



Actividades Fisica: Nivel 1

Actividades para atletas con discapacidad visual cortical

Por favor complete estas actividades con un hermano/a, padre/madre, guardian, o miembro familia!

Rastrear	Usa un articulo de gran interes para el estudiante, generalmente algo luminoso o brillante. Sostenlo frente a el, mira sus ojos para determinar si estan rastreando el articulo. Si es necesario agita un poco el articulo pero mantenlo en la misma ubicacion.
Alcanzar	Usa un articulo de gran interes para el estudiante, generalmente algo luminoso o brillante. Sosten el articulo cerca de las manos de el para que lo alcance.
Control de la Cabeza	Prepara una habitacion con poca luz y poca distraccion. Busca un objeto de colores brillantes que este iluminado, ya sea con luces o con una linterna. Sosten el objeto iluminado para que este a la altura de los ojos cuando el alumno este mirando hacia arriba. Animalo a levantar la cabeza y concentrarse en el objeto. Toma cuanto tiempo el mantiene la cabeza parada mirando al objeto en forma independiente.
Tiempo de Reaccion y Latencia	Usa un articulo de alto interes para el alumno. Sostenlo frente a el y toma cuanto tiempo pasa antes de que se involucre con el articulo. El objetivo es que le alumno se involucre con el articulo rapidamente.
Compromis o	Parate cerca del estudiante en su lado preferido si tiene uno. Di su nombre y has que se voltee hacia ti. Hacer que el responda y gire en la direccion que tu dijiste su nombre es el objective de ejercicio.
Equilibrio & Estabilidad	Mientras agarras al estudiante con tus manos sobre su torso, has que el se siente derecho e independiente. Llevara tiempo desarrollar la fuerza muscular central, haci que practica en incrementos cortos. A medida que aumenta su fuerza central, extiende el tiempo que permanecen sentados de forma independiente 30 segundos cada vez.

Nuestra mision es prover oportunidades que cambien la vida a traves de deportes y actividad fisica a personas ciegas y con discapacidad visual.