

1.- DESPLAZAMIENTO

OBJETIVOS:

- * Mejorar la coordinación dinámica general.
- * Mejorar la Agilidad
- * Desarrollar distintas formas de desplazamiento.

DESCRIPCIÓN:

- 1: Desplazarse por encima de 3 aros.
- 2: Desplazarse entre 3 conos haciendo zig-zag.
- 3: Pasar por encima de 3 picas a una altura de 10-15 cm.

TERRENO:

- * Cualquier superficie plana.

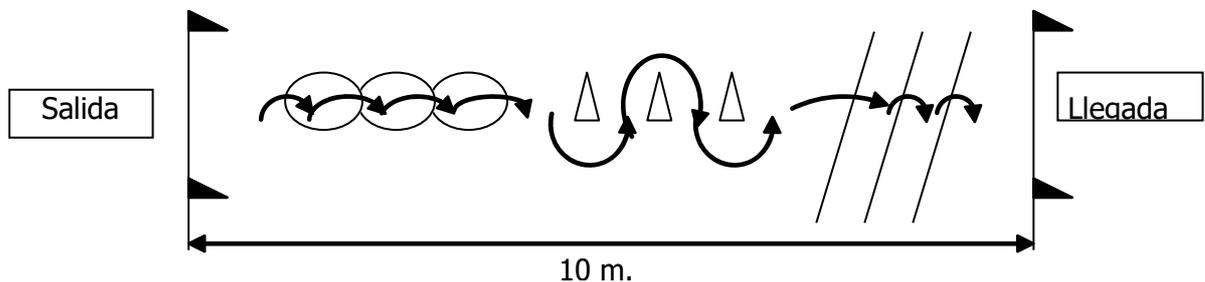
MATERIAL:

- * 3 Aros de 60 cm. de diámetro
- * 3 Conos
- * 6 Tacos o soportes de picas
- * 3 Picas.
- * Cinta métrica
- * Cinta adhesiva.

REGLAS:

- * El deportista se situará en el punto de salida marcado en el suelo y en la posición más cómoda posible para él (de pie, sentado en la silla de ruedas, apoyado en una muleta).
- * La prueba acaba cuando el deportista realice todo el desplazamiento.
- * Esta prueba para los atletas en silla de ruedas que la manejen, bien sea eléctrica o manual, constará de un slalom de 9 obstáculos.
- * Los deportistas en silla de ruedas que no la puedan manejar, serán llevados con asistencia y puntuarán 1 punto.

DIAGRAMA:



PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 (si el deportista realiza todo el recorrido con éxito)
- * Anotará 1 punto siempre que pase algún obstáculo (aro, cono o pica), y cuando no reciba más ayuda de la verbal del voluntario o entrenador si lo necesita.
- * 1 Punto si el deportista intenta hacer los desplazamientos.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.
- * Se tomará el tiempo que tarda el deportista en hacer el recorrido completo para tenerlo en cuenta en caso de posibles empates.

2.- TIRO DE DISCO

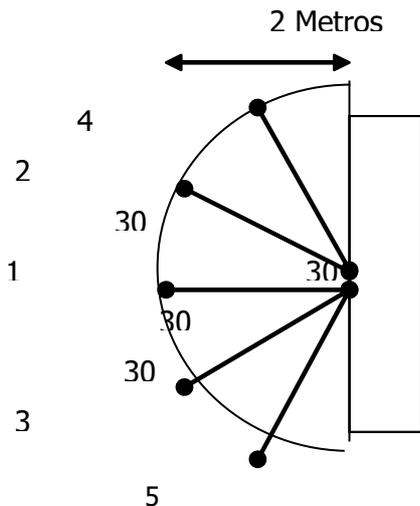
OBJETIVOS:

- * Mejorar la coordinación óculo-manual.
- * Mejorar la coordinación visomotriz
- * Mejorar la precisión.

DESCRIPCIÓN:

- 1 : Lanzar un disco de fieltro que se encuentra a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 1. 1 intento.
- 2 : Lanzar un disco de fieltro que se encuentra a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 2. 1 intento.
- 3 : Lanzar un disco de fieltro que se encuentra a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 3. 1 intento.
- 4 : Lanzar un disco de fieltro que se encuentra a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 4. 1 intento.
- 5 : Lanzar un disco de fieltro que se encuentra a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 5. 1 intento.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana que permita el lanzamiento a una portería.

MATERIAL:

- * 1 Portería de hockey o similar (1,80x1,20cm)
- * 5 Discos de fieltro
- * 1 Pica o palo de escoba.
- * Cinta adhesiva y cinta métrica.
- * Silbato.

REGLAS:

- * El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y en la posición más cómoda posible para él (de pie, sentado en la silla de ruedas, apoyado en una muleta) se mantendrá atento al silbato o señal visual del juez.
- * Será preciso coordinar los movimientos del cuerpo para realizar un lanzamiento del disco parado y hacer gol, desde una distancia de 2 metros.

- * La prueba acaba cuando el deportista efectúa los 5 lanzamientos.
- * Si lo necesita puede recibir ayuda para meter la pica en el agujero del disco.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 (si el deportista mete gol en los 5 intentos)
- * Anotará un punto siempre que meta gol desde la posición 1 y dos puntos siempre que meta gol desde las posiciones 2,3,4 y 5.
- * 1 Punto si el deportista intenta lanzar el disco.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

3.- RECEPCIÓN DE PELOTAS

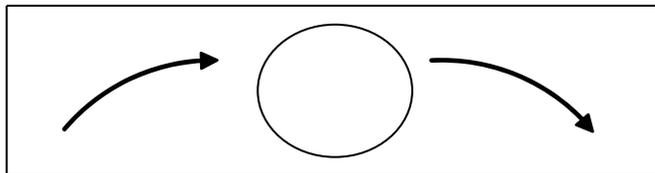
OBJETIVOS:

- * Desarrollar la coordinación visomotriz.
- * Mejorar la coordinación óculo-manual.
- * Mejorar la recepción de un objeto directo por el aire, con una o dos manos.

DESCRIPCIÓN:

- 1: El deportista deberá coger la pelota, lanzada desde 1 metro. 3 Intentos.
- 2: El deportista deberá coger la pelota, lanzada desde 2 metros. 2 Intentos.
- 3: El deportista deberá coger la pelota, lanzada desde 3 metros. 2 Intentos.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- * 3 Pelotas de plástico de 22 cm. de diámetro.
- * Cinta adhesiva.
- * Cinta métrica.

REGLAS:

- * El deportista se situará en el punto marcado en el suelo, de pie o sentado (según la posición más cómoda para él) y esperará a que se le lance frontalmente la pelota, desde las diferentes distancias.
- * La recepción será buena aunque no sea sólo con las manos y se apoye con antebrazos o pecho.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 (si el deportista coge la pelota en los 7 intentos)
- * Anotará un punto siempre que la coja desde los intentos de 1 metro y de 2 metros y conseguirá dos puntos siempre que la coja desde 3 metros.
- * 1 Punto si el deportista intenta coger la pelota.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

4.- LANZAMIENTO A CANASTA

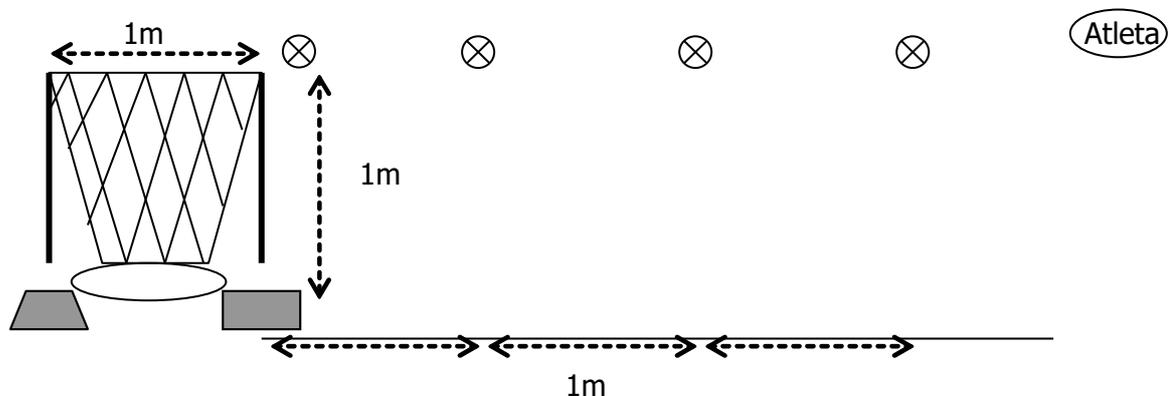
OBJETIVOS:

- * Desarrollar la percepción espacial
- * Mejorar la coordinación óculo-manual.
- * Desarrollar la precisión a través de un buen control postural.

DESCRIPCIÓN:

- 1: El deportista deberá lanzar a canasta desde 1 metro. 1 intento.
- 2: El deportista deberá lanzar a canasta desde 2 metro. 2 intentos
- 3: El deportista deberá lanzar a canasta desde 3 metros. 2 intentos.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- * 1 Balón de goma espuma.
- * Cinta adhesiva.
- * Cinta métrica.
- * Canasta de 1 metro de diámetro x 1 metro de altura

REGLAS:

- * El deportista podrá lanzar con una o ambas manos.
- * El deportista podrá realizar sus lanzamientos desde cualquier posición: de pie, sentado, en silla de ruedas, etc.

PUNTUACIÓN:

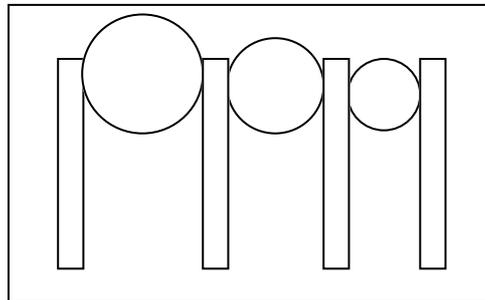
- * Puntos máximos 10 (si el deportista mete canasta en los 5 intentos efectuados)
- * Anotará 1 punto siempre que meta canasta desde la distancia de un metro, y conseguirá 2 puntos siempre que enceste desde dos o tres metros.
- * 1 Punto si el deportista intenta encestar.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

5.- LANZAMIENTO DE PRECISIÓN**OBJETIVOS:**

- * Desarrollar la coordinación visomotriz.
- * Mejorar la coordinación óculo-manual.

DESCRIPCIÓN:

- 1: Lanzar la pelota dentro del círculo de 80 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de 2 metros. 3 Intentos.
- 2: Lanzar la pelota dentro del círculo de 60 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 Intentos.
- 3: Lanzar la pelota dentro del círculo de 40 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 Intentos.

DIAGRAMA:**TERRENO:**

- * Una superficie plana, con una línea marcada en el suelo que limite la zona de lanzamientos desde 2 m. del objetivo.

MATERIAL:

- * 1 Aro de 80 cm.
- * 1 Aro de 60 cm.
- * 1 Aro de 40 cm.
- * 6 Soportes para aros, o picas con soportes. Medida de la pica 1,20 cm.
- * 10 Pelotas de tenis o similares.

REGLAS:

- * El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y cogerá la pelota con una o dos manos, * El deportista podrá efectuar sus lanzamientos desde la posición que le sea más cómoda: de pie, sentado en la silla de ruedas, estirado, apoyado en una muleta...

PUNTUACIÓN

- * Puntos máximos 10 (si el deportista lanza la pelota con éxito en los 7 intentos)
- * Anotará 1 punto siempre que la lance con precisión en los aros de 80 cm y 60 cm, y conseguirá 2 puntos siempre que la lance con precisión en el aro de 40 cm.
- * 1 Punto si el deportista intenta lanzar la pelota.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

6.- RAQUETAS Y PELOTAS

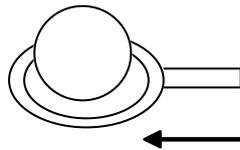
OBJETIVOS:

- * Desarrollar la coordinación dinámica general.
- * Desarrollar el equilibrio y el desplazamiento.

DESCRIPCIÓN:

1: El deportista deberá mantener la raqueta horizontal con una pelota de foam. Posteriormente, caminar o desplazarse 10 metros manteniéndola en equilibrio.

DIAGRAMA:



TERRENO:

Cualquier superficie plana con una línea marcada en el suelo que limite la zona de desplazamientos

MATERIAL:

- * 1 Raqueta de tenis junior (adaptadas).
- * 1 Pelota de foam
- * Cinta adhesiva.
- * Cinta métrica.

REGLAS:

- * El deportista se situará en la posición más cómoda posible para él (silla de ruedas, de pie, apoyado en una muleta, etc.), cogerá con una o dos manos la raqueta y la pelota que se encuentra sobre ésta.
- * Una vez se ha recorrido la distancia de 10 metro, la prueba se da por finalizada.
- * Los deportistas en silla de ruedas, tendrán a un voluntario que les ayudará guiando la silla mientras ellos realizan la prueba.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 (si el deportista realiza el recorrido sin que se le caiga la pelota)
- * Se le descontará 1 punto cada vez que se le caiga la pelota.
- * 1 Punto si el deportista intenta hacer el recorrido sin suerte.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

7.- EQUILIBRIO DINÁMICO

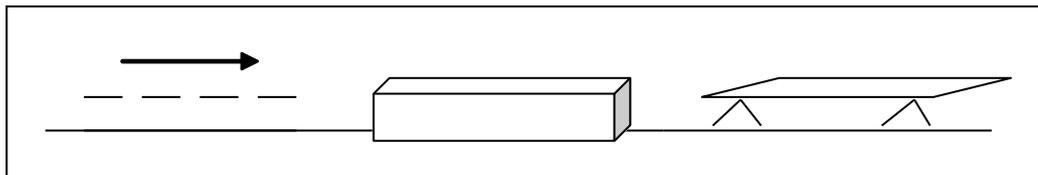
OBJETIVOS:

- * Desarrollar el equilibrio.
- * Mejorar el equilibrio dinámico.
- * Desarrollar el equilibrio en el suelo y en altura, sobre diferentes grados de amplitud y materiales de la base de sustentación.

DESCRIPCIÓN:

- 1: Caminar por encima de una línea, de dos metro de longitud por diez centímetros de grueso, marcada en el suelo.
- 2: Caminar por encima de la parte superior de un plinton o similar de 2 metros. Puede recibir ayuda para subir o bajar.
- 3: Caminar por encima de un banco sueco de dos metros. Puede recibir ayuda para subir o bajar.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana sobre la que se pueda marcar el suelo con cinta adhesiva.

MATERIAL:

- * Cinta adhesiva.
- * Parte superior de un plinton.
- * Banco sueco de 2 metros

REGLAS:

- * El deportista se situará de pie detrás del punto o línea de salida.
- * Caminará por encima de la línea marcada en el suelo o bien por la parte superior del plinton o banco sueco.
- * La prueba acaba cuando el deportista llega al final del banco sueco.
- * Puede recibir ayuda para subir y bajar de los aparatos.
- * Los atletas con silla de ruedas que la manejen, realizarán tres desplazamientos de 3 metros cada uno, dirigiendo la silla de ruedas entre dos líneas marcadas en el suelo que estarán separadas, 1,5 m, 1 m y 80 cm. respectivamente.
- * Los deportistas en silla de ruedas que no la puedan manejar, serán llevados con asistencia y puntuarán 1 punto.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 si el deportista realiza el recorrido con éxito.
- * El atleta conseguirá 2 puntos si se desplaza con éxito por la línea marcada en el suelo, conseguirá 3 puntos si se desplaza con éxito por encima del plinton, y conseguirá 4 puntos si se desplaza con éxito por el banco sueco.
- * 1 Punto si el deportista intenta hacer el recorrido.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

8.- DESPLAZAMIENTO CON DIFERENTES APOYOS

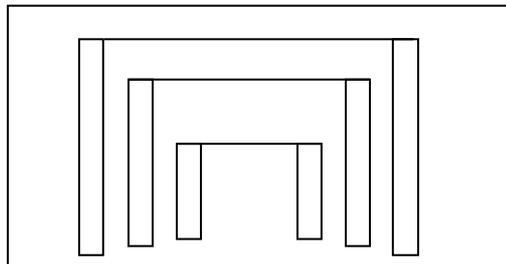
OBJETIVOS:

- * Mejorar el conocimiento del esquema corporal.
- * Corregir posiciones intermedias de habilidades motrices básicas como: reptar, rodar y cuadrupedias.

DESCRIPCIÓN:

- 1: El deportista deberá pasar agachado por debajo de una cinta situada a 80 cm. de altura.
- 2: El deportista deberá pasar en cuadrupedia por debajo de una cinta situada a 60 cm. de altura.
- 3: El deportista deberá reptar o rodar por debajo de una cinta situada a 40 cm. de altura, la base del cuerpo del deportista será tendido en el suelo.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana con una línea marcada en el suelo que limite la salida a 0,25 cm. del objetivo.

MATERIAL:

- * 6 Saltómetros o similar.
- * 15 Metros de goma elástica.
- * Cascabeles.
- * Cinta adhesiva.
- * Cinta métrica.

REGLAS:

- * El deportista se situará en la salida, marcada en el suelo.
- * Deberá desplazarse de la manera indicada en cada parte del recorrido, teniendo cuidado de no tocar la cinta.
- * Si alguna parte del cuerpo del deportista toca la cinta, sonarán unos cascabeles y el deportista dispondrá de un intento adicional.

* Para los atletas en silla de ruedas, los 3 saltómetros estarán colocados a la misma altura, 40cm. El deportista deberá reptar o rodar para pasarlos.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 si el deportista realiza el recorrido con éxito.
- * El atleta conseguirá 2 puntos si se desplaza con éxito por la primera altura 1m, conseguirá 3 puntos si se desplaza con éxito por la segunda altura 60 cm. y conseguirá 4 puntos si se desplaza con éxito por la tercera altura 40 cm.
- * 1 Punto si el deportista intenta hacer el recorrido.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

9.- TIRO A PORTERÍA

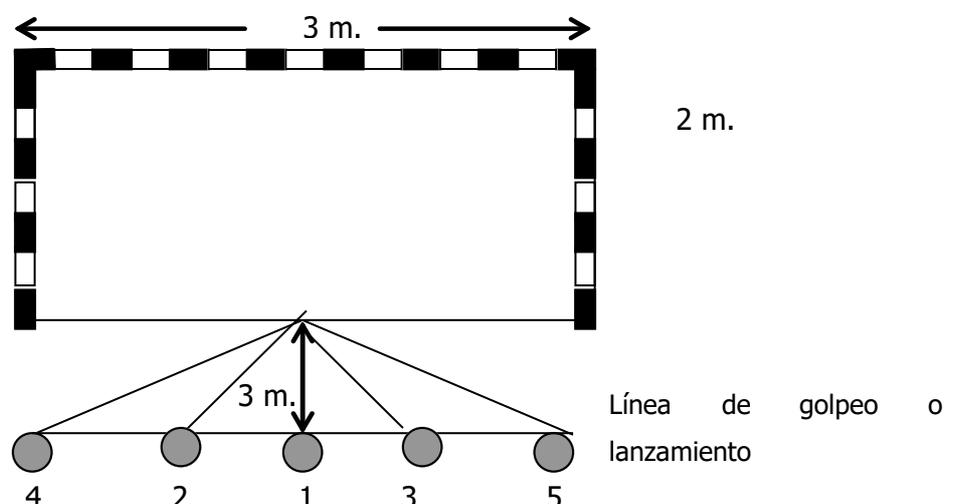
OBJETIVOS:

- * Desarrollar la coordinación visomotriz.
- * Mejorar la coordinación óculo-pie (óculo-manual para personas en silla de ruedas)
- * Desarrollar el trabajo específico del tiro o lanzamiento dirigido desde diferentes ángulos.

DESCRIPCIÓN:

- 1: Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 1. 1 intento.
- 2: Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 2. 1 intento.
- 3: Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 3. 1 intento.
- 4: Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 4. 1 intento.
- 5: Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 5. 1 intento.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana que permita el chut o lanzamiento a una portería.

MATERIAL:

- * 1 Portería de fútbol sala.
- * 5 Pelotas de goma espuma.
- * 1 Portero de madera, o un cono grande, o un voluntario colocado de pie y con los brazos abiertos.
- * Cinta adhesiva y cinta métrica.
- * Silbato.

REGLAS:

- * El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y en la posición más cómoda posible para él (de pie, sentado en la silla de ruedas o apoyado en una muleta) se mantendrá atento al silbato o señal visual del juez.
- * Será preciso coordinar los movimientos del cuerpo para realizar el tiro a portería y hacer gol, desde una distancia de tres metros.
- * La prueba acaba cuando el deportista efectúa los 5 lanzamientos.
- * Los deportistas que puedan mantener el equilibrio de pie chutarán con el pie y los deportistas en silla de ruedas harán los lanzamientos con la mano.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 10 (si el deportista mete gol en los 5 intentos)
- * Anotará 1 punto siempre que meta gol desde la posición 1 y dos puntos siempre que meta gol desde las posiciones 2, 3, 4 y 5.
- * 1 Punto si el deportista intenta lanzar la pelota.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.

10.- BOLOS

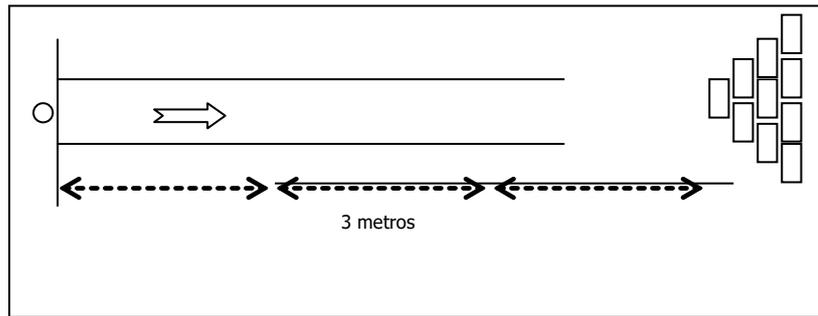
OBJETIVOS:

- * Desarrollar la coordinación dinámica y general.
- * Desarrollar la coordinación óculo-manual.
- * Desarrollar la precisión a través de un buen control postural.

DESCRIPCIÓN:

El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a tres metros de distancia. Realizará tres lanzamientos sobre los 10 bolos colocados y se contará el nº total de bolos derribados, siendo el máximo 30.

DIAGRAMA:



TERRENO:

- * Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- * 3 Pelotas de 0,5 Kg. de peso.
- * 1 Juego de 10 bolos.
- * Cinta adhesiva.
- * Cinta métrica.

REGLAS:

- * El deportista se situará en la posición más cómoda para él (de pie, sentado, etc.) y empujará, o lanzará la pelota hacia los bolos.
- * La pelota rodando ha de hacer caer el máximo de bolos posibles.
- * El deportista dispondrá de tres pelotas para tirar los bolos en cada distancia.

PUNTUACIÓN:

- * Puntos máximos 30 si el deportista tira los 10 bolos en los 3 lanzamientos.
- * El deportista conseguirá 1 punto si no consigue tirar ningún bolo.
- * 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.