

Harta mentală pentru aruncarea la coș din săritură



Material adaptat pentru elevii cu deficiențe de auz



Mișcare complexă

Combină forța, coordonarea și precizia într-o singură acțiune fluidă



Abordare vizuală

Structură clară, cu simboluri și imagini, pentru înțelegerea pașilor tehnici



Fără bariere

Harta mentală facilitează învățarea autonomă, fără a depinde de instrucțiuni auditive



Pași esențiali în aruncarea la coș din săritură

Harta mentală vizuală – urmărește fiecare etapă în ordine

1

Pregătirea poziției

- Picioarele depărtate la nivelul umerilor
- Genunchii ușor flexați, corpul relaxat

2

Impulsul de săritură

- Îndoirea genunchilor, balansul brațelor în spate
- Săritura verticală cu explozie de forță

3

Aruncarea mingii

- Brațul dominant ridicat în sus
- Eliberarea mingii în punctul maxim
- Urmărirea traiectoriei cu privirea

4

Aterizarea

- Picioare ușor flexate pentru absorbția șocului
- Pregătirea pentru următoarea mișcare



Sugestii pentru studiu acasă

- Exersați fiecare pas **separat**, folosind **oglină** sau **înregistrări video**
- Folosiți **semne vizuale** sau gesturi pentru a marca fiecare etapă
- Repetați mișcarea **lent**, apoi creșteți viteza progresiv