

DESCRIPCIÓN

La paranatación es adaptado para nadadores con alguna discapacidad física, visual o intelectual, este Para deporte incluye plataformas de inicio dentro y fuera del agua, o señales que indiquen dónde está el final del carril. Estas competencias no incluyen prótesis, compitiendo en las modalidades de pecho, mariposa, espalda y libre.

“PARANATACIÓN”

Conocimiento general sobre las lesiones al ejercitarse, profundizando en las acciones preventivas.

INFORMACIÓN INICIAL

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO

Visualización de la vía
Orientación en la calle

DECISORIO

Comprensión de las normas y el objetivo del deporte
Concentración
Orientación

EJECUTIVO

Técnica de brazo - piernas propulsión
Desplazamiento

ADAPTACIÓN

Elementos visuales
Elementos auditivos
Métodos de orientación

Explicaciones sencillas acompañadas de demostraciones

Diferentes formas de desplazamiento

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Delimitar las calles con elementos visuales o sonoros

Trabajo de la técnica dividiendo el gesto en partes

Variar la técnica en función de las necesidades (adaptarla)

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Apoyo para orientación (derecha -izquierda)

Señal clara de salida trabajo en vaso poco profundo

Desplazamientos con elementos flotantes

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Trabajar técnicas de orientación en el agua (trabajo respecto a la corchera)

Apoyo de compañeros en la ejecución (parejas o pequeños grupos)

Utilizar elementos flotantes y un acompañante si fuera necesario

EQUIPO REGIONAL DE:

Nicoya

AUTORES:

Susy Patricia Guzmán Arguedas, Claudia Jeréz Zapata, Oscar Araya Leal