

***Olimpiadas Incluyentes en una nueva realidad: Bogotá en casa con el cuidado y los talentos de mi familia***

**Campo:** Deportivo

**Categoría:** 'Juegos deportivos adaptados'

**Subcategoría:** 'Habilidades Básicas'

### **HABILIDADES BÁSICAS**

Esta subcategoría se realizará en modalidad de circuito, es decir, el o la participante deberá ejecutar todas las actividades relacionadas a continuación y siempre contar con el apoyo de su cuidador-a en máximo tres minutos:

#### **Actividad de lanzamientos.**

Para la actividad, el o la participante deberá ubicar un recipiente (balde, platón, olla grande etc.) que esté lleno con agua a una distancia de 2 metros, y disponer de una pelota pequeña que se pueda agarrar con una mano.

El o la participante seguirá a la siguiente prueba del circuito cuando haya realizado un acierto.

#### **Actividad habilidades motrices básicas - Saltos**

El o la participante deberá disponer de 4 bastones (elaborados con hojas de papel periódico), o cinta de enmascarar, o tiza, para demarcar el piso en filas a una distancia de 80 centímetros entre cada una. Cada participante realizará los saltos pasando por todos los bastones que están ubicados en el piso para pasar a la siguiente prueba.

#### **Actividad patrones básicos de desplazamiento - Equilibrio**

Con cinta de enmascarar pegar una línea recta que mida 3 metros. Realizar desplazamiento por encima de la línea, observando que los dos pies estén sobre la línea y realizar el recorrido ida y regreso sobre la cinta antes de pasar a la siguiente prueba.

#### **Actividad Motricidad Gruesa**



SECRETARÍA DE  
**INTEGRACIÓN SOCIAL**

Con lanas, lazos o cintas amarradas a sillas u otros muebles disponibles, crear una pista de 2 metros. Se enredarán las cuerdas o cintas a las patas de las sillas u otros muebles para crear una maraña a una altura de 60 centímetros. Los o las participantes pasarán por debajo ida y regreso en arrastre bajo, antes de pasar a la siguiente prueba.

### **Actividad Recreativa**

Disponer de 5 camisetas en el espacio de la casa a 3 o más metros de distancia entre una y otra. La actividad consiste en que el participante con ayuda de su cuidador deberá ponerse una a una las 5 camisetas.

