



## Circuito de Pruebas Motrices (según reglamentación Special Olympics España)

### 1.-EVALUACIÓN DE ATLETAS:

A continuación se presentan las siguientes herramientas de evaluación, que son recomendadas para ayudar a determinar si un atleta es apto para realizar los entrenamientos de Pruebas Motrices (PPMM) o posee las destrezas suficientes para competir en Eventos Oficiales de Special Olympics para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo.

Existen dos formularios para determinar si el atleta estará mejor en el programa de PPMM o en otros eventos de deportes organizados por Special Olympics.

- Formulario de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
- Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta (formulario rápido)

### **El Formulario de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras**

El Formulario de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras se compone de cinco actividades y es utilizado para determinar si las habilidades de un atleta lo clasifican para PPMM o para el programa de Deportes oficiales de Special Olympics. Si un atleta solo puede realizar dos o menos de las cinco actividades, es clasificado para PPMM. Si un atleta puede lograr más de dos de las cinco actividades, tiene las destrezas motoras básicas para competir en Eventos de Special Olympics para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo (Pruebas Adaptadas de un deporte). Entonces, el Cuestionario del Atleta puede ser completado para determinar su aptitud social y de adaptabilidad.

Este test es orientativo, para tener una guía. Cada caso lo tendrá que evaluar y valorar su propio entrenador y estimar qué pruebas son las más adecuadas para sus atletas.

Recuerde que virtualmente cada atleta que participa en PPMM está rodeado por un sistema de apoyo que incluye padres, personas que los cuidan, terapeutas físicos, terapeutas ocupacionales, profesores de educación física adaptada, profesores regulares, trabajadores sociales, etc. Todas estas personas son recursos potenciales de preguntas sobre qué le gusta al atleta, qué no le gusta, en qué está interesado y de qué es capaz. Incluya tantos como sea posible en el proceso de determinar lo apropiado de la participación en PPMM.

### **El Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta**

El Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta se utilizará para evaluar las destrezas sociales y de adaptabilidad de los atletas. Esto es crítico, especialmente en casos cuando el atleta parece tener la habilidad motora básica para realizar las tareas el solo. Los resultados de este cuestionario también nos ayudarán a determinar si el programa de entrenamiento de PPMM es adecuado para nuestros atletas.

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES MOTRICES CAPACIDAD DEL ATLETA

Nombre y apellido del atleta:

---

Fecha de nacimiento:

Día		Mes		Año			

Género:

Femenino     Masculino

Habilidades de Capacidad

Por favor marcar con una "X" Si o No para cada una de las siguientes preguntas:

Lanza una pelota de tenis dirigida y a una distancia mínima de 5 metros.

SI     NO

Camina independientemente o con ayuda (andador, bastón, etc.) por una distancia mínima de 25 metros.

SI     NO

Mueve una silla de ruedas manual por una distancia de 25 metros.

SI     NO

Controla una silla de ruedas motorizada por una distancia de 25 metros.

SI     NO

Nada o camina en piscina una distancia de 15 metros con o sin uso de material de flotación.

SI     NO

Si su atleta puede hacer mas de dos de las anteriores, se clasifica para Eventos de Special Olympics para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo.

Por favor marcar (√) una declaración.

- Este atleta está capacitado para Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo
- Este atleta está capacitado para el Programa de Entrenamiento de Actividades Motrices

**(RECORDAMOS QUE ESTE TEST SOLO ES UNA GUÍA. EL ENTRENADOR DECIDIRÁ CUAL SON LAS PRUEBAS MAS ADECUADAS PARA SUS DEPORTISTAS)**



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES MOTRICES CUESTIONARIO DE ADAPTABILIDAD SOCIAL DEL ATLETA

Nombre y apellido del atleta:

Fecha de nacimiento:

Día		Mes		Año			

Género:

Femenino  Masculino

Por favor marcar con una "X" Si o No para cada una de las siguientes preguntas:

Juega apropiadamente con un juguete o artículo.

SI  NO

Prefiere jugar con otros.

SI  NO

Juega juegos de una regla (ej., corre que te pillo).

SI  NO

Se viste sin ayuda con camisa y pantalones cortos.

SI  NO

Va al baño solo con supervisión mínima.

SI  NO

Espera turno en actividad de grupo.

SI  NO

Sigue instrucciones verbales usando preposiciones o palabras de ubicación (ej., "Párese en fila/línea," o "Corra en su carril.").

SI  NO

Habla o se comunica (señales, pizarra de comunicación, etc.) usando dos o tres frases.

SI  NO

Es capaz de mantener la atención en una actividad concreta

SI  NO

Responde a preguntas de SI o NO.

SI  NO

TOTAL: \_\_\_\_ Si \_\_\_\_ No

Siete o más respuestas SI indican que un atleta está capacitado para competir en Eventos de Special Olympics para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo.

Este atleta está capacitado para Eventos de Special Olympics para Atletas con Nivel de Habilidad Motriz Bajo.

Este atleta está capacitado para el Programa de Entrenamiento de PPMM

**(RECORDAMOS QUE ESTE TEST SOLO ES UNA GUÍA. EL ENTRENADOR DECIDIRÁ CUAL SON LAS PRUEBAS MAS ADECUADAS PARA SUS DEPORTISTAS)**



## **2.-BATERIA DEL CIRCUITO DE PRUEBAS MOTRICES:**

El circuito de Pruebas Motrices que se realizará en este encuentro, constará de las siguientes Pruebas (de Nivel V):

- |   |                        |
|---|------------------------|
| <b>1.- Desplazamiento</b>                       | <b>Atletismo</b>       |
| <b>2.- Recepción de pelotas</b>                 | <b>Baloncesto</b>      |
| <b>3.- Lanzamiento a canasta</b>                | <b>Baloncesto</b>      |
| <b>4.- Lanzamiento de precisión</b>             | <b>Atletismo</b>       |
| <b>5.- Raquetas y pelotas</b>                   | <b>Tenis de mesa</b>   |
| <b>6.- Desplazamiento con diferentes apoyos</b> | <b>Gimnasia</b>        |
| <b>7.- Bowling</b>                              | <b>Petanca - Bolos</b> |

## 1.- DESPLAZAMIENTO – NIVEL V

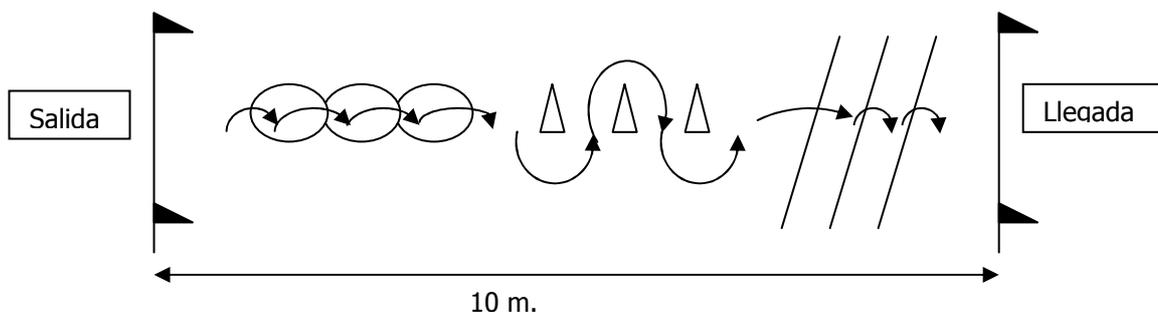
### OBJETIVOS:

- \* Mejorar la coordinación dinámica general.
- \* Mejorar la Agilidad
- \* Desarrollar distintas formas de desplazamiento.

### DESCRIPCIÓN:

- 1º: Desplazarse por encima de 3 aros.
- 2º: Desplazarse entre 3 conos haciendo zig-zag..
- 3º: Pasar por encima de 3 picas a una altura de 10-15 cm.

### DIAGRAMA:



### TERRENO:

- \* Cualquier superficie plana.

### MATERIAL:

- \* 3 Aros de 60 cm. de diámetro, \* 3 Conos, \* 6 Tacos o soportes de picas, \* 3 Picas.
- \* Cinta métrica y \* Cinta adhesiva.

### REGLAS:

- \* El deportista se situará en el punto de salida marcado en el suelo y en la posición más cómoda posible para él (de pie, sentado en la silla de ruedas, apoyado en una muleta).
- \* La prueba acaba cuando el deportista realice todo el desplazamiento.
- \* Esta prueba para los atletas en silla de ruedas que la manejen, bien sea eléctrica o manual, constará de un slalom de 9 obstáculos.
- \* Los deportistas en silla de ruedas que no la puedan manejar, serán llevados con asistencia y puntuarán 1 punto.

### PUNTUACIÓN:

- \* Puntos máximos 10 (si el deportista realiza todo el recorrido con éxito)
- \* Anotará 1 punto siempre que pase algún obstáculo (aro, cono o pica), y cuando no reciba mas ayuda de la verbal del voluntario o entrenador si lo necesita.
- \* 1 Punto si el deportista intenta hacer los desplazamientos.
- \* 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

## **2.- RECEPCIÓN DE PELOTAS – NIVEL V**

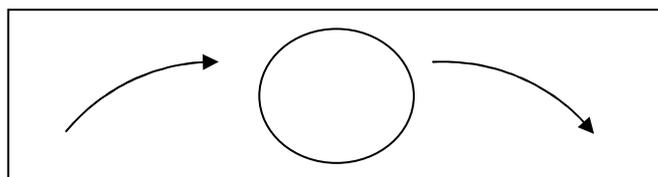
### **OBJETIVOS:**

- \* Desarrollar la coordinación visomotriz.
- \* Mejorar la coordinación óculo-manual.
- \* Mejorar la recepción de un objeto directo por el aire, con una o dos manos.

### **DESCRIPCIÓN:**

- 1º: El deportista deberá coger la pelota, lanzada desde 1 metro. 3 Intentos.
- 2º: El deportista deberá coger la pelota, lanzada desde 2 metros. 2 Intentos.
- 3º: El deportista deberá coger la pelota, lanzada desde 3 metros. 2 Intentos.

### **DIAGRAMA:**



### **TERRENO:**

- \* Cualquier superficie plana.

### **MATERIAL:**

- \* 3 Pelotas de plástico de 22 cm. de diámetro.
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta métrica.

### **REGLAS:**

- \* El deportista se situará en el punto marcado en el suelo, de pie o sentado (según la posición más cómoda para él) y esperará a que se le lance frontalmente la pelota, desde las diferentes distancias.
- \* La recepción será buena aunque no sea sólo con las manos y se apoye con antebrazos o pecho.

### **PUNTUACIÓN:**

- \* Puntos máximos 10 (si el deportista coge la pelota en los 7 intentos)
- \* Anotará un punto siempre que la coja desde los intentos de 1 metro y de 2 metros y conseguirá dos puntos siempre que la coja desde 3 metros.
- \* 1 Punto si el deportista intenta coger la pelota.
- \* 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

### 3.- LANZAMIENTO A CANASTA – NIVEL V

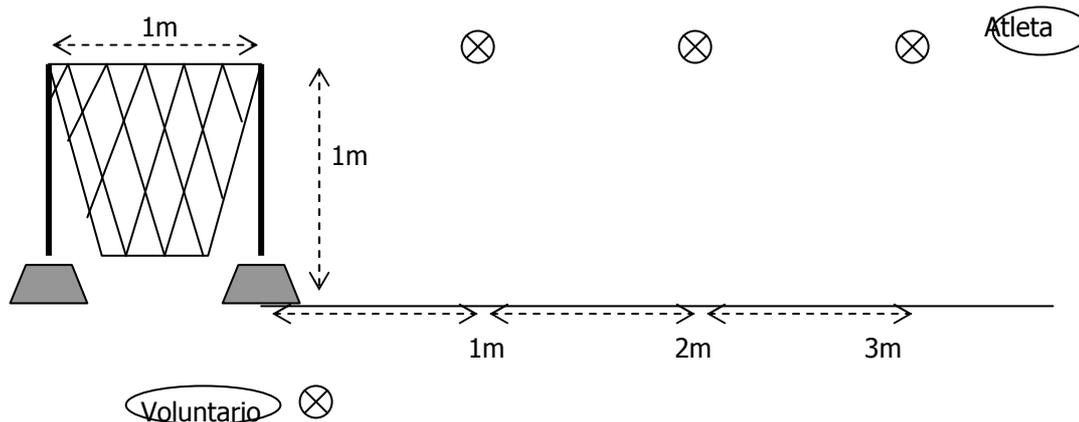
#### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar la percepción espacial
- \* Mejorar la coordinación óculo-manual.
- \* Desarrollar la precisión a través de un buen control postural.

#### DESCRIPCIÓN:

- 1º: El deportista deberá lanzar a canasta desde 1 metro. 1 intento.
- 2º: El deportista deberá lanzar a canasta desde 2 metro. 2 intentos
- 3º: El deportista deberá lanzar a canasta desde 3 metros. 2 intentos.

#### DIAGRAMA:



#### TERRENO:

- \* Cualquier superficie plana.

#### MATERIAL:

- \* 1 Balón de goma espuma.
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta métrica.
- \* Canasta de 1 metro de diámetro x 1 metro de altura

#### REGLAS:

- \* El deportista podrá lanzar con una o ambas manos.
- \* El deportista podrá realizar sus lanzamientos desde cualquier posición: de pie, sentado, en silla de ruedas, etc.

#### PUNTUACIÓN:

- \* Puntos máximos 10 (si el deportista mete canasta en los 5 intentos efectuados)
- \* Anotará 1 punto siempre que meta canasta desde la distancia de un metro, y conseguirá 2 puntos siempre que enceste desde dos o tres metros.
- \* 1 Punto si el deportista intenta encestar.
- \* 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

## 4.- LANZAMIENTO DE PRECISIÓN – NIVEL V

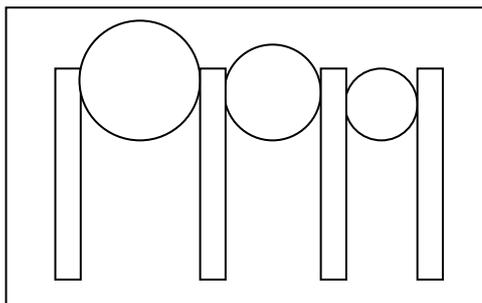
### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar la coordinación visomotriz.
- \* Mejorar la coordinación óculo-manual.

### DESCRIPCIÓN:

- 1º: Lanzar la pelota dentro del círculo de 80 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de 2 metros. 3 Intentos.
- 2º: Lanzar la pelota dentro del círculo de 60 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 Intentos.
- 3º: Lanzar la pelota dentro del círculo de 40 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 Intentos.

### DIAGRAMA:



### TERRENO:

- \* Una superficie plana, con una línea marcada en el suelo que limite la zona de lanzamientos desde 2 m. del objetivo.

### MATERIAL:

- \* 1 Aro de 80 cm.
- \* 1 Aro de 60 cm.
- \* 1 Aro de 40 cm.
- \* 6 Soportes para aros, o picas con soportes. Medida de la pica 1,20 cm.
- \* 10 Pelotas de tenis o similares.

### REGLAS:

- \* El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y cogerá la pelota con una o dos manos,
- \* El deportista podrá efectuar sus lanzamientos desde la posición que le sea más cómoda: de pie, sentado en la silla de ruedas, estirado, apoyado en una muleta...

### PUNTUACIÓN

- \* Puntos máximos 10 (si el deportista lanza la pelota con éxito en los 7 intentos)
- \* Anotará 1 punto siempre que la lance con precisión en los aros de 80 cm y 60 cm, y conseguirá 2 puntos siempre que la lance con precisión en el aro de 40 cm.
- \* 1 Punto si el deportista intenta lanzar la pelota.
- \* 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

## 5.- RAQUETAS Y PELOTAS - NIVEL V

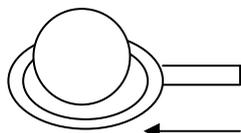
### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar la coordinación dinámica general.
- \* Desarrollar el equilibrio y el desplazamiento.

### DESCRIPCIÓN:

- 1º: El deportista deberá mantener la raqueta horizontal con una pelota de foam. Posteriormente, caminar o desplazarse 10 metros manteniéndola en equilibrio.

### DIAGRAMA:



### TERRENO:

Cualquier superficie plana con una línea marcada en el suelo que limite la zona de desplazamientos

### MATERIAL:

- \* 1 Raqueta de plástico o palas con lona (adaptadas).
- \* 1 Pelota de foam
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta métrica.

### REGLAS:

- \* El deportista se situará en la posición más cómoda posible para él (silla de ruedas, de pie, apoyado en una muleta, etc.), cogerá con una o dos manos la raqueta y la pelota que se encuentra sobre ésta.
- \* Una vez se ha recorrido la distancia de 10 metro, la prueba se da por finalizada.
- \* Los deportistas en silla de ruedas, tendrán a un voluntario que les ayudará guiando la silla mientras ellos realizan la prueba.

### PUNTUACIÓN:

- \* Puntos máximos 10 (si el deportista realiza el recorrido sin que se le caiga la pelota)
- \* Se le descontará 1 punto cada vez que se le caiga la pelota.
- \* 1 Punto si el deportista intenta hacer el recorrido sin suerte.
- \* 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

## 6.- DESPLAZAMIENTO CON DIFERENTES APOYOS - NIVEL V

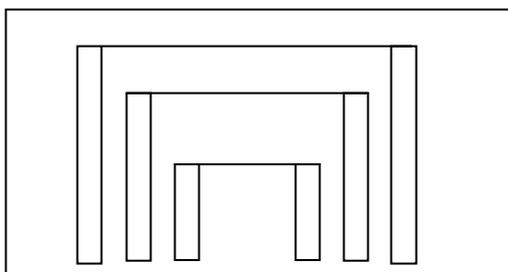
### OBJETIVOS:

- \* Mejorar el conocimiento del esquema corporal.
- \* Corregir posiciones intermedias de habilidades motrices básicas como: reptar, rodar y cuadrupedias.

### DESCRIPCIÓN:

- 1º: El deportista deberá pasar agachado por debajo de una cinta situada a 1 m. de altura.
- 2º: El deportista deberá pasar en cuadrupedia por debajo de una cinta situada a 0,60 m. de altura.
- 3º: El deportista deberá reptar o rodar por debajo de una cinta situada a 40 cm. de la base del cuerpo del deportista tendido en el suelo.

### DIAGRAMA:



### TERRENO:

- \* Cualquier superficie plana con una línea marcada en el suelo que limite la salida a 0,25 cm. del objetivo.

### MATERIAL:

- \* 6 Saltómetros o similar.
- \* 15 Metros de goma elástica.
- \* Cascabeles.
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta métrica.

### REGLAS:

- \* El deportista se situará en la salida, marcada en el suelo.
- \* Deberá desplazarse de la manera indicada en cada parte del recorrido, teniendo cuidado de no tocar la cinta.
- \* Si alguna parte del cuerpo del deportista toca la cinta, sonarán unos cascabeles y el deportista dispondrá de un intento adicional.
- \* Para los atletas en silla de ruedas, los 3 saltómetros estarán colocados a la misma altura, 40 cm. El deportista deberá reptar o rodar para pasarlos.

### PUNTUACIÓN:

- \* Puntos máximos 10 si el deportista realiza el recorrido con éxito.
- \* El atleta conseguirá 2 puntos si se desplaza con éxito por la primera altura 1m, conseguirá 3 puntos si se desplaza con éxito por la segunda altura 60 cm. y conseguirá 4 puntos si se desplaza con éxito por la tercera altura 40 cm.
- \* 1 Punto si el deportista intenta hacer el recorrido.
- \* 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

## **7.- BOWLING – NIVEL V**

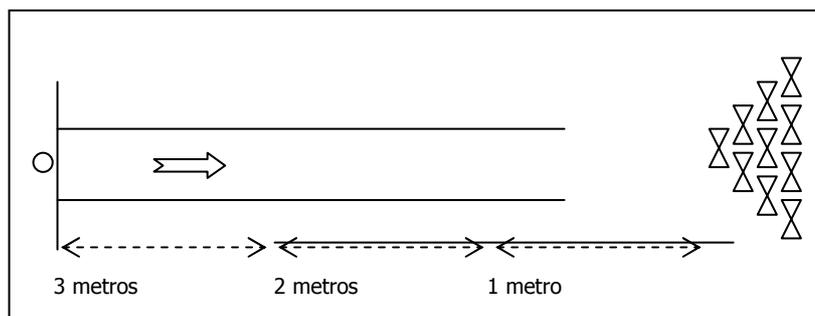
### **OBJETIVOS:**

- \* Desarrollar la coordinación dinámica y general.
- \* Desarrollar la coordinación óculo-manual.
- \* Desarrollar la precisión a través de un buen control postural.

### **DESCRIPCIÓN:**

- 1º: El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a 1 metro de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.
- 2º: El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a dos metros de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.
- 3º: El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a tres metros de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.

### **DIAGRAMA:**



### **TERRENO:**

- \* Cualquier superficie plana.

### **MATERIAL:**

- \* 3 Pelotas de 0,5 Kg. de peso.
- \* 1 Juego de 10 bolos.
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta métrica.

### **REGLAS:**

- \* El deportista se situará en la posición más cómoda para él (de pie, sentado, etc.) y empujará, o lanzará la pelota hacia los bolos.
- \* La pelota rodando ha de hacer caer el máximo de bolos posibles.
- \* El deportista dispondrá de tres pelotas para tirar los bolos en cada distancia.

### **PUNTUACIÓN:**

- \* Se puntuá cada bolo caído. Se suman los bolos caídos de las 3 distancias y se divide entre 3. Puntos máximos 10 si el deportista tira los 10 bolos en las 3 distancias.
- \* El deportista conseguirá 1 punto si hace la prueba pero no consigue tirar ningún bolo.
- \* 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

## **LA PUNTUACIÓN TOTAL SERÁ LA SUMA DE LAS 7 PRUEBAS**