



**Special  
Olympics**  
Puerto Rico

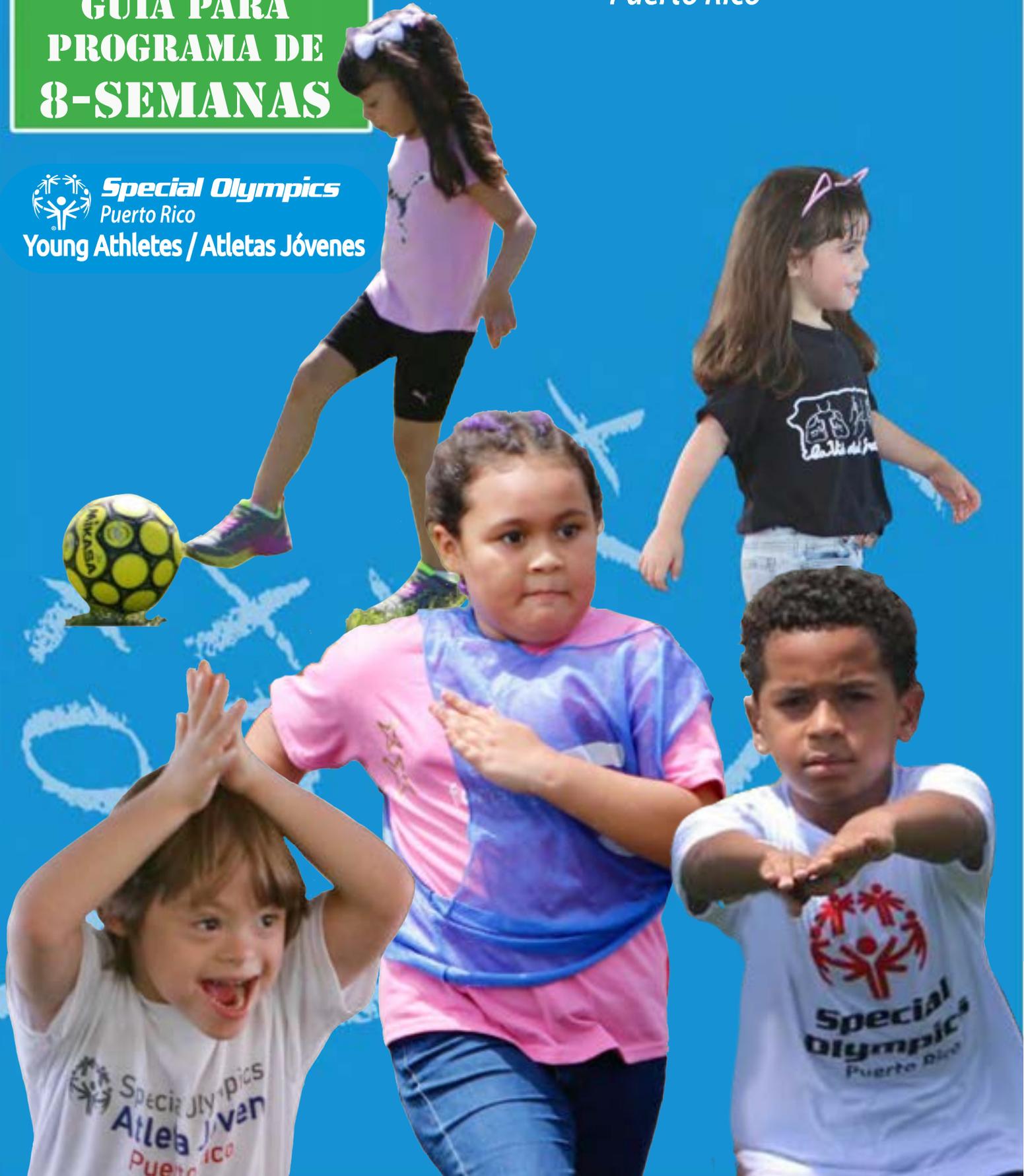
# GUIA PARA PROGRAMA DE 8-SEMANAS



Special Olympics  
**Escuelas Unificadas  
Campeonas®**  
Puerto Rico



**Special Olympics**  
Puerto Rico  
**Young Athletes / Atletas Jóvenes**



## Resumen de Special Olympics Puerto Rico

La misión de Special Olympics Puerto Rico es, proveer entrenamiento deportivo y competencia atlética todo el año en una variedad de deportes de tipo olímpico para niños y adultos con discapacidad intelectual, para ofrecerles oportunidades continuas para desarrollar condición física, demostrar valentía, sentir alegría y participar en un intercambio de regalos, destrezas y amistad con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.



***Special Olympics***  
***Puerto Rico***



## Introducción de Atletas Jóvenes

Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales es un programa de juego para la niñez temprana, para niños con y sin discapacidad intelectual entre las edades de 2 y 7 años. Atletas Jóvenes brinda habilidades deportivas básicas, como correr, patear y lanzar, para prepararlos para participar en competencias completas de Olimpiadas Especiales desde los 8 años. Atletas Jóvenes ofrece a familias, maestros, cuidadores y personas de la comunidad la oportunidad de compartir la alegría de los deportes con todos los niños.

Atletas Jóvenes provee a los niños de todas las capacidades las mismas oportunidades de alcanzar metas fundamentales de desarrollo. Los niños aprenden a jugar con otros y desarrollan destrezas importantes de aprendizaje. Atletas Jóvenes es una manera divertida para que los niños se mantengan activos y establezcan hábitos saludables para el futuro.



**Special Olympics**  
Puerto Rico

**Young Athletes / Atletas Jóvenes**





# Tabla de Contenido

Semana 1 <b>Destrezas Fundamentales</b> .....	páginas 6-7
Semana 2 <b>Caminar y Correr</b> .....	páginas 8-9
Semana 3 <b>Equilibrio y Saltar</b> .....	páginas 10-11
Semana 4 <b>Patear</b> .....	páginas 12-13
Semana 5 <b>Golpear</b> .....	páginas 14-15
Semana 6 <b>Lanzar</b> .....	páginas 16-17
Semana 7 <b>Atrapar y Apañar</b> .....	páginas 18-19
Semana 8 <b>¡Día de Diversión!</b> .....	páginas 20-21.
<b>Lista de Equipo Deportivo</b> .....	página 22
<b>Glosario</b> .....	página 23





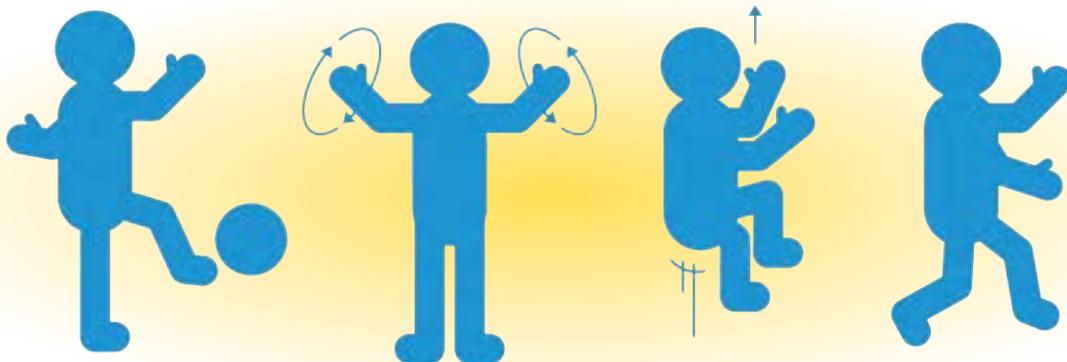
## Calentamiento: Estiramientos Dinámicos

El calentamiento de esta semana consta de varios estiramientos dinámicos para preparar a los atletas para la lección. Comenzar acomodando a los atletas uno al lado del otro, de frente al entrenador principal. El entrenador debe enfatizar la importancia del calentamiento y estiramiento antes de comenzar actividad física. Sucesión sugerida de calentamientos:

- Trotar/saltar/galopar desde un lado del campo hasta el otro (dinámico)
- Tocar los dedos de los pies por 10 segundos (estático)
- Hacer círculos con los brazos, halar el brazo hacia el lado contrario del cuerpo para estirar los hombros (estático)
- Patadas con las piernas rectas (Frankenstein) (dinámico)

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Animales</b> - Los atletas utilizarán sus cuerpos para imitar los movimientos y sonidos de diferentes animales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En un espacio grande, los atletas se distribuirán con seguridad.</li> <li>- Los entrenadores demostrarán cómo imitar a ciertos animales y moverse por el espacio.</li> <li>- Antes de cambiar movimientos de animales, gritar "pausa" para llamar la atención.</li> <li>- Motivar a otros atletas a elegir sus animales favoritos.</li> </ul>	<p>(MF) - Desafiar a los atletas a cambiar de velocidad, rápido o lento.</p> <p>(ML) - Cuando se menciona a un animal, el maestro demuestra el movimiento.</p>
<p><b>Globos/Pelotas de playa</b> - Los atletas formarán un círculo grande e intentarán mantener la pelota en el aire por el mayor tiempo posible, utilizando distintas partes del cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los atletas formarán un círculo grande alrededor del entrenador.</li> <li>- Si el grupo es grande, separar en dos grupos (mínimo 5-6 atletas por grupo.)</li> </ul>	<p>(MF) - Desafiar a los atletas a utilizar una pelota de playa.</p> <p>(ML) - En lugar de pegarle continuamente al globo en el aire, los atletas atraparán el globo antes lanzarlo al aire nuevamente.</p>
<p><b>Cono de nieve</b> - Los atletas recogerán pelotas de varios tamaños con un cono naranja, para simular un "cono de nieve". Luego de recogerlas, las colocarán en un "congelador" afuera del espacio. Repetir de 3-5 veces.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con conos circulares pequeños, formar un círculo grande (15ft X 15ft), con atletas parados fuera del círculo.</li> <li>- Distribuir 8-10 pelotas (pequeñas, medianas y grandes) dentro del círculo.</li> </ul> <p><b>Ronda 1</b> - En "ahora" los estudiantes entrarán al círculo, recogerán una pelota con las manos y la colocarán encima de los conos circulares.</p>	<p>(MF) - Desafiar a los atletas a ver cuan rápido puede el grupo llevar todas las pelotas a la zona.</p>

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Cono de nieve</b> - Los atletas recogerán pelotas de varios tamaños con un cono naranja, para simular un "cono de nieve". Luego de recogerlas, las colocarán en un "congelador" afuera del espacio. Repetir de 3-5 veces.</p>	<p>Continuar hasta que todas las pelotas estén sobre los conos. Luego, los atletas abandonarán el círculo.</p> <p>En "ahora", volverán a entrar en el círculo, recogerán con sus manos las pelotas de los conos y las llevarán al "congelador". Antes de continuar con la ronda 2, repetir la sucesión de la ronda 1 para que los estudiantes comprendan la actividad.</p> <p><b>Ronda 2</b> - Después de darles a todos un cono naranja, los atletas comenzarán fuera del círculo, con pelotas distribuidas por el espacio. En "ahora", los atletas correrán hacia una pelota, la recogerán y la colocarán en el cono naranja en su mano para hacer un "cono de nieve". Una vez hayan hecho su "cono de nieve", llevarán la pelota y la colocarán en un cono hasta que todas las pelotas estén en un cono. Después de que todas estén en conos, ahora los atletas deben llevar el "cono de nieve" al congelador usando sus conos.</p>	<p>(ML) - Desafiar a los atletas a utilizar solo una mano para colocar la pelota en el cono.</p> <p>(ML) - Desafiar a los atletas a utilizar solo una mano para balancear la bola en el cono, de tener dificultad para hacerlo.</p>
<p><b>Pista de obstáculos</b> - Los atletas se moverán por una serie de obstáculos que retarán sus destrezas motoras fundamentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los obstáculos deben requerir que los atletas usen diferentes destrezas motoras, tales como brincar, mantener el equilibrio, caminar y correr.</li> <li>- Equipo deportivo sugerido - Barra de equilibrio/ bloques, marcadores, conos para correr alrededor de, gatear por debajo o pasar sobre obstáculos.</li> <li>- Garantizar que cada atleta tenga varios intentos.</li> </ul>	<p>(MF) - Desafiar a los atletas a diseñar su propia pista de obstáculos.</p> <p>(ML) - Reintroducir/ demostrar cada obstáculo</p>





## Calentamiento: Pelota de playa / globos

Formando un círculo grande, retar al grupo a tratar de mantener la pelota de playa / globo en el aire, si es posible. Contar entre todos cada golpe exitoso. Luego de 3-4 minutos de esta actividad, pedir a los atletas que hagan los siguientes estiramientos:

- Trotar/saltar/galopar desde un lado del campo hasta el otro (dinámico)
- Tocar los dedos de los pies por 10 segundos (estático)
- Hacer círculos con los brazos, halar el brazo hacia el lado contrario del cuerpo para estirar los hombros (estático)
- Patadas con las piernas rectas (Frankenstein) (dinámico)

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Seguir al líder</b> - Los atletas utilizarán el cuerpo para imitar y seguir a un líder por el aula.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los atletas comenzarán colocándose de frente al entrenador y lo imitarán para comprender la actividad (p. ej. agitar las alas como pájaro, saltar como rana, caminar y mugir como vaca).</li> <li>- Presentar el llamado de "pausa" al cambiar de movimientos.</li> <li>- Después de varias rondas, los atletas pueden convertirse en líderes, si es apropiado.</li> </ul>	<p>(MF) - Distribuir el equipo deportivo por el espacio y moverse a través de los obstáculos.</p> <p>(ML) - El líder grita lo que está haciendo para que el resto le siga.</p>
<p><b>Tesoro oculto</b> - Los atletas se moverán por un campo de conos, utilizando diferentes partes del cuerpo para golpear los conos y buscar tesoro oculto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En un espacio abierto grande, distribuir 12-15 conos naranjas por el piso y velar que ninguno esté al alcance de la mano de otro.</li> </ul> <p><b>Ronda 1</b> - Los atletas comenzarán en los marcadores del piso y, cuando el entrenador diga "ahora", correrán y golpearán los conos con cualquier parte del cuerpo, hasta volcarlos todos. Luego, regresarán a su marcador. Cuando todos estén acomodados, el entrenador los alentará a ayudar a levantar los conos nuevamente. Repetir esta sucesión varias veces para que los estudiantes entiendan la actividad.</p> <p><b>Ronda 2</b> - Con los atletas en su marcador del piso, el entrenador esconderá tesoro (pelota pequeña, saquitos de frijoles) debajo de los conos alrededor del espacio. El entrenador demostrará cómo encontrar el tesoro al volcar los conos. Una vez se encuentra el tesoro, los atletas tienen que llevarlo al "cofre del tesoro" antes de buscar más. Repetir varias veces.</p>	<p>(MF) - Añadir más conos.</p> <p>(MF) - Desafiar a los atletas a usar diferentes partes del cuerpo para volcar los conos.</p> <p>(ML) - Reducir el número de conos e incluir más tesoro.</p>

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Caminar con la cabeza en alto</b> - Los atletas equilibrarán saquitos de frijoles en su cabeza mientras caminan por una serie de marcadores del piso y barras de equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con los atletas sentados en sus marcadores del piso, los entrenadores demostrarán cómo caminar erguidos mirando hacia adelante, con la cabeza en alto y la espalda recta.</li> <li>- Los entrenadores demostrarán cómo moverse a través de los marcadores del piso. Enfatizar que no pueden pisar el suelo del gimnasio/ aula.</li> <li>- Una vez que los atletas intenten caminar por el circuito, los entrenadores deben presentar cómo caminar con un saquito de frijoles en la cabeza y mostrar lo que sucede con la bolsa si se inclinan hacia la izquierda o hacia la derecha.</li> </ul>	<p>(MC) - Alentar a los atletas a cambiar velocidades/ niveles/direcciones.</p> <p>(MC) - Agregar más equipos a la ruta</p> <p>(LC) - Los atletas pueden usar una mano para sostener el saquito de frijoles en la cabeza si es necesario.</p>
<p><b>Pista de obstáculos/ carrera de relevo</b> - Los atletas se moverán a través de una pista de obstáculos para demostrar varias destrezas motoras básicas, como caminar, correr, mantener el equilibrio y saltar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con varias piezas de equipo deportivo diferentes, los entrenadores establecerán una pista de obstáculos que reta las habilidades de los atletas de caminar, correr y mantener el equilibrio.</li> <li>- Los entrenadores deben demostrar cada componente de la pista de obstáculos.</li> <li>- Equipo deportivo sugerido: marcadores del piso, barras de equilibrio y bloques, líneas</li> </ul>	<p>(MF) - incluir nuevos obstáculos a medida que los atletas completen los otros.</p> <p>(ML) - Desafiar a los atletas a usar un saquito de frijoles.</p>





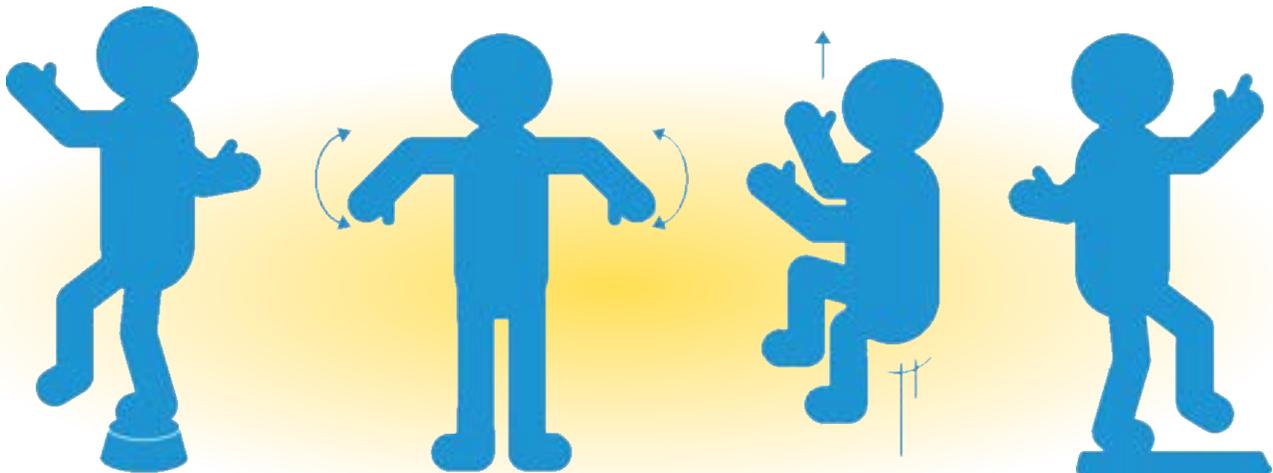
## Calentamiento: Seguir al Líder

Los atletas se alinearán detrás del entrenador principal y se les indicará que imiten exactamente lo que el líder está haciendo. El entrenador guiará al grupo alrededor del espacio, cambiando los movimientos varias veces antes de cambiar de líder. Movimientos sugeridos:

- Caminar erguido
- Caminar hacia atrás
- Saltar
- Agitar los brazos como alas de un pájaro

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Seguir al líder</b> - Los atletas usarán sus cuerpos para imitar y seguir a un líder por el aula, enfocándose en saltar y mantener el equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los atletas comenzarán enfrentándose al entrenador e imitarán sus movimientos para comprender la actividad (por ejemplo: saltar alto como una rana, saltar y aterrizar sobre una pierna, saltar en una pierna al otro lado de la habitación).</li> <li>- Presentar el llamado de "pausa" al cambiar de movimientos.</li> <li>- Luego de varias rondas, los atletas pueden convertirse en líder.</li> </ul>	<p>(MF) – Distribuir el equipo deportivo por el espacio y moverse a través de obstáculos.</p> <p>(ML) – El líder grita lo que está haciendo para que el resto lo sigan.</p>
<p><b>Cruzar el río</b> - Los atletas se moverán de un lado del gimnasio al otro caminando/ equilibrándose en varias piezas de equipo deportivo (marcadores del piso, líneas en el piso, bloques).</p>	<p><b>Ronda 1</b> - Los atletas comenzarán en sus marcadores del piso, mientras el entrenador demuestra cómo saltar a distancia. Enfatizar cómo balancear los brazos hacia adelante y doblar las rodillas cuando aterrizan. También demostrará cómo saltar con una pierna y aterrizar con una pierna. Dar a los atletas la oportunidad de probar su habilidad antes de incluir el equipo deportivo.</p> <p><b>Ronda 2</b> - Con marcadores del piso, líneas en el piso y bloques, crear un circuito que requiera que los atletas salten de una pieza de equipo deportivo a otra. Reiterar que la meta de este juego es no tocar el piso.</p>	<p>(MF) – Desafiar a los atletas a completar el curso lo más rápido posible.</p> <p>(ML) – Mover los marcadores del piso más cerca para que los atletas puedan pasar de uno a otro.</p>

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Rayuela:</b> los atletas completarán un recorrido de rayuela utilizando su equilibrio y sus habilidades de salto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El entrenador debe demostrar cómo jugar correctamente a la rayuela, reforzando los saltos y el equilibrio.</li> <li>- Si hay un grupo grande, use los puntos de Polly para jugar a la rayuela.</li> <li>- Los atletas comenzarán parándose en sus lugares Polly de cara al entrenador mientras demuestran cómo mantener el equilibrio sobre una pierna. (Manténgase erguido, con los brazos extendidos para ayudar con el equilibrio)</li> </ul>	<p>MC) - Desafía a los atletas a completar el recorrido lo más rápido posible.</p> <p>(LC) - Reintroducir el equilibrio/saltar/habilidades de salto.</p>
<p><b>Barra de equilibrio:</b> los atletas usarán sus habilidades de equilibrio para caminar de un lado a otro de una barra de equilibrio sin tocar el suelo.</p>	<p><b>Ronda 1:</b> Indique a los atletas que se mantengan en equilibrio sobre una pierna estacionaria y alternando los pies. Después de que el grupo entienda el equilibrio, elija una línea en el piso del gimnasio (aproximadamente 10 pies). Comience con una demostración de cómo caminar sobre la línea, del talón a la punta, luego desafíe al grupo a intentarlo. Introduzca saquitos de frijoles si corresponde. Utilice puntos de Polly como "trampolines" si corresponde.</p> <p><b>Ronda 2:</b> Después de que el grupo intente caminar sobre la línea del piso, reinicie e introduzca los saquitos de frijoles de equilibrio del kit de equipo. Cree una serie de barras de equilibrio y peldaños que los atletas ahora intentarán atravesar. Utilice varios equipos para construir el recorrido (vigas de equilibrio, escalones, puntos Polly, líneas de piso). Introduzca saquitos de frijoles si corresponde.</p>	<p>MC) - Añade saquitos de frioles para desafiar a los atletas a mantener el equilibrio sobre sus cabezas.</p> <p>(LC) - Si los atletas tienen dificultades, retroceda hasta el equilibrio estacionario con una pierna o camine en línea.</p>





## Calentamiento: Seguir al entrenador

Los atletas no pueden moverse o cambiar de posición a menos que el entrenador diga "el entrenador dice". Incorporar diferentes estiramientos/ movimientos en el juego, tales como:

- El entrenador dice que hay que tocarse los dedos de los pies
- El entrenador dice que hay que alcanzar las estrellas
- El entrenador dice que hay que saltar en el mismo lugar

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Tesoro oculto</b> - Los atletas golpearán los conos utilizando diferentes partes del cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En un espacio abierto grande, colocar de 12-15 conos naranjas alrededor del piso y velar que ninguno esté al alcance de la mano de otro.</li> </ul> <p><b>Ronda 1</b> – Los atletas comenzarán en los marcadores del piso. Cuando el entrenador diga "ahora", correrán a patear todos los conos en el espacio. Una vez todos los conos estén volcados, los estudiantes regresarán a sus marcadores del piso.</p> <p><b>Ronda 2</b> – Con los atletas en los marcadores del piso, el entrenador esconderá tesoros (pelota pequeña, saquito de frijoles) debajo de los conos alrededor del espacio y demostrará cómo ir a buscar el tesoro pateando los conos. Una vez se encuentra el tesoro, los atletas deben llevarlo al "cofre del tesoro" antes de obtener más. Repetir varias veces.</p>	<p>(MF) – Añadir más conos.</p> <p>(MF) — Desafiar a los atletas a usar diferentes partes del cuerpo para volcar los conos.</p> <p>(ML) — Reducir el número de conos e incluir más tesoro.</p>
<p><b>Tesoro oculto con pelotas de fútbol</b> - Los atletas demostrarán sus destrezas pateando una pelota de fútbol para volcar una serie de conos en busca de tesoros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acomodar como la actividad anterior.</li> <li>- El entrenador debe demostrar cómo usar una pelota de fútbol para patear el cono y encontrar un tesoro.</li> </ul> <p>NOTA: está bien si los atletas llevan su pelota al cono y la colocan en el piso antes de patear. Es probable que los atletas no estén familiarizados con manejar la pelota con los pies.</p>	<p>(MF) – Añadir más conos.</p> <p>(ML) — Reducir el número de conos e incluir más tesoro.</p>

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Bolos de fútbol</b> – Los atletas patearán una pelota de fútbol y derribarán una serie de conos colocados como bolos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usando de 3-5 conos deportivos, montar varias pistas de bolos para que los atletas practiquen patear con precisión. Incluir un cono adicional de 5 a 7 pies para mostrar desde dónde patear</li> <li>- El entrenador demostrará la actividad y enfatizará que se debe patear la pelota FUERTE para derribar los "bolos".</li> <li>- Dividirse en varios grupos. No más de cinco atletas por grupo.</li> </ul>	<p>(MF) – Mover la línea de patada más atrás.</p> <p>(ML) – Mover la línea de patada más cerca.</p>
<p><b>Práctica de pases</b> – Los atletas pasarán una pelota de fútbol a un compañero que esté parado a 7-10 pies de distancia.</p> <p>** Esta actividad se puede realizar en pareja o en un grupo grande en círculo.**</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con los atletas sentados en sus marcadores del piso, los entrenadores deben demostrar cómo pasar correctamente la pelota a su compañero usando una patada.</li> </ul> <p><b>Ronda 1</b> – Comenzar haciendo rodar la pelota hacia su compañero en el círculo. Esto ayudará a los atletas a comprender la actividad. Alentar a usar nombres al pasar el balón. Repetir varias veces.</p> <p><b>Ronda 2</b> – Los atletas se pondrán de pie y ahora pasarán la pelota con una patada. Los entrenadores deben reforzar mantener la pelota rodando por el suelo y no patearla en el aire. Continuar usando nombres.</p>	<p>(MF) – Hacer el círculo más grande.</p> <p>(MF) – Añadir pelotas de distintos tamaños.</p> <p>(ML) – Ofrecer instrucción más individualizada (1 a 1).</p>





## Calentamiento: Tesoro Oculto

- Ronda 1: En "ahora", los atletas correrán y derribarán todos los conos lo más rápido posible. Una vez que todos los conos estén derribados, reiniciar.
- Ronda 2: El entrenador esconderá el "tesoro" debajo de los conos. En "ahora", los atletas correrán y derribarán todos los conos mientras buscan tesoros. Una vez que encuentren el tesoro, deben correr y dejarlo caer en el cofre del tesoro.
- Ronda 3: El entrenador dirá una parte del cuerpo que debe usarse para derribar conos (p. ej. codo, rodilla, pie).

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Toque de globos</b> - Los atletas golpearán repetidamente un globo con la mano y el equipo deportivo para mantenerlo en el aire, sin tocar el piso, el mayor tiempo posible.</p>	<p>- El entrenador demostrará cómo tocar el globo en el aire, usando una mano plana y abierta para tener contacto con la palma de la mano.</p> <p><b>Ronda 1</b> – Entregar a cada niño un globo y desafiarlo a tratar de evitar con la mano que el globo toque el piso.</p> <p><b>Ronda 2</b> – El entrenador demostrará cómo usar equipo deportivo para mantener el globo en el aire. Los entrenadores le darán a cada atleta una "raqueta" y lo desafiarán a usarla para mantener el globo en el aire.</p>	<p>(MF) – Desafiar a los atletas a tocar el globo en el aire mientras caminan.</p> <p>(ML) – Lanzar el globo al aire y agarrarlo, sin moverse.</p>
<p><b>Pelota de equilibrio</b> - Los atletas equilibrarán una pelota en la parte superior de un cono circular y la golpearán usando su cuerpo y equipo deportivo.</p>	<p>- El entrenador hará un rectángulo grande usando los conos circulares de colores. También esparcirá una variedad de bolas, que deben variar en tamaño, dentro del rectángulo. Los atletas estarán sentados o de pie en sus marcadores del piso.</p> <p><b>Ronda 1</b> - En "ahora", los atletas correrán, recogerán una pelota y la equilibrarán sobre los conos circulares que están en los bordes. Repetir hasta que todas las bolas estén encima de los conos. Cuando finalicen, los atletas regresarán a sus asientos.</p> <p><b>Ronda 2</b> - En "ahora", los atletas correrán y golpearán las pelotas de los conos, usando la parte del cuerpo elegida por el entrenador</p>	<p>(MF) – Desafiar a los atletas a derribar todas las pelotas lo más rápido posible.</p> <p>(ML) – Instrucción individualizada.</p>

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Pelota de equilibrio</b> - los atletas equilibrarán una pelota en la parte superior de un cono circular y la golpearán usando su cuerpo y equipo deportivo.</p>	<p>(pie, codo, cabeza, trasero, mano). Repetir hasta que todas las pelotas se hayan derribado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetir las rondas 1 y 2, y desafiar a los atletas a golpear la pelota usando diferentes partes del cuerpo.</li> </ul>	<p>(MF) – Desafiar a los atletas a derribar todas las pelotas lo más rápido posible.</p> <p>(ML) – Instrucción individualizada.</p>
<p><b>Inicio de voleibol</b> - Los atletas golpearán una pelota de playa, que pasará sobre una red al otro lado de una cancha en un juego de voleibol simulado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con una línea en el piso, los entrenadores demostrarán cómo golpear una pelota de voleibol de un lado a otro de la línea, y cómo golpear la pelota de playa hacia un espacio lejos del equipo contrario.</li> <li>- Dividir a los atletas en dos equipos, con uno a cada lado de la línea. Reforzar que necesitan trabajar en equipo para golpear la pelota hacia el otro lado.</li> </ul>	<p>(MF) – Llevar la puntuación.</p> <p>(MF) – Usar un espacio más grande.</p> <p>(ML) – Permitir que los atletas atrapen la pelota antes de golpear.</p>
<p><b>Inicio de "tee ball"</b> - Los atletas usarán la mano y un bate para golpear una pelota desde un tee de bateo (base de sóftbol).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los entrenadores demostrarán cómo golpear pelotas de varios tamaños desde un "tee" de bateo, usando su mano/brazo.</li> <li>- Permitir que los atletas usen sus manos/brazos antes de incluir el bate.</li> </ul> <p><b>SEGURIDAD</b> - Solo un atleta bateando a la vez. Todos los demás atletas se distribuirán para recuperar pelotas.</p>	<p>(MF) – Desafiar a los atletas a golpear la pelota lo más lejos/fuerte posible.</p> <p>(ML) – Instrucción individualizada.</p>





## Calentamiento: Inicio de Voleibol

Los atletas se distribuirán por el espacio. Una vez que el maestro lance la pelota de playa, los atletas intentarán mantener la pelota en alto sin tocar el suelo, durante el mayor tiempo posible. Deben usar una mano abierta y plana para golpear la pelota, haciendo contacto con la palma de la mano.

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Rodar la pelota</b> - Los atletas se sentarán en el piso en un círculo grande y rodarán la pelota entre ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los entrenadores demostrarán cómo rodar una pelota de un lado a otro en el suelo.</li> <li>- Enfatizarán que la pelota no debe rebotar cuando la están rodando.</li> <li>- Hacer que los atletas se sienten en el piso en un círculo grande.</li> <li>- Los entrenadores rotarán pelotas de diferentes tamaños durante la actividad.</li> </ul>	<p>(MF) – Usar los nombres de los atletas.</p> <p>(ML) – Instrucción individualizada.</p>
<p><b>Inicio de bolos</b> - Los atletas rodarán una pelota para intentar derribar de 3-5 conos naranjas que simulan bolos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los entrenadores demostrarán cómo rodar una pelota con las dos manos en el piso para derribar los conos. Los entrenadores deben enfatizar que deben rodar la pelota con fuerza para lograr derribar los conos.</li> <li>- Si es posible, divida a los atletas en grupos de tres, dándole a cada uno un trabajo. Un atleta colocará los conos, uno rodará la pelota y uno recuperará la pelota.</li> </ul> <p><b>**Consejo de equipo deportivo**</b> - Colocar los conos naranjas al revés, para que sean más fáciles de derribar si los atletas tienen dificultades.</p>	<p>(MF) – Mover a los atletas más lejos de los conos.</p> <p>(LC) – Mover a los atletas más cerca de los conos.</p>

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Tiro de saquitos</b> - Los atletas harán un tiro de abajo con una mano, con un saquito de frijoles, intentando aterrizarlo en el marcador del piso del color correspondiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribuir 3-4 marcadores del piso de distintos colores a diferentes distancias. El marcador más lejano no debe estar a más de 6 pies del cono de lanzamiento.</li> <li>- Proporcionar a cada grupo su saquito del color correspondiente. Usar un cono naranja para marcar desde dónde lanzarán los atletas.</li> <li>- Los entrenadores deben demostrar cómo hacer un tiro de abajo con una mano.</li> </ul>	<p>(MF) – Mover el cono de lanzamiento más lejos.</p> <p>(ML) – Instrucción individualizada.</p>
<p><b>Práctica con blanco</b> - Los atletas harán un tiro de arriba con una mano, con un saquito de frijoles, intentando aterrizarlo en el marcador del piso/ aro de hula hula correspondiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar igual que la actividad anterior, excepto que ahora los atletas harán el tiro por encima de la cabeza. En lugar de usar un solo marcador del piso, usar varios del mismo color para hacer que el blanco sea más grande.</li> <li>- Usar un cono naranja para marcar la línea de tiro. No colocar marcadores del piso a más de 15 pies del cono de tiro.</li> </ul> <p><b>**Consejo de equipo deportivo**</b> - De tener disponible, usar aros de hula hula como blancos.</p>	<p>(MF) – Mover a los atletas más lejos de los conos.</p> <p>(LC) – Mover a los atletas más cerca de los conos.</p> <p>(MF) – Mover el cono de lanzamiento más lejos.</p> <p>(ML) – Instrucción individualizada.</p>





## Calentamiento: Estiramientos

El calentamiento de esta semana consistirá en varios estiramientos para preparar a los atletas para la lección. Comenzar haciendo que los atletas se pongan de pie, hombro con hombro frente al entrenador principal. El entrenador principal debe enfatizar la importancia de calentar y estirar antes de estar activo.

- Trotar/saltar/galopar desde un lado del campo hasta el otro (dinámico)
- Tocar los dedos de los pies por 10 segundos (estático)
- Hacer círculos con los brazos, halar el brazo hacia el lado contrario del cuerpo para estirar los hombros (estático)
- Patadas con las piernas rectas (Frankenstein) (dinámico)

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Rodar la pelota</b> - Los atletas se sentarán en el piso en un círculo grande, y rodarán y atraparán una pelota que sea rodada hacia ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los entrenadores demostrarán cómo atrapar la pelota con las manos. Detendrán la pelota con ambas manos antes de que llegue a ellos.</li> </ul> <p><b>Ronda 1</b> - Indicar a los atletas que rueden la pelota entre sí mientras están sentados, y deben atrapar la pelota con ambas manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antes de continuar a la ronda 2, el entrenador debe demostrar cómo atrapar una pelota deteniéndola con el pie. Los entrenadores atraparán la pelota colocando la planta del pie encima de la pelota de fútbol para detenerla.</li> </ul> <p><b>Ronda 2</b> - Los atletas ahora se pondrán de pie y practicarán rodar la pelota entre sí y atraparla con el pie.</p> <p><b>**Consejo de equipo deportivo**</b> - Los entrenadores deben reforzar el no intentar pararse sobre la pelota de fútbol al atraparla. Los atletas podrían tratar de presionar la pelota de fútbol con el pie y perder el equilibrio.</p>	<p>(MF) – Usar los nombres de los atletas.</p> <p>(MF) – Agrandar el círculo.</p> <p>(ML) – Instrucción individualizada.</p> <p>(ML) – Círculo pequeño.</p>

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Práctica de portero</b> - Los atletas intentarán evitar que una pelota rodante entre a la "portería", usando sus manos o pies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloque 2 conos naranjas en el grupo a una distancia aproximada de 3-5 pies. Esto se utilizará como portería. Coloque un cono naranja a 6-8 pies de distancia de la portería, como cono rodante.</li> <li>- Los entrenadores demostrarán cómo hacer de portero y detener la pelota antes de que ruede entremedio de los conos.</li> <li>- Reforzar que los atletas deben moverse de izquierda a derecha para defender su portería.</li> </ul> <p><b>Ronda 1</b> – Los atletas solo pueden detener la pelota con las manos.</p> <p><b>Ronda 2</b> – Los atletas solo pueden detener la pelota con los pies.</p>	<p>(MF) – Agrandar la portería.</p> <p>(ML) – Rodar/ apañar en pareja.</p>
<p><b>Tiro de pelota de playa</b> - Los atletas atraparán una pelota de playa con las dos manos en un nivel alto, bajo y medio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los atletas se pararán en un círculo grande con los entrenadores en el centro. Los entrenadores rotarán alrededor del círculo, lanzando la pelota a cada atleta.</li> <li>- Los entrenadores deben lanzar la pelota desafiando a los atletas a alcanzar alto o bajo para atraparla.</li> </ul>	<p>(MF) – Desfiar a los atletas a moverse para atrapar la pelota.</p> <p>(ML) – Instrucción individualizada.</p>
<p><b>Apañar rebotando</b> - Los atletas atraparán con ambas manos una pelota rebotada hacia ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Igual que la última actividad, pero los entrenadores usarán una pelota de patio de recreo.</li> <li>- Los entrenadores harán rebotar la pelota a cada niño, desafiándolos a atraparla después de un rebote.</li> </ul>	<p>(MF) – Desfiar a los atletas a moverse para atrapar la pelota.</p> <p>(ML) – Instrucción individualizada.</p>
<p><b>Apañar globos</b> - Los atletas atraparán un globo que cae con las dos manos antes de que toque el piso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los atletas comenzarán en los marcadores del piso, esperando a que los entrenadores suelten el globo. Una vez que el entrenador deje caer el globo, los atletas deben correr y tratar de atraparlo antes de que toque el piso.</li> <li>- Los entrenadores deben comenzar a 6 pies del atleta, alejándose más luego de cada atrapada exitosa.</li> </ul>	<p>(MF) – Desfiar a los atletas a atrapar con una mano.</p> <p>(ML) – Instrucción individualizada.</p>



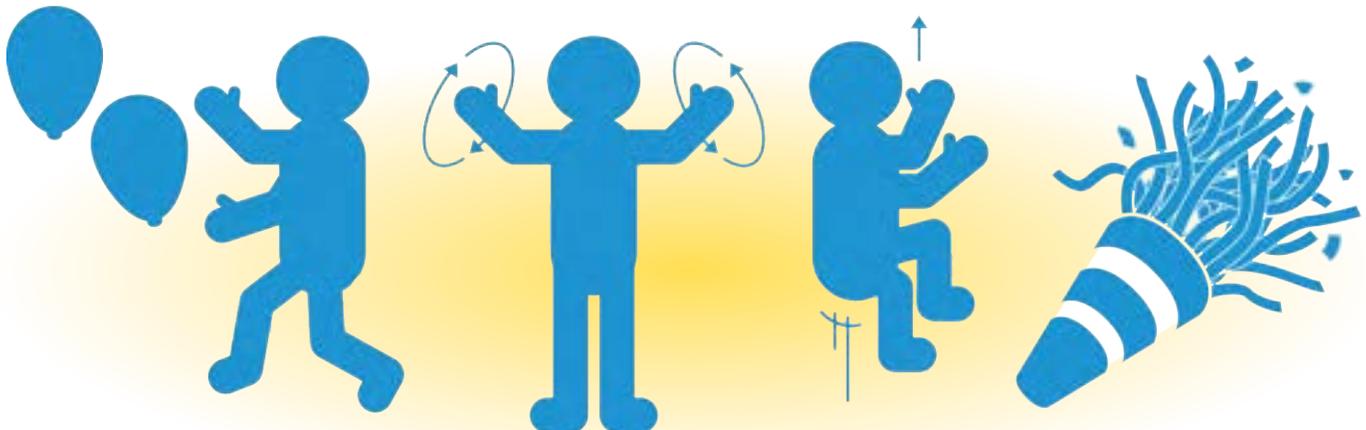
## ¡Hora de Celebrar!

Las actividades de esta semana consistirán en algunas de las favoritas de cada semana. Estas actividades pueden ser cambiadas de acuerdo con las preferencias de los atletas.



Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Golpe con globo</b> - Los atletas usarán sus manos para evitar que un globo toque el suelo durante el mayor tiempo posible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El entrenador debe demostrar cómo golpear el globo con la palma.</li> <li>- Después de que los atletas entiendan la actividad, entrégueles un equipo (raqueta de tenis, raqueta de bádminton).</li> </ul>	<p>(MC) – Desafía a los atletas a caminar y golpear el globo.</p> <p>(LC) – Quitar el equipo</p>
<p><b>Lanzamiento de puf</b> - Los atletas lanzarán por debajo de la cabeza un puf y lo aterrizarán en el punto Polly del color correspondiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usando un cono para marcar la línea de lanzamiento, coloque de 5 a 7 puntos de Polly en el suelo, a 4 a 6 pies de distancia, asegurándose de que los colores de los pufs y los puntos de Polly correspondan.</li> <li>- El entrenador debe demostrar cómo lanzar por debajo de la cabeza un puf y aterrizarlo en el lugar de Polly.</li> <li>- Cada atleta recibe tres lanzamientos, no más de cuatro atletas por grupo.</li> </ul>	<p>(MC) – Aleje el cono de lanzamiento de los puntos de Polly</p> <p>(LC) – Reforzar el lanzamiento por debajo</p>
<p><b>Barra de equilibrio</b> - Los atletas usarán sus habilidades de equilibrio para caminar de un lado a otro de una barra de equilibrio sin tocar el suelo.</p>	<p><b>Ronda 1-</b> Indique a los atletas que se mantengan en equilibrio sobre una pierna estacionaria y alternando los pies. Después de que el grupo entienda el equilibrio, elija una línea en el piso del gimnasio (aproximadamente 10 pies). Comience con una demostración de cómo caminar sobre la línea, del talón a la punta, luego desafíe al grupo a intentarlo. Introduzca bolsas de frijoles si corresponde. Utilice puntos de Polly como "trampolines" si corresponde.</p>	<p>(MC) – Agregue pufs para desafiar a los atletas a mantener el equilibrio sobre sus cabezas.</p> <p>(LC) – Si los atletas tienen dificultades, retroceda hasta el equilibrio estacionario con una pierna o camine en línea.</p>

Actividad	Estructura	Modificaciones
<p><b>Barra de equilibrio</b> - Los atletas usarán sus habilidades de equilibrio para caminar de un lado a otro sobre una barra de equilibrio sin tocar el piso.</p>	<p><b>Ronda 2</b> - Después de que el grupo intente caminar sobre la línea del piso, reinicie e presente equilibrio. Crear una serie de barras de equilibrio y bloques por los que los atletas intentarán caminar. Utilizar varias piezas de equipo deportivo para construir el curso (barras de equilibrio, bloques, marcadores, líneas de piso). Incluir saquitos de frijoles.</p>	<p>(ML) – Si los atletas están teniendo dificultad, retroceder a mantener el equilibrio sobre una pierna estática o a caminar sobre la línea en el piso.</p>
<p><b>Animales</b> - Los atletas utilizarán sus cuerpos para imitar los movimientos y sonidos de diferentes animales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En un espacio grande, los atletas se distribuirán con seguridad.</li> <li>- Los entrenadores demostrarán cómo imitar a ciertos animales y moverse por el espacio.</li> <li>- Antes de cambiar movimientos de animales, gritar "pausa" para llamar la atención.</li> <li>- Motivar a otros atletas a elegir sus animales favoritos.</li> </ul>	<p>(MF) — Desafiar a los atletas a cambiar de velocidad, rápido o lento. (ML) — Cuando se menciona a un animal, el maestro demuestra el movimiento.</p>
<p><b>Bolos de fútbol</b> - Los atletas patearán una pelota de fútbol y derribarán una serie de conos colocados como bolos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usando de 3-5 conos deportivos, montar varias pistas de bolos para que los atletas practiquen patear con precisión. Incluir un cono adicional de 5-7 pies para mostrar desde dónde patear.</li> <li>- El entrenador debe demostrar cómo patear desde el cono inicial, apuntando a un conjunto de 3-5 conos, intentando derribar todos los conos con una patada.</li> <li>- El entrenador demostrará la actividad y enfatizará que se debe patear la pelota FUERTE para derribar los "bolos".</li> </ul> <p>Dividirse en varios grupos. No más de cinco atletas por grupo.</p>	<p>(MF) – Mover la línea de patada más atrás. (ML) – Mover la línea de patada más cerca.</p>



# GLOSARIO

Pelotas de patio grandes



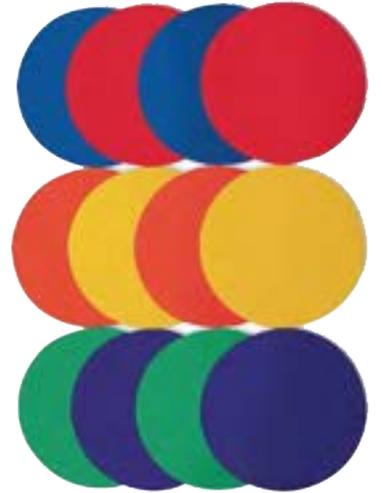
Pelotas de patio medianas



Conos naranja



Marcadores de piso



Conos circulares multicolores



Saquitos de frijoles



Globos



Set de barra de equilibrio



Set de "tee ball" para principiantes



**Actividad** – Objetivo general de la actividad para el grupo o individuo al final de la sesión.

**Estructura** – Cómo debe organizarse y estructurarse cada actividad.

**Modificaciones** – Cambios que pueden hacerse a cada actividad para hacerla más fácil o difícil para el atleta.

**Atleta** – Individuo con discapacidad intelectual.

**Compañero/a** – Individuo sin discapacidad intelectual (p. ej. hermano, amigo, compañero de clase).

**(MF)** – Más Fuerte – Aplicar si la actividad es demasiado fácil para el atleta.

**(ML)** - Más Leve - Aplicar si la actividad es demasiado difícil para el atleta.





**Special Olympics Puerto Rico**  
Tel. (787) 932-8420

1600 calle Santa Rosa, Urb. Altamesa, San Juan PR 00921  
[www.specialolympicspuertorico.org](http://www.specialolympicspuertorico.org)  
Facebook e Instagram: Special Olympics Puerto Rico

