

La carrera con obstáculos implica realizar movimientos locomotores desde un punto inicial hasta un punto final. El objetivo es finalizar la ruta evadiendo los obstáculos en el menor tiempo posible.

Carreras con Obstáculos

El grado de dificultad depende del tipo, cantidad y ubicación de los obstáculos.

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO

Visualización de la vía del lanzamiento.
Propiocepción y orientación de segmentos corporales y posición de los obstáculos.

DECISIVO

Comprensión de normas de seguridad.
Concentración.
Memoria.

EJECUTIVO

Equilibrio.
Estabilidad.
Movilidad en las extremidades.
Apoyo mono/bipodal.
Uso de silla de ruedas.

ADAPTACIÓN

Indicaciones Visuales.
Indicaciones Auditivas.
Orientación Agujas del Reloj.
Orientación en Distancia.

Obstáculos iguales con señalización del mismo color.
Pocos obstáculos o/y aumento de longitud entre ellos.
Auxiliar indicaciones.

Utilización de prótesis.
Utilización de asistente.
Ampliación de obstáculos según el ancho de la silla de ruedas.

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Señalización visual o auditiva.
Recorrido de reconocimiento.

Explicación clara y sencilla.
Demostración visual.

Utilización de prótesis y/o silla de ruedas por medios propios.

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Técnica del reloj (orientación).
Modificación de distancia, obstáculos o tipo de movimiento locomotor.

Seguir los movimientos de un compañero.
Modificar distancia, tipo de obstáculo o movimiento locomotor.

Compañero ayuda al traslado y/o como apoyo de estabilización y equilibrio.

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Técnica de trabajo en equipo (agarrado de la mano, cuerda, sosteniendo un objeto juntos).

Técnica de trabajo en equipo (agarrado de la mano, cuerda, sosteniendo un objeto juntos).
Aviso previo ante el obstáculo.

Trabajo asistido, movilización, apoyo y soporte tanto en el traslado como en la evasión de obstáculos.

EQUIPO REGIONAL DE:

San José Norte

AUTORES:

M.Sc. Amy Abarca Brenes