



WORLD  
ATHLETICS™



# MANUAL DEL PRACTICANTE DE KIDS' ATHLETICS



# ÍNDICE

## 04 Únete a nuestro viaje

Introducción a Kids' Athletics

## 06 Empaca tu mochila

Un resumen de los recursos

## 12 ¡A moverse! 1

Cómo planificar

## 18 ¡A moverse! 2

Cómo ponerlo en práctica

## 29 Ir un poco más allá

Los próximos pasos para los practicantes y los participantes

## 30 Seguir otros caminos

Otras oportunidades de Kids' Athletics

## 32 Apéndice

La plantilla para la agenda de las sesiones de Kids' Athletics

La plantilla para la evaluación de los riesgos

# ÚNETE A NUESTRO VIAJE



HELLO

مرحبًا

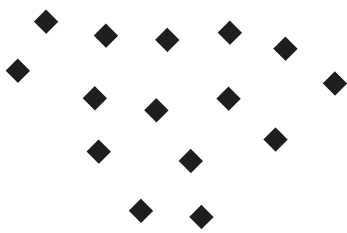
KIA ORA

你好

BONJOUR

HOLA





## El objetivo

¡Kids' Athletics tiene el poder de poner al mundo en movimiento! El atletismo desarrolla todo tipo de destrezas y valores que necesitan los niños y los jóvenes para estar activos: en la vida, en los deportes y en el mismo atletismo. Al ofrecer una variedad de actividades similares al atletismo, queremos:

- que los niños y los jóvenes de todo el mundo disfruten de la actividad física,
- alentarlos a estar activos ahora y en el futuro,
- ayudarles a desarrollar destrezas y valores fundamentales,
- entusiasmarlos con el mundo del atletismo.

## El público

Kids' Athletics es para todo el mundo. A través de una variedad de recursos, acompañamos a una comunidad de:

- **practicantes** – (todos los entrenadores, docentes, voluntarios y padres que desean involucrar a niños y jóvenes en actividades divertidas al estilo del atletismo). Aquí se incluyen a quienes enseñan específicamente atletismo y aquellas personas que enseñan una variedad de deportes y actividades físicas.
- **participantes** – (todos los niños y jóvenes de entre 4 y 14 años). Se incluye a quienes participan de diversas actividades y a los que están especialmente interesados en el atletismo.

## Es adaptable

Kids' Athletics celebra las similitudes y diferencias globales. Reconoce que compartimos la pasión de involucrar a niños y jóvenes en actividades al estilo del atletismo y que a ellas sumamos nuestra experiencia, creatividad y cultura. Todos los recursos y actividades pueden adaptarse a:

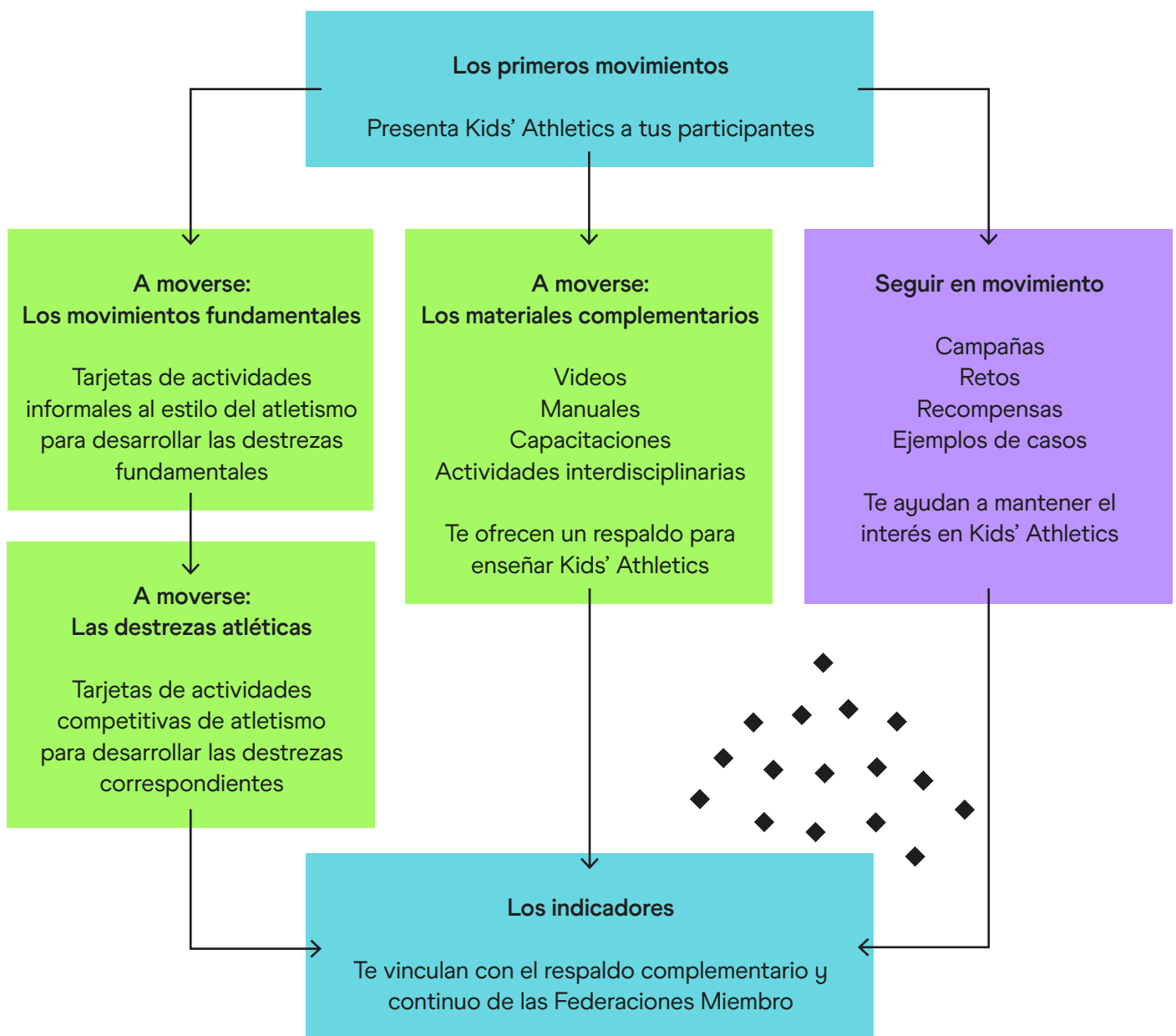
- **tus objetivos** – tanto en el atletismo como en la educación física, los deportes y las actividades físicas
- **tus participantes** – cualquiera sea su capacidad o relación con el atletismo
- **tu entorno** – en cualquier tipo de instalaciones o con el equipamiento que tengas
- **tu experiencia** – como entrenador, docente, voluntario o padre.

## La aspiración

Compartiendo nuestro entusiasmo, experiencia e iniciativa, crearemos un movimiento global que ponga a los niños y jóvenes en el centro del atletismo. ¡Únete a nosotros usando, compartiendo y moldeando Kids' Athletics!



Kids' Athletics incluye una variedad de recursos para practicantes y participantes. Algunos están disponibles desde el comienzo, otros se añadirán con el tiempo para que Kids' Athletics siga siendo novedoso y emocionante.



Estos recursos se describen más detalladamente en las **páginas 7-11**

# Los primeros movimientos



## Qué:

- Los primeros movimientos: la guía en PDF, las tarjetas de los retos y las tarjetas de las actividades seleccionadas.

## Quién:

La guía para los practicantes.

## Por qué:

Mostrar a los participantes que las actividades al estilo atletismo son para todo el mundo. Enfocarse en la diversión y la amistad.

## Cómo:

Invitar a los posibles participantes a una breve demostración. Ofrecer actividades alternativas a los participantes actuales.

[kids-athletics.org](https://kids-athletics.org)



## Qué:

- Pasaporte: PDF.

## Quién:

Un paquete de actividades para los participantes.

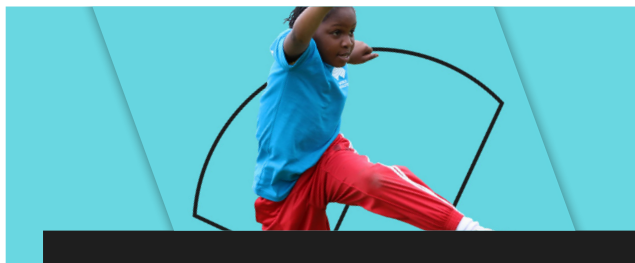
## Por qué:

Presentar Kids' Athletics. Motivar la participación de los interesados. Mantenerlos comprometidos a lo largo del tiempo.

## Cómo:

Compartir en el inicio (registrado como grupo en una pizarra, replicado en papel o impreso). Consultarlo durante las actividades. Motivar a los participantes a compartirlo con sus familiares y mantenerlo actualizado en casa.

[kids-athletics.org](https://kids-athletics.org)



## Qué:

- Guía para docentes de Educación Física: guía en PDF, árbol de destrezas, ejemplos de lecciones y hoja de autoevaluación.

## Quién:

Respaldar a los docentes de secundaria.

## Por qué:

Respaldar y motivar a los docentes y a los jóvenes en las clases de Educación Física.

## Cómo:

Usar los planes de las lecciones, el plan de medidas y las herramientas motivacionales para ayudar a los niños y jóvenes a aprender a través del atletismo.

[kids-athletics.org](https://kids-athletics.org)

“  
Motiva a los  
participantes a  
compartirlo  
con sus familiares  
y mantenerlo  
actualizado  
en casa.

”



# ¡A moverse!



## Qué:

- Las actividades de los movimientos fundamentales: las diapositivas en PPT de las tarjetas de las actividades.
- El Manual del practicante: PDF.

## Quién:

La guía para los practicantes.  
Los participantes pueden compartir las tarjetas.

## Por qué:

Desarrollar destrezas y valores que pueden trasladarse a la vida y otros deportes.  
Desarrollar destrezas del movimiento fundamentales para el atletismo a través de actividades informales, alternativas y sociales.

## Cómo:

Enseñarlas como un programa aparte similar al atletismo. Incorporarlas a sesiones específicas de atletismo. Incorporarlas a sesiones o programas más amplios de educación física y deportivos.

[kids-athletics.org](http://kids-athletics.org)



## Qué:

- Las actividades de las destrezas atléticas: las diapositivas en PPT de las tarjetas de las actividades.
- La guía de la competencia de Kids' Athletics: PDF.

## Quién:

La guía para los practicantes.  
Los líderes/funcionarios pueden compartir las tarjetas.

## Por qué:

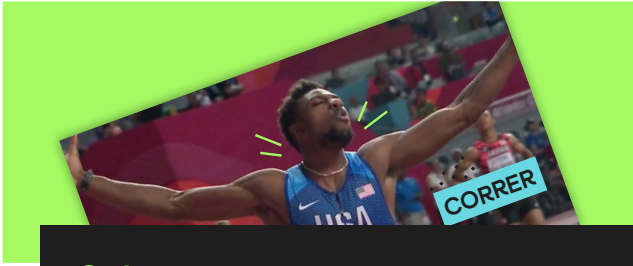
Presentar las destrezas del atletismo. Introducir y promover las destrezas de movimiento en las competiciones de atletismo.

## Cómo:

Incorporarlas a sesiones específicas de atletismo. Crear una competición de atletismo separada. Incorporarlas a una estructura de competición de atletismo existente.

[kids-athletics.org](http://kids-athletics.org)





**Qué:**

- Videos de los movimientos del atletismo: videos en Internet para ayudar a los practicantes y los jóvenes a dominar las destrezas del atletismo a través de nuestras actividades entretenidas.

**Quién:**

La guía para los practicantes y los participantes.

**Por qué:**

Para respaldar las tarjetas de las actividades "¡A moverse!" y mostrar las destrezas.

**Cómo:**

Mirarlos antes de usar las tarjetas de las actividades. Mirarlos con los participantes durante las actividades. Alentar a los participantes a verlos entre las sesiones.



**Qué:**

La capacitación para los practicantes: la guía, las diapositivas, los PDF para descargar (x2) del cuaderno de trabajo y las diapositivas en PPT complementarias.

**Quién:**

Las Federaciones Miembro: para ofrecer las capacitaciones. Los practicantes: para usar durante y después de una capacitación de una Federación Miembro o en forma particular.

**Por qué:**

Presentar el nuevo programa de Kids' Athletics a los practicantes y acompañarlos para que brinden sesiones de alta calidad. Motivar a los practicantes experimentados a usar enfoques alternativos para el desarrollo de las destrezas de movimiento de los participantes.

**Cómo:**

Las Federaciones Miembro proporcionan capacitaciones o los practicantes usan los recursos virtuales en forma particular.



**Qué:**

¡A moverse! en el currículo: algunas ideas para las actividades.

**Quién:**

Algunas ideas para los practicantes.

**Por qué:**

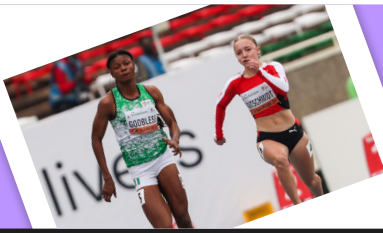
Incorporar las actividades inspiradas en el atletismo a otras asignaturas escolares. Crear un salón de clases y aprendizaje activo.

**Cómo:**

Incorporar las actividades a las lecciones o el currículo actuales. Dirigir una sesión o un día de enriquecimiento inspirado en el atletismo.

“  
**Desarrolla destrezas  
y valores que  
puedan trasladarse  
a la vida y a  
otros deportes.**  
”

# Seguir en movimiento



## Qué:

Las campañas: varios recursos, como la introducción a la campaña, las plantillas, los videos.

## Quién:

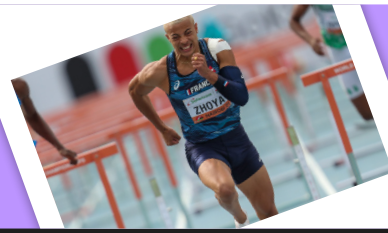
Los recursos complementarios para los practicantes.

## Por qué:

Brindar ideas e información a los practicantes para que sigan entusiasmando a los participantes con Kids' Athletics. Permitir que los practicantes compartan ideas y experiencias. Celebrar los logros de los niños y los jóvenes.

## Cómo:

Incorporarlas a programas actuales o brindar sesiones complementarias a los participantes. Crear conciencia y motivar a otros a ser parte de la comunidad de Kids' Athletics.



## Qué:

Los retos: varios recursos, como ideas de actividades, retos, videos.

## Quién:

Los recursos complementarios para los practicantes, participantes y familiares.

## Por qué:

Mantener el entusiasmo y el compromiso de los participantes con Kids' Athletics. Alentarlos a probar nuevos retos y oportunidades.

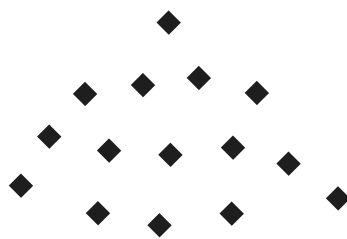
## Cómo:

Incorporarlos a programas actuales o brindar sesiones complementarias a los participantes. Algunas ideas para que los participantes se lleven a casa y prueben con sus familiares.

¡Estate pendiente de los retos, las competencias y otras increíbles oportunidades de Kids' Athletics!

Recuerda: los recursos son un punto de partida. Por favor, úsalos y adáptalos a tus participantes.

“  
**Brinda ideas e información a los practicantes para que sigan entusiasmando a los participantes con Kids' Athletics.**  
”



# Las medidas de protección

Las medidas de protección son un enfoque proactivo para cuidar a los niños y garantizar su felicidad y seguridad, dos cosas fundamentales para el programa de Kids' Athletics. Estas medidas incluyen:

- proteger a los niños y jóvenes del abuso de los adultos y sus compañeros
- evitar que los practicantes se pongan en riesgo
- impedir el hostigamiento
- impedir la discriminación
- proteger a los participantes de un mal entrenamiento.<sup>1</sup>

Las medidas de protección son responsabilidad de todos, por eso, World Athletics ha diseñado un curso gratuito virtual para que realicen los practicantes antes de facilitar Kids' Athletics. Visita la [página de las medidas de protección](#) para informarte y empezar el curso.

Para promover las buenas prácticas, Kids' Athletics propone los siguientes principios de protección.

DERECHOS	RELACIONES	RESPONSABILIDADES: INDIVIDUALES	RESPONSABILIDADES: PROFESIONALES
Todos tienen derecho a participar, sentirse seguros, divertirse y ser respetados	Todos deberían relacionarse entre sí de un modo que promueva la franqueza, la honestidad, la confianza y el respeto	Todos deberían mostrar un comportamiento positivo y apropiado	Los practicantes deberían emplear prácticas seguras, actualizadas y apropiadas

Para respaldar estos principios y promover una buena práctica en tus actividades, te sugerimos que diseñes un código de conducta para el personal, los voluntarios, los participantes y los padres, cuando corresponda.

**Recuerda:** el bienestar social y emocional de los participantes es tan importante como su salud y seguridad físicas



<sup>1</sup>Estas reflejan el Código de Prácticas de Entrenamiento del RU:

<https://www.ukcoaching.org/resources/topics/guides/code-of-practice-for-sports-coaches>

# ¡A MOVERSE! 1: CÓMO PLANIFICAR

## Los primeros pasos

Usa los filtros del sitio web para encontrar y seleccionar las actividades de "¡A moverse!". Puedes buscar cualquier combinación de estos filtros.

Edad/etapa de desarrollo: ▾	
<input type="radio"/>	Nivel 1: entre 4 y 7 años aproximadamente
<input type="radio"/>	Nivel 2: entre 8 y 11 años aproximadamente
<input type="radio"/>	Nivel 3: entre 12 y 14 años aproximadamente

Si bien las edades son sugerencias, selecciona las que sean más adecuadas para tus participantes. Ten en cuenta sus capacidades, experiencia en atletismo, necesidades de aprendizaje y metas.

Tipo de recurso: ▾	
<input type="radio"/>	La tarjeta de las actividades de los movimientos fundamentales
<input type="radio"/>	La tarjeta de las actividades de las destrezas de atletismo
<input type="radio"/>	Videos de los movimientos del atletismo

Las actividades de los movimientos fundamentales son informales, sociales y similares al atletismo, y tienen como fin desarrollar las destrezas y los valores de los participantes. Las actividades de las destrezas de atletismo continúan desarrollando las destrezas y permiten que los participantes las empleen en actividades competitivas más formales. Ambos tipos de actividades pueden adaptarse para satisfacer tu objetivo y el de los participantes.

Grupo de actividades: ▾	
<input type="radio"/>	Correr/caminar
<input type="radio"/>	Saltar
<input type="radio"/>	Lanzar

Destrezas del atletismo: ▾	
<input type="radio"/>	Sprint, carrera, relevo
<input type="radio"/>	Carrera con obstáculos
<input type="radio"/>	Marcha
<input type="radio"/>	Salto horizontal
<input type="radio"/>	Salto vertical
<input type="radio"/>	Saltos con garrocha
<input type="radio"/>	Lanzamiento rotacional
<input type="radio"/>	Lanzamiento lineal

Las actividades pueden seleccionarse en función de destrezas del atletismo específicas. El enfoque se mantiene en las destrezas fundamentales que forman la base de estas actividades más que en técnicas o destrezas técnicas específicas.



### Destrezas fundamentales: ▼

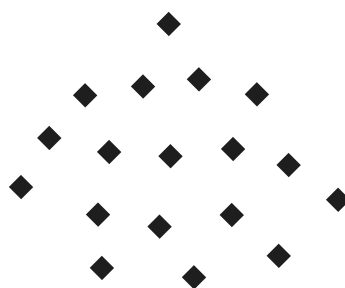
- La agilidad
- El equilibrio
- Los movimientos bilaterales
- La conciencia corporal
- La coordinación
- La reacción y los movimientos reactivos
- El ritmo
- La conciencia espacial

### Valores: ▼

- El respeto
- La determinación
- La amistad
- El orgullo

Estos son los valores de Kids' Athletics (mira la página 21). Son transferibles porque las actividades pueden usarse para desarrollar cualquiera de los valores. Los filtros y las tarjetas de las actividades resaltan los ejemplos.

Estas destrezas son fundamentales para una amplia variedad de actividades físicas: en la vida, en los deportes y en el atletismo. (Mira la página 22 para encontrar las definiciones.) Dado que muchas de las destrezas son transferibles, los filtros y las tarjetas se centran en la más relevante de cada actividad.

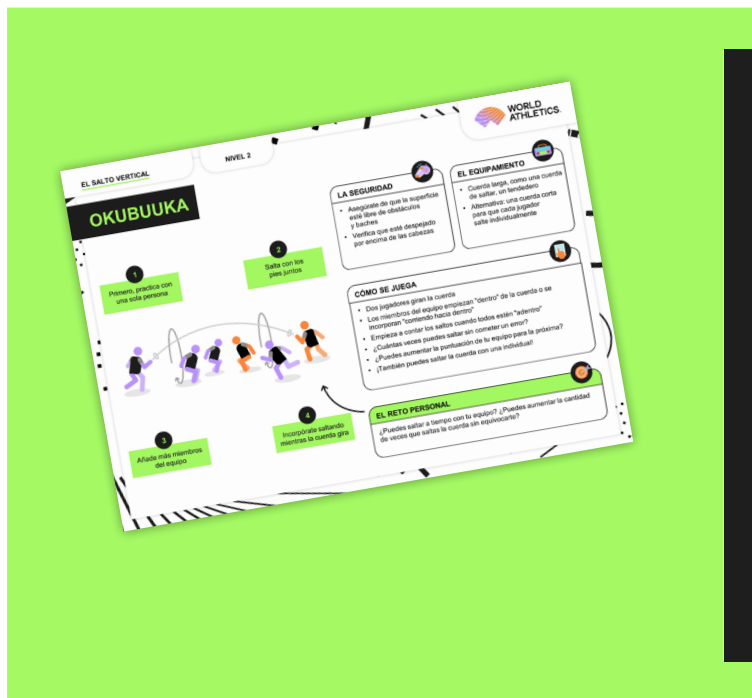


# Reconoce tus objetivos

Antes de usar los filtros para seleccionar las actividades, ten en claro qué es lo que quieres lograr.

- ¿A quién está destinada la actividad?
- ¿En qué etapa del desarrollo está la persona?
- ¿Qué quieres que obtenga en cuanto a lo físico, lo social y lo emocional?
- ¿Qué le ayudará a comprometerse y motivarse al máximo?
- ¿Cómo te asegurarás de que todos estén incluidos, sientan una suerte de logro y se diviertan?

Esto te servirá para escoger y/o equilibrar los dos tipos de tarjetas de actividades.



## Las tarjetas de los movimientos fundamentales

Son actividades informales del estilo del atletismo que usan juegos grupales para desarrollar las destrezas fundamentales y los valores de los participantes. Es probable que resulten atractivas para los participantes que son nuevos en el atletismo y que prefieren las actividades recreativas o disfrutan de distintos deportes. Pueden usarse en sesiones de educación física o multideportivas. También ayudan a los atletas jóvenes a desarrollar y practicar destrezas de movimiento a través de juegos sociales entretenidos.

## Las tarjetas de las destrezas de atletismo

Son actividades de atletismo más formales que ofrecen una oportunidad competitiva en la que los participantes emplean y desarrollan aún más sus destrezas. Forman la base de las competiciones de atletismo juveniles que pueden replicarse en las Federaciones Miembro. Están acompañadas de la Guía de la competición. También pueden adaptarse para incorporar competiciones informales y entretenidas a los programas de clubes y escuelas.



# Planea tu programa



Las tarjetas de actividades respaldan la planificación de tu programa. Tu programa reflejará a tus participantes, tu propósito y la logística local, como la extensión del programa, la frecuencia y la duración de las sesiones, la disponibilidad y experiencia del personal y si es específicamente de atletismo o no.

Estas tarjetas pueden usarse de muchas maneras para adecuarse a los distintos programas:

- por edades/etapas, p. ej., usar todas las tarjetas del Nivel 2
- por edades/etapas, p. ej., el progreso entre los Niveles 1, 2 y 3
- dentro de la actividad grupal, p. ej., enfocarse en los saltos
- por tipos de actividades/disciplinas, p. ej., muestra de carrera, salto y lanzamiento
- por destrezas fundamentales, p. ej., foco en la coordinación
- por destrezas fundamentales, p. ej., desarrollar la agilidad, el equilibrio y el ritmo.

Las variantes son infinitas. Estos son solo dos ejemplos sencillos.

**Primer ejemplo: en un nuevo club extracurricular de destrezas diversas para jóvenes de 8 a 11 años**

Semana	Propósito	Tarjetas de actividades
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Forjar la confianza y la amistad (en un nuevo grupo de participantes)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El relevo de la cuerda floja</li><li>• El pastor y la oveja</li><li>• Tiàoshéng</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrar en calor</li><li>• Desarrollar la agilidad</li><li>• Reconocer el respeto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Por los continentes</li><li>• El cambio de slalom</li><li>• Vence a la pelota</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrar en calor</li><li>• Desarrollar el equilibrio</li><li>• Reconocer el orgullo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El salto de la brújula</li><li>• La recuperación de la escalera</li><li>• Saltar en un pie, dar un paso, saltar con ambos pies</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrar en calor</li><li>• Desarrollar la coordinación</li><li>• Reconocer la determinación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recoger frutas</li><li>• La puntuación alta</li><li>• Kykkaa</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrar en calor</li><li>• Practicar la agilidad, el equilibrio y la coordinación</li><li>• Reconocer la amistad</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Okubuuka</li><li>• La pelota revertida</li><li>• Kungirruna</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poner en práctica la agilidad, el equilibrio y la coordinación en un entretenido evento interdisciplinario con carreras, saltos y lanzamientos</li><li>• Celebrar los cuatro valores</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las versiones adaptadas de: el relevo de estilo mixto, el salto con objetivos móviles y el lanzamiento de jabalina con precisión</li><li>• Terminar con un Okubuuka grupal</li></ul>

Segundo ejemplo: en un club de atletismo juvenil ya existente para jóvenes de 8 a 11 años

Semana	Propósito	Tarjetas de actividades
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentar una nueva disciplina: las vallas (a un grupo existente de atletas jóvenes)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El árbol, la roca, el río</li><li>• Kungirruna</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrar en calor</li><li>• Desarrollar el ritmo y la coordinación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La recuperación de la escalera</li><li>• El relevo con vallas (práctica)</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrar en calor</li><li>• Desarrollar la agilidad y reactivar los movimientos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fórmula Uno</li><li>• El relevo de velocidad y vallas (práctica)</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrar en calor</li><li>• Usar las destrezas en una competición</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La recuperación de la escalera</li><li>• El sprint con vallas (competición)</li></ul>

## Planea tu sesión

Como se muestra en los ejemplos del programa, las tarjetas de actividades se pueden usar de distintas maneras en cada sesión.

Por ejemplo, para:

- entrar en calor
- incorporar y practicar destrezas nuevas
- usar las destrezas en competencias formales o informales
- participar de juegos sociales y recreativos
- desarrollar, reconocer y recompensar los valores
- celebrar los logros grupales e individuales.

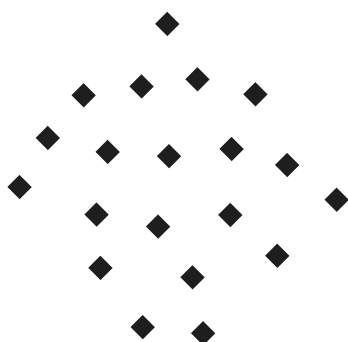
La duración de cada actividad dependerá de tu propósito y de los participantes. Recuerda: las actividades son un punto de partida: tú y tus participantes pueden adaptarlas de acuerdo a sus necesidades (mira la página 23).

Mira el **Apéndice** para encontrar una plantilla de la agenda de las sesiones.



### La seguridad

Piensa en el impacto que tiene cada actividad en las articulaciones, los músculos, la frecuencia cardíaca y los sistemas respiratorio y cardiovascular de los participantes





# ¡A MOVERSE! 2: CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA

## Cómo usar las tarjetas de las actividades: Los movimientos fundamentales

Edad/etapa: NIVEL 1

Las medidas de seguridad son un punto de partida. Hacer una evaluación de riesgos completa

Destreza de atletismo: SALTAR

Códigos de colores para carrera, salto o lanzamiento: NYANJA

Las instrucciones de las actividades: LAGO, COSTA

Se sugiere una variedad de equipamientos. Mirar las páginas 24-25 para ver opciones

Alentar a los participantes a fijar metas y centrarse en el progreso personal

**LA SEGURIDAD**

- Asegúrate de que las superficies sean lo más planas, antideslizantes y amortiguadoras posible

**EL EQUIPAMIENTO**

- Trazado de línea, p. ej., cinta, cuerda, línea sobre la tierra, línea de tiza

**CÓMO SE JUEGA**

- Marca una línea larga. Del lado izquierdo es el lago. Del lado derecho es la costa
- Los jugadores se paran en una fila junto a la línea, todos mirando hacia el frente de la fila
- Cuando el que da las indicaciones grita "Lago" o "Costa", saltan hacia la izquierda o la derecha, dependiendo cuál sea el lado correcto
- Salten con los dos pies juntos
- Si los jugadores ya están del lado del lago de la línea y la persona que da las indicaciones grita "Lago", saltan en el lugar
- ¡Más rápido!

**EL RETO PERSONAL**

¿Puedes saltar al lado correcto (lago o costa) todas las veces?

Estas son las principales, pero no las únicas, destrezas fundamentales desarrolladas por la actividad

Hay 6 juegos regionales en cada nivel. Pedir a los participantes que "sellen" sus pasaportes de Los primeros movimientos cuando los jueguen

Estos son los consejos básicos. Los docentes y entrenadores quizás quieran compartir otros

WORLD ATHLETICS

**EL JUEGO REGIONAL**

Este es un juego tradicional de distintos países de África. ¿Entre qué accidentes geográficos de tu país puedes saltar en lugar de un lago y una costa?

**AFRICA**

**LAS DESTREZAS FUNDAMENTALES**

- El equilibrio
- Los movimientos bilaterales
- La reacción y los movimientos reactivos
- La conciencia espacial

**ALGUNOS CONSEJOS**

- Concéntrate en la persona que da las indicaciones, no en los otros jugadores
- Flexiona las rodillas cuando aterrices

**LOS VALORES Y LAS HERRAMIENTAS PARA LA VIDA**

**El valor**  
Sigue tus creencias. ¿Por qué era importante saltar de la manera que pensaste que era la correcta, en lugar de copiar a los demás?

**La amistad**  
Alienta a otros. ¿Cómo alientaste a los otros jugadores, en especial si cometían errores?

**EL ATLETISMO ADAPTABLE: INCLUIR, HACER PARTICIPAR, RESPALDAR Y DESAFIAR**

**ESPACIO**

- Suma distancia saltando entre los indicadores
- Suma altura saltando sobre un obstáculo
- Salta dentro y fuera de un cuadrado o un círculo en lugar de a cada lado de la línea

**MISIÓN**

- Da un paso o empuja (para los usuarios de silla de ruedas) en lugar de saltar
- Salta hacia atrás o hacia adelante en lugar de saltar de un lado al otro
- Cambia los tipos de salto: con tus pies; con un pie, dar un paso

**EQUIPAMIENTO**

- Juega sin una línea: solo salta hacia la derecha o la izquierda
- Salta sobre un obstáculo: una cuerda elevada, un banco bajo, una línea de indicadores
- Salta encima o desde un obstáculo estable, como un banco bajo

**PERSONAS**

- Los jugadores se turnan para ser el que indica las direcciones
- Juega en grupos pequeños en lugar de uno grande
- Cada jugador tiene un compañero que observa y anota; intercambien los roles

Estas son muestras de valores y destrezas de la vida. Una actividad puede desarrollar varios de ellos

EMEP ayuda a adaptar la actividad. Mirar la página 23 para encontrar más información

# Cómo usar las tarjetas de las actividades: Las destrezas atléticas

Destreza de atletismo

Estas son las destrezas fundamentales desarrolladas por la actividad

Se sugiere una variedad de equipamientos. Mirar las páginas 24-25 para ver opciones

**CARRERA CON OBSTÁCULOS** NIVEL 2 WORLD ATHLETICS.

### SPRINT CON VALLAS

**OBJETIVOS**

- Correr a toda velocidad superando vallas a intervalos regulares
- Practicar la aceleración, la coordinación, la reacción, el ritmo y la velocidad

**SINOPSIS**

- Desde una posición de salida de pie, los corredores individuales corren sobre las vallas lo más rápido posible
- Se suman las puntuaciones individuales para crear una puntuación del equipo

**EQUIPAMIENTO**

- Silbato o bocina
- Indicadores para la línea de salida, p. ej., conos, postes
- Indicadores para la línea de llegada, p. ej., conos, postes
- Indicador para la zona de espera del equipo, p. ej., cono
- 4-5 vallas, p. ej., cajas, cajones
- Cronómetro

**FUNCIONES**

- Juez de salida
- Cronometrador
- Secretario (para registrar los tiempos individuales y calcular el resultado del equipo)

Edad/etapa

Las funciones pueden ser para el personal, los voluntarios o los líderes/funcionarios juveniles

Estas instrucciones son para una competición formal. La actividad puede adaptarse para la práctica, la competición informal o el juego recreativo. Mirar el EMEP en la página 23

**CARRERA CON OBSTÁCULOS** NIVEL 2 WORLD ATHLETICS.

### SPRINT CON VALLAS

**ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO**

- Formar equipos de 10 competidores: 5 chicas y 5 chicos. Acordar el orden de los equipos
- A cada equipo se le asigna un andarivel en una pista recta con vallas colocadas en ella. Opciones: un corredor de un equipo a la vez (sin necesidad de definir andarivel) o un corredor de diferentes equipos a la vez (cada uno en un andarivel separado)
- Es posible elegir entre diferentes superficies, pero deben ser seguras, es decir, antideslizantes y sin baches
- Los miembros del equipo esperan (en el cono) 5 m por detrás de la salida hasta que sea su turno de correr
- "A sus marcas": el primer corredor adopta una posición de salida de pie
- "Ya": corren pasando las vallas hasta llegar a la línea de llegada. Cronometrar desde el "Ya" hasta que cruzan la línea de llegada
- Si se produce una salida en falso, hay que tocar el silbato para llamar de nuevo a los corredores y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarles que deben esperar el "Ya"
- No hay penalización si se derriba una valla, pero el personal debe reemplazar/enderizar las vallas después de cada corredor
- En la competencia, cada miembro del equipo compete tan solo una vez.

**VARIACIONES**

- Distancia:
  - 8-9 años: 40 m
  - 10-11 años: 50 m
- Vallas:
  - 8-9 años: 4 vallas; distancia a la primera = 10 m; distancia entre las vallas = 6,5 m; altura de 40 cm
  - 10-11 años: 5 vallas; distancia a la primera = 10 m; distancia entre las vallas = 7 m; altura máxima de 50 cm

**PUNTUACIÓN**

- Registrar tiempos individuales en 1/100 segundos
- Se suman las puntuaciones individuales para crear una puntuación del equipo

**ALGUNOS CONSEJOS**

- Esperar que se produzca la señal sonora: no mirar al juez de salida
- Correr rítmicamente entre las vallas y en posición erguida
- No saltar para superar la valla: reducir el tiempo en el aire

Estos son los consejos básicos. Los docentes y entrenadores quizás quieran compartir otros

# Fomentar el aprendizaje a través del juego

Kids' Athletics es para todos los niños y los jóvenes, independientemente de sus capacidades o experiencia en atletismo. Creemos que el atletismo tiene algo para ofrecer a cada niño o joven, tanto para la vida como para la actividad física en general, así como también para nuestro deporte. Esta creencia se basa en los seis principios que deberían dar forma a tu propuesta.



## Priorizar EL DISFRUTE

Los niños y los jóvenes solo serán activos si lo disfrutan. El disfrute difiere en cada participante, por eso, es importante descubrir qué motiva a cada uno de ellos. Algunos niños y jóvenes disfrutan de competir entre ellos, otros prefieren probar retos nuevos. Algunos solo quieren participar, otros quieren ser líderes y funcionarios. Incorpora sus intereses a las sesiones. ¡Enséñales que el atletismo es entretenido!

## Crear PERTENENCIA

Aunque el atletismo suele ser visto como un deporte individual, sabemos que los atletas forman parte de un equipo mayor. Kids' Athletics promueve la interacción social a través de actividades grupales. Permite que los participantes tengan tiempo de conocerse. Forma equipos pequeños. Haz que todos se sientan como "en casa".

## Garantizar LA INCLUSIÓN

Kids' Athletics es para todos los niños y los jóvenes, independientemente de sus capacidades. Descubre lo que pueden hacer los participantes, y desarróllalo, en lugar de suponer o enfocarte en lo que no pueden hacer. Adapta las actividades para que se adecuen al participante, usando EMEP como ayuda (página 23).

## Desarrollar LAS DESTREZAS FUNDAMENTALES

Kids' Athletics usa actividades de atletismo y similares al atletismo para desarrollar las destrezas de movimiento que forman la base de todas las actividades físicas: en la vida, en los deportes y en el mismo atletismo. Sin estas destrezas fundamentales, los participantes no podrán dominar las destrezas "técnicas" deportivas específicas. Céntrate en las fundamentales. Asegúrate de que los participantes sepan cómo trasladarlas a otras áreas del deporte y la vida.

“  
**Kids' Athletics reconoce la importancia del desarrollo social, emocional y cognitivo en el disfrute y el aprendizaje de los niños.**  
”

## Promover LOS VALORES

Kids' Athletics reconoce la importancia del desarrollo social, emocional y cognitivo en el disfrute y el aprendizaje de los niños y jóvenes. Algunas habilidades, como la confianza, la resiliencia, el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la toma de decisiones son esenciales para triunfar en la vida y el deporte. Resalta y recompensa los valores y habilidades para la vida de los participantes así como sus destrezas físicas.

Los valores de Kids' Athletics son:

EL RESPETO	LA DETERMINACIÓN
Nos valoramos a nosotros mismos, al prójimo, las reglas y el entorno	Probamos cosas nuevas, damos lo mejor de nosotros y tratamos de mejorar
LA AMISTAD	EL ORGULLO
Nos preocupamos por el otro, incluimos a todos y nos divertimos juntos	Celebramos nuestras fortalezas, nuestros logros y al prójimo

## Celebrar EL LOGRO INDIVIDUAL

El atletismo siempre ha celebrado los triunfos individuales: cuando los atletas mejoran su rendimiento personal, incluso si no ganaron la competición. Kids' Athletics quiere que todos los participantes vivan una sensación de logro individual, más allá de lo que hagan los demás. Aliéntalos a fijar metas individuales. Reconoce y recompensa los distintos logros, como su valores o habilidades como líder y funcionario.



# Desarrollar las destrezas fundamentales

Kids' Athletics ayuda a desarrollar las destrezas de los movimientos fundamentales.

Destreza	Definición	Ejemplo en la vida	Ejemplo deportivo	Ejemplo de atletismo
La agilidad	Hacer movimientos rápidos con todo el cuerpo, como cambiar de dirección y/o velocidad	Correr para alcanzar el autobús	Esquivar a un oponente en el básquetbol Parkour	La salida de una carrera de larga o media distancia
El equilibrio	Ser capaz de controlar el cuerpo y los movimientos	Inclinarse para atarse los cordones de los zapatos	Ciclismo Gimnasia deportiva	Recuperarse luego de un lanzamiento
Los movimientos bilaterales	Trabajar ambos laterales del cuerpo al mismo tiempo, en forma simétrica, recíproca o cuando una lateral soporta el peso del otro. N.B.: en las tarjetas de las destrezas de atletismo, puede significar usar ambos miembros en forma independiente	Colocar una maleta en un portaequipajes Subir por una escalera de mano	Saltar Nadar	Saltar en un pie, dar un paso y saltar con ambos pies en un salto triple
La conciencia corporal	Ser consciente de la posición y el movimiento del cuerpo y de cada una de las partes del cuerpo	Estirarse para buscar la taza del desayuno	Trepar Yoga	Usar la técnica "flop" en el salto de altura
La coordinación	Usar los sentidos y las partes del cuerpo al mismo tiempo durante el movimiento. Ser capaz de controlar objetos	Jugar un juego de computadora	Devolver una pelota en el tenis. Esgrima	Pasar el testimonio en un relevo
La reacción y los movimientos reactivos	Responder a un estímulo externo. Hacer movimientos rápidos, potentes y explosivos	Brincar para atrapar un niño antes de que se caiga	Lanzarse a fildear una pelota de béisbol. Rematar un volante en bádminton	Abandonar los tacos de salida y acelerar en un sprint
El ritmo	Poder seguir el ritmo y moverse con fluidez	Caminar con paso energético a la escuela o el trabajo	Remo Esquí de fondo	Correr entre vallas
La conciencia espacial	Ser consciente del cuerpo con relación al espacio. Ser consciente de las otras personas	Evitar a las personas en una calle concurrida	Estar en posición correcta en el fútbol Jugar al vóleybol	Salto con pértiga (garrocha)

# Adapta las actividades

Todas las actividades de Kids' Athletics pueden adaptarse. Esto te permite:

- incluir a todos
- ayudar a los participantes a quienes les resulten difíciles
- desafiar a los participantes a quienes les parezcan fáciles
- ofrecer variedad para que nadie pierda la motivación
- a los participantes crear sus propias versiones.

**EMEP** es una herramienta muy útil para adaptar las actividades. Sirve para evaluar qué podría modificarse.

**La seguridad**  
Asegúrate de que tus adaptaciones sean seguras.  
¿Cómo afectan a la evaluación de riesgos?

<u>ESPACIO</u>	<u>MISIÓN</u>	<u>EQUIPAMIENTO</u>	<u>PERSONAS</u>
Dónde se realiza la actividad: el tamaño, la forma	Cómo se lleva a cabo la actividad: el método, las reglas	Qué equipamiento se usa: el tipo, la cantidad	Quién hace qué con quién: los números, las posiciones
<b>Por ejemplo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La extensión de la pista</li><li>• La altura del obstáculo</li><li>• La forma de la zona de la caída</li></ul>	<b>Por ejemplo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Caminar, correr, rodar (para los usuarios de silla de ruedas)</li><li>• No se penalizan los saltos "nulos"</li><li>• Doble puntuación para cada zona</li></ul>	<b>Por ejemplo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• No hay testimonio, se toca la mano</li><li>• Una plataforma de despegue más amplia</li><li>• Una pelota más liviana</li></ul>	<b>Por ejemplo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La persona más rápida corre dos veces</li><li>• Un equipo más pequeño</li><li>• El guía emite señales acústicas</li></ul>

Las tarjetas de los movimientos fundamentales incluyen ejemplos de **EMEP**. Son un punto de partida. Usa **EMEP** durante la planificación y facilitación para adaptar las actividades:

- para todos los participantes: los cambios afectan a todo el mundo
- individuales: un cambio que ayuda a un participante en particular.

Comparte **EMEP** con tus participantes. Aliéntalos a sugerir adaptaciones que les ayuden a ellos mismos y a sus compañeros de equipo. Al involucrarlos, superas cuestiones de imparcialidad.

Sé consciente de las consecuencias involuntarias. El cambio de un elemento podría afectar a otro. ¿Qué más tienes que tener en cuenta de antemano? ¿Qué más hay que modificar durante la actividad?



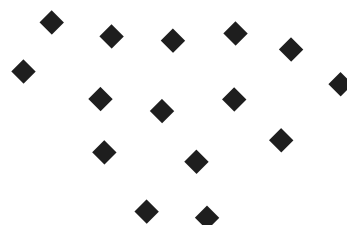
# Adapta el equipamiento

Si no tienes los equipamientos específicos del atletismo, encontrarás alternativas en las tarjetas de las actividades. Estos son algunos ejemplos que se usan habitualmente. Muchos son sostenibles porque reutilizan materiales que, de lo contrario, se descartarían. Involucra a los participantes para que también guarden materiales para reutilizar.

## La seguridad

Prueba todos los equipamientos alternativos o caseros para asegurarte de que sean seguros antes de usarlos con los participantes

<b>Indicadores de línea o de zona</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conos, macetas, botellas plásticas, piedras</li><li>• Cuerdas, tendedores, cinta, hilo sisal, juncos</li><li>• Líneas dibujadas en la tierra/arena o con tiza/cal/ceniza</li><li>• Haz una línea táctil pegando cinta sobre cuerda</li></ul>	<b>Obstáculos para el salto en altura</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuerda colgada de árboles/postes; NO fijada o atada</li><li>• Saltar para alcanzar objetivos que cuelgan por encima de la cabeza en lugar de saltar un obstáculo</li></ul>
<b>Postes de slalom o mástiles</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personas</li><li>• Conos, macetas, cubos</li><li>• Botellas plásticas rellenas de arena/agua</li><li>• Trazos de tiza</li><li>• Postes de bambú, palitos o palos de escoba clavados en la tierra/arena</li></ul>	<b>Pértigas (garrochas) para saltar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Palos de escoba, bambú</li></ul>
<b>Vallas, obstáculos o escaleras de velocidad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cajas de cartón, cajones pequeños, cubos</li><li>• Palo de bambú liviano equilibrado entre conos</li><li>• Lunares planos, losetas de moqueta</li><li>• Aros, neumáticos de bicicleta</li><li>• Almohadas, ropa enrollada</li><li>• Usa el ancho como alternativa de la altura</li></ul>	<b>Lanzar objetos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anillos, aros, neumáticos de bicicleta</li><li>• Pelotas pequeñas, pelotas de semillas, tubos de carteles de cartón grueso</li><li>• Pelotas grandes, pelotas de gomaespuma sólida</li><li>• Palitos de madera o plástico</li></ul>
<b>Testimonios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anillos</li><li>• Botellas plásticas pequeñas</li><li>• Tubos pequeños</li><li>• Palitos que NO sean delgados ni afilados</li></ul>	<b>Objetivos o bolos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aros, neumáticos de bicicleta, periódicos, ropa</li><li>• Cubos, cajas, cajones</li><li>• Botellas plásticas</li></ul>



# Haz tu propio equipamiento

Puedes preferir hacer tu propio equipamiento o pedir a gente de tu comunidad que lo haga por ti. Puede ser un equipamiento que usas habitualmente o que no tiene una alternativa que está disponible fácilmente, como las vallas o la barra de salto de altura.

Considera estos puntos cuando adaptes o hagas tu propio equipamiento.

- Seguridad, seguridad, seguridad. **Prueba** todo el equipamiento en la actividad antes de usarlo con los participantes. Modifica o descártalo si no es seguro o apropiado.
- Entiende lo que estás tratando de **replicar**. Averigua todo lo que puedas del equipamiento especializado original, como la función, el peso, el tamaño, la forma, etc.
- Asegúrate de que sea **apropiado** para la edad y las capacidades de los participantes (el peso, el tamaño, etc).
- Usa un enfoque **sostenible**. Intenta reutilizar materiales de descarte (botellas plásticas) o usa materiales ecológicos (madera).
- Involucra a **otros expertos**, incluso si no están familiarizados con el atletismo, por ejemplo, para pedirles consejos o usar sus habilidades para la construcción.
- Cuando sea posible, involucra a los **participantes** por ejemplo, para que recolecten materiales o construyan alternativas sencillas.
- Produce **muchos artículos** para que los participantes estén lo más activos posibles durante las sesiones. Por ejemplo: cada equipo reducido tiene el equipamiento que necesita.
- Verifica que el equipamiento pueda ser **almacenado de manera segura** en cada sesión y no pueda ser mal usado por otras personas entre las actividades.<sup>2</sup>

En las siguientes imágenes, pueden apreciarse equipamientos caseros:



<sup>2</sup>World Athletics no se hace responsable por accidentes, lesiones o incidentes que puedan ocurrir por el uso de equipamiento casero o modificado.

# Garantiza la seguridad

Es primordial mantener la seguridad de todos los participantes, el personal, los voluntarios y los espectadores.

Asegúrate de hacer una evaluación de riesgo cuando planees tu sesión. En el Apéndice, encontrarás una plantilla de ejemplo. Haz una verificación de seguridad antes de comenzar. Ten presente la seguridad y estate preparado para actuar durante la actividad. Crea conciencia de la seguridad también en los participantes: explícales por qué deben seguir las reglas y los procedimientos.

Cada entorno, sesión y actividad presenta distintos riesgos. Estas son las áreas comunes para tener en cuenta: piensa en las personas involucradas, el entorno en el que enseñas y la actividad misma. Recuerda: no tienes que eliminar todos los riesgos, sino que debes demostrar que los has contemplado y has puesto en práctica medidas atenuantes. Por ejemplo: acordona un peligro y señálalo para que todos lo vean.

Personas	
Participantes	Personal y voluntarios
<p><b>Antes de la sesión</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El consentimiento de los padres para participar (y para las fotos si se necesitan)</li><li>• La cantidad y proporción de participantes y personal</li><li>• La edad y la etapa de desarrollo</li><li>• Las afecciones médicas y las discapacidades físicas</li><li>• Otras necesidades de aprendizaje o comportamiento</li></ul> <p><b>En el inicio de la sesión</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La experiencia previa y las capacidades</li><li>• Las motivaciones y las metas</li><li>• La ropa, el calzado, la joyería, el cabello</li><li>• El equipamiento individual</li></ul> <p><b>Durante la sesión</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer las reglas, las rutinas y los procedimientos</li><li>• Conocer las funciones: líder/funcionario juvenil</li><li>• La organización de los grupos (grupos reducidos de ser posible)</li><li>• La supervisión complementaria o las necesidades de apoyo</li><li>• La hidratación, nutrición, períodos de descanso adecuados</li><li>• Las adaptaciones de EMEP</li></ul> <p>¿Otra?</p>	<p><b>Antes de la sesión</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Las calificaciones, la experiencia, la confianza</li><li>• El seguro (si es necesario)</li><li>• El certificado de primeros auxilios (si es necesario)</li><li>• La información de las medidas de protección (si es necesario)</li><li>• La cantidad y la disponibilidad (tiempo completo o medio tiempo)</li><li>• La supervisión y las necesidades de apoyo</li></ul> <p><b>En el inicio de la sesión</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer las funciones y responsabilidades</li><li>• Conocer a los participantes y sus necesidades</li><li>• Conocer las reglas, las rutinas y los procedimientos habituales</li><li>• Conocer los procedimientos disciplinarios</li><li>• Conocer los procedimientos de primeros auxilios, accidentes, emergencias, incidentes</li></ul> <p><b>Durante la sesión</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La comunicación entre el líder, el personal y los voluntarios</li><li>• Las adaptaciones de EMEP</li></ul> <p>¿Otra?</p>



## Entorno

### Instalaciones/espacio

#### Antes de la sesión

- El ingreso y el egreso seguros, incluso para las personas con discapacidades
- Las normativas para los incendios
- Los letreros de seguridad colocados (si es necesario)
- El acceso a los baños
- Los peligros que hay bajo los pies, por encima de la cabeza y alrededor
- El uso compartido (con personas, actividades o vida silvestre)

#### Durante la sesión

- Los peligros cambiantes, como se mencionó antes
- El espacio: tamaño suficiente, la distribución de la actividad
- La temperatura: calor, frío, sombra
- La luz y el ruido: los participantes pueden ver y escuchar
- Las adaptaciones de EMEP

¿Otra?

### Equipamiento

#### Antes de la sesión

- Está inspeccionado y probado periódicamente (anualmente/mensualmente)

#### Antes y durante la sesión

- El acceso al almacenamiento
- La manipulación, el transporte y la ubicación
- Es apropiado para el propósito y la actividad
- Es apropiado para la edad/capacidades de los participantes
- Se verifica antes y durante su uso
- Los participantes saben cómo usarlo
- Todos conocen las reglas, las rutinas y los procedimientos (lanzar, recuperar, retornar)
- Las adaptaciones de EMEP

¿Otra?

## Actividades

### Observaciones generales

- La elección, la duración, la frecuencia y las progresiones de la actividad son apropiadas (mira a los participantes)
- Los participantes conocen las reglas/señales y cómo jugar/desempeñar la destreza
- Los participantes conocen los roles: por ejemplo, como jugadores y como líderes/funcionarios juveniles
- El personal y los voluntarios supervisan la salud física (las articulaciones, los músculos, la frecuencia cardíaca, la respiración) y el bienestar social y emocional (la exclusión, la confusión, la angustia, el hostigamiento, la discriminación) de los participantes (mira las medidas de protección en la página 28)

### Correr y caminar

- Las superficies no tienen obstáculos, son antideslizantes y están todo lo niveladas posible
- Los postes de slalom y los mástiles deben moverse/ caerse si se los toca
- Las vallas deben caerse fácilmente cuando se las toca

### Saltar

- Saltar sobre superficies amortiguadoras de ser posible (césped, suelo acolchado, arena)
- Minimizar la duración del salto repetitivo
- Rastrillar la caja de arena luego de cada salto
- Las barras para el salto de altura deben caerse fácilmente cuando se las toca
- Los participantes que saltan despejan el área de aterrizaje antes de que salte la siguiente persona

### Lanzar

- Los que no lanzan deben esperar detrás de la línea de lanzamiento
- Mantener el área de lanzamiento despejada; los funcionarios esperan fuera
- Transportar –no lanzar– los objetos de regreso al lanzador
- Los lanzadores esperan a la señal antes de lanzar (a menos que sea parte de un juego de los movimientos fundamentales, como Kykkaa)

Las adaptaciones EMEP son seguras y apropiadas



# IR UN POCO MÁS ALLÁ



Kids' Athletics brinda un punto de partida a ti y los participantes. Ahora que están todos involucrados, esperamos que quieran ir un paso más allá.

## Los próximos pasos para los participantes

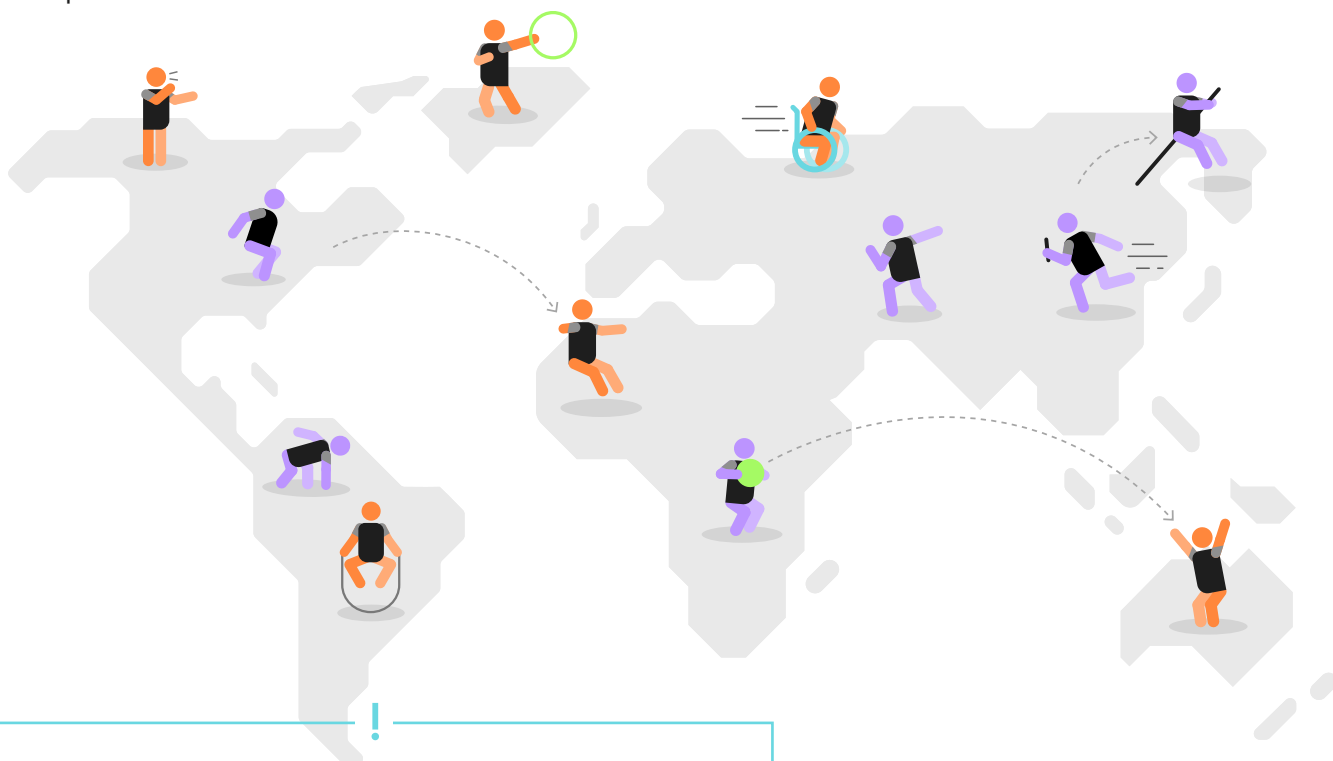
Piensa cómo puedes acompañar a los niños y jóvenes que quieren:

- estar activos en distintas actividades físicas y deportivas: indícales otros clubes deportivos y prestadores locales
- adoptar el atletismo como deporte (participación): indícales o inscribelos en un club de atletismo local
- destacarse en el atletismo (rendimiento): indícales o inscribelos en programas de entrenamiento y competición relevantes.

## Los próximos pasos para los practicantes

Piensa cómo desarrollarás tus propias destrezas, ya sea como alguien nuevo en el atletismo o como entrenador o funcionario actual. Podrías:

- inscribirte para capacitarte y calificarte
- acceder a recursos complementarios
- contactar a otros practicantes.



Empieza por escoger tu Federación Miembro en [www.worldathletics.org/about-iaaf/structure/member-federations](http://www.worldathletics.org/about-iaaf/structure/member-federations) y visita el sitio web de la federación para informarte

# SEGUIR OTROS CAMINOS

Ahora que eres parte de la comunidad global de Kids' Athletics, te alentamos a que sigas involucrándote.

## Seguir en movimiento

Kids' Athletics es un programa continuo. Independientemente del momento en que te unas, puedes explorar recursos nuevos y antiguos. Visita [kids-athletics.org](https://kids-athletics.org) e insíbete para recibir novedades de World Athletics sobre nuevos recursos y oportunidades del programa Kids' Athletics. Estate pendiente de las nuevas campañas y retos y compártelos con tus participantes y sus familiares.

## Promueve el aprendizaje activo

Usa el atletismo para inspirar el aprendizaje en otras asignaturas. Puedes descargar ideas de actividades interdisciplinarias en [kids-athletics.org](https://kids-athletics.org). Se añaden temas nuevos frecuentemente. Si te dedicas a la enseñanza, puedes incorporarlos a las lecciones y el currículo. Si eres entrenador o padre/madre, crea relaciones con otras asignaturas durante el atletismo.

## Adopta una perspectiva internacional

Se han incluido seis juegos regionales en cada nivel de las tarjetas de los movimientos fundamentales. Alienta a los participantes a buscarlas y "sellar" sus pasaportes de los primeros movimientos cuando los jueguen. Tú y tus participantes pueden incorporar sus propios juegos regionales a Kids' Athletics. Envíalos por correo electrónico a [kidsathletics@worldathletics.org](mailto:kidsathletics@worldathletics.org).

## Sigue en contacto

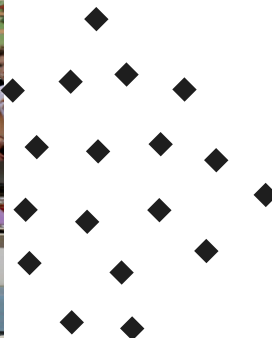
También puedes colaborar con Kids' Athletics:

- enviándonos comentarios sobre los recursos; nos encantaría conocer tu opinión
- compartiendo cómo se involucran tú y tus participantes
- aportando ideas y adaptaciones para las actividades.

Síguenos en: [@WorldAthletics](https://twitter.com/WorldAthletics)

Insíbete en: [kids-athletics.org](https://kids-athletics.org)

Gracias por apoyar a Kids' Athletics. Con tu compromiso, creatividad y colaboración, ¡mantendremos al mundo en movimiento!





Nombre de la sesión:	Club:	Fecha:	Hora:
Lugar:	Cantidad de niños/jóvenes:	El personal y los voluntarios:	
¿Qué quiero que obtengan los participantes?	¿Qué actividades voy a usar?	¿Qué recursos necesito?	¿Cómo voy a crear una sesión segura y acogedora?
<b>ENTRAR EN CALOR</b>			<b>Duración aproximada</b>
<b>LA ACTIVIDAD PRINCIPAL</b>			<b>Duración aproximada</b>
<b>LA CELEBRACIÓN</b>			<b>Duración aproximada</b>

Nombre de la sesión:	Lugar:
Fecha de la verificación:	Nombre de la persona que hace la verificación:

### LOS PARTICIPANTES

- ¿Estás al tanto de la experiencia y capacidades de los participantes, tanto grupales como individuales?
- ¿Estás al tanto de las afecciones médicas y sus implicaciones?
- ¿Estás al tanto de las discapacidades/necesidades especiales y sus implicaciones?
- ¿Las actividades planeadas atienden las necesidades, intereses y capacidades de los participantes?
- ¿Los participantes han sido agrupados adecuadamente?
- ¿Se han explicado los procedimientos de conducta y disciplinarios (las reglas, el código de conducta, etc.)?
- ¿Los participantes visten calzado y ropa adecuados? ¿Necesitas tener en cuenta otros efectos personales, como la joyería y el cabello?
- ¿Los participantes conocen los procedimientos para trabajar en forma segura?

### ¿La sesión de la actividad es apropiada para los participantes?

SÍ

NO

En caso negativo, describe el peligro, quiénes pueden estar en riesgo y las medidas adoptadas.

### EL PERSONAL Y LOS VOLUNTARIOS

- ¿Hay personal suficiente en función de la cantidad, edad y capacidad de los participantes?
- ¿El personal tiene las calificaciones, cualidades, experiencia y confianza necesarias?
- ¿El personal es capaz de manejar y cuidar a estos participantes?
- ¿Todo el personal está al tanto de sus funciones y responsabilidades, en general y para cada actividad?
- ¿El personal tiene el seguro necesario y conoce y sabe verificar las medidas de protección?
- ¿Los padres han otorgado el consentimiento para la actividad?

¿El personal es apropiado para la actividad y los participantes?

SÍ

NO

En caso negativo, describe el peligro, quiénes pueden estar en riesgo y las medidas adoptadas.

### LAS INSTALACIONES

- ¿Hay peligros en el área de trabajo?
- ¿Hay espacio suficiente para la cantidad y tamaño de los participantes y la actividad?
- ¿El ingreso y el egreso son apropiados para todos, incluso los que tienen discapacidades?
- ¿Existen cuestiones con el uso compartido? ¿Cuáles son sus implicaciones?
- ¿La temperatura de trabajo y el grado de iluminación y ruido son apropiados?
- ¿Los letreros de seguridad están instalados y fueron comprendidos (si corresponde)?
- ¿Se ha puesto en práctica la normativa para los incendios?

¿Las instalaciones son seguras y apropiadas para la actividad?

SÍ

NO

En caso negativo, describe el peligro, quiénes pueden estar en riesgo y las medidas adoptadas.

EL EQUIPAMIENTO		
	SÍ	NO
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿El equipamiento es apto para la actividad?</li><li>• ¿El equipamiento es adecuado para la edad/capacidades de los participantes?</li><li>• ¿El equipamiento se almacenó apropiadamente y está disponible cuando se lo necesita?</li><li>• ¿Se ha revisado el equipamiento antes de usarlo?</li><li>• ¿Se revisa el equipamiento periódicamente entre las sesiones, según corresponda?</li><li>• ¿Los participantes conocen los procedimientos para buscar y usar el equipamiento?</li><li>• ¿Los participantes tienen algún problema con el transporte, la manipulación y la ubicación del equipamiento?</li></ul>		
<p>¿El equipamiento es apropiado para la actividad?</p> <p>En caso negativo, describe el peligro, quiénes pueden estar en riesgo y las medidas adoptadas.</p>		

### LAS ACTIVIDADES

- ¿La duración, la intensidad y el horario planeados para las actividades son adecuados para los participantes?
- ¿Los participantes están involucrados plenamente: equipos pequeños, actividades suficientes, distintos roles?
- ¿Los participantes saben cómo jugar/desempeñar las actividades/destrezas?
- ¿El personal y los participantes conocen sus funciones y cómo cumplirlas durante las actividades?
- ¿Cuáles son las implicaciones físicas de las actividades (el impacto en las articulaciones, los músculos y la frecuencia cardíaca de los participantes)?
- ¿Cuáles son las implicaciones socioemocionales de las actividades (el impacto en el disfrute de los participantes)?

### ¿Las actividades están siendo manejadas apropiadamente?

SÍ

NO

En caso negativo, describe el peligro, quiénes pueden estar en riesgo y las medidas adoptadas.

### OTRA

- ¿Has seguido los procedimientos y la política de protección?
- ¿Conoces los procedimientos requeridos de primeros auxilios?
- ¿Conoces los procedimientos requeridos para accidentes e incidentes?

### ¿Necesitas tomar otras medidas?

SÍ

NO

En caso afirmativo, describe el peligro, quiénes pueden estar en riesgo y las medidas adoptadas.



**WORLD  
ATHLETICS™**

[worldathletics.org](http://worldathletics.org)