

**ANEXO 2: PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE PRUEBAS MOTRICES
SPECIAL OLYMPICS ESPAÑA 2012**

BATERIA NORMATIVA DE PRUEBAS MOTRICES

El circuito de Pruebas Motrices realizado en el programa de actividades de Special Olympics España, constará de las siguientes 10 pruebas deportivas:

1.- Desplazamiento	Atletismo
2.- Tiro de Disco	Hockey
3.- Recepción de pelotas	Baloncesto
4.- Lanzamiento a canasta	Baloncesto
5.- Lanzamiento de precisión	Atletismo
6.- Golpeo a portería	Fútbol – Balonmano
7.- Raquetas y pelotas	Tenis
8.- Equilibrio dinámico	Gimnasia
9.- Desplazamiento con diferentes apoyos	Gimnasia
10.- Bowling	Petanca - Bolos

1.- DESPLAZAMIENTO

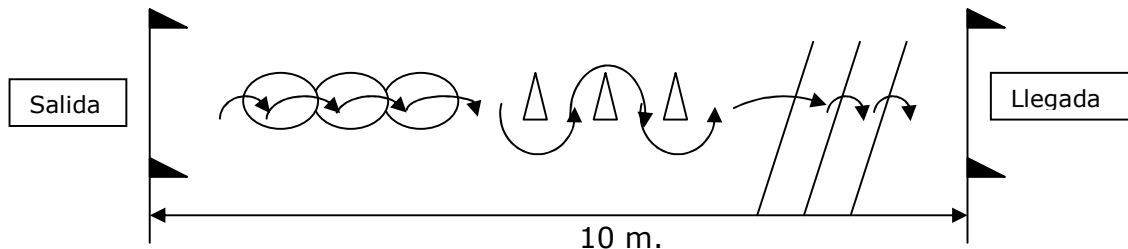
OBJETIVOS:

- Mejorar la coordinación dinámica general.
- Mejorar la agilidad.
- Desarrollar distintos tipos de desplazamiento.

DESCRIPCIÓN:

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

DIAGRAMA:



ESPACIO:

Cualquier superficie plana

MATERIAL:

- 3 aros de 60 cm. de diámetro.
- 3 conos y 3 picas.
- 6 tacos o soportes de picas.

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, etc.).
- La prueba acaba cuando el deportista realice todo el recorrido.
- Esta prueba para los deportistas en silla de ruedas que la manejan, bien sea eléctrica o manual, constará de un slalom de 9 obstáculos.
- Los deportistas en silla de ruedas que no la puedan manejar de forma autónoma, no realizarán esta prueba.

PUNTUACIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista realiza todo el recorrido con éxito)
- Conseguirá 1 punto por cada obstáculo que supere (aro, cono o pica), sin más ayuda de la verbal del voluntario o entrenador (en caso necesario).
- 1 Punto, en el caso que el deportista intente realizar los desplazamientos.
- 0 Puntos, si no hay intención de hacer la prueba.

2.- TIRO DE DISCO

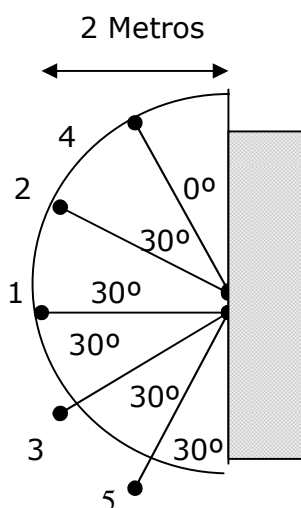
OBJETIVOS:

- Mejorar la coordinación óculo-manual.
- Desarrollar la coordinación visomotriz.
- Mejorar la precisión en el lanzamiento.

DESCRIPCIÓN:

- 1º: Lanzar un disco de fieltro que se encuentra a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición cada una de las 5 posiciones señaladas en el gráfico. 1 intento a realizar en cada posición.

DIAGRAMA:



ESPACIO:

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.

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, etc.) 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 en caso de conseguir gol desde la posición 1 y dos puntos siempre que meta gol desde las posiciones 2, 3, 4 y 5.
- 1 Punto, en caso que el deportista intente lanzar el disco.
- 0 Puntos, si no hay intención de realizar la prueba.

3.- RECEPCIÓN DE PELOTA

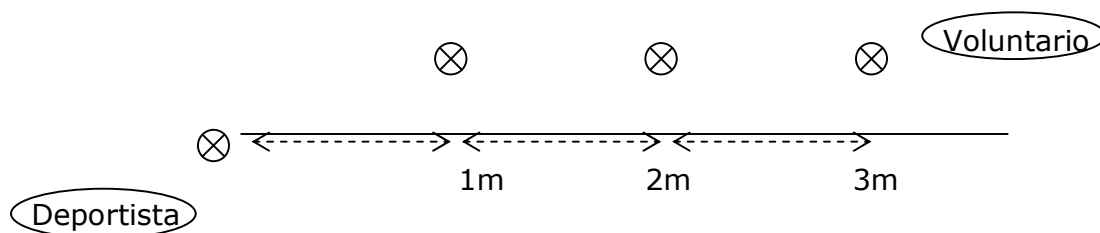
OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación visomotriz.
- Mejorar la coordinación óculo-manual.
- Mejorar la habilidad de recepción.

DESCRIPCIÓN:

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

DIAGRAMA:



ESPACIO:

Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- 1 Pelota de plástico o de foam (de 22 cm. de diámetro aproximadamente).

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 válida aunque no se realice sólo con las manos y se utilice el apoyo de antebrazos o pecho.

PUNTUACIÓN:

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

4.- LANZAMIENTO A CANASTA

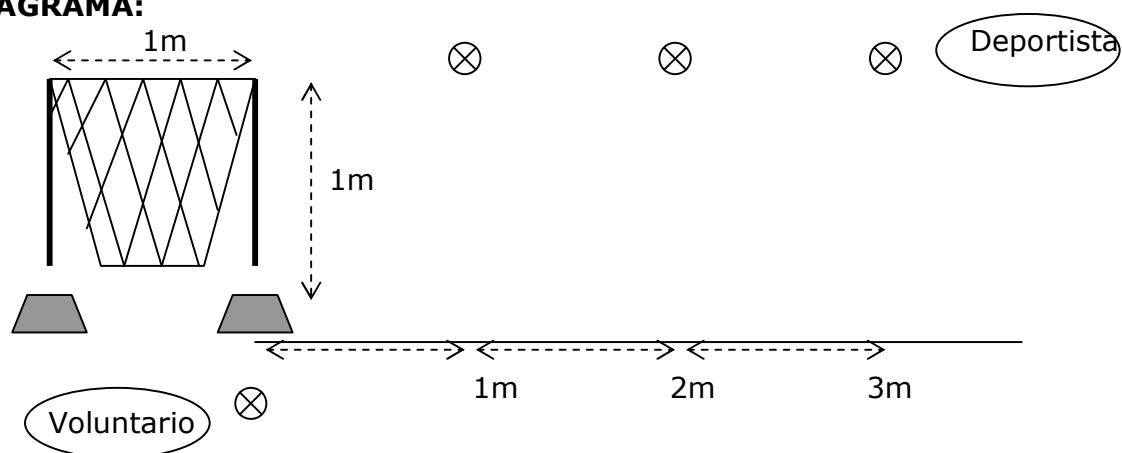
OBJETIVOS:

- Desarrollar la percepción espacial.
- Mejorar la coordinación óculo-manual.
- Mejorar la precisión en el lanzamiento.

DESCRIPCIÓN:

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

DIAGRAMA:



ESPACIO:

Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- 1 Balón de goma espuma.
- 1 Canasta de 1 metro de diámetro x 1 metro de altura.

REGLAS:

- El deportista podrá lanzar con una sola mano o con 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 si consigue la canasta desde la distancia de un metro, y conseguirá 2 puntos siempre que enceste desde dos o tres metros.
- 1 Punto, en caso que el deportista intente lanzar.
- 0 Puntos, si no hay intención de hacer la prueba.

5.- LANZAMIENTO DE PRECISIÓN

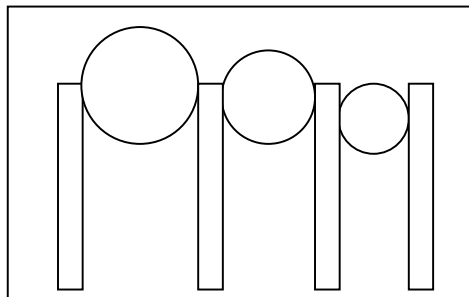
OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación visomotriz.
- Mejorar la coordinación óculo-manual.
- Desarrollar el lanzamiento de precisión.

DESCRIPCIÓN:

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

DIAGRAMA:



ESPACIO:

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

MATERIAL:

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

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y lanzará la pelota con una o dos manos.
- El deportista podrá efectuar sus lanzamientos desde la posición que le sea más cómoda (de pie, sentado, apoyado en una muleta, etc.).

PUNTUACIÓN

- Puntos máximos 10 (si el deportista lanza la pelota con éxito en los 7 intentos).
- Anotará 1 punto siempre que consiga introducir la pelota 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, en caso que el deportista intente lanzar la pelota.
- 0 Puntos, si no hay intención de realizar la prueba.

6.- GOLPEO A PORTERÍA

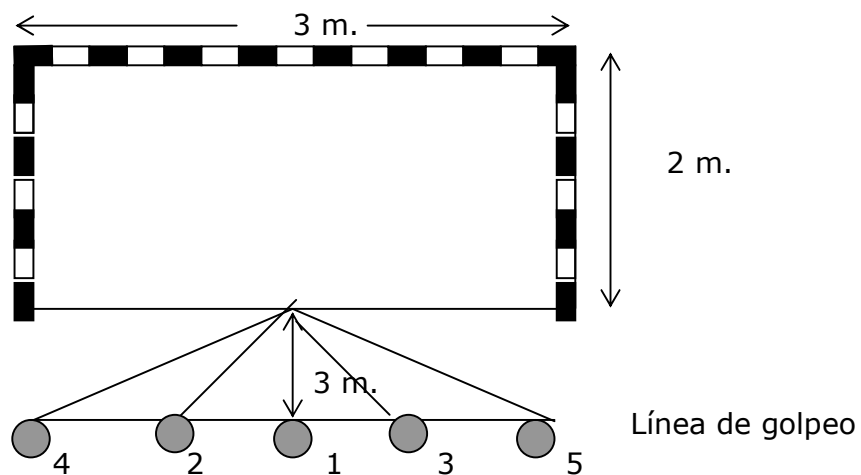
OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación visomotriz.
- Mejorar la coordinación óculo-pie (óculo-manual para personas en silla de ruedas).
- Desarrollar la habilidad específica de golpear el balón con el pie.

DESCRIPCIÓN:

1º: Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde cada una de las 5 posiciones señaladas en el gráfico. 1 intento a realizar en cada posición.

DIAGRAMA:



ESPACIO:

Cualquier superficie plana que permita el *chut* o golpeo de balón a una portería.

MATERIAL:

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

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto de golpeo marcado en el suelo y en la posición más cómoda para él (de pie, sentado en la silla de ruedas o apoyado en una muleta), atento a silbato o señal visual del juez.
- Será preciso coordinar los movimientos del cuerpo para realizar un *chut* con la pelota parada y hacer gol, desde una distancia de 3 metros.
- La prueba acaba cuando el deportista efectúa los 5 golpes de balón a portería, 1 intento en cada posición.
- Los deportistas en silla de ruedas harán lanzamientos con la mano.

PUNTUACIÓN:

- Puntos máximos 10 (si el deportista mete gol en los 5 intentos).
- Conseguirá 1 punto siempre que meta gol desde la posición 1 y dos puntos en el caso que consiga gol desde las posiciones 2, 3, 4 y 5.
- 1 Punto, si el deportista intenta realizar el golpeo o lanzamiento.
- 0 Puntos, si no hay intención de realizar la prueba.

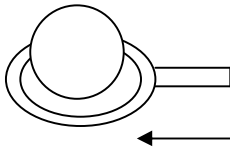
7.- RAQUETAS Y PELOTAS

OBJETIVOS:

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

DESCRIPCIÓN:

- 1º: El deportista deberá mantener la raqueta horizontal con una pelota de foam encima de la misma.
- 2º: Posteriormente, caminar o desplazarse 10 metros manteniéndola en equilibrio.

DIAGRAMA:**ESPACIO:**

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

MATERIAL:

- 1 Raqueta de plástico o palas con lona (adaptadas).
- 1 Pelota de foam.

REGLAS:

- El deportista se situará en la posición más cómoda para él (sentado en silla de ruedas, de pie, apoyado en una muleta, etc.), cogerá con una o dos manos la raqueta y la pelota colocada encima.
- La prueba finaliza una vez se ha recorrido la distancia de 10 metros.
- 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 de la raqueta correspondientes).
- Se le descontará 1 punto cada vez que se le caiga la pelota.
- 1 Punto, en el caso que el deportista intente realizar el recorrido sin suerte.
- 0 Puntos, si no hay intención de realizar la prueba.

8.- EQUILIBRIO DINÁMICO

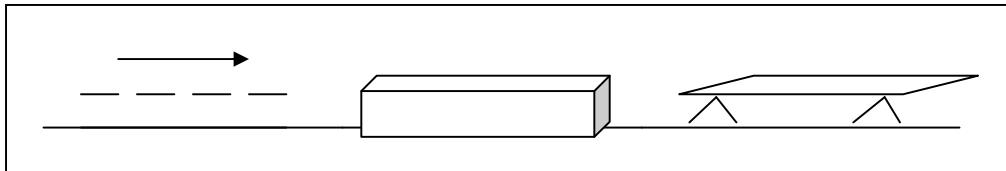
OBJETIVOS:

- Mejorar el equilibrio dinámico.
- Desarrollar el equilibrio en diferentes alturas y bases de sustentación.

DESCRIPCIÓN:

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

DIAGRAMA:



ESPACIO:

Cualquier superficie plana sobre la que se pueda marcar con cinta adhesiva.

MATERIAL:

- Plinton (parte superior).
- Banco sueco de 2 metros.

REGLAS:

- El deportista se situará de pie detrás de la línea de salida.
- Caminará por encima de la línea marcada en el suelo, posteriormente por la parte superior del plinton y finalmente por encima del 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 deportistas con silla de ruedas que la manejen, realizarán tres desplazamientos de 3 metros de distancia cada uno, dirigiendo la silla de ruedas entre dos líneas marcadas en el suelo con una anchura de 1'5 m, 1 m y 80 cm. respectivamente.
- Los deportistas en silla de ruedas que no la puedan manejar de forma autónoma, no realizarán esta prueba.

PUNTUACIÓN:

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

9.- DESPLAZAMIENTO CON DIFERENTES APOYOS

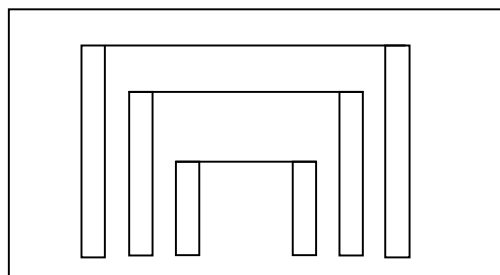
OBJETIVOS:

- Mejorar el conocimiento y control corporal.
- Ajustar el control postural.
- Desarrollar la habilidad de desplazarse en diferentes posiciones: marcha, cuadrupedia, reptar, rodar, etc.

DESCRIPCIÓN:

- 1º: El deportista deberá pasar *agachado* debajo de una cinta a 1 m. de altura.
- 2º: El deportista deberá pasar en *cuadrupedia* por debajo de una cinta situada a 0,60 m. de altura.
- 3º: El deportista deberá *reptar o rodar* por debajo de una cinta situada a 40 cm.

DIAGRAMA:



ESPACIO:

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

MATERIAL:

- 6 Saltómetros o similar.
- 15 Metros de goma elástica con cascabeles.

REGLAS:

- El deportista se situará en el punto de salida, marcado en el suelo.
- Deberá desplazarse de la manera indicada en cada parte del recorrido, o de otra forma alternativa 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 deportistas en silla de ruedas, los 3 saltómetros estarán colocados a una altura de 40 cm. El deportista podrá pasarlos rodando o reptando.

PUNTUACIÓN:

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

10.- BOWLING

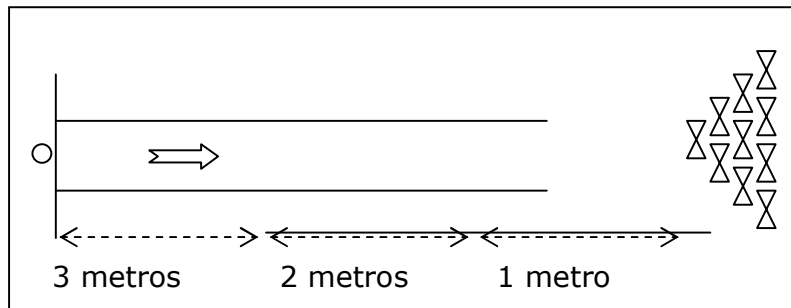
OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación óculo-manual.
- Mejorar el lanzamiento de precisión mediante un buen control postural.

DESCRIPCIÓN:

- 1º: El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a 1 metro de distancia. Puede realizar 3 lanzamientos.
- 2º: El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a 2 metros de distancia. Puede realizar 3 lanzamientos.
- 3º: El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a 3 metros de distancia. Puede realizar 3 lanzamientos.

DIAGRAMA:



ESPACIO:

Cualquier superficie plana.

MATERIAL:

- 3 Pelotas de 0,5 Kg. de peso.
- 1 Juego de 10 bolos de madera.

REGLAS:

- El deportista se situará detrás de la línea de lanzamiento en la posición más cómoda para él (de pie, sentado, etc.), y lanzará o empujará la pelota hacia los bolos.
- El deportista debe lanzar la pelota rodando, o empujarla para hacer caer el máximo número de bolos posibles.
- El deportista dispondrá de tres lanzamientos para derribar los bolos en cada una de las distancias.

PUNTUACIÓN:

- Se puntúa cada bolo caído. Se suman los bolos caídos de las 3 distancias y se divide entre 3. Puntos máximos 10 si el deportista derriba los 10 bolos en las 3 distancias.
- El deportista conseguirá 1 punto en el caso de realizar los lanzamientos sin derribar ningún bolo.
- 0 Puntos, si no hay intención de realizar la prueba.

LA PUNTUACIÓN TOTAL SERÁ LA SUMA DE LAS 10 PRUEBAS