

1as OLIMPIADAS VIRTUALES RECREATIVAS PARA LA POBLACION CON DISCAPACIDAD COGNITIVA- RETOS DE HABILIDADES

El Instituto de la Juventud, el Deporte y la Recreación de Bucaramanga “INDERBU”, con el fin de promover espacios de integración y participación, el aprovechamiento del tiempo libre, garantizar el derecho a la práctica recreativa y deportiva de la población con discapacidad cognitiva y teniendo en cuenta las restricciones para el desarrollo presencial de los encuentros deportivos, dados por la situación actual a causa de la Pandemia por el **COVID-19**; ha dispuesto la realización de las **Primeras Olimpiadas Virtuales Recreativas para la Población con Discapacidad Cognitiva**.

ASPECTOS GENERALES:

1. Las Primeras Olimpiadas Virtuales Recreativas para la Población con discapacidad cognitiva, desarrollaran en cuatro (4) disciplinas deportivas (Atletismo, Baloncesto, Gimnasia Rítmica, Fútbol), y en cada una de ellas se efectuará tres (3) retos de habilidades.
2. La participación se llevará a cabo a través de la presentación de videos elaborados desde casa.
3. Categorías:

CATEGORÍA	RAMA	EDAD	
Pre Infantil	Femenino y masculino	6 años	10 años
Infantil	Femenino y masculino	11 años	15 años
Juvenil	Femenino y masculino	16 años	Adelante

4. Cupos:

CATEGORÍA	CUPO MAXIMO	EDAD	
Pre Infantil	15	6 años	10 años
Infantil	15	11 años	15 años
Juvenil	15	16 años	Adelante

5. Para participar en las Olimpiadas Recreativas, se debe efectuar el registro de inscripción de cada participante por medio de **FORMULARIO** de inscripción, que se enviará por medio de un LINK de **Google Forms** a cada institución, así como firmar y enviar el **CONSENTIMIENTO INFORMADO**.

6. Se llevará a cabo **REUNIÓN TÉCNICA VIRTUAL** previa al inicio de las OLIMPIADAS, el día **MIÉRCOLES 18 DE NOVIEMBRE 2020** a las 9:00 a. m., para tratar temas relacionados con la reglamentación, presentación de videos, acto inaugural, entre otros aspectos.
7. Las OLIMPIADAS se realizaran de manera **VIRTUAL**, y todas las evidencias deberán ser enviadas al correo institucional deportecomunitario@inderbu.gov.co en las fechas establecidas por la organización para cada disciplina.
8. Las OLIMPIADAS abrirá inscripciones a partir del día **VIERNES 6 DE NOVIEMBRE HASTA EL DOMINGO 15 DE NOVIEMBRE DE 2020**.
9. El acto inaugural se desarrollará de forma virtual, por medio del canal institucional de Facebook del INDERBU, el día **VIERNES 20 DE NOVIEMBRE DE 2020** en el horario de las 11:00 a. m.
10. Se dará inicio a las OLIMPIADAS el **LUNES 23 DE NOVIEMBRE DE 2020**, para finalizar el **VIERNES 27 DE NOVIEMBRE DE 2020**.
11. El acto de CLAUSURA se realizará el día **VIERNES 4 DE DICIEMBRE DE 2020** a las 2:00 p. m.
12. El deportista podrá **INSCRIBIRSE PARA PARTICIPAR EN UNA (1) SOLA** disciplina de las cuatro (4) que hacen parte de las Olimpiadas. Cada disciplina consta de tres (3) habilidades.
13. Se premiará los tres (3) primeros puestos en cada disciplina y categoría. 1° PUESTO trofeo más medalla, 2° y 3° puesto medalla.
14. Se entregará **DIPLOMA** a cada deportista que participe en las Olimpiadas.

Instrucciones para elaboración de videos:

- La cámara debe estar fija, de frente al participante, a una distancia donde se pueda enfocar de forma clara los movimientos del deportista, no mayor a tres (3) metros dependiendo del enfoque de la cámara.
- Se debe grabar de forma horizontal. (si el video se graba desde un equipo móvil celular).
- En los videos se debe apreciar de cuerpo completo al deportista para ver el desarrollo de la habilidad.
- Los videos deben ser grabados por el **ACUDIENTE**, quien debe acompañar al participante de manera permanente.
- La grabación no puede tener cortes ni interrupciones, el video no puede ser editado.
- El espacio donde se realice la actividad, debe ser plano y libre de cualquier obstáculo.

- Las instituciones serán las encargadas de recopilar los videos de sus deportistas, para luego enviarlos al INDERBU detallando: institución, participante, categoría, deporte y habilidad.

Recomendaciones generales:

1. Realizar un calentamiento y estiramiento previo al desarrollo de las actividades.
2. Realizar estiramiento después del desarrollo de la actividad.
3. Utilizar el uniforme de Educación Física de cada institución a la que represente o ropa deportiva.
4. Tener en cuenta una adecuada alimentación e hidratación para llevar a cabo cualquier tipo de ejercicio físico.
5. En lo posible el participante estar acompañado de dos personas, una que efectúe la grabación del video y otra que esté disponible para su apoyo y cuidado.

DEPORTES Y HABILIDADES

ATLETISMO

Tiempos de ejecución para cada habilidad según categoría:

Pre infantil Tiempo: Quince (15) segundos.

Infantil Tiempo: Veinticinco (25) segundos.

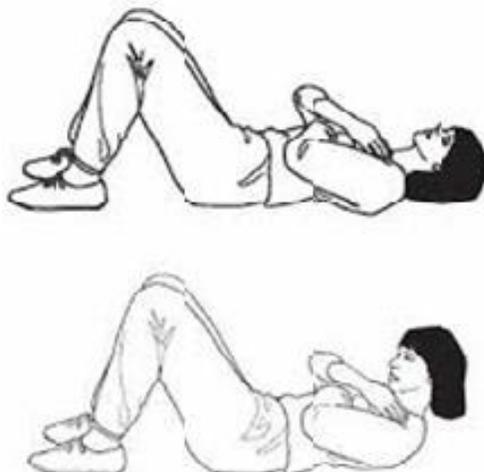
Juvenil Tiempo: Treinta y cinco (35) segundos.

SKIPPING EN EL LUGAR: el deportista realiza la máxima cantidad posible de elevaciones de rodillas de manera alterna, teniendo en cuenta que la rodilla se debe elevar hasta la altura de la cadera.



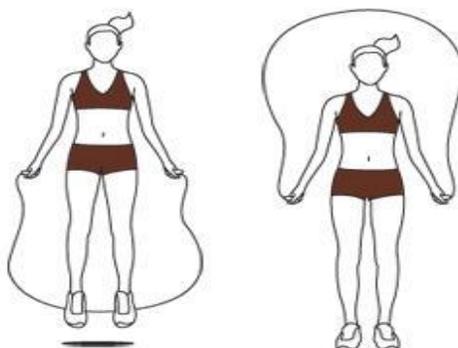
Evaluación: se evaluará con base en la cantidad total de elevaciones de rodillas, teniendo en cuenta que por cada tres (3) elevaciones se asignara un (1) punto, es decir, el total de elevaciones se divide entre tres (3) y el resultado será el puntaje de la habilidad.

ABDOMINALES: el deportista se ubica en posición de espalda contra el suelo, preferiblemente sobre una superficie plana y con un elemento que no lastime la espalda (colchoneta, toalla, cartón, etc.) con las manos sobre el pecho, con las rodillas flexionadas, para subir y flexionar el tronco hasta que los HOMOPLATOS se despeguen del piso.



Evaluación: se evaluará con base en la cantidad total de elevaciones de tronco (siempre y cuando cumplan con las condiciones de ejecución) que sume el deportista durante el tiempo cronometrado, teniendo en cuenta que por cada elevación se asignara un (1) punto.

SALTO CON LAZO: el lazo debe pasar por encima de la cabeza y saltar con los dos pies juntos, él debe pararse con los pies en paralelos en la posición sosteniendo el lazo de saltos detrás de su cuerpo con ambas manos.



Evaluación: se evaluará con base en la cantidad total de veces que la cuerda toque el suelo y sea superada con el salto de dos pies por parte del deportista durante el tiempo cronometrado. Teniendo en cuenta que por cada ciclo o salto valido se asignará un (1) punto.

BALONCESTO

Todas las habilidades se desarrollan con balón de baloncesto.

DRIBLING: en treinta (30) segundos el deportista debe tratar de realizar la mayor cantidad de cambios de mano. Se define como cambio de mano: Cuando el balón deja una mano y llega a la otra después de tocar el piso y rebota y llegar a la otra mano.



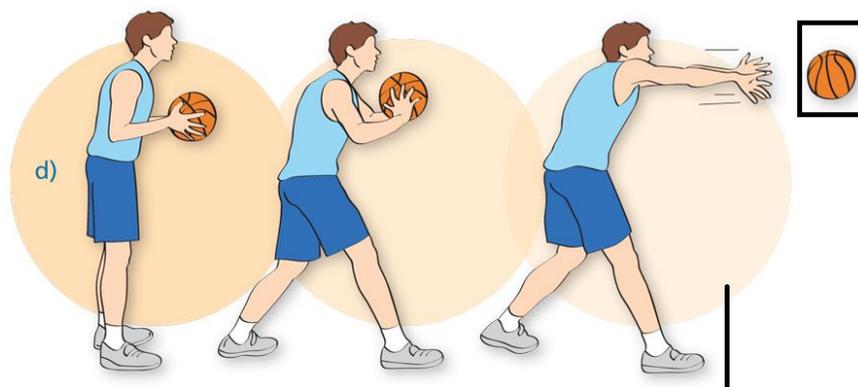
Evaluación: se otorgará un (1) punto por cada vez que el balón realice el cambio de mano.

PASE: el jugador pasador debe estar a una distancia de:

- Categoría Pre- infantil Una distancia de un (1) metro cincuenta (50) centímetros.
- Categoría Infantil Una distancia de dos (2) metros.
- Categoría Juvenil Una distancia de tres (3) metros.

Descripción: de pie, detrás de la línea a la distancia indicada según la categoría. Debe pasar el balón durante treinta (30) segundos logrando que el balón rebote dentro del cuadrado dibujado en la pared a una altura de 1.30 mts. El cuadrado debe de tener unas medidas de 40 cms X 40 cms.

Evaluación: se otorgará dos (2) punto por cada vez que rebote el balón dentro de cuadrado, según la categoría. Si la pelota rebota fuera del cuadrado se le concederá un (1) punto.

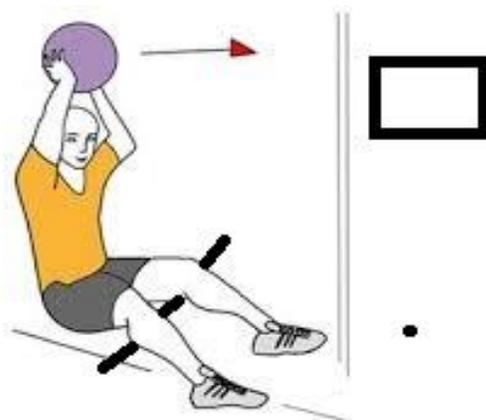


TIRO: el jugador pasador debe estar a una distancia de:

- Categoría Pre- infantil Una distancia de un (1) metro cincuenta (50) centímetros.
- Categoría Infantil Una distancia de dos (2) metros.
- Categoría Juvenil Una distancia de tres (3) metros.

Descripción: sentado en el piso, detrás de la línea a la distancia indicada según la categoría. Debe pasar el balón durante treinta (30) segundos logrando que el balón rebote dentro del cuadrado dibujado en la pared a una altura de 1.30 mts. El cuadrado debe de tener unas medidas de 40 cms X 40 cms.

Evaluación: se otorgará dos (2) puntos por cada vez que rebote el balón dentro de cuadrado, según la categoría. Si la pelota rebota fuera del cuadrado se le concederá un (1) punto.

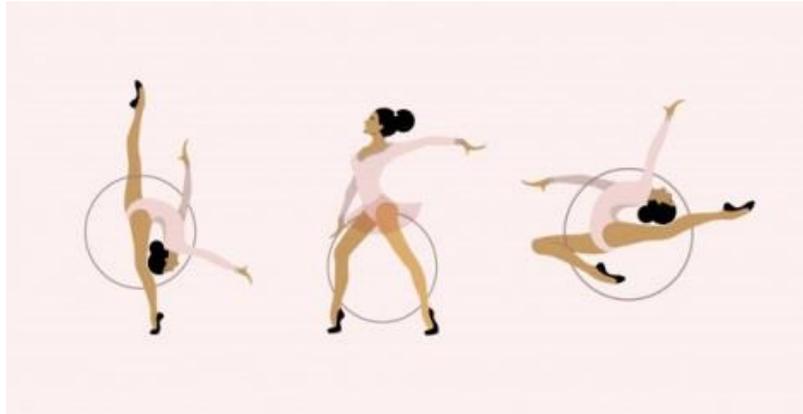


GIMNASIA RÍTMICA

METODOLOGÍA: Realizar una (1) coreografía de cada habilidad mencionada, utilizando el elemento deportivo requerido para cada una, y trabajar sobre una

superficie plana libre de todo obstáculo.

COREOGRAFÍA CON ARO



COREOGRAFÍA CON CINTA



COREOGRAFÍA CON PELOTA



DURACIÓN DE LA COREOGRAFÍA: un (1) minuto treinta (30) segundos.

MÚSICA: Libre

COREOGRAFÍA: libre

ASPECTOS A EVALUAR:

- ❖ Presentación
- ❖ Creatividad
- ❖ Manejo del elemento
- ❖ Expresión corporal
- ❖ Manejo del escenario

FÚTBOL

DOMINIO DEL BALÓN:

Descripción: El deportista deberá mantener el balón suspendido en el aire haciendo contacto con los pies, los muslos, el pecho o cabeza.

Tiempo: Treinta (30) segundos.

Evaluación: Se contabilizará el mayor número de contactos que tengan en las zonas mencionadas y que realice en el tiempo establecido, se dará un (1) punto por cada contacto valido.



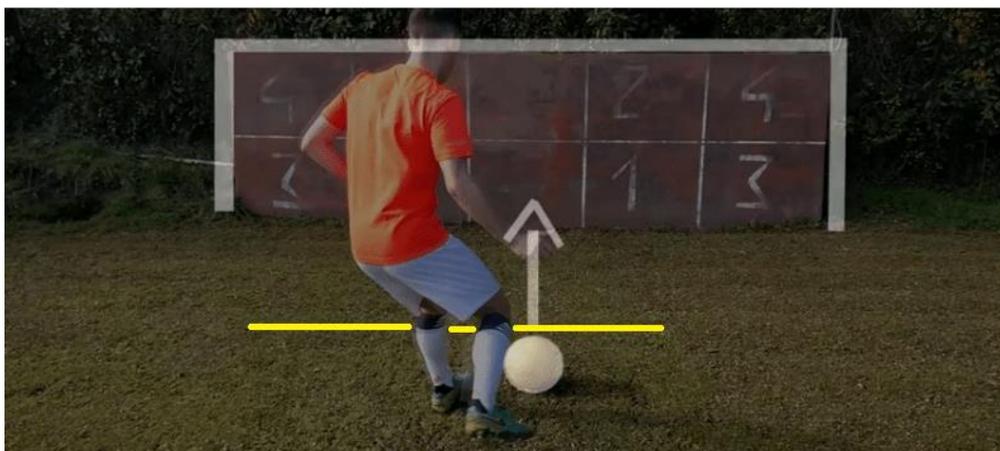
PASE A LA PARED:

Descripción: a una distancia de (2.5) metros de la pared debe ubicarse con el balón sobre la superficie del suelo y con una cinta debe marcar la zona desde donde realizarán los

lanzamientos, deberá impactar el balón con el pie y que golpee dentro del cuadro que está ubicado en la pared a la altura del piso, hasta que finalice el tiempo destinado. El cuadrado debe tener medidas de 40 cms por cada lado.

Tiempo: Treinta (30) segundos.

Evaluación: Se contabilizará el mayor número de contactos que tengan en la zona mencionada y que realice en el tiempo establecido, se dará dos (2) puntos por cada contacto del balón dentro del cuadrado, y un (1) punto por cada contacto en la pared fuera del cuadrado.



CONDUCCIÓN DE BALÓN:

DESCRIPCIÓN: se ubicarán 5 **OBJETOS** simulando conos de entrenamiento sobre el piso y en línea recta, a una distancia de cincuenta (50) centímetros uno del otro. Se marcarán dos (2) líneas de salida, una a un (1) metro del primer “cono” y la otra a un (1) metro del último “cono”. El deportista se ubicará con un balón detrás de la línea de salida, conducirá el balón con sus pies en dirección hacia los conos y realizará un zigzag por en medio de ellos sin tocarlos, llegando hasta la siguiente línea de salida. Este ejercicio lo realizarán de ida y vuelta sin detenerse hasta cumplir el tiempo establecido.

Evaluación: se evaluarán los recorridos realizados en zigzag por en medio de los conos. Un recorrido se refiere a la conducción del balón desde una (1) línea de salida a la otra. Cada recorrido se calificará con cinco (5) puntos, y cada vez que toque un cono en el recorrido se descontará un (1) punto.



El INDERBU agradece y felicita a las instituciones por su interés de participar en las 1as Olimpiadas Virtuales Recreativas para la Población con Discapacidad Cognitiva retos de habilidades; esperamos con el apoyo de ustedes que llene de alegría, motivación y felicidad a nuestros deportistas.

“Los campeones no están hechos en el gimnasio los campeones están hechos de algo que tienen en su interior, un deseo, un sueño, una visión”- Muhammad Ali.

Directora General

Consuelo Rodríguez Gil

Subdirector Operativo

Álvaro José Cote Mendoza

Comité Organizador

Coordinadora General

Lina C. Correa Cardona

Gestores Deportivos Social Comunitario

Javier Eslava Garzón

Anghelo Javier Porras Solano

Julio Martin Garzón Ospino

José Luis Palencia Ardila

Referente: Modelo Juegos Intercolegiados Virtuales 2020- MinDeporte