



NW ASSOCIATION
FOR
BLIND
ATHLETES

Actividades Físicas: Nivel 3

Actividades para atletas con una discapacidad visual cortical

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

Rastreo	Usa un artículo de interés para el estudiante, generalmente algo luminoso o brillante. Sostenlo frente a él. Una vez que este rastreando el artículo muévelo lentamente de izquierda a derecha. El objetivo es que el estudiante rastree el artículo en movimiento solo con sus ojos sin mover la cabeza o el cuello.
Alcanzar	Usa un artículo de gran interés para el estudiante, generalmente algo luminoso o brillante. Mantén el artículo a un lado del cuerpo de él y haz que alcance el artículo al otro lado de su cuerpo.
Control de la Cabeza	Encuentra un artículo brillante de color sólido, preferiblemente algo luminoso o brillante (globo, bola, tazón de mezclar). Anima al estudiante a levantar la cabeza y concentrarse en el artículo. Mide cuánto tiempo el mantiene la cabeza parada hacia el artículo de forma independiente.
Tiempo de Reacción y Latencia	Utiliza un artículo que el estudiante no esté familiarizado. Mantén el artículo cerca de él, calcula cuánto tiempo pasa antes de que se interese en el artículo. El objetivo es que el estudiante se involucre con el artículo con relativa rapidez.
Compromiso	Parate a un lado del estudiante y di su nombre. Si se voltea hacia ti, prueba del otro lado. Ahora en lugar de decir su nombre, haz un ruido diferente, o pon música. Anima a comprometerse con un ruido nuevo.
Equilibrio & Estabilidad	Con una camisa de manga larga haz un cinturón, ponlo alrededor del torso del estudiante como si fuera un cinturón de seguridad. Mientras está apoyado haz que se pare. Una vez que esté de pie, pídele que dé pasos hacia un artículo de colores brillantes. El objetivo es agregar algunos pasos 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.