

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: Futsal

Objetivo: Desarrollar 2 pruebas en fustal de acuerdo con las adaptaciones virtuales necesarias para la prevención y atención a la emergencia sanitaria.

Recursos: Celular para grabar en horizontal, cancha de Futsal (o de fútbol) cercana a casa, 1 balón, 4 botellas de agua, 1 tiza y 1 metro.

Prueba # 1 – Conducción De Balón

Categoría Infantil

Tiempo: 1 Minuto

Metodología: Transporte de balón con dominio de tren inferior en línea recta, desde la línea del arco hasta la línea de mitad de la cancha y devuelta.

Valoración: Se debe recorrer la mayor distancia posible en 1 minuto procurando tener el control del balón en todo momento.

Categoría juvenil, adultos jóvenes y adultos maduros.

Tiempo: 1 Minuto

Metodología: Transporte de balón con dominio de tren inferior en línea recta y sobrepasando en zigzag. Las 4 botellas de agua ubicadas a 1 metro y medio cada una tanto de ida y vuelta comenzando desde la línea del arco hasta la línea de mitad de la cancha y volviendo.

Valoración: Se debe recorrer la mayor distancia posible en 1 minuto procurando tener el control del balón en todo momento tanto en la conducción de balón en línea recta como en el zig zag sin

tocar las botellas con el balón o con los pies.

Prueba # 2 – Remate a gol

Categoría Infantil

Tiempo: 1 Minuto

Metodología: Desde el punto de pena máxima realizar la mayor cantidad de remates a gol en 1 minuto tratando de derrumbar las 4 botellas de agua que estarán ubicadas sobre la línea del arco a 1 metro cada una.

Para esta práctica se necesita el apoyo de una persona que le estará devolviendo el balón constantemente después de que pase la línea de gol, para que el participante se concentre en el cobro desde el punto de pena máxima.

Valoración: Se contará la cantidad de tiros que en 1 minuto se logren hacer y que derrumben las 4 botellas. Ganará la menor cantidad de tiros al arco que derrumbe las 4 botellas.

Categoría juvenil, adultos jóvenes y adultos maduros.

Tiempo: 1 Minuto

Metodología: Contando 3 metros atrás del punto de pena máxima, realizar la mayor cantidad de remates a gol en 1 minuto tratando de derrumbar las 4 botellas de agua que estarán ubicadas sobre la línea del arco a 1 metro cada una. Para esta práctica se necesita el apoyo de 1 persona que le estará devolviendo el balón constantemente después de que pase la línea de gol, para que el participante se concentre en el cobro desde el punto mencionado al inicio y marcado con tiza.

Valoración: Se contará la cantidad de tiros que en 1 minuto se logren hacer y que derrumben las 4 botellas. Ganará la menor cantidad de tiros al arco que derrumbe las 4 botellas.