Saludables a Temprana Edad

Es importante introducir hábitos saludables para los niños a una edad temprana. Young Athletes incluye información sobre salud y estado físico mientras se enfoca en las habilidades motoras.

Algunos hábitos saludables clave en los que enfocarse incluyen:

- Lavarse las manos
- Comidas y bebidas saludables
- Reducción del tiempo de pantalla (TV, computadora, videojuegos, teléfonos inteligentes)
- Actividad física diaria
- Hábitos diarios saludables, como cepillarse los dientes

En esta Guía, muchas ideas de "Juego Saludable" comparten modificaciones de actividades sencillas que abordan mensajes clave de salud y estado físico.

Para apoyar las actividades de "Juego Saludable", se pueden comprar materiales adicionales. Estos elementos incluyen marcadores para pisos con imágenes de frutas y verduras, bolsas rellenas con forma de alimentos o pelotas de playa con diferentes alimentos, bebidas o ejercicios en ellas.

Hay actividades adicionales de salud y estado físico que se pueden agregar a Young Athletes. En la Guía se encuentran tres lecciones de muestra. Lecciones y actividades adicionales para promover hábitos saludables se pueden encontrar en resources.specialolympics.org/YoungAthletes.



Recursos Adicionales

¿Qué alimentos son saludables?

Material Necesario: Alimentos reales o de plástico, o imágenes de alimentos, cinta adhesiva

El objetivo de esta actividad es ayudar a los niños a aprender sobre diferentes tipos de alimentos y tomar decisiones alimenticias saludables.

En una pared o mesa, dibuje una cara feliz (sonrisa) y una cara triste (ceño fruncido) con cinta adhesiva. Proporcione a los niños diferentes alimentos saludables y no saludables. Estos pueden ser imágenes de alimentos, alimentos de plástico o tela, o envases de alimentos reales.

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

Una vez que los niños hayan separado los alimentos, discuta qué alimentos se han colocado correctamente en la cara feliz y cuáles se identificaron erróneamente como "saludables". Usando el cuadro a continuación como ejemplo, hable con los niños sobre por qué esos alimentos no son saludables. Además, sugiera reemplazarlos por alimentos que sean opciones más saludables.

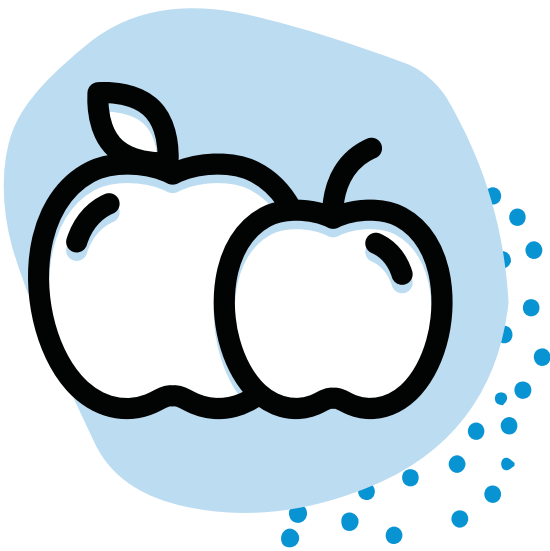
.....

Alimentos no saludables	Alimentos saludables	Comentarios a Young Athletes
Papas fritas	Bananas o zanahorias	"Las papas fritas no te dan músculos fuertes, una piel suave y una buena vista... ¡Pero las bananas y las zanahorias hacen que estés saludable!".
Jugo	Leche	"La leche tiene mucho calcio y proteínas que te ayudarán a crecer más alto y a tener huesos, músculos y dientes fuertes".
Refresco	Agua	"Cuando tienes sed, el agua es una buena elección para tu cuerpo. Los refrescos tienen mucho azúcar y te darán aún más sed".

Recursos Adicionales

Canciones para Niños

Las canciones populares locales se pueden modificar para hablar sobre temas de salud de una manera divertida y emocionante. Las canciones de ejemplo a continuación muestran cómo se pueden actualizar las canciones para enseñar a los niños sobre nutrición, actividad física y salud en general.



Apple, Apple, Way Up High
Cantado al ritmo de
"Twinkle Twinkle Little Star"

Apple, apple, way up high
I can reach you if I try
Climb a ladder, hold on tight
Pick you quickly, take a bite



Wash, Wash, Wash Your Hands
Cantado al ritmo de
"Row, Row, Row Your Boat"

Wash, wash, wash your hands
Wash the dirt away
Before you eat, before you sleep
And after outdoor play

Recursos Adicionales

Domar al Tubo

Material Necesario: Caja pequeña, Tarjetas de "Actividades sin pantalla"

El objetivo de esta actividad es mostrar la importancia de limitar el tiempo frente a pantallas (como la televisión, la computadora, los videojuegos, las tabletas, los teléfonos inteligentes) a no más de dos horas al día para los niños y las familias.

Copie la siguiente lista y recorte cada actividad. Coloque las actividades individuales en una pequeña caja o recipiente. Pídale a los niños que elijan una actividad y luego realicen cada actividad en familia o con toda la clase. Pídale a los niños que sugieran otras actividades sin pantalla que les gustaría hacer.

Hable sobre la importancia de limitar el tiempo frente a pantallas durante toda la actividad.



Recursos Adicionales

Próximos Pasos con Special Olympics

Juega Unificado. Vive Unificado.

Los niños avanzarán a diferentes ritmos en Young Athletes. Algunos niños seguirán enfrentando desafíos y otros estarán listos para avanzar hacia habilidades más avanzadas. Trabaje con los niños de manera individual para conocer el siguiente paso adecuado. El siguiente paso podría ser participar en otra sesión de Young Athletes, comenzar un programa de entrenamiento para un deporte o avanzar directamente a convertirse en un atleta competitivo de Special Olympics o Unified Partner.

Independientemente del nivel de capacidad, Special Olympics ofrece oportunidades para niños y adultos a lo largo de sus vidas. A través de la promoción de la salud, la actividad física y los deportes, Special Olympics tiene algo para todos.

A través de deportes individuales al estilo olímpico, las personas con discapacidades intelectuales mayores de ocho años pueden participar en oportunidades significativas de entrenamiento y competencia.

Conviértase en un Unified Teammate

Los Special Olympics Unified Sports reúnen a personas con y sin discapacidades intelectuales en el mismo equipo.

Unified Sports se inspiró en un principio simple: entrenar juntos y jugar juntos es un camino rápido hacia la amistad y la comprensión.

Más información sobre
Special Olympics Maryland
y los programas que se
ofrecen en todo el estado en
www.somd.org

