

DESCRIPCIÓN

Paratletismo Secundaria
Conocimiento general sobre los efectos psicosociales de la práctica de distintos tipos de actividad física, sobre el funcionamiento de los distintos sistemas del organismo, profundizando en conocimientos previos.

“PARA-
ATLETISMO”

El grado de avance dependerá con las adaptaciones que puedan realizarse con los participantes.

INFORMACIÓN
INICIAL

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO

Propiocepción de material a utilizar

DECISIVO

Comprensión de normas y medidas de seguridad, concentración memoria

EJECUTIVO

Estabilidad, equilibrio, fuerza.

ADAPTACIÓN

Indicaciones visuales

Pelotas de igual color, un compañero auxiliar de indicaciones

Agarre, postura

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Pelotas pequeñas con colores llamativos

Explicación clara y sencilla

Postura y agarre del implemento sin apoyo

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Pelotas con muchas diferencias de colores y tamaño

Seguir el ejemplo del compañero

Compañero colabora en apoyar al compañero en el agarre del implemento

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Tipo de agarre, posición.

Colocarse en la misma posición que un compañero, imitando su postura.

Prueba de fuerza tanto en agarre como en lanzamiento

EQUIPO REGIONAL DE:

PUNTARENAS

AUTORES:

DANIEL ULLOA SILES, MELISSA MURILLO MORA, DAVID NUÑEZ AGUILAR