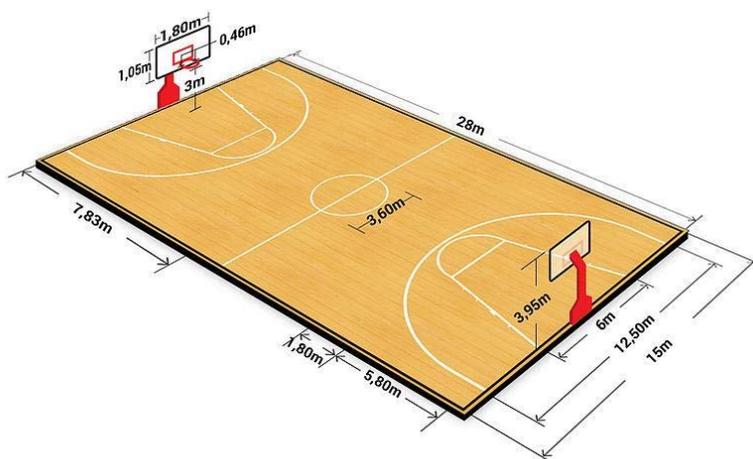


“JUEGOS EN LA ESCUELA, COMPETICIÓN VIRTUAL”

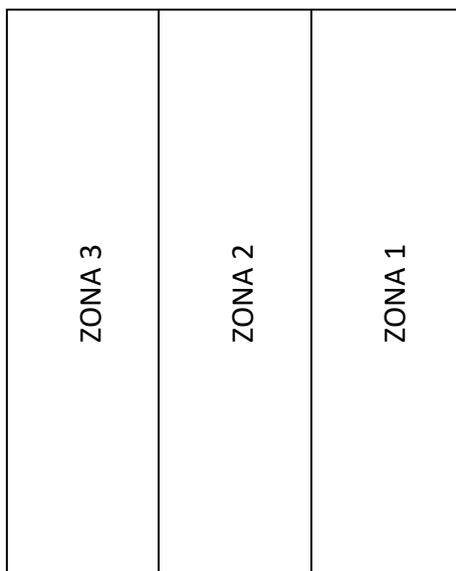
RETO 4. ATLETISMO

EXPLICACIÓN y DESCRIPCIÓN DEL RETO

Las dimensiones de la zona de juego son las de un campo de baloncesto (28 metros de largo x 15 metros de ancho, aprox.).



A.- Se divide el campo a lo largo en tres zonas, según se muestra en la imagen:



FIN

INICIO

B.- En el centro de la ZONA 1 se colocan 10 conos de tal manera que los participantes puedan hacer una pequeña carrera de aproximación a los mismos, saltar de cono a cono con una pierna (siempre la misma pierna en cada tramo) y hacer otra pequeña carrera hasta el final del campo.



C.- En la ZONA 2 se colocan, de mitad del campo hacia el fondo, 5 conos, de tal manera que los participantes tengan que hacer una carrera desde la salida hasta cada cono (dando la vuelta a cada cono y volviendo hasta la salida).

D.- En la ZONA 3 se colocan cuatro picas (diagonalmente, como se muestra en la imagen) y tres conos, alternativamente, de tal manera que los participantes puedan hacer una primera carrera de aproximación hasta la primera pica y hacer un slalom entre las picas y los conos hasta el final de la zona. Al final de la ZONA 3 se colocará una mesa o banco para que los participantes puedan dejar sus cuadernos o libros (bien separados y diferenciados para que cada uno coja el suyo), necesarios para ejecutar esta última parte del reto, consistente en volver hasta la salida de la zona 3 con un libro/cuaderno sobre la cabeza.

Hay que advertir que las picas deben estar colocadas diagonalmente, con el fin de que los participantes hagan un slalom como se indica en las imágenes.

DESCRIPCIÓN DE RETO.

Hay que tener en cuenta que cada participante debe frotarse las manos con gel hidroalcohólico antes de comenzar el reto y al finalizar el mismo (por lo que debería de colocarse una silla, mesa, banco, etc. al inicio y final del circuito).

Asimismo, se frotarán las manos con gel hidroalcohólico al finalizar el reto de la ZONA 2, ya que se pueden manipular elementos comunes (silla o banco donde se guardan los libros/cuadernos de los participantes para el final de la zona 3).

1.- El reto se inicia cuando el participante pase entre los dos conos que hay en la línea de fondo del campo de baloncesto (o línea de fondo que se marque), ZONA 1.

En primer lugar, hay que hacer una carrera a lo largo de la ZONA 1, pasando por un lado de los aros (derecha) y volviendo por el otro lado (izquierda). Se da una vuelta completa a los elementos de la ZONA 1, saliendo de la línea de fondo de la cancha de baloncesto, llegar hasta la otra línea de fondo de la cancha, dar la vuelta en un cono y volver hasta el punto de inicio.

Sin parar, se vuelve a salir por la línea de salida y se llega corriendo hasta la fila de aros, pasando de aro a aro con la pierna derecha (siempre con la misma pierna en cada tramo). Terminado la zona de salto entre los aros de ida se hará otra carrera hasta el final del campo.

A la vuelta, el paso de aro a aro se realizará con la pierna izquierda (todos los aros se pasarán saltando con la pierna izquierda), hasta llegar a la línea de inicio.

2.- Terminado esta parte del reto, se pasa a la ZONA 2.

Sin parar, se hace una carrera a lo largo de la ZONA 2, pasando por un lado de los conos (derecha) y volviendo por el otro lado (izquierda). Se da una vuelta completa a los elementos de la ZONA 2, saliendo de la línea de fondo de la cancha de baloncesto, llegar hasta la otra línea de fondo de la cancha, dar la vuelta en un cono y volver hasta el punto de inicio.

Sin parar, se vuelve a salir por la línea de salida y se llega corriendo hasta el primer cono, se da la vuelta a este cono y se vuelve hasta el inicio. Seguidamente se llega corriendo hasta el segundo cono, se da la vuelta al segundo cono y se vuelve hasta el inicio. Después se llega corriendo hasta el tercer cono, se da la vuelta al tercer cono y se vuelve hasta el inicio. A continuación, se llega corriendo hasta el cuarto cono, se da la vuelta al cuarto cono y se vuelve



hasta el inicio. Finalmente, se llega corriendo hasta el quinto y último cono (situado en la línea de fondo del campo de baloncesto), se da la vuelta al quinto cono y se vuelve hasta el inicio.

La salida y meta de esta ZONA 2 se ubicarán en las líneas de fondo del campo de baloncesto.

IMPORTANTE:

- Se frotarán las manos con gel hidroalcohólico una vez realizado el reto de la ZONA 2, ya que se pueden manipular elementos comunes (silla o banco donde se guardan los libros/cuadernos de los participantes para el final de la zona 3).

3.- Finalizada la ZONA 2 del reto, se va a la línea de salida de la ZONA 3.

Como en las zonas anteriores, se hace una carrera inicial alrededor de los conos y picas (de fondo a fondo de la pista, de cono a cono), pasando por un lado de los conos y picas (derecha) y volviendo por el otro lado (izquierda). Se da una vuelta completa a los elementos de la ZONA 3, saliendo de la línea de fondo de la cancha de baloncesto, llegar hasta la otra línea de fondo de la cancha, dar la vuelta en un cono y volver hasta el punto de inicio.

Sin parar, se vuelve a salir por la línea de salida y se llega corriendo hasta la línea de picas y conos. Se realizará un slalom entre estos elementos, debiendo colocar las picas diagonalmente con el fin de que los participantes hagan un slalom como se indica en las imágenes.

La vuelta al circuito de la ZONA 3 se hará con el libro sobre la cabeza, de tal manera que si se cae el libro volverás a comenzar el trayecto (habrá dos intentos, y se penalizará si tras los dos intentos se ha caído el libro en los dos, o se ha sujetado con las manos en algún momento; tras los dos intentos sin conseguirlo, se cogerá el libro con la mano y se volverá hasta el inicio de la ZONA 3 para concluir el reto).

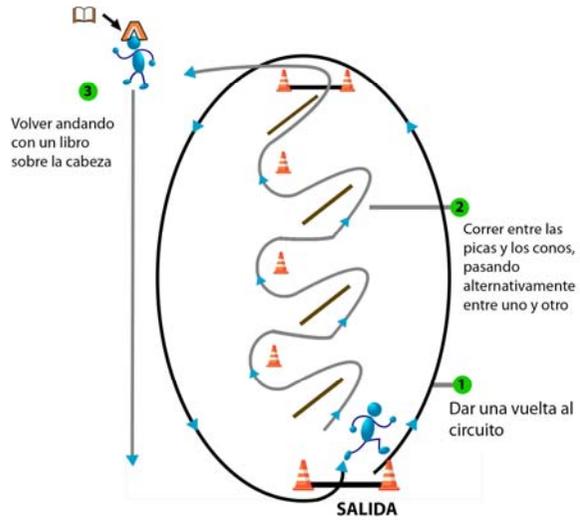
Finalizada la ZONA 3, cada participante deberá frotarse las manos con gel hidroalcohólico.

Se adjuntan unos dibujos explicando las distintas zonas del reto, y se ha publicado un vídeo para ver cómo se ejecutan.

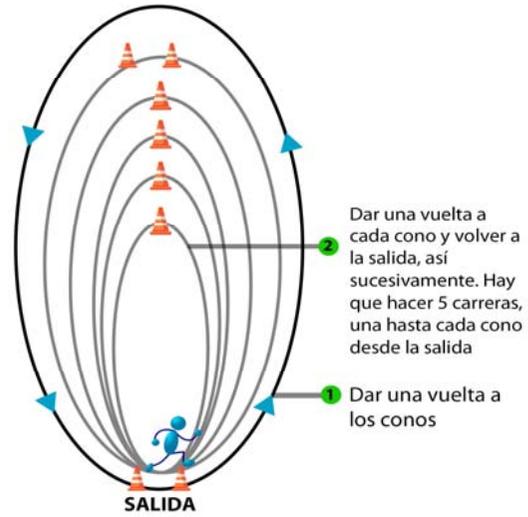
Aclarar, no obstante, que, en el vídeo publicado, el reto lo realizan solamente tres participantes, pero hay que ejecutarlo con cuatro participantes.

Asimismo, las zonas de salida y llegada de la ZONA 2 están más adelantada en el vídeo de muestra, pero ustedes tienen que ponerla en las líneas de fondo del campo de baloncesto.

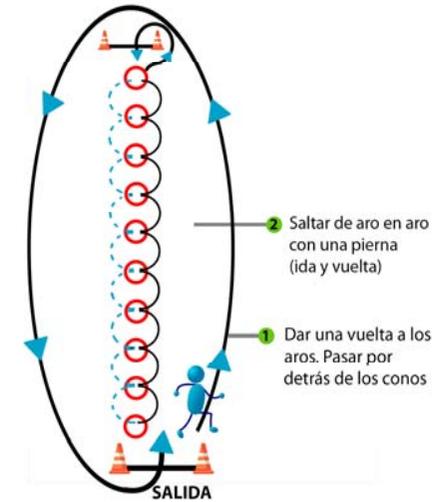
Ejercicio 3: Picas y conos



Ejercicio 2: Conos



Ejercicio 1: Aros



INFORMACIÓN Y BAREMACIÓN DE LOS RETOS:

- La salida de las ZONAS de cada recorrido o reto se establece en la línea de fondo del campo de baloncesto, donde se colocarán 2 conos.
- Las carreras alrededor de picas, aros, conos, etc. se harán desde la línea de salida hasta la otra línea de fondo del campo de baloncesto, donde se colocará otro cono para dar la vuelta una vez rebasado.
- Siempre hay que pasar por detrás de los conos en las zonas 1, 2 y 3 de los retos. El incumplimiento de esta norma penalizará con la suma de 15 segundos por cada vez que no se pase por detrás de los conos de salida y llegada.
- En el reto de los aros (ZONA 1), la ida hay que saltar de aro a aro con la pierna derecha, y la vuelta con la pierna izquierda (siempre con la misma pierna en cada tramo). Se penalizará con 15 segundos cada aro que se pase con la pierna contraria, o cada vez que se pongan los dos pies en el suelo en los tramos de los aros.
- El reto de la ZONA 2, correspondiente a las carreras hasta los conos situados de mitad de la zona en adelante, deberá realizarse 5 carreras (una hasta cada cono, desde el inicio de la ZONA 2). Se penalizará con 30 segundos cada vez que no se complete una carrera completa (desde el inicio de la zona hasta el cono correspondiente).
- El reto de la ZONA 3, correspondiente al slalom entre los conos y picas, se penalizará con 15 segundos cada vez que no se salte un elemento del slalom.
- En cuanto al reto del libro en la cabeza, el libro **no** se puede sujetar con las manos; se comenzará a andar cuando se haya puesto el libro sobre la cabeza, no antes; si se cae el libro de la cabeza se vuelve a empezar. Habrá dos intentos. Se penalizará con 15 segundos si se comienza a caminar antes de tener el libro en la cabeza, o si se comienza a caminar colocándose el libro sobre la cabeza. Y se penalizará con 1 minuto si no se consigue hacer el reto en los dos intentos o se hace el reto sujetando el libro con una o dos manos.
- Hasta que el componente del equipo no finalice totalmente el último reto, el siguiente componente no podrá iniciar su recorrido. Se penalizará con 1 minuto si un componente comienza antes de tiempo.
- Se penalizará con 1 minuto por cada componente del equipo que no mantenga la distancia de seguridad mientras espera a realizar el recorrido, o no se frote las manos con gel hidroalcohólico antes y después del inicio del recorrido, así como después del reto de la ZONA 2.
- Se dará por incompleto el reto que no se cumpla totalmente, en cualquiera de sus zonas.

La clasificación final se hará teniendo en cuenta el tiempo obtenido por cada equipo más las penalizaciones que se sumen por no realizar el reto correctamente, en función del baremo anterior.

Recordamos que los equipos tienen que ser mixtos, de 4 componentes. Solamente se permite la posibilidad de equipos de 3 componentes a los CRA. Y en este caso, el niño o niña impar será el/la que repita el reto. No se baremarán los equipos de 3 componentes en los que no se cumpla esta condición.