



Olimpiadas Incluyentes en una nueva realidad: Bogotá en casa con el cuidado y los talentos de mi familia

Campo: Deportivo

Categoría: 'Juegos deportivos adaptados'

Subcategoría: Baloncesto

BALONCESTO

Prueba No. 1

PARÁMETROS DE LA PRUEBA

En la cancha de baloncesto el o la participante se ubicará en la línea de tres puntos frente al aro.

La prueba iniciará con una señal sonora o visual y comenzará en el momento justo en que el o la deportista inicie su movimiento hacia el aro. Se acercará al tablero y, durante un minuto, deberá encestar el mayor número de canastas.

Será elegido(a) quien enceste más veces el balón. Cada cesta tendrá un valor de 1 punto y el o la jugadora podrá lanzar el balón como le resulte más cómodo (con una mano, a dos manos, en cuchara etc.).

Prueba No. 2

PARÁMETROS DE LA PRUEBA

El o la participante tendrá que organizar un circuito rectangular con unas medidas exactas de 6 metros de largo por 2 metros de ancho.

En la línea paralela derecha de 6 metros se colocarán 5 conos (o botellas plásticas, o conos de coser, o piedras etc.) para hacer un movimiento de zigzag o eslalon. Sin parar, pasará a la otra línea de 6 metros para ejecutar un movimiento de carrera, girar a su izquierda y llegar al inicio para volver a comenzar.

Será elegido(a) quien haga mayor recorrido en el circuito mencionado. El balón siempre debe estar driblándose (rebotando) ya sea con una mano, a dos manos o alternando las manos.

