

Se realiza con un desplazamiento de 5 m. Se ubica una varilla a unos 2'5 m de altura: el área de blanco sobre el suelo a una distancia de 2'5m de la varilla. El objeto elegido se lanza sobre la varilla. El participante lanza desde una distancia marcada.

“ATHLETIC KIDS LANZAMIENTO SOBRE LA VARILLA”

El grado de dificultad dependerá de la distancia y altura de la varilla, y las habilidades de lanzamiento

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO

Visualización de la trayectoria
Orientación de segmentos corporales.

DECISIVO

Comprensión de las reglas de seguridad.
Concentración

EJECUTIVO

Capacidad de flexibilidad
Fuerza
Equilibrio
Apoyo con ayuda de otra persona

ADAPTACIÓN

Indicaciones visuales y auditivas
Método de las agujas del reloj (orientación)

Explicación de lanzamiento con ejemplificación
Demostración

Ajustar los elementos distancia, altura, a las características físicas de cada lanzador.

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Colocar banderines y/o estímulos sonoros en los espacios por los cuales va a pasar la varilla

Realizar demostraciones a nivel individual una o varias veces con la varilla antes de que él o ella ejecute

Diferentes opciones de lanzamiento de rodillas, Sentado en el piso o en una silla, o utilizando la silla de ruedas

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Utilizar estímulos sonoros/visuales en la meta
Técnica orientación

En parejas primero lanza un compañero y el otro debe seguir su trayectoria

Colocar algún objeto, base para que él o la estudiante pueda sostenerse al lanzar o que una persona la ayude

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Realizar el lanzamiento en parejas (asistente), entre los dos compañeros deciden cuál será la mejor técnica de lanzamiento

Realizar el lanzamiento en parejas (asistente), entre los dos compañeros deciden cuál será la mejor técnica de lanzamiento

Realizar el lanzamiento en parejas (asistente), entre los dos compañeros deciden cuál será la mejor técnica de lanzamiento

EQUIPO REGIONAL DE:

Cartago

AUTORES: