

DESCRIPCIÓN

Lanzamiento lateral de un objeto pesado (500gr) sobre el marco de fútbol sala, la pelota debe pasar en medio de los postes que se extienden sobre el arco.

“LANZAMIENTO ROTACIÓN MODIFICADO”

El área completa entre dos postes (o entre postes de fútbol sala) se divide en tres zonas de igual medida: zona izquierda, central y derecha.

INFORMACIÓN INICIAL

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO



Percepción de estímulos e indicadores.

DECISIVO



Comprensión de normas y medidas de seguridad. Concentración.

EJECUTIVO



Agarre del balón. Flexibilidad. Fuerza. Equilibrio.

ADAPTACIÓN

Indicaciones Visuales. Indicaciones Auditivas.

Indicaciones claras y concisas del ejercicio. Acompañadas de demostraciones

Proponer diferentes opciones en la ejecución del gesto

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Marcar la meta con color llamativo o colocar un estímulo sonoro

Explicación clara y sencilla. Demostración visual.

Opciones de lanzamiento a elegir por el alumno (sentado, de pie, de rodillas, con las manos o pies...)

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Utilización de señal visual y sonora en la salida y en la meta y en la bola.

Lanzamientos en parejas, seguir la trayectoria del compañero.

Opción de elegir Pelotas con diferentes pesos

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Dividir el gesto en partes y acompañar cada una de un estímulo visual/sonoro

Dividir el gesto en partes para facilitar la ejecución.

Lanzamientos en parejas.

EQUIPO REGIONAL DE:

DRE Cartago

AUTORES: