

DESCRIPCIÓN

Consiste en dividir el grupo en dos hileras, el grupo A y el grupo B, los cuales van a estar separados a una distancia de 30 metros y en cada grupo se ubican dentro de un cuadro con un mes asignado individualmente y para cada cuadro va a existir un líder(juez). Seguidamente un juez va a gritar un "Mes" y al estudiante que le corresponde deberá de desplazarse (correr, marcha, saltar entre otros) en el carril asignado para cada grupo hasta el cuadro de meta, la distancia entre el cuadro de salida y cuadro de meta deberá de ser de 100 metros o de acuerdo con el espacio que se disponga. Además será observado durante todo el recorrido por el juez ya que si se sale del carril queda eliminado y otros dos jueces deberán de estar atentos a la llegada a la meta.

"MESES"



El grado de dificultad dependerá de la reacción al escuchar el mes y la velocidad junto con la coordinación que exista en el desplazamiento(formas de desplazamiento).

INFORMACIÓN INICIAL

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO

Visualización de la zona de acción.
Propiocepción.
Orientación del carril, cuadro y el espacio.

DECISORIO

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

EJECUTIVO

Fuerza.
Equilibrio.
Capacidad de desplazamiento.
Apoyo mono/bipodal
Flexibilidad.

ADAPTACIÓN

Indicaciones visuales
Modulación de la velocidad y agrupamiento.
Orientación en distancia.
Orientación con agujas del reloj.

Cuadros con igual color.
Líderes(juez) con color diferente.
Demarcar las zonas de desplazamiento.
Auxiliar en las indicaciones.
Fichas con gráficos.

Utilización de prótesis.
Utilización de ortesis.
Altura del cuadro con nivel bajo.
Asistencia.

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Cuadros y carriles con colores llamativos, diferentes al resto del espacio. Color distinto del líder.

Explicación clara y sencilla.
Demostración visual.

Seleccionar una forma de desplazamiento de los jugadores, ejemplo: marcha, saltando, corriendo, entre otros.

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Cuadros y carriles con mucha diferencia de color, líder con color distinto, estímulo auditivo (sonidos en los cuadros)

Aplicación de la actividad en pareja que sigue los pasos de un compañero.

Utilizar prótesis o ayudas técnicas para el desplazamiento.

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Usar un guía asistente (cambiante) Marcha.
Estímulo fuerte en los carriles y cuadros.

Usar un guía (cambiante) asistente.
Carriles y cuadros con color llamativo y una persona que colabore con la ubicación del cuadro.

Compañero asistente ayuda a desplazarse en el carril hacia los cuadros.

EQUIPO REGIONAL DE:

SAN JOSÉ NORTE

AUTORES:

ISAAC PORTUGUEZ GRANADOS