

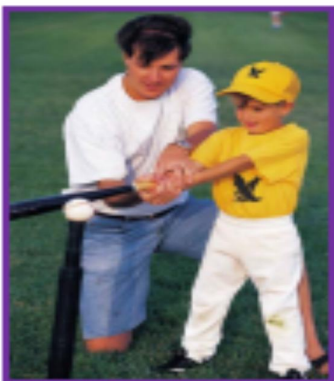


Consejos

Adaptando las Actividades

En las Actividades considerar la Fuerza y Resistencia

- Bajar la altura de las mallas/redes, para facilitar los goles y blancos.
- Reducir la distancia para lanzar, servir, o golpear un objeto.
- Reducir el peso y tamaño de los objetos, pelotas, o equipos.
- Acortar la distancia que deben lograr al batear y con las raquetas.
- Ajustar el centro de gravedad; al jugar sentados o acostados.
- Utilizar pelotas que avancen lentamente; desinflarlas para que rueden con dificultad, si se le va, no tendrá que perseguirla muy lejos.
- Reducir el tiempo de actividad.
- Disminuir la puntuación necesarios para ganar.
- Reducir la velocidad del juego; por ejemplo: elegir caminar en lugar de correr.
- Reemplazar con otros movimientos que no sean caminar y correr como rodar, deslizarse.



Considerar el Equilibrio y la Agilidad

- Reajustar el centro de gravedad.
- Mantener el cuerpo en contacto con la superficie cuanto le es posible. Apoyarse contra una pared antes de lanzar, o cuando se detiene.
- Extender la base para apoyarse; mantenerse con los pies separados.
- Extender los brazos para mantener el equilibrio.
- Aumentar el ancho de las líneas, vías o rutas, y objetos utilizados en la actividad.
- Retirar objetos que puedan lesionar en el área donde caen.
- Utilizar sillas para ayudar con el equilibrio en el área de juegos.
- Reducir la velocidad de las actividades.

Considerar la Coordinación y la Precisión

- Utilizar bolas más grandes, más livianas y más suaves.
- Disminuir la distancia y la velocidad cuando se lanzan objetos.
- Aumentar la variedad de aceptable objetos para lanzar incluir: bolas de frijoles, pelotas Nerf®, pelotas de tenis.
- Aumentar el tamaño de los objetivos/blanco.
- Para patear y golpear, comenzar con una pelota estacionaria.
- Acortar la distancia para lanzar un objeto; intentar hasta establecer la distancia.
- Si deben recuperar la pelota, usar equipo o materiales para prevenir que

ruede demasiado lejos (esteras, y telones de fondo) o considerar una pelota atada a una soga.

Considerar la Socialización y el Aislamiento

- Elegir actividades que incorporan interacción individual y del grupo, juegos cooperativos y variaciones.
- Establecer reglas que recompensen una mayor cantidad de participantes; ej.: dar tres puntos cuando alcancen la cesta después de tres pases; o en fútbol, tres jugadores deben tocar la pelota antes de meter un gol.
- Antes de iniciar la actividad, explicar claramente el comportamiento y expectativas sociales.
- Proporcionar un espacio / lugar para que los participantes “descansen” y se reagrupen.
- Reducir la cantidad de tiempo sin movimiento; usar un silbato / tambor / ruido para que se detengan brevemente durante un juego, como 3 segundos de intervalo, congelar o parar antes de continuar el juego.
- Aumentar la variedad de actividades física aceptable. Durante una actividad de ejercicios físicos, ofrecer opciones: correr, caminar, saltar la cuerda y rebotar en el mini trampolín. Establecer turnos de dos minutos para cada opción.

Considerar Cuestiones Técnicas y de Comportamiento

- Establecer consistentemente señales efectivas para iniciar y parar.
- Modificar el nivel de dificultad de la tarea y actividad.
- Proporcionar señales visuales. Por ej.: el participante debe comenzar en la línea negra, o parar en el punto rojo.

- Considerar que los compañeros demuestren la actividad.
- Considerar demostraciones prácticas cuando es apropiado, por ejemplo: mover los brazos indicando como pasar una pelota.
- Considerar la ayuda de otro participante, para apoyar y lograr la plena participación.
- Simplificar las reglas.
- Disminuir la frustración revisando la actividad, por ej.: tratar de poner una cinta Velcro®, o atar al balón a una soga, para evitar que se aleje o pierda.
- Ensayar con movimiento o en cámara lenta antes de iniciar un juego o actividad.
- Eliminar los estímulos irrelevantes.

Para más información sobre estrategia para la inclusión, visite:

www.inclusivechildcare.org

Derechos Reservados © 2010 Center for Inclusive Child Care, Concordia University, 275 N Syndicate St, Saint Paul, MN 55104. Este material puede reproducirse gratuitamente con propósito educacionales.

Fondos Proveídos por el Departamento de Educación de Minnesota

