

DESCRIPCIÓN

Predeportivos para el atletismo: Son juegos que inician el conocimiento al deporte y desarrollan las habilidades motrices básicas para su ejecución

“PRE ATLETISMO”

Se trabajarán ejercicios básicos para adquirir las habilidades de saltar, lanzar, resistencia entre otras, necesarias para la disciplina del atletismo.

INFORMACIÓN INICIAL

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO

Visualización del lugar dónde se realiza la actividad.
Propiocepción.
Orientación segmentos corporales y en el espacio.

DECISORIO

Comprensión de las normas.
Medidas de seguridad.
Memoria.
Concentración.

EJECUTIVO

Capacidad de desplazamiento, resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad

ADAPTACIÓN

Indicaciones de las señales visuales
Apoyos auditivos para facilitar los ejercicios

Materiales sencillos de manipular, llamativos y/o sonoros.
Reducción distancia.
Auxiliar con indicaciones.

Utilización de prótesis.
Tipo de material.
Distancia a recorrer.

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Material de color llamativo y diferente al entorno.
Estímulos visuales.
Reducción de distancia.

Indicaciones claras, sencillas y concisas.
Acompañar de demostración.

Utilización de apoyos o no utilización del miembro afectado.

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Material marcando distancia y dirección.
Estímulos auditivos.

Disminución complejidad ejercicio. Realizarlo por parejas.
Compañero como auxiliar.

Compañero como apoyo/ayuda, utilización de material libiano.

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Estímulos táctiles y auditivos.
Compañero como guía o auxiliar.

Imitación de movimientos a través de demostraciones visuales y/o táctiles.

Diferentes tipos de desplazamiento con o sin ayuda. Adaptación de movimiento a capacidades individuales.

EQUIPO REGIONAL DE:

Sula

AUTORES:

William Blanco Blanco