

DESCRIPCIÓN

Conocimiento y práctica de actividades pre-deportivas de atletismo: carreras individuales y de relevos.

Actividades para estimular trote, carrera, movimientos locomotores y no locomotores con ritmo y con relación a objetos.

← "ATLETISMO" →

El grado de dificultad de las actividades de carrera dependerá de la distancia, intensidad, tipo de relevo, etc. El avance de los participantes dependerá de las adaptaciones que puedan realizarse con los participantes.

INFORMACIÓN INICIAL

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO



Visualización de la zona de carrera.  
Propiocepción.  
Orientación de segmentos corporales en el espacio.

DECISIVO



Comprensión de las normas y medidas de seguridad.  
Concentración.  
Memoria.

EJECUTIVO



Estabilidad y equilibrio.  
Apoyo mono/bipodal.  
Fuerza.

ADAPTACIÓN

Indicaciones visuales.  
Indicaciones Auditivas.  
Orientación en distancia.

Explicación clara y sencilla.  
Compañero/auxiliar refuerza las indicaciones.  
Modelo de imitación.

Utilización de implementos.  
Tipos de forma de desplazamiento.  
Distancia.

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Carriles de 2 metros de ancho marcados con conos de colores.

Explicación clara y sencilla por parte del docente.  
Demostración visual.

Reducción de la distancia.

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Carriles marcados con conos de colores.  
Indicaciones auditivas

Realización en parejas

Utilización de implemento (Muleta, andador, Silla de ruedas)  
Diferente modo de desplazamiento.

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Realización en parejas.

Imitación de posturas y/o gestos.

Compañero como asistente o apoyo.  
Realización en parejas

EQUIPO REGIONAL DE:

PUNTARENAS

AUTORES:

DANIEL ULLOA SILES, MILENA MURILLO MORA, DENNIS HERRERA CANTILLO.

