



Actividades Físicas: Nivel 2

Actividades para atletas con discapacidad visual cortical

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

Rastrear	Usa un artículo de gran interés para el estudiante, generalmente algo luminoso o brillante. Sostenlo frente a él, una vez que este rastreando el artículo muévelo hacia arriba y abajo lentamente. El objetivo es que el estudiante rastree el artículo mientras está en movimiento con sus ojos, sin mover la cabeza o cuello.
Alcanzar	Usa un artículo de gran interés para el estudiante, generalmente algo luminoso o brillante. Sosten el artículo frente a las manos de él para que lo alcance.
Control de la Cabeza	En una habitación con la luz encendida, encuentra un artículo brillante de color sólido (globo, bola, tazón para mezclar). Usa una linterna para iluminar el artículo. Sosten el artículo a nivel de los ojos del estudiante para cuando mire hacia arriba. Anima al estudiante a levantar la cabeza y concentrarse en el artículo. Toma cuanto tiempo el estudiante mantiene la cabeza arriba hacia el artículo de forma independiente.
Tiempo de Reacción y Latencia	Usa un artículo que sea de interés familiar para el estudiante. Mantén el artículo cerca de él y cuenta cuanto tiempo pasa antes de que se relacione con el artículo. La meta es que el estudiante se involucre con el artículo relativamente con más rapidez.
Compromiso	Si el estudiante tiene un lado preferido, párate del lado contrario de su nombre y haz que se voltee hacia ti. Haz que el estudiante responda y voltee al lado de donde se dijo su nombre, es el objetivo de este ejercicio.
Equilibrio y Estabilidad	Envuelve con un cinturón o una camisa de manga larga alrededor del torso del estudiante para que actúe como cinturón de seguridad. Mientras lo apoyas usando el cinturón de seguridad, haz que practique estar de pie. Cuenta cuanto tiempo puede soportar independientemente con el objetivo de agregar unos segundos cada prueba.

Nuestra misión es proveer oportunidades que cambien la vida a través de deportes y actividad física a personas ciegas y con discapacidad visual.