

*Anexo 1: Batería de Pruebas Adaptadas FEDEACYL-PLENA INCLUSIÓN CYL  
(Nivel IV)*

**BATERÍA DE PRUEBAS**

- 1.- Equilibrio Dinámico
- 2.- Petanca / Boccia (precisión)
- 3.- Rugby
- 4.- Coordinación manual: bádminton
- 5.- Conducción y tiro a portería
- 6.- Bote dinámico y tiro a canasta
- 7.- Lanzamiento de bolos
- 8.- Tiro de hockey
- 9.- Pase y recepción
- 10.- Tiro de Balonmano

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 1.- EQUILIBRIO DINAMICO

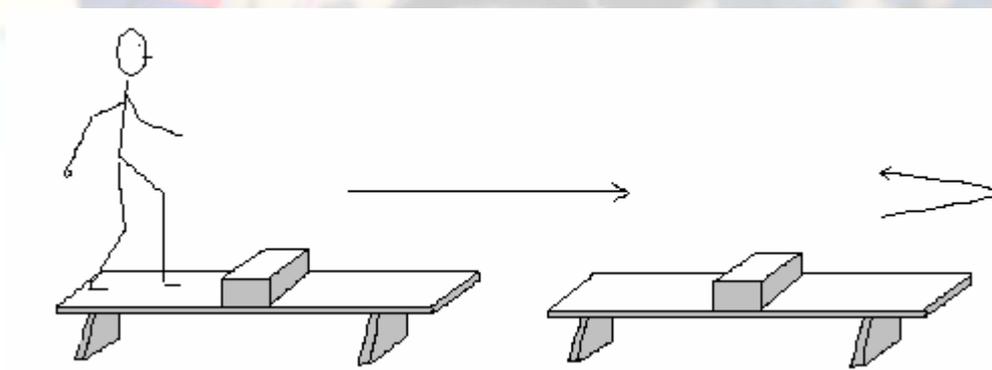
### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar el equilibrio.
- \* Mejorar el equilibrio dinámico.

### DESCRIPCIÓN:

- \* Caminar por encima de dos bancos sueco de dos metros con obstáculos durante el recorrido. Puede recibir ayuda para subir o bajar.

### DIAGRAMA:



### TERRENO:

- \* Cualquier superficie plana.

### MATERIAL:

- \* Bancos suecos de 2 metros
- \* Ladrillos de plástico

### PUNTUACIÓN:

10 puntos si realiza la destreza a la perfección. Se restará un punto por cada obstáculo desplazado, por cada apoyo recibido y por cada vez que se apoye en el suelo.

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 2.- PETANCA / BOCCIA (PRECISIÓN)

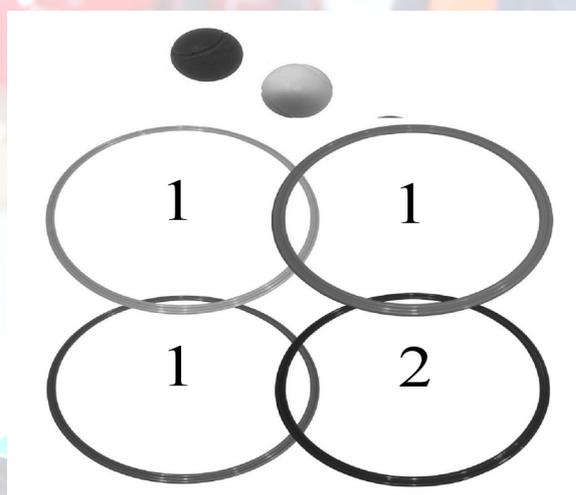
### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar la coordinación viso motriz.
- \* Mejorar la coordinación óculo-manual.

### DESCRIPCIÓN:

\*Lanzar 6 pelotas de petanca o boccia a unos aros con puntuación. La distancia desde el punto de lanzamiento es de 3 metros. 6 Intentos.

### DIAGRAMA:



### TERRENO:

\* Una superficie plana, con una línea marcada en el suelo que limite la zona de lanzamientos desde 3 m. del objetivo.

### MATERIAL:

- \* 5 Aros
- \* 6 pelotas de boccia o petanca
- \* cinta

### PUNTUACIÓN

- \* Hasta 10 puntos máximo según la puntuación que consiga en los aros puntuables.
- \* 2 puntos si el deportista no consigue ningún acierto.

# FUNDACIÓN MAPFRE

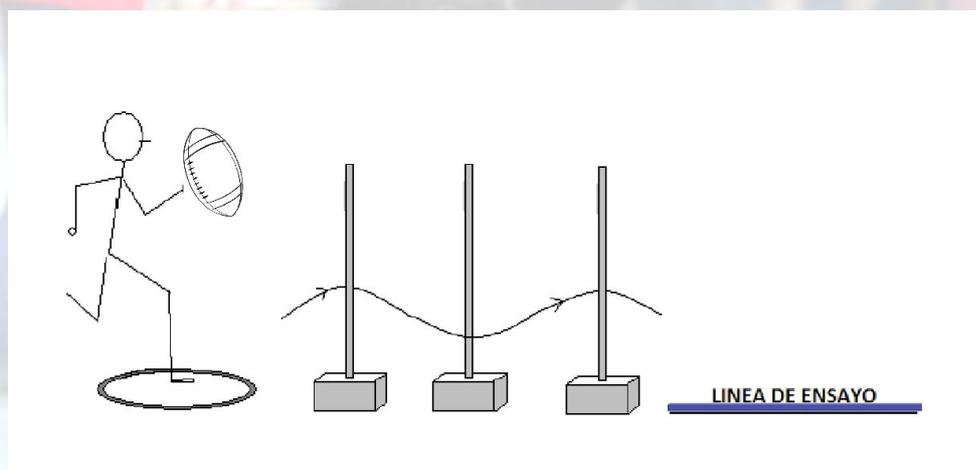
## 3.- RUGBY

### OBJETIVOS:

- \* Estructuración espacio-temporal.
- \* Coordinación dinámica general.
- \* Coordinación óculo-manual.

### DESCRIPCIÓN:

Recepcionar balón de rugby en la posición del aro, conducirlo a través del zig-zag y ensayar en el suelo sobre la zona de ensayo.



### MATERIAL:

- \* 3 picas y 3 ladrillos
- \* balón de rugby
- \* 1 aro y cinta de marcar

### PUNTUACIÓN:

3 puntos por recepcionar, 3 puntos por cada zig-zag y 3 puntos por ensayar. Se dará un punto más si realiza todas las habilidades a la perfección hasta sumar 10 puntos.

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 4.- COORDINACIÓN MANUAL: BÁDMINTON

### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar la coordinación viso motriz.
- \* Coordinación dinámica general y óculo-manual.

### DESCRIPCIÓN:

Cada participante debe llevar un volante con su raqueta de bádminton y transportarla a al otro lado de la red sin que se le caiga.



### MATERIAL:

- \* volantes de bádminton
- \* 1 raqueta de bádminton
- \* 1 red

### PUNTUACIÓN:

10 puntos si lo hace a la perfección. Cada vez que se le caiga el volante o lo sujete con la mano se restará un punto. Si no sobrepasa la red, se le restarán 2 puntos.

# FUNDACIÓN MAPFRE

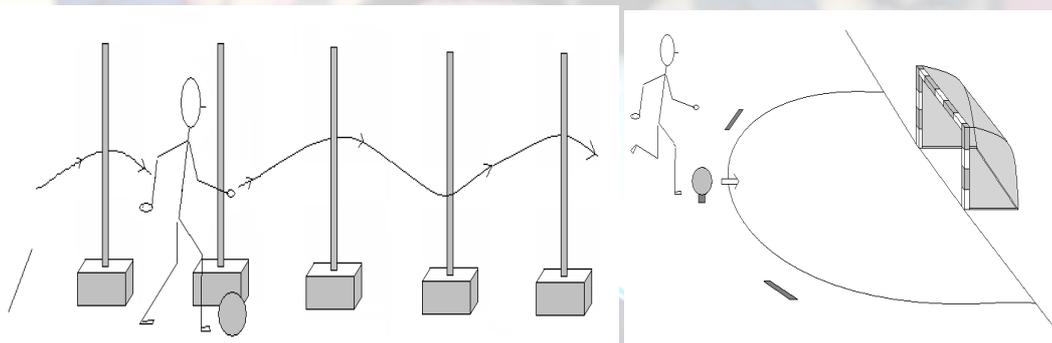
## 5.- CONDUCCIÓN Y TIRO A PORTERÍA

### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar la coordinación viso motriz.
- \* Mejorar la coordinación óculo-pie
- \* Desarrollar el trabajo específico del tiro dirigido desde diferentes ángulos.

### DESCRIPCIÓN:

Conducir el balón con los pies, siguiendo una trayectoria delimitada y chutar a portería desde la marca y hacer gol.



### MATERIAL:

- \* 1 portería de fútbol sala.
- \* 2 balones de fútbol sala.
- \* Cinta adhesiva y cinta métrica.
- \* 5 conos o picas/ladrillos.

### PUNTUACIÓN:

Cada cono sobrepasado sin tocar o rectificar 1 punto (hasta 5 puntos). Por parar el balón en la marca 2 puntos. Por meter gol 3 puntos. Total: 10 puntos.

# FUNDACIÓN MAPFRE

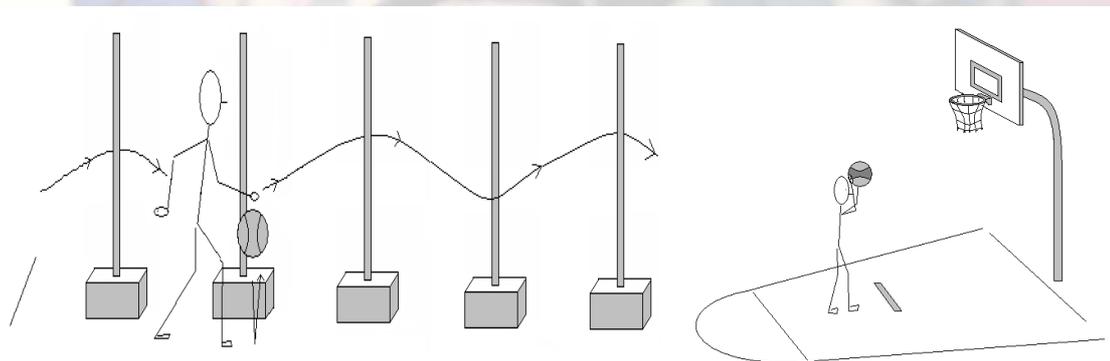
## 6.- BOTE DINÁMICO Y TIRO A CANASTA

### OBJETIVOS:

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

### DESCRIPCIÓN:

Conducir el balón siguiendo una trayectoria delimitada y lanzar un balón a canasta desde una posición marcada en el suelo.



### MATERIAL:

- \* 1 Canasta de Baloncesto.
- \* 2 balones de Baloncesto.
- \* Cinta adhesiva y cinta métrica.
- \* 5 picas y 5 ladrillos.

### PUNTUACIÓN:

Cada cono sobrepasado sin tocar o rectificar 1 punto (hasta 5 puntos). Por parar con el balón en la marca 1 puntos. Por meter canasta 4 puntos. Total: 10 puntos.

# FUNDACIÓN MAPFRE

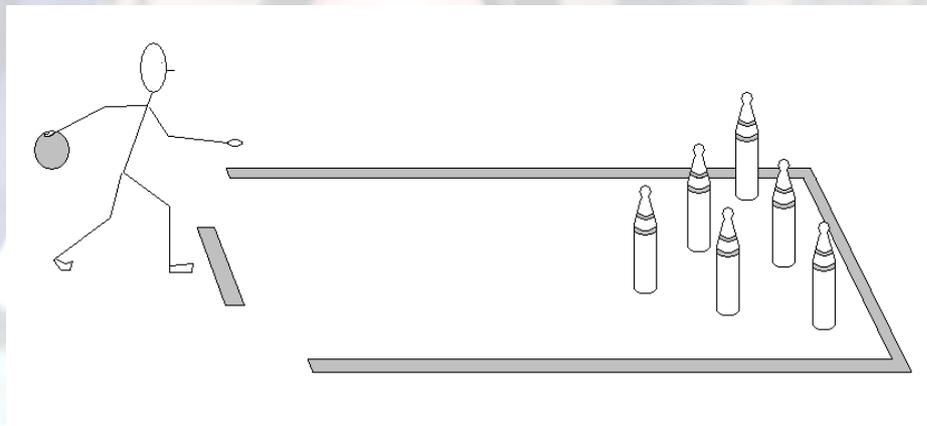
## 7.- LANZAMIENTO DE BOLOS

### 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 1 metro de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.



### MATERIAL:

- \* 1 Juego de bolos.
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta métrica.

### PUNTUACIÓN:

Puntos máximos 10 si el deportista tira los bolos en los tres intentos. Cada bolo que no tire se le restará 1 punto.

# FUNDACIÓN MAPFRE

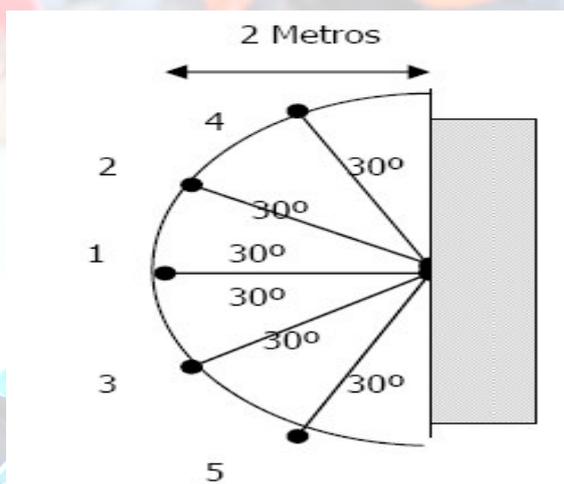
## 8.- TIRO DE HOCKEY

### OBJETIVOS:

- \* Mejorar la coordinación óculo-manual.
- \* Mejorar la coordinación viso motriz
- \* Mejorar la precisión.

### DESCRIPCIÓN:

Lanzar 5 bolas de hockey que se encuentra a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde 5 posiciones diferentes.



### MATERIAL:

- \* 1 Portería de hockey o similar (1,80x1, 20cm)
- \* 5 bolas de hockey.
- \* 1 stick de hockey.
- \* Cinta adhesiva y cinta métrica.

### PUNTUACIÓN:

Conseguirá 2 puntos por cada bola metida hasta un total de 10 puntos.

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 9.- PASE Y RECEPCIÓN

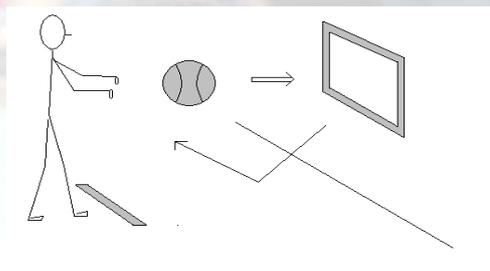
### OBJETIVOS:

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

### DESCRIPCIÓN:

- \* El deportista deberá coger la pelota, lanzar a una pared desde 2 metros y recepcionarla durante 30 segundos.

### DIAGRAMA:



### TERRENO:

- \* Cualquier superficie plana.

### MATERIAL:

- \* 1 balón de Baloncesto.
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta métrica.
- \* 1 cronometro.
- \* 1 silbato.

### PUNTUACIÓN:

- \* Puntos máximos 10 (si el deportista logra más de 20 ciclos). 8 puntos si el deportista logra más de 15 ciclos. 6 puntos si el deportista logra más de 10 ciclos. 4 puntos si el deportista logra más de 5 ciclos. 3 puntos si el deportista logra menos de 5 ciclos. 2 puntos si el deportista no logra completar un ciclo.

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 10.- TIRO DE BALONMANO

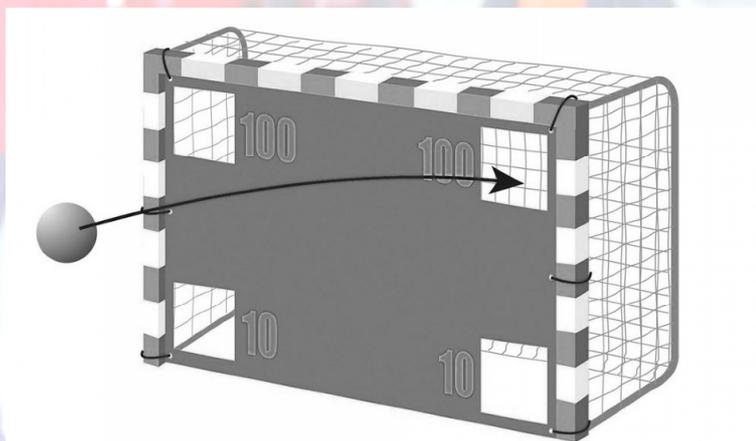
### OBJETIVOS:

- \* Trabajar el lanzamiento y la puntería.
- \* Mejorar la coordinación óculo-manual.

### DESCRIPCIÓN:

- \* Lanzar el balón de balonmano a las distintas puntuaciones establecidas en la portería. El deportista tendrá 5 lanzamientos.

### DIAGRAMA:



### TERRENO:

- \* Campo de balonmano o fútbol sala.

### MATERIAL:

- \* 5 balones de balonmano.
- \* Panel de puntuación de portería.

### PUNTUACIÓN:

- \* Puntos máximos 10 sobre 5 lanzamientos.

# FUNDACIÓN MAPFRE

*Anexo 2: Batería de Pruebas Motrices Special Olympics (Nivel V)*

## **BATERÍA DE PRUEBAS**

- 1.- Desplazamiento
- 2.- Tiro de Disco
- 3.- Recepción de pelotas
- 4.- Lanzamiento a canasta
- 5.- Lanzamiento de precisión
- 6.- Tiro a portería
- 7.- Raquetas y pelotas
- 8.- Equilibrio dinámico
- 9.- Desplazamiento con diferentes apoyos
- 10.- Bowling

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 1.- DESPLAZAMIENTO – NIVEL V

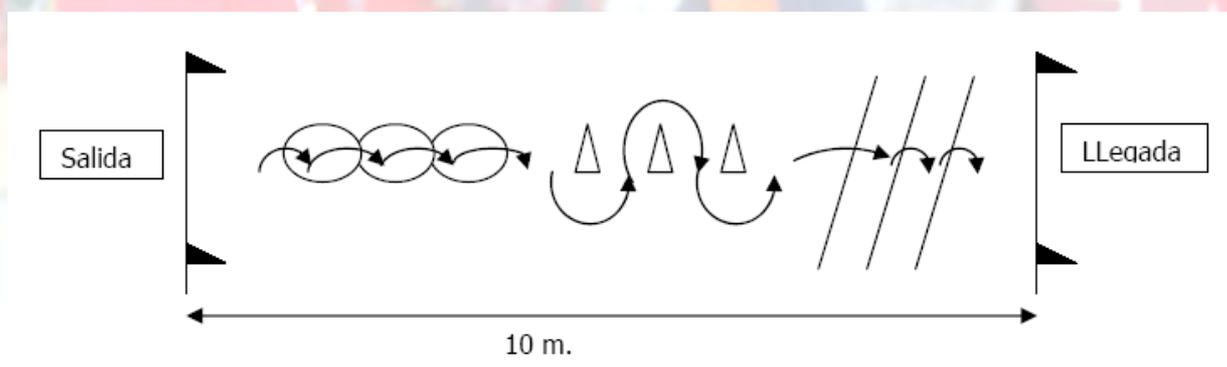
### OBJETIVOS:

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

### DESCRIPCIÓN:

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

### DIAGRAMA:



### 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.

# FUNDACIÓN MAPFRE

\* 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 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.

## **2.- TIRO DE DISCO – NIVEL V**

### **OBJETIVOS:**

\* Mejorar la coordinación óculo-manual.

\* Mejorar la coordinación viso motriz

\* Mejorar la precisión.

### **DESCRIPCIÓN:**

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

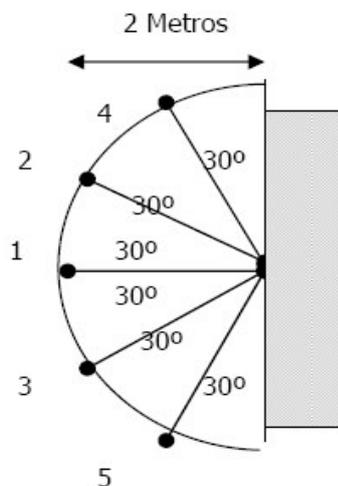
2º: Lanzar un disco de fieltro que se encuentra a 2 metros de una portería vacía, y hacer gol, desde la posición 2. 1 intento.

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

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

5º: 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:**



# FUNDACIÓN MAPFRE

## 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 – NIVEL V

### OBJETIVOS:

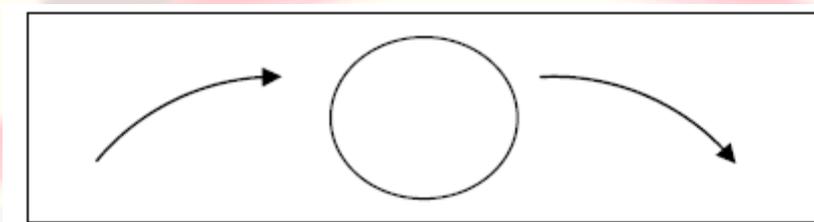
- \* Desarrollar la coordinación viso motriz.
- \* Mejorar la coordinación óculo-manual.
- \* Mejorar la recepción de un objeto directo por el aire, con una o dos manos.

### 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.

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 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 – NIVEL V

### OBJETIVOS:

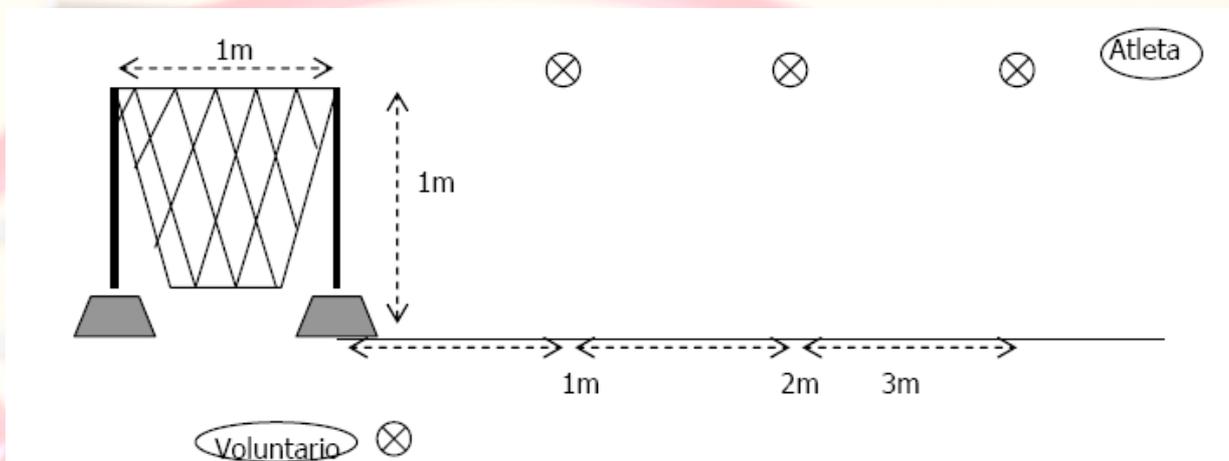
- \* Desarrollar la percepción espacial
- \* Mejorar la coordinación óculo-manual.
- \* Desarrollar la precisión a través de un buen control postural.

### 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.

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 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 – NIVEL V

### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar la coordinación viso motriz.
- \* Mejorar la coordinación óculo-manual.

### DESCRIPCIÓN:

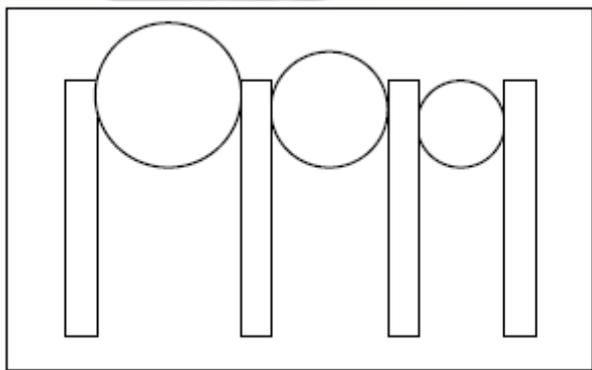
# FUNDACIÓN MAPFRE

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

2º: Lanzar la pelota dentro del círculo de 60 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 Intentos.

3º: 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.

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 6.- TIRO A PORTERÍA - NIVEL V

### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar la coordinación viso motriz.
- \* 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:

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

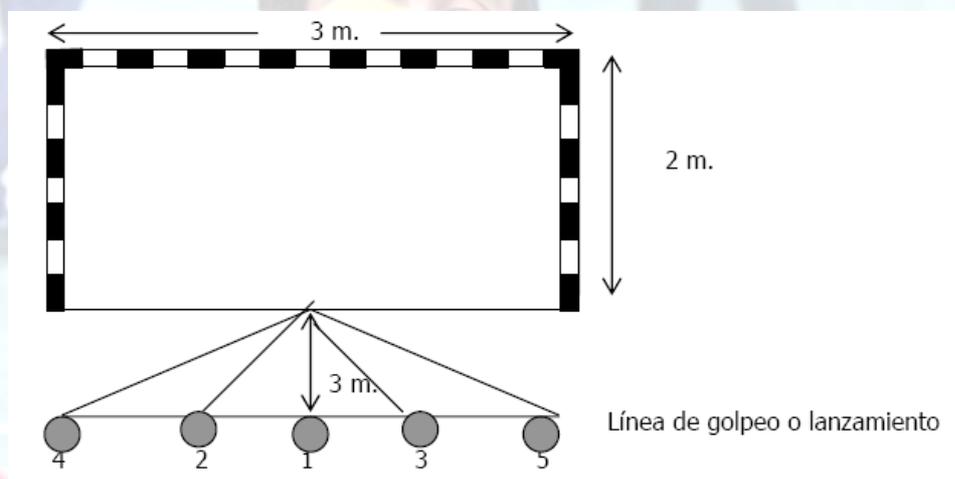
2º: Chutar o lanzar una pelota que se encuentra a tres metros de una portería, y hacer gol, desde la posición 2. 1 intento.

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

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

5º: 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.

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 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.

## 7.- RAQUETAS Y PELOTAS - NIVEL V

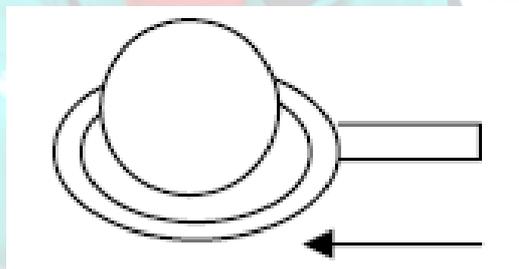
### OBJETIVOS:

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

# FUNDACIÓN MAPFRE

- \* 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.

## 8.- EQUILIBRIO DINÁMICO - NIVEL V

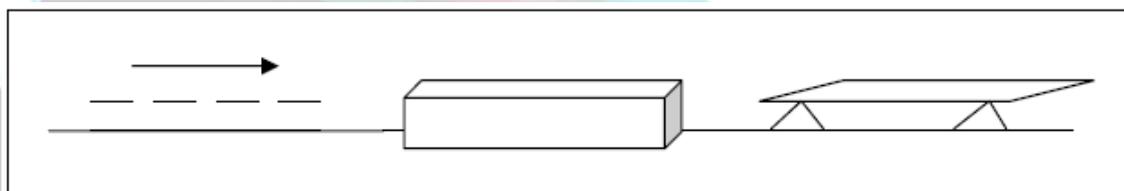
### OBJETIVOS:

- \* 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:

- 1º: Caminar por encima de una línea, de dos metro 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:



# FUNDACIÓN MAPFRE

## **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.

## **9.- DESPLAZAMIENTO CON DIFERENTES APOYOS - NIVEL V**

### **OBJETIVOS:**

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

### **DESCRIPCIÓN:**

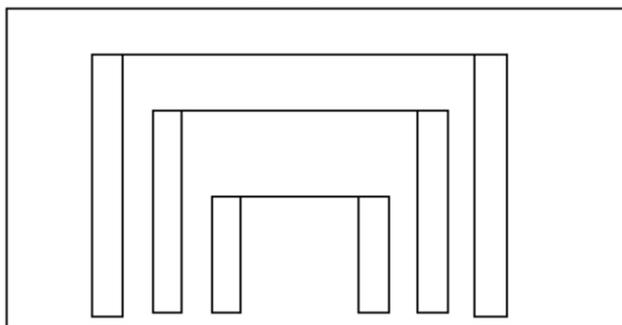
1º: El deportista deberá pasar agachado por debajo de una cinta situada a 1 m. de altura.

2º: El deportista deberá pasar en cuadrupedia por debajo de una cinta situada a 0,60 m. de altura.

# FUNDACIÓN MAPFRE

3º: El deportista deberá reptar o rodar por debajo de una cinta situada a 40 cm. de la base del cuerpo del deportista 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, 40 cm. 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.

# FUNDACIÓN MAPFRE

## 10.- BOWLING – NIVEL V

### OBJETIVOS:

- \* Desarrollar la coordinación dinámica y general.
- \* Desarrollar la coordinación óculo-manual.

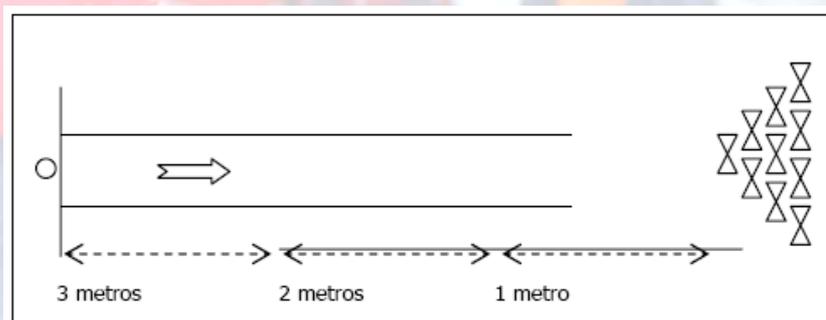
### DESCRIPCIÓN:

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 lanzar 3 pelotas para conseguirlo.

2º: El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a dos metros de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.

3º: El deportista empuja o lanza la pelota para que ruede y haga caer los bolos que se encuentran a tres metros de distancia. Puede lanzar 3 pelotas para conseguirlo.

### DIAGRAMA:



### TERRENO:

- \* Cualquier superficie plana.

### MATERIAL:

- \* 1 Juego de bolos.
- \* Cinta adhesiva y cinta métrica.

### REGLAS:

- \* El deportista se situará en la posición más cómoda para él (de pie, sentado, etc.)
- \* Lanzará 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 10 si el deportista tira los 10 bolos en las 3 distancias.
- \* El atleta conseguirá 2 puntos si consigue tirar los 10 bolos desde 1 metro, conseguirá 3 puntos si consigue tirar los bolos desde 2 metros de distancia y conseguirá 4 puntos si consigue tirar los 10 bolos desde 3 metros de distancia.
- \* El deportista conseguirá 1 punto en cada distancia si no consigue tirar los 10 bolos.
- \* 0 Puntos si no hay intención de hacer la prueba.