

Carrera de ida y vuelta sobre una escalera, colocando un poste o pica en la salida y otro en el retorno, una escalera de coordinación en el piso de nueve escalones de 50cm cada uno

“CARRERA EN ESCALERA”

Se debe mantener una coordinación en cada escalón, utilizando un pie por cada paso que se da en la carrera de escalerilla.

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO

Visualización de la escalera de coordinación.
Propiocepción.
Orientación de segmentos.
Orientación escalera.

DECISIVO

Comprensión de la prueba y reglas.
Concentración.
Memoria.

EJECUTIVO

Capacidad de desplazamiento.
Capacidad de coordinación.
Fuerza y estabilidad.
Velocidad de desplazamiento.

ADAPTACIÓN

Indicaciones visuales.
Indicaciones auditivas.
Modelamientos.

Color de postes de salida y retorno.
Distancia Corta.
Demostraciones visuales.

Utilización de andadera, silla de ruedas, guía, silbato, tabla de salida, banderola.

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Líneas de la escalera de un color encendido y postes de salida y retorno

Explicar la prueba con modelamiento y dar una vuelta de práctica sin calificación y tiempo reloj.

Utilización de prótesis o no usar miembro afectado

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Reducción de la distancia.
Indicaciones auditivas en la salida y retorno.

Colocar un guía neutral que muestre el camino del participante

Mantener un guía de apoyo para evitar un desequilibrio sobre la escalera

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Indicaciones auditivas.
Auxiliar como guía.

Colocar un guía lateral de la escalera que le indique cómo pasar la escalera y donde dar el retorno.

Colocación de una escalerilla de forma bilateral a la del competidor y que juntos pasen la escalera y sea de apoyo.

EQUIPO REGIONAL DE:

Cartago

AUTORES:

Jimmy