

DESCRIPCIÓN

Ejercicios de lanzar y atrapar
Desarrollo de la percepción y coordinación.

Lanzar y Atrapar

Se realizan ejercicios con pelota de pie sentado y acostado. Ejecutando ejercicios de lanzamiento y recepción de la pelota

INFORMACIÓN INICIAL

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO

Visualización del espacio.
Visualización del material.
Propiocepción.
Orientación Segmentos corporales.

DECISIVO

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

EJECUTIVO

Capacidad/Posibilidad de desplazamiento.
Capacidad de agarre.
Fuerza.
Equilibrio.
Estabilidad.

ADAPTACIÓN

Material con estímulo auditivo.
Utilización vendas en los ojos.
Indicaciones Visuales

Utilizar diferente material para aumentar motivación.
Auxiliar dando indicaciones.

Utilización de prótesis.
Tipos de agarre.
Tipo de material.
Posición de ejercicio (Sentado o acostado)

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Sentados uno frente al otro se lanza la pelota sin avisar. Usar sentido auditivo para reconocer que la pelota viene

En círculo el primero lanza el globo y dice un nombre, este debe pasar al centro atraparlos sin que caiga y repetir la acción

Utilización de prótesis o no utilización del miembro afectado.

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Sentados uno frente al otro se lanzan la pelota (rodando por el piso) utilizando una palabra clave que alerta el lanzamiento.

En parejas lanzan hacia arriba el globo y su pareja deberá atraparlos

Compañero como ayuda. Utilización de un material (pelota) liviano.

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Los chicos sentados en el suelo rebotan la pelota contra una pared Y esperan su regreso escuchando su sonido

Individualmente los Chicos tendrán un globo lo lanzarán hacia arriba y lo atraparán antes de que caiga

Diferentes tipos de golpes, lanzamientos o agarres. Adaptados a posibilidades.

Dirección de:

Vida Estudiantil

AUTOR:

Christian Gómez Salazar