



¿Por qué Atletas Jóvenes?



Special Olympics
Young Athletes

¿Por qué Atletas Jóvenes?



Construye hábitos saludables y habilidades clave a través del juego.



Enseña tomar turnos, compartir y seguir instrucciones.



Ayuda a los niños a lograr lo mejor de sí mismos.



Reúne a niños de diferentes nivel de habilidad.

¡Diversión para toda la familia!



¿Cómo
empezar?

¿Cómo empezar?

- En la hora de juego, elige 2 o 3 actividades
- Deje que los niños miren las imágenes y elijan qué jugar.
- Elige diferentes tarjetas de colores para trabajar diferentes habilidades.
- Invita a tus amigos y familiares a jugar
- Elija actividades que coincidan con el número de personas que juegan
- Si juega con un grupo, deje que los niños se turnen
- Practica durante 20-30 minutos al menos dos veces por semana.



**Visite [SpecialOlympics.com/YoungAthletes](https://www.specialolympics.com/YoungAthletes)
para obtener más recursos**

¡Diviértete!

¿Qué usar?

Juega con los elementos que tienes en casa.



Barra de Equilibrio



Cinta o cuerda



Pelota de Espuma



Pelota pequeña o
pelota de tenis



Bolsas rellenas



Peluches o bolsas
de arroz o arena.

¿Qué usar?

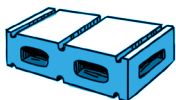
Juega con los elementos que tienes en casa.



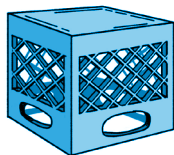
Conos



Tazas o botellas de plástico vacías



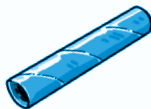
Bloques



Cajas



Clavijas de plástico



Rollos de papel toalla o palos

¿Qué usar?

Juega con los elementos que tienes en casa.



Remos

O



Bate



Marcadores de piso

O

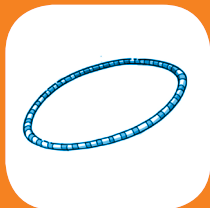


Cinta o pegatinas



Aros

O



Hula hoops, tubos de bicicleta o llantas.

¿Qué usar?

Juega con los elementos que tienes en casa.



Bufandas



Paño de cocina o
pañó pequeño



Pelota ligera



Paño de cocina o
pañó pequeño



¿Dónde
jugar?



Special Olympics
Young Athletes

¿Donde jugar?

Encuentra una superficie plana libre de stáculos.

Si es adentro

- Elige un espacio lo suficientemente grande como para jugar con seguridad.
- Mantenga la iluminación y la temperatura agradables para los niños.

Si es afuera

- Jugar dentro de un área cercada o con bordes definidos
- Ajusta el espacio de juego para que coincida con la actividad.
- Marca los límites y muéstraselos a los niños.

¡Puedes jugar en cualquier parte!



¿Qué decir
mientras
juegas?



Special Olympics
Young Athletes

¿Qué decir mientras juegas?

Di cosas como "¡Buen trabajo!" a menudo

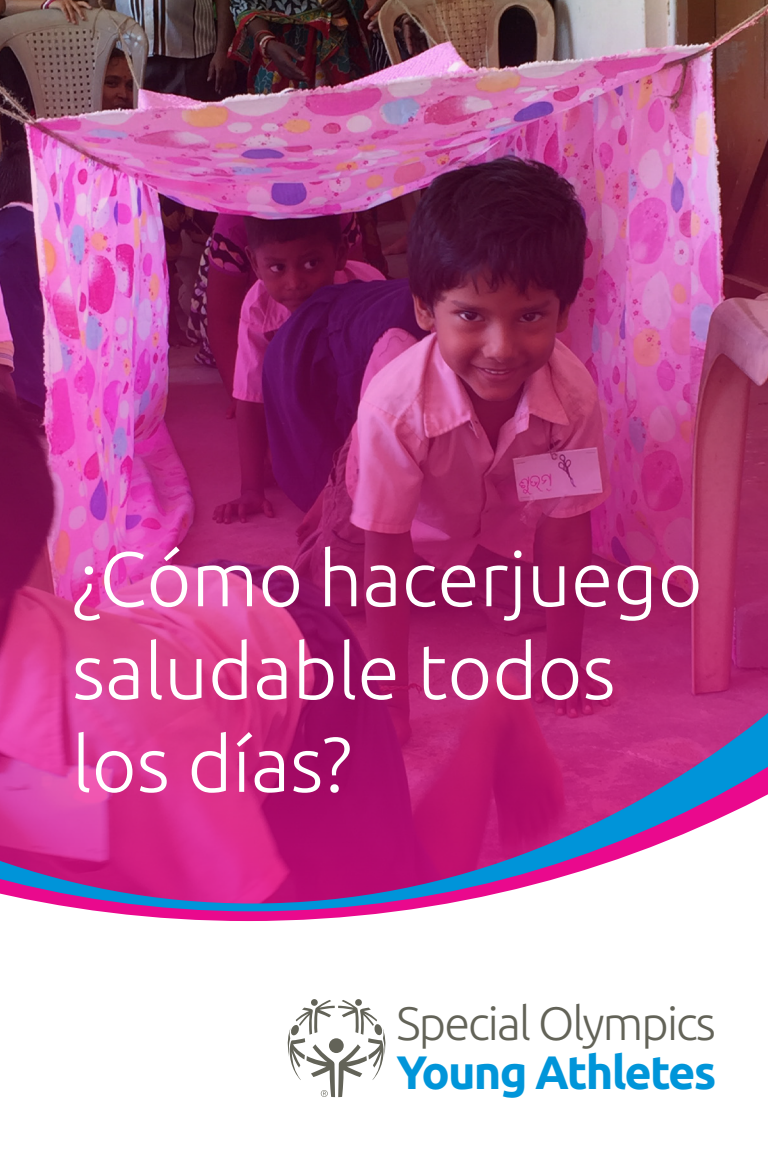
Se específico: "Lo hiciste bien en ..."

Celebra y felicita los éxitos.

Enfoque en habilidades y logros

Mantente positivo y alentador

No hay fallas en Atletas Jóvenes

A photograph of children in a classroom-like setting. They are crawling under a structure made of pink fabric with colorful polka dots. The child in the foreground is smiling and wearing a name tag that says 'ସୁରମ୍ଭା' (Surampha) with a drawing of a pair of scissors. Other children are visible in the background, some also crawling under the fabric.

¿Cómo hacer juego
saludable todos
los días?



Special Olympics
Young Athletes

¿Cómo hacer juego saludable todos los días?

- **Mantente activo:** baila, sal o juega un juego
- **Esta sin pantallas:** en cambio ten juegos interactivos
- **Canta una canción** mientras te lavas las manos
- Convierte el cepillado de los dientes en un juego
- **Come alimentos saludables** durante el día
- **Bebe agua y leche** en lugar de soda o jugo

Cuente sus actividades de juego saludable utilizando el póster de Hacer Camino para un Juego Saludable todos los Días.

Juegos con Bufandas



Special Olympics
Young Athletes



Juegos con Bufandas

Materiales: Bufanda o toalla pequeña

Mueve una bufanda en el aire moviéndola hacia arriba y hacia abajo y de lado a lado. Deja que tu Atleta Joven la siga con la cabeza y los ojos.

Deje caer la bufanda y permita que la “atrapen” con la mano, la cabeza, el pie o una parte del cuerpo que elijan.

Más formas de jugar

Deje que los niños se tiren bufandas unos a otros. Para una diversión extra deliciosa, pídeles que digan el nombre de una comida saludable cada vez que tiren y atrapen.

Canciones Infantiles



Special Olympics
Young Athletes



Canciones Infantiles

Materiales: Ninguno

Canta canciones como *La Ruedas del Autobus* o *Si estás contento y lo sabes*. Actúa las palabras que cantas. Pregúntele a su Atleta Joven cómo quiere moverse y bailar.

Se Creativo

Crea tus propias canciones para enseñar hábitos saludables, como este:

(Para la melodía de *Rema, Rema, Rema tu bote*)
Lava, lava, lava tus manos
Quita la suciedad
Antes de comer, antes de dormir
Y después de jugar afuera.

Yo espío



Special Olympics
Young Athletes



Yo espío

Materiales: Juguetes y libros u otros artículos.

Uno por uno, nombre los elementos en su espacio de juego, como sus juguetes y libros favoritos. Deje que su Atleta Joven mire a su alrededor y encuentre a cada uno y luego corra, camine o gatee hacia él.

Más formas de jugar

Si su Atleta Joven está aprendiendo colores o formas, pídales que usen estas nuevas palabras para describir los elementos. Si tienes más de un Atleta Joven, pueden trabajar en parejas o grupos.

Curso de Obstáculos para Principiantes



Special Olympics
Young Athletes



Comienzo de la Pista de Obstáculos

Materiales: Juguetes, bloques y aros o cajas.

¡Nada se interpone en el camino de la diversión, ni siquiera esta carrera de obstáculos!

Construya sus propios obstáculos (deje que los niños ayuden si lo desean) y luego enseñe nuevos términos a su Atleta Joven:

Sube o l **baja** de un objeto

Ve **sobre** o **debajo de** un objeto

Muevete **rápido** luego muevete **lento**

Más formas de jugar

Agrega más elementos a la carrera de obstáculos para que sea más desafiante.

Marcadores Musicales



Special Olympics
Young Athletes



Marcadores Musicales

Materiales: Marcadores de piso y aros

Coloque un aro en el piso, luego coloque algunos marcadores de piso alrededor de él.

Reproduce música mientras tu Atleta Joven se mueve alrededor de tu espacio de juego. Intenta diferentes movimientos como correr, caminar hacia atrás, gatear o girar. Cuando la música se detenga, "congélate" parándote en un marcador de piso.

Quita un marcador de piso y reinicia la música. Sigue jugando hasta que todos estén parados en el aro central.

Sé social

Aliente a los niños a compartir marcadores de piso cuando se "congelan".

Túneles y Puentes



Special Olympics
Young Athletes



Túneles y Puentes

Materiales: Ninguno

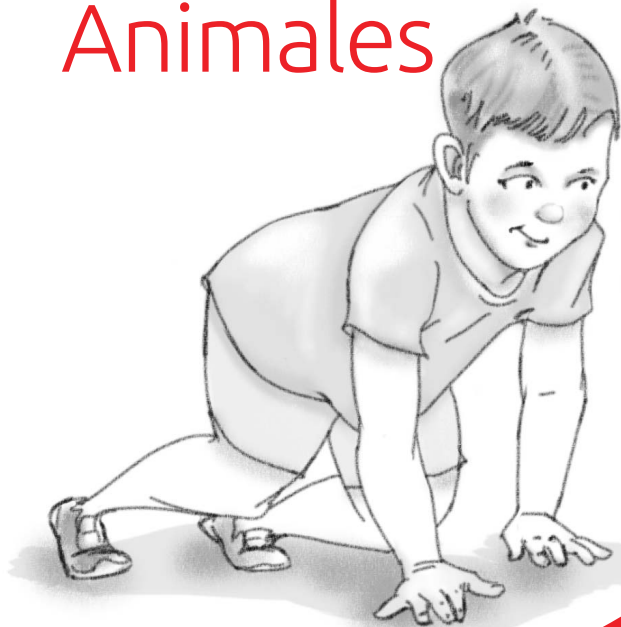
Construye "túneles" tocando el suelo con las manos y los pies, y subiendo las caderas. O bien, haga "puentes" poniéndose de rodillas y manos.

Deje que su Atleta Joven se arrastre por los túneles y sobre los puentes.

Cámbialo

Cambiar lugares. Comprueba si puedes arrastrarte por debajo del túnel y escalar los puentes que hace tu Atleta Joven.

Juegos con Animales



Special Olympics
Young Athletes



Juegos de Animales

Materiales: Pelota

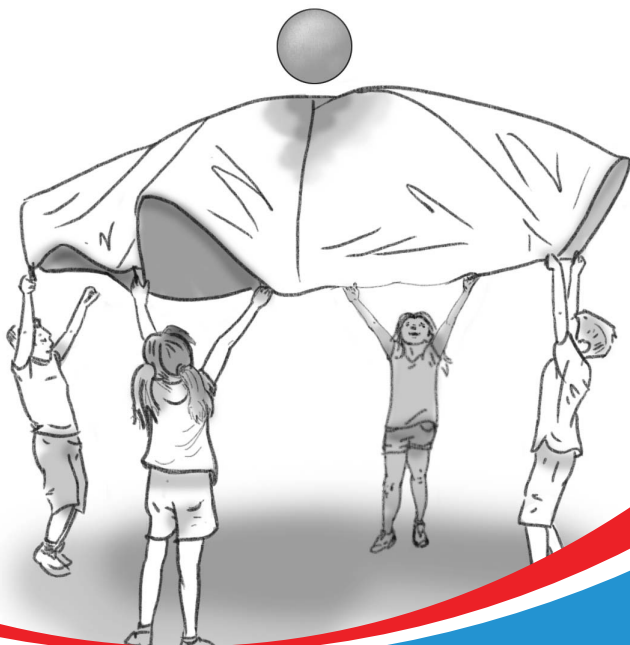
Juega al zoológico con tu Atleta Joven. Arrástrate como un oso al no dejar que tus rodillas toquen el suelo. Gruñe para extra diversión.

Camina con la espalda hacia el suelo, los pies y las manos en el suelo, las rodillas dobladas y las caderas levantadas.

Más formas de jugar

Imagina que una pelota es un pez y enróllala debajo de tu Atleta Joven mientras caminan como cangrejos. Ayuda a los peces a nadar empujando o pateando la pelota.

Juegos con Paracaídas



Special Olympics
Young Athletes



Juegos con Paracaídas

Materiales: Sábana y bola

Sostén el borde de una sábana mientras tu Atleta Joven sostiene otra. Mueva la sábana hacia arriba y hacia abajo.

Luego, coloca una bola en la sábana. Juntos, mueven la sábana hacia arriba y hacia abajo... ¡pero no dejen que la bola ruede!

Consejo de juego grupal

Este juego es ideal para grupos. Invita a hermanos, hermanas, amigos y familiares a jugar contigo.

Magia Paseo en la Alfombra Mágica



Special Olympics
Young Athletes



Paseo en la Alfombra Mágica

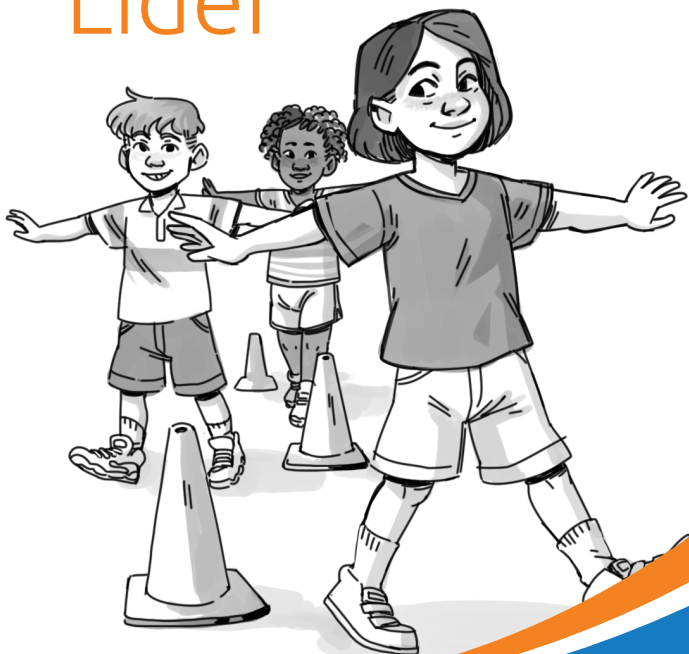
Materiales: Manta o sábana

¡Arriba, arriba y lejos! Sostén los bordes de una manta mientras tu Atleta Joven se sienta en ella. Tirar para que se deslicen por el suelo. Ve más rápido a medida que se sientan más cómodos.

Consejo de seguridad

Asegúrate de que los jinetes de la alfombra mágica se aferren firmemente a la manta para evitar caerse.

Seguir al Líder



Special Olympics
Young Athletes



Seguir al Líder

Materiales: Ninguno

Deje que su Atleta Joven copie sus movimientos mientras camina lento, rápido o marcha. ¡Se creativo! Mueva tus brazos y piernas hacia arriba, abajo, afuera y alrededor.

Cambialo

Cambiar lugares. Sigue a tu Atleta Joven mientras se mueven por la habitación.

Camina erguido



Special Olympics
Young Athletes



Camina erguido

Materiales: Marcadores de piso y bolsitas de frijoles

Poner dos marcadores de piso. Pon una bolsita de frijoles en la cabeza de tu Atleta Joven Déjalo caminar de un marcador al otro. Trata de no dejar caer la bolsita.

Más formas de jugar

A medida que el equilibrio de su Atleta Joven mejore, déjelo trotar o correr entre los marcadores del piso. ¡Asegúrate de que la bolsa de frijoles permanezca en su lugar!

Pasos Laterales



Special Olympics
Young Athletes



Pasos Laterales

Materiales: Marcadores de piso y juguetes o bolsas de frijoles

Poner los marcadores en el suelo. Haga que su Atleta Joven mire hacia adelante y dé un paso hacia la izquierda o hacia la derecha sobre los marcadores del piso.

Consejo de desarrollo de habilidades

A medida que mejore el equilibrio de su Atleta Joven, agregue bolsas de frijoles en la parte superior de los marcadores del piso. Desafíe a su Atleta Joven a recogerlos y moverlos a diferentes marcadores mientras se desplaza hacia la izquierda y hacia la derecha.

Correr y Llevar



Special Olympics
Young Athletes



Correr y Llevar

Materiales: Peluches u otros artículos

Coloque un artículo como un peluche, un juguete favorito o una foto familiar en el suelo.

Deje que su Atleta Joven corra hacia él, recójalo y devuélvalo.

Juega de nuevo colocando diferentes juguetes en diferentes lugares.

Juego saludable todos los días

Recorte imágenes de alimentos saludables (deje que su Atleta Joven lo ayude) y colóquelos en el suelo. O bien, use pegatinas o imanes que muestren alimentos saludables. Deje que su Atleta Joven corra para recogerlos, luego colóquelos en una cesta o bolsa.

Pregúntele a su Atleta Joven cuáles son sus alimentos saludables favoritos.

Tesoro Oculto



Special Olympics
Young Athletes



Tesoro Oculto

Materiales: Juguetes, tazas o cajas.

Guarda algunos de los juguetes favoritos de tu Atleta Joven en "cofres del tesoro" debajo de tazas, cajas o conos invertidos. Deje que su Atleta Joven camine o corra hacia ellos para encontrar los tesoros.

Desafía a tu Atleta Joven a encontrarlos a todos y coleccionarlos en su propia caja de tesoros.

Juego saludable todos los días

Poner bocadillos saludables, envueltos en escondites. Después del juego, disfruta de un refrigerio con tu Atleta Joven. Agregue también un vaso de agua o leche.

Brazos Pegajosos



Special Olympics
Young Athletes



Brazos Pegajosos

Materiales: Marcadores de piso o peluches

Preparar una fila de marcadores de piso. Cuando diga "Brazos pegajosos", anima a tu Atleta Joven a zigzaguar entre los marcadores con los brazos pegados a los costados.

Cuando diga o indique "Brazos de correr", anime a su Atleta Joven a correr hacia usted con los brazos sueltos y balancearse hacia atrás.

Sé creativo

Piensa en otras formas de mostrar los brazos pegajosos y brazos de correr. Deje que su Atleta Joven lo ayude a encontrar nuevos términos (como brazos pegajosos o brazos de fideos) o formas de mover su cuerpo.

Pies Pesados, Pies Livianos



Special Olympics
Young Athletes



Pies Pesados, Pies Livianos

Materiales: Ninguno

Deja que tu Atleta Joven haga ruido. Haga que corra con **pies pesados** (pisar fuerte) desde un extremo de su espacio de juego hasta el otro. Luego, haga que vuelvan a correr con **pies ligeros** (corran sobre sus dedos lo más silenciosamente posible).

Consejo de desarrollo de habilidades

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



Special Olympics
Young Athletes



Pista de Obstáculos

Materiales: Marcadores de piso, aros, cuerdas y bloques o cajas

Usa los objetos en tu espacio de juego para construir una carrera de obstáculos. Deja que tu Atleta Joven te ayude a decidir qué poner en el curso.

Cuando esté listo, déjelos caminar, gatear, trepar o saltar a través de él.

A medida que su Atleta Joven se sienta más cómodo con esta actividad, incluya nuevos movimientos como zigzags y retroceso.

Consejo de desarrollo de habilidades

Demuestre diferentes tipos de carrera (como lenta, rápida, hacia atrás y hacia adelante) a su Atleta Joven. Que practiquen nuevos movimientos en la carrera de obstáculos.

Simulacro de Incendio



Special Olympics
Young Athletes



Simulacro de Incendio

Materiales: Pelota o bolsita de frijoles

Alinea todos los Atletas Jóvenes codo a codo. Entregue un balón al Atleta Joven al comienzo de la línea. Pasarán el balón hacia el final de la línea.

Deje que el Atleta Joven al final de la línea corra hacia el punto de inicio e intente alcanzarlo antes de que la pelota llegue al final.

Juega hasta que todos tengan la oportunidad de correr.

Sé creativo

Si los corredores necesitan más tiempo, pase la pelota detrás de su espalda o por las piernas mientras la mueve hacia abajo en la línea.

Futuros Patinadores



Special Olympics
Young Athletes



Futuros Patinadores

Materiales: Platos de papel y cajas de cartón o cajas de zapatos.

Hacer "patines" de platos o cajas de papel. Desafía a tu Atleta Joven a deslizarse alrededor del espacio de juego. Recuérdeles que intenten no levantar sus pies.

Más formas de jugar

Toca música mientras tu Atleta Joven patina. Muéstrense unos a otros sus movimientos de baile.

Barra de Equilibrio



Special Olympics
Young Athletes



Barra de Equilibrio

Materiales: Cuerda y cinta o tiza

Coloque una cuerda o tira de cinta en el suelo. O bien, dibuja una línea con tiza. Deja que tu Atleta Joven practique caminar de talón a pie junto a él.

Más formas de jugar

Cuando tu Atleta Joven se sienta seguro de esta actividad, progresa a caminar sobre la cuerda floja. Deja que tu Atleta Joven camine de talón a dedo en la parte superior de la línea.

Seguir al Entrenador



Special Olympics
Young Athletes



Seguir al Entrenador

Materiales: Ninguno

¡Es hora de practicar! Deje que su Atleta Joven elija una señal de inicio, como una palmada o una campana, y copie sus movimientos cuando esté de puntillas o sobre los talones, con un pie delante del otro y luego sobre un pie.

Juego saludable todos los días

Deje que su Atleta Joven practique equilibrio sobre los talones y dedos de los pies durante actividades saludables como lavarse las manos y cepillarse los dientes.

Pisar, Saltar y Agarrar



Special Olympics
Young Athletes



Pisar, Saltar y Agarrar

Materiales: Bloque, marcadores de suelo y bufanda o bolsitas con frijoles

Coloque un bloque en el suelo. Asegúrese de que sea lo suficientemente sólido como para que su Atleta Joven se pare.

Deje que su Atleta Joven suba al bloque, luego salte desde él. A medida que su Atleta Joven adquiera más confianza, progrése a:

- Saltando del bloque a un marcador de suelo.
- Salta alto para agarrar una bufanda mientras saltas del bloque
- Saltando desde superficies superiores

Consejo de seguridad

Cajas y bloques pueden deslizarse sobre pisos resbaladizos. Asegúrate de estabilizar el tuyo con algo sólido para mantener a tu Atleta Joven a salvo.

Salto de Roca



Special Olympics
Young Athletes



Salto de Roca

Materiales: Bloques o marcadores de piso

Colocar bloques o marcadores de suelo. Pretender que son rocas en un río. Dígale a su Atleta Joven que camine sobre las rocas para evitar caer en el río.

Diviértete con la fantasía fingiendo que hay cocodrilos en el río.

Más formas de jugar

Juega "marea alta" moviendo los bloques más lejos o quitándolos. O bien, desafíe a su Atleta Joven a cruzar el río caminando solo sobre algunos bloques o bloques de un color.

Árboles en el Bosque



Special Olympics
Young Athletes



Árboles en el Bosque

Materiales: Marcadores de suelo y bufanda

Deje que su Atleta Joven simule ser un árbol parándose con los pies sobre dos marcadores de piso o plantados en el suelo.

Finge ser el viento caminando y abanicando a tu Atleta Joven con una bufanda. Anímelo a inclinarse y balancearse con la brisa.

Cambialo

Cambiar lugares. Deja que tu Atleta Joven sea la brisa mientras tú eres el árbol.

Lagartos Saltarines



Special Olympics
Young Athletes



Lagartos Saltarines

Materiales: Marcadores de piso

Pídale a su Atleta Joven que nombre a los animales que saltan, como lagartijas, ranas, grillos y canguros. Luego, haz que simulen ser su animal favorito para saltar mientras saltan de un marcador de piso a otro.

Consejo de desarrollo de habilidades

A medida que su Atleta Joven se vuelva más confiado, anímalo a correr hacia adelante y saltar en el aire sobre o sobre un marcador de piso.

Saltar Alto



Special Olympics
Young Athletes



Saltar Alto

Materiales: Marcador de cuerda o suelo y bloque o cono

Coloque una cuerda o un marcador de piso, luego simule que es una grieta en el pavimento o un agujero en el suelo. Dile a tu Atleta Joven que salte sobre él para llegar al otro lado.

A medida que su Atleta Joven se sienta más seguro al saltar, levante el marcador del piso colocándolo en un bloque o cono. Puedes pretender que es una colina o una montaña.

Consejo de desarrollo de habilidades

Si su Atleta Joven es nuevo en saltar, puede empujar o aterrizar con un pie. Con el tiempo, anímelos a saltar y aterrizar con ambos pies al mismo tiempo.

Rodar y Atrapar



Special Olympics
Young Athletes



Rodar y Atrapar

Materiales: Pelota

Siéntese frente a su Atleta Joven con las piernas estiradas para que formen un diamante.

Tira una pelota hacia tu Atleta Joven y deja que practiquen atraparla o detenerla con las manos. Entonces, deja que te devuelvan la pelota.

Consejo de desarrollo de habilidades

Intente usar pelotas de diferentes tamaños y rodar la pelota más rápido a medida que su Atleta Joven tenga más confianza. También pueden arrodillarse para hacer que esta actividad sea más desafiante.

Taladro de portero



Special Olympics
Young Athletes



Práctica de portero

Materiales: Conos y pelota

Crea un objetivo colocando dos botellas de plástico o conos. Pida a su Atleta Joven que se interponga entre ellos.

Deje que su Atleta Joven juegue a portero mientras rueda una pelota hacia ellos y la detienen con sus manos antes de que ruede entre las botellas o los conos.

Consejo de desarrollo de habilidades

Mueva las botellas o los conos más lejos para hacer que el objetivo sea más grande.

Atrapar Burbujas



Special Olympics
Young Athletes



Atrapar Burbujas

Materiales: Burbujas

Sopla burbujas hacia tu Atleta Joven. Vea cuántos pueden atrapar usando una o dos manos.

También puede agregar señales verbales como "¡Pop!" Cuando una burbuja salta o "Splat!" Si toca el suelo.

Consejo de juego grupal

Esta actividad es divertida para grupos. Invite a familiares y amigos a jugar.

Atrapar una Pelota Grande



Special Olympics
Young Athletes



Atrapar una Pelota Grande

Materiales: Pelota o globo

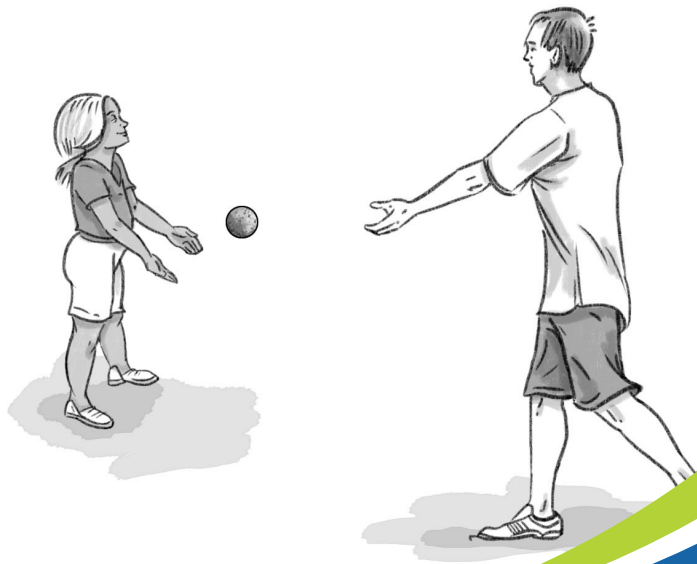
Párese frente a su Atleta Joven. Sostén una pelota con los brazos extendidos. Mueva lentamente la bola hacia abajo hasta que llegue a la cintura de su Atleta Joven, luego vuelva a subir.

Repita varias veces, moviendo la pelota más rápido cada vez. Suelta la pelota antes de que llegue a las manos de tu Atleta Joven y deja que la atrapen antes de que toque el suelo.

Consejo de juego grupal

Invite a los niños que son mayores o que tienen niveles de habilidad más altos para unirse o demostrar actividades. Es una gran oportunidad para que aprendan sobre comunicación, liderazgo y amistad.

Atrapar una Pelota Baja



Special Olympics
Young Athletes



Atrapar una Pelota Baja

Materiales: Pelota o globo

Párese frente a su Atleta Joven, luego retroceda tres pasos de tamaño mediano.

Lanza suavemente la pelota a tu Atleta Joven al nivel de su cintura o más abajo. Anímelos a atrapar la pelota con sus dedos apuntando hacia abajo.

Consejo de desarrollo de habilidades

Haz que este juego sea más desafiante al alejarte.

Atrapar una Pelota Alta



Special Olympics
Young Athletes



Atrapar una Pelota Alta

Materiales: Pelota o globo

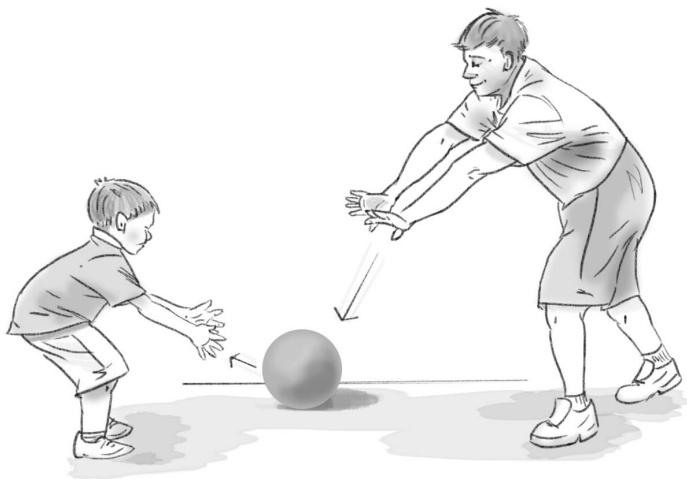
Párese frente a su Atleta Joven. Toma unos tres pasos de tamaño mediano y arrodíllate.

Lanza suavemente la pelota a su nivel de pecho o más alto. Anímelos a atrapar la pelota con sus dedos apuntando hacia arriba.

Consejo de desarrollo de habilidades

Muévete más lejos de tu Atleta Joven y lanza la pelota más alto.

Atrapar Rebotando



Special Olympics
Young Athletes



Atrapar Rebotando

Materiales: Pelota o globo

Párese frente a su Atleta Joven. Lanza una pelota hacia ellos para que puedan atraparla sin mover los pies.

Pídales que te devuelvan el balón. Mira si puedes atraparlo sin mover los pies.

Consejo de juego grupal

Invite a amigos o familiares a jugar con usted y su Atleta Joven. Párese en un círculo y rebote para pasar la pelota entre sí.

Rodear la Pelota



Special Olympics
Young Athletes



Rodear la Pelota

Materiales: Pelota o globo

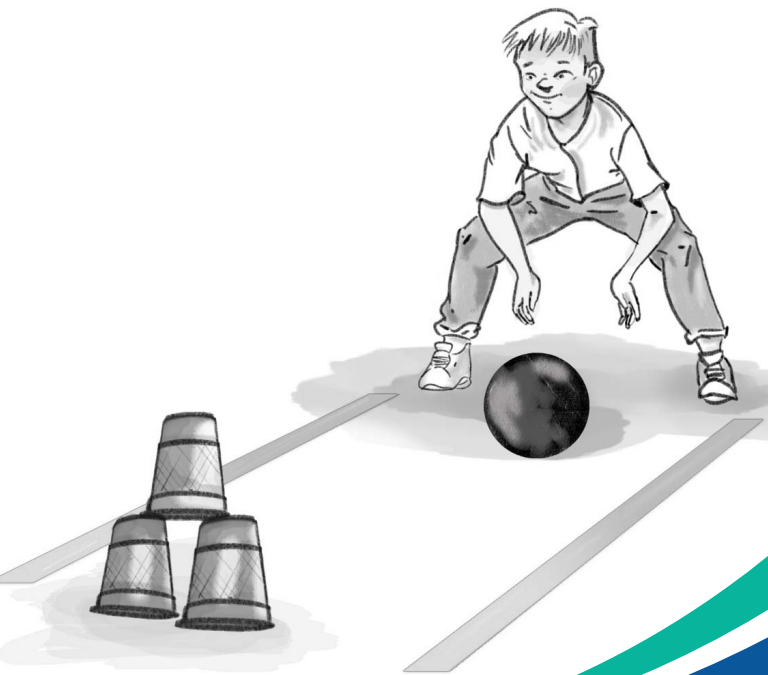
Párese en un círculo. Lanza la pelota a la persona que está a tu lado. Mantenga la bola moviéndose alrededor del círculo en una dirección todo el tiempo que pueda. Luego, cambia de dirección y vuelve por el otro lado.

Para un desafío, haga que todos den un paso atrás para hacer que el círculo sea más grande.

Consejo de juego grupal

Si juegas con un grupo grande, agrega una segunda bola cuando la primera bola esté a mitad de camino alrededor del círculo.

Bolos



Special Olympics
Young Athletes



Bolos

Materiales: Cuerdas o palos, vasos o botellas de plástico y bola.

Construye una pista de bolos con dos cuerdas, tiras de cinta o palos. Apile tres o más tazas vacías o botellas de plástico al final del carril.

Deje que su Atleta Joven ruede una pelota hacia la pila y trate de derribarlos.

Consejo de desarrollo de habilidades

Haga el carril más largo o use una bola más pequeña.

Túnel de Tren



Special Olympics
Young Athletes



Túnel de Tren

Materiales: Pelota

Transforma tu espacio de juego en una estación de tren. Haga que todos los jugadores se paren uno frente al otro con las piernas separadas, formando un "túnel".

Dele al "conductor del tren" al final de la línea una bola para rodar por el túnel, simulando que es un tren.

Más formas de jugar

Si el "tren" se detiene en el "túnel" para "recoger pasajeros", la persona más cercana a la pelota debe recogerlo. Todos los demás pueden alinearse frente a ellos, y el juego puede comenzar de nuevo.

Lanzamiento de Abajo con Dos Manos



Special Olympics
Young Athletes



Lanzamiento de Abajo con Dos Manos

Materiales: Bola o bolsita de frijoles y canasta o aro

Párese frente a su Atleta Joven. Anímelos a doblar las rodillas y sostener una pelota con las dos manos.

Pídale a su Atleta Joven que se mire las manos mientras le lanza la pelota.

Más formas de jugar

Deje que su Atleta Joven elija un objetivo, como una canasta o un aro. Deje que practiquen el lanzamiento de la pelota con las dos manos hacia el objetivo.

Lanzamiento de Abajo con Una Mano



Special Olympics
Young Athletes



Lanzamiento de Abajo con Una Mano

Materiales: Bola o pelotita y canasta o aro

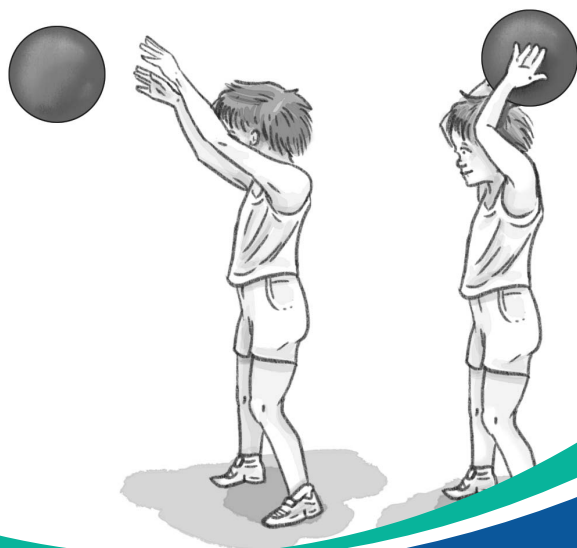
Párese frente a su Atleta Joven. Anímelo a doblar las rodillas y sostener una pelota con una mano.

Pídale a su Atleta Joven que le mire las manos mientras le lanza la pelota hacia usted, hacia una canasta, a través de un aro o sobre otro objeto.

Juego saludable todos los días

Coloca dos cestas o aros. Al usar bolsas de frijoles con forma de comida o bolsas de frijoles con fotos de los alimentos pegados con cinta adhesiva, deje que su Atleta Joven tire los alimentos saludables en una canasta y los alimentos no saludables en la otra.

Lanzamiento de Arriba con Dos Manos



Special Olympics
Young Athletes



Lanzamiento de Arriba con Dos Manos

Materiales: Bola o bolsita de frijoles y canasta o aro

Haz que tu Atleta Joven se pare con un pie delante del otro, con los pies tan anchos como sus caderas.

Anime a su Atleta Joven a moverse hacia atrás y hacia adelante mientras levanta ambos brazos por encima. Mientras se balancea hacia adelante, haga que su Atleta Joven lleve sus brazos hacia adelante para lanzar la pelota.

Más formas de jugar

Deje que su Atleta Joven elija un objetivo, como una canasta o un aro. Deje que practiquen el lanzamiento de la pelota con las dos manos hacia el objetivo.

Lanzamiento de Arriba con Una Mano



Special Olympics
Young Athletes



Lanzamiento de Arriba con Una Mano

Materiales: Bola o Bolsita de frijoles y canasta o aro

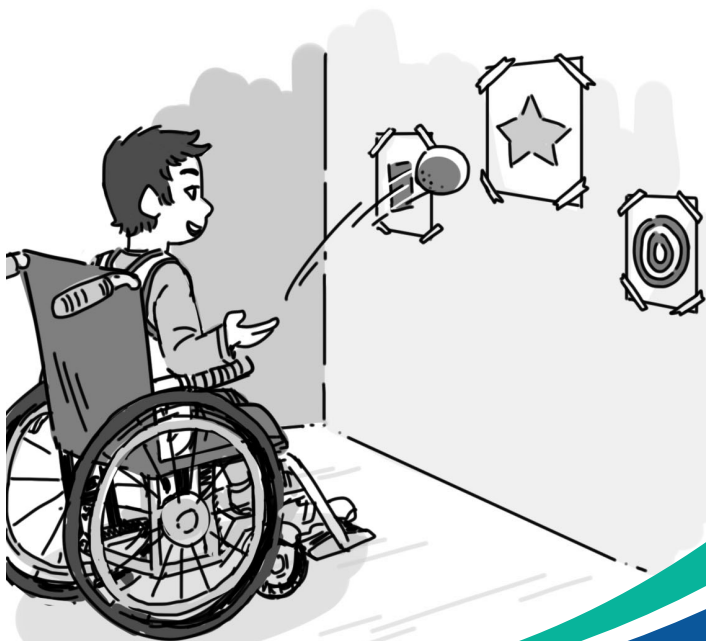
Haga que su Atleta Joven se pare con un pie delante del otro, con los pies tan anchos como sus caderas.

Anime a su Atleta Joven a sostener la pelota o la bolsa de frijoles en una mano, levantando su brazo hacia adelante y hacia adelante para lanzarlo.

Consejo de desarrollo de habilidades

Deje que su Atleta Joven practique lanzar una pelota por encima de su cabeza con una mano, a través de un aro o sobre otro objeto.

Tiro al Blanco



Special Olympics
Young Athletes



Tiro al Blanco

Materiales: Cintas, imágenes, marcadores de piso y bolas o bolsas de frijoles.

Pegue en la pared imágenes de animales, formas, personajes de dibujos animados u otras cosas favoritas. Coloque dos marcadores de piso en el suelo a una distancia.

Deje que su Atleta Joven se pare en los marcadores del piso y lance pelotas pequeñas y suaves a las imágenes. Cuente cuántos objetivos pueden golpear en una fila.

Juego saludable todos los días

Pegue imágenes de alimentos saludables en la pared. Deje que su Atleta Joven grite el nombre de cada uno mientras tira las bolas a las imágenes.

Disparar para marcar el baloncesto



Special Olympics
Young Athletes



Disparar para marcar el baloncesto

Materiales: Canasta o aro y pelota

Sostenga una canasta o un aro mientras uno de sus Atletas Jóvenes sostiene una pelota.

Di un número y deja que los Atletas Jóvenes pasen el balón entre ellos o alrededor de ellos muchas veces.

Deje que el niño que termina con la pelota la arroje a la canasta o aro para obtener un punto. ¡Puntuación!

Consejo de juego grupal

Este juego es divertido para grupos. Invite a familiares y amigos a jugar.

Balonmano



Special Olympics
Young Athletes



Balonmano

Materiales: Pelota y cono

Equilibrar una pelota en un cono. Deje que su Atleta Joven golpee la bola del cono con su puño o mano abierta.

Consejo de desarrollo de habilidades

Comience con una pelota grande, luego use las más pequeñas a medida que su Atleta Joven tenga más confianza.

Toque de Pelota



Special Olympics
Young Athletes



Toque de Pelota

Materiales: Pelota ligera o globo

Golpea una pelota en el aire hacia tu Atleta Joven. Deja que lo vuelvan a tocar con la mano abierta.

Más formas de jugar

Trabajar en equipo. Cuenta cuántas veces puedes tocar la pelota de un lado a otro antes de que toque el suelo.

Comenzando Floorball o Golf



Special Olympics
Young Athletes



Comenzando Floorball o Golf

Materiales: Pelota, palo y bloques o conos.

Deje que su Atleta Joven sostenga un palo con ambas manos con los pulgares hacia abajo. Coloca una pelota en el suelo delante de ellos.

Anime a su Atleta Joven a pararse de lado frente a la pelota y golpearla con el palo.

Consejo de juego grupal

Establecer un objetivo utilizando bloques o conos. Haga que los Atletas Jóvenes trabajen en parejas para turnarse disparando a la portería y jugando al portero.

Inicio de Tenis o Softbol



Special Olympics
Young Athletes



Inicio de Tenis o Softbol

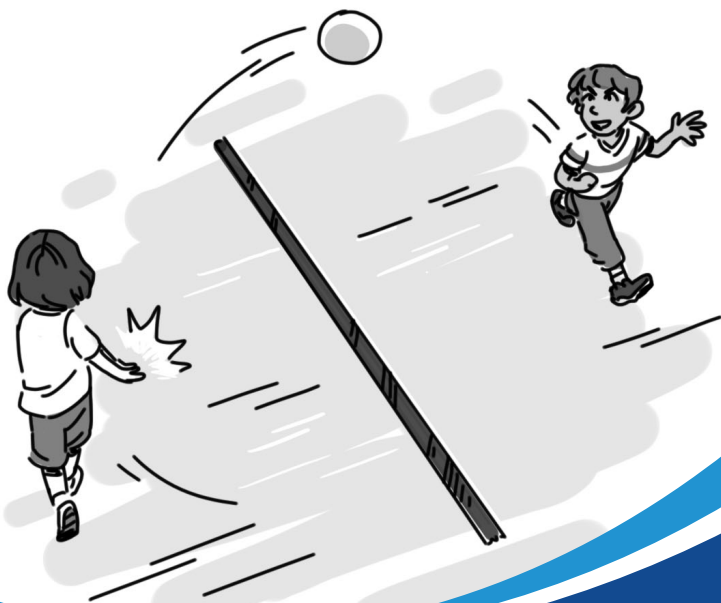
Materiales: Pelota, cono y paleta o bate.

Equilibrar una pelota en un cono. Deje que su Atleta Joven saque el balón del cono con la paleta.

Consejo de juego grupal

Coloca marcadores de piso para formar bases. Deja que tus Atleta Joven corran las bases después de que golpeen la pelota.

Inicio de Voleibol



Special Olympics
Young Athletes



Inicio de Voleibol

Materiales: Cuerda o cinta adhesiva y bola o globo

Crea una “red” colocando una cuerda o tira de cinta en el piso. Haz dos equipos y haz que un equipo se pare a cada lado de la red. Deje que los equipos golpeen la pelota sobre la red entre sí con las manos abiertas.

Más formas de jugar

Haz que los equipos trabajen juntos como un solo equipo. Cuenta cuántas veces tu grupo puede tocar la pelota sobre la red antes de que toque el suelo.

Patear una Pelota Estacionaria



Special Olympics
Young Athletes



Patear una Pelota Estacionaria

Materiales: Pelota y Marcadores de piso

Coloque una pelota en el suelo frente a su Atleta Joven. Deja que te lo pateen con la punta de su pie preferido.

Más formas de jugar

Coloca marcadores en el piso y haz que tu Atleta Joven patee la pelota entre ellos.

Disparo de Penal



Special Olympics
Young Athletes



Disparo de Penal

Materiales: Pelota y Marcadores de piso

Coloque una pelota en el suelo. Deje que su Atleta Joven corra hacia la pelota y luego la patee hacia usted.

Más formas de jugar

Deje que su Atleta Joven corra hacia la pelota y la patee entre dos marcadores de piso para marcar un gol.

Práctica de Pases



Special Olympics
Young Athletes



Práctica de Pases

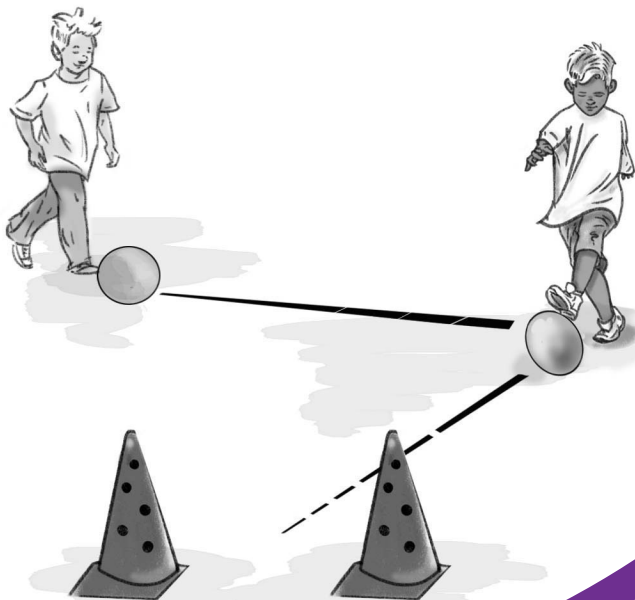
Materiales: Pelota

Haga que los Atletas Jóvenes se paren uno frente al otro o en un círculo. Déjalos patear la pelota entre sí. Asegúrate de mantener la bola dentro del círculo.

Consejo de desarrollo de habilidades

Anime a su Atleta Joven a seguir adelante con su pierna de patada mientras patean.

Dar y Seguir



Special Olympics
Young Athletes



Dar y Seguir

Materiales: Pelota y Marcadores de piso

Patea una pelota a tu Atleta Joven. Pídeles que pateen la pelota entre dos marcadores de piso ... mientras aún se está moviendo. Cuenta cuántos goles puede marcar tu Atleta Joven.

Consejo de desarrollo de habilidades

Mueva los marcadores de piso más lejos del golpeador o más cerca uno del otro.

Pinball



Special Olympics
Young Athletes



Pinball

Materiales: Cuerdas o palos, bloques o juguetes y pelota.

Crea un marco utilizando cuerdas, palos o bloques. Agrega bloques o juguetes al interior del marco para hacer obstáculos.

Haga que los Atletas Jóvenes se paren a ambos lados del marco y se golpeen la pelota, dejándola rebotar contra el marco y los obstáculos.

Mira a dónde va y cómo cambia de dirección.

Juego saludable todos los días

Haga que los Atletas Jóvenes mencionen su deporte favorito o actividad sin pantalla cuando les llegue la pelota.

Bolos de Tres Pines



Special Olympics
Young Athletes



Bolos de Tres Pines

Materiales: Cuerdas o palos, tazas o botellas de plástico y bolas

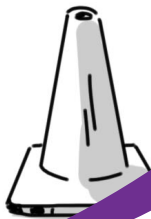
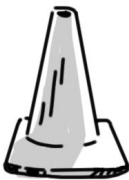
Construye una pista de bolos con cuerdas, tiras de cinta o palos. Apile al menos tres tazas o botellas al final del carril.

Deje que su Atleta Joven patee la pelota por el carril para intentar derribarlos.

Consejo de desarrollo de habilidades

Haga el carril más largo o use una bola más pequeña.

Eludir los Conos



Special Olympics
Young Athletes



Eludir los Conos

Materiales: Conos o juguetes y pelota.

Coloque conos o juguetes en el piso. Deja que tu Atleta Joven patear una pelota alrededor de tu espacio de juego. Dígales que intenten no golpear los conos.

Consejo de desarrollo de habilidades

Anima a los Atleta Joven a que centren sus ojos en la pelota antes de patear y en el objetivo mientras patean.

Impulsar



Special Olympics
Young Athletes



Impulsar

Materiales: Pelota

Haga que su Atleta Joven se balancee en un pie con la pierna que patea hacia delante y los brazos hacia los lados. Pídales que muevan su pierna para patear hacia atrás y hacia adelante.

Luego, pídales que sujeten una pelota con ambas manos y la dejen caer mientras la pierna que está pateando está hacia atrás, y mueva la pierna que está pateando hacia adelante para patear la pelota.

Sugerencia:

Las habilidades deportivas avanzadas requieren fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Si su Atleta Joven necesita más práctica antes de patear, acumule habilidades utilizando actividades de **Balance y Salto** y **Patear** Por favor intente otra vez.

Galopar



Special Olympics
Young Athletes



Galopar

Materiales: Marcadores de piso

Ponga los marcadores de piso en línea recta. Haga que su Atleta Joven salte sobre cada marcador con su pie preferido, luego coloque su pie posterior para descansar sobre el marcador.

Sugerencia:

Las habilidades deportivas avanzadas requieren fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Si su Atleta Joven necesita más práctica antes de galopar, acumule habilidades utilizando **Caminar y correr** y **Equilibrio y salto**. Por favor intente otra vez.

Saltar la Soga



Special Olympics
Young Athletes



Saltar la Soga

Materiales: Marcadores de piso

Coloque los marcadores de piso en línea recta.

Haga que su Atleta Joven pise un marcador y luego salte con ese pie. A medida que el pie saltando cae, haz que tu Atleta Joven salte al siguiente marcador con el otro pie.

Salta hasta el final de los marcadores de piso.

Sugerencia:

Las habilidades deportivas avanzadas requieren fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Si su Atleta Joven necesita más práctica antes de saltar, mejore habilidades usando actividades de **Caminar y correr** y **Equilibrio y salto**. Vuelva a intentarlo.

Pararse, Rodar y Atrapar



Special Olympics
Young Athletes



Pararse, Rodar y Atrapar

Materiales: Pelota

Pida a los Atletas Jóvenes que se paren uno frente al otro o en un círculo. Deje que un Atleta Joven haga rodar una pelota mientras el otro detiene o atrapa la pelota debajo de un pie.

Sugerencia:

Las habilidades deportivas avanzadas requieren fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Si su Atleta Joven necesita más práctica antes de parar o atrapar, mejore habilidades utilizando actividades de **Atrapar y apañar** y **Patear**. Vuelva a intentarlo.

Dos a Uno



Special Olympics
Young Athletes



Dos a Uno

Materiales: Marcadores de piso

Crear un objetivo a partir de dos marcadores de piso. Haga que una persona se pare entre los marcadores de piso para bloquear el gol, mientras que dos más intentarán marcar un gol.

En un aplauso o silbato, deje que un Atleta Joven patee la pelota para pasarla a otro, quien luego la patea para lanzar hacia la meta.

Deje que todos practiquen pasar, disparar y ser portero.

Sugerencia:

Las habilidades deportivas avanzadas requieren fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Si su Atleta Joven necesita más práctica antes de jugar Dos a Uno, mejore habilidades utilizando actividades de **Atrapar y apañar** y **Patear**. Vuelva a intentarlo.

Uno a Uno



Special Olympics
Young Athletes



Uno a Uno

Materiales: Pelota y Marcadores de piso

Crear un objetivo a partir de dos marcadores de piso. Mientras corre hacia la meta, patee para pasar una pelota hacia y desde su Atleta Joven tres veces. Después del tercer pase, deja que tu Atleta Joven dispare a la meta.

Sugerencia:

Las habilidades deportivas avanzadas requieren fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Si su Atleta Joven necesita más práctica antes de jugar Uno a Uno, mejore sus habilidades utilizando actividades de **Atrapar y apañar** y **Patear**. Vuelva a intentarlo.

Driblar



Special Olympics
Young Athletes



Driblar

Materiales: Pelota

Párese detrás de su Atleta Joven. Ayúdalos a rebotar la pelota con las dos manos, tocándola pero sin atraparla.

Progrese ayudando menos, usando bolas más pequeñas y animando a su Atleta Joven a usar una mano.

Sugerencia:

Las habilidades deportivas avanzadas requieren fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Si su Atleta Joven necesita más práctica antes de driblar, mejore habilidades utilizando las actividades de **Atrapar y apañar**. Vuelva a intentarlo.

Pasar y Disparar



Special Olympics
Young Athletes



Pasar y Disparar

Materiales: Pelota, aro o canasta.

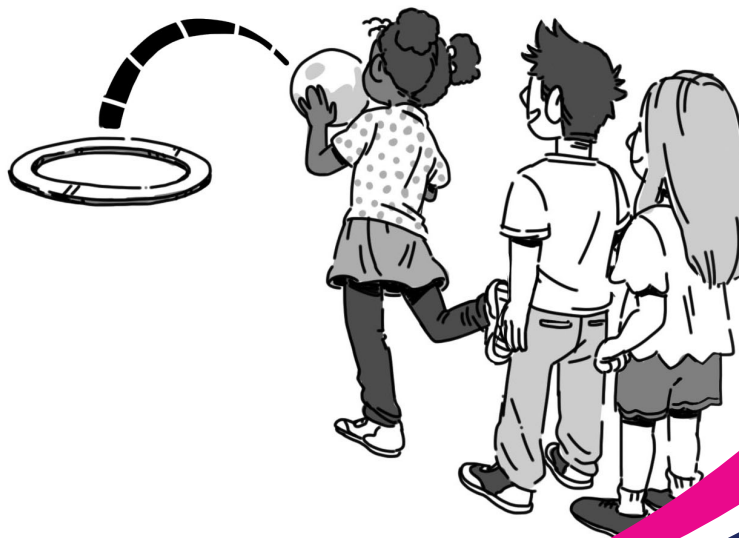
Párese frente a su Atleta Joven con una canasta o un aro en el piso entre usted. Lanzar, rebotar para pasar o pasar la pelota de un lado a otro tres veces.

Después del tercer pase, deje que la persona que sostiene la pelota dispare al aro. ¡Puntuación!

Sugerencia:

Las habilidades deportivas avanzadas requieren fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Si su Atleta Joven necesita más práctica antes de jugar Pasar y Disparar, mejore habilidades utilizando actividades de **Atrapar y apañar** y **Lanzar**. Vuelva a intentarlo.

Driblar y Disparar



Special Olympics
Young Athletes



Driblar y Disparar

Materiales: Aro o canasta y pelota

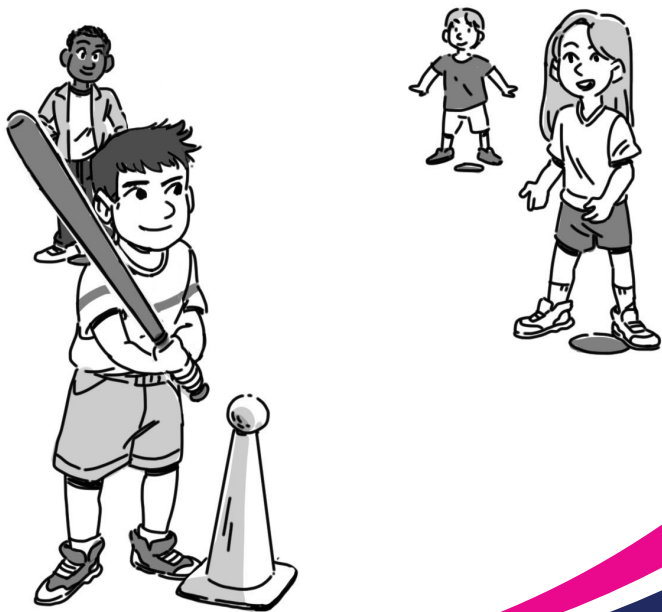
Coloque un aro o una canasta en el suelo frente a su Atleta Joven Déjalos que boten tres veces y luego disparen al aro.

Después de disparar, es tu turno. Haz que recojan la pelota y te la entreguen. Toma tu tiro, luego vuelve a cambiar.

Sugerencia:

Las habilidades deportivas avanzadas requieren fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Si su Atleta Joven necesita más práctica antes de jugar Dribble and Shoot mejore sus habilidades utilizando actividades de **Atrapar y apañar** y **Lanzar** Vuelva a intentarlo.

Correr las Bases



Special Olympics
Young Athletes



Correr las Bases

Materiales: Marcadores de piso, bola, bloque o cono y palo o bate

¡A Batear ! Comience creando bases utilizando marcadores de piso. En la base, balancea una pelota en un cono.

Haga que una persona se pare en cada base. Deje que la persona en la base del hogar golpee la pelota con el palo o el bate, luego corra las bases. Deje que los otros que están en las bases pasen el balón antes de que el bateador regrese a casa.

Dales a todos un turno en cada base.

Sugerencia:

Las habilidades deportivas avanzadas requieren fuerza, equilibrio, visión y coordinación. Si su Atleta Joven necesita más práctica antes de jugar a Correr las Bases, mejore sus habilidades usando actividades de **Caminar y Correr** y **Golpear**. Vuelva a intentarlo.