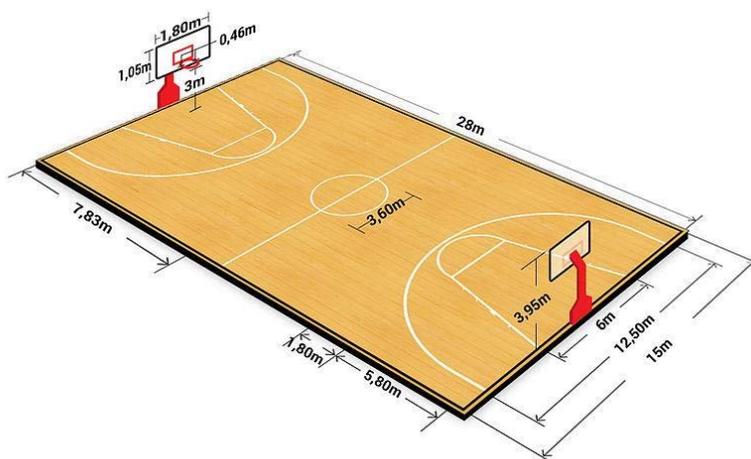


“JUEGOS EN LA ESCUELA, COMPETICIÓN VIRTUAL”

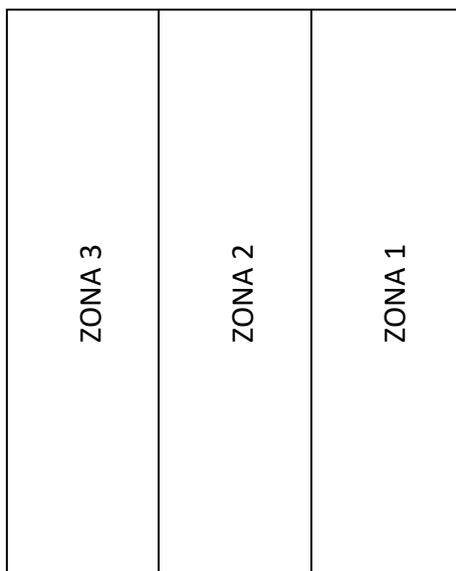
RETO 5. BALONMANO

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 la ZONA 1 se colocan 2 grupos de 5 picas (10 en total) de tal manera que los participantes puedan hacer una pequeña carrera de aproximación a las picas, saltar un primer grupo de 5 picas con los pies juntos, hacer otra pequeña carrera de aproximación al segundo grupo de 5



picas, volver a saltarlas con los pies juntos, y hacer otra pequeña carrera hasta el final del campo.

La vuelta, las picas se pasarán saltándolas una con cada pie.

C.- En la ZONA 2 se colocan en mitad del campo 4 conos, de tal manera que los participantes puedan hacer un slalom con el balón y lanzar a portería desde la línea de tiros libres del campo de baloncesto (a unos 5,80 metros desde la portería).

Las porterías de Balonmano se colocan en la línea de fondo del campo de baloncesto y se coloca 1 banco sueco en mitad de la portería para dificultar la consecución del objetivo, que es marcar gol.

D.- En la ZONA 3 se colocan seis picas (3 antes de los aros, en la parte izquierda; y 3 después de los aros, en la parte derecha) y nueve aros (ubicados en el centro de la zona), de tal manera que los participantes puedan hacer una primera carrera de aproximación hasta las picas, pasarlas, saltar lateral y frontalmente los aros, pasar la segunda línea de picas y hacer otra pequeña carrera hasta el final del campo.

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 iniciar y finalizar el reto de la ZONA 2, ya que se pueden manipular elementos comunes (balón de balonmano).

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 el primer grupo de 5 picas. Se saltarán con los pies juntos, y se hará otra carrera hacer otra pequeña carrera de aproximación al segundo grupo de 5 picas. Volver a saltarlas con los pies juntos, y hacer otra pequeña carrera hasta el final del campo. Se pasa por detrás del cono de la línea de fondo de la pista y se abordan las picas pasándolas corriendo (cada hueco con un pie), hasta llegar a la línea de inicio, pasando entre los conos.

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

Antes de iniciar esta parte del reto, cada participante deberá frotarse las manos con gel hidroalcohólico, puesto que se puede compartir elementos comunes (balón de balonmano).

Se conduce el balón de fútbol sala haciendo un slalom entre los 4 conos (situados en mitad de la zona) y se lanza a portería desde la línea de tiros libres del campo de baloncesto con la intención de marcar gol. Al volver se hace lo mismo, pero en la portería contraria para completar el reto de la ZONA 2.



Si no se marca gol en el primer intento, habrá un segundo intento para hacerlo. En este caso, el participante deberá ir a recoger el balón (no se permite que se lo acerque otro compañero o participante), volver a hacer el slalom (desde el comienzo de la parte en la que se ha fallado el lanzamiento) e intentar marcar gol. Solamente hay dos intentos para marcar gol en cada una de las porterías. Si no se consigue marcar gol, se penalizará sumando tiempo. Finalizado esta parte del reto (ZONA 2), cada participante volverá frotarse las manos con gel hidroalcohólico.

IMPORTANTE:

- Se frotarán las manos con gel hidroalcohólico antes y después de realizar el reto de la ZONA 2, ya que se pueden manipular elementos comunes (balón de balonmano).

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

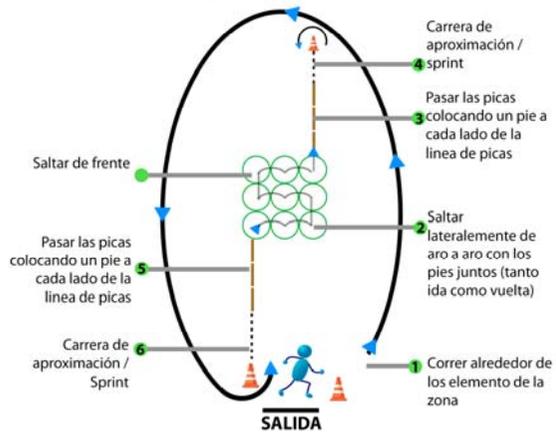
Como en la ZONA 1, se hace una carrera alrededor de los aros y picas (de fondo a fondo de la pista, de cono a cono), pasando por un lado de los aros y picas (derecha) y volviendo por el otro lado (izquierda). Se da una vuelta completa a los elementos de la ZONA 1, saliendo de la línea de fondo de la 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 primera línea de picas. Se pasará por ella con un pie a cada lado de la línea de picas hasta llegar a las 3 filas de aros. Se saltará lateralmente cada fila de aros (de aro a aro) con los pies juntos, y se saltará frontalmente al final de cada fila de aros para pasar a la siguiente fila, procediendo de la misma manera. Terminadas las filas de aros se pasará la segunda línea de picas de la misma manera que primera, y otra carrera hasta el final del campo. Se pasa por detrás del cono de la línea de fondo de la pista y se abordan los elementos de la ZONA 3 de la misma manera hasta llegar a la línea de inicio.

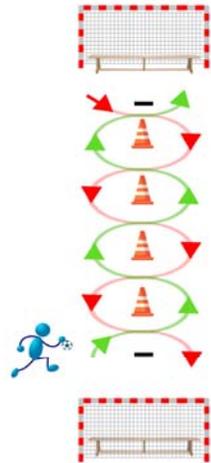
Finalizada la ZONA 3, cada participante volverá a frotarse las manos con gel hidroalcohólico.

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

Ejercicio: Zona 3



Ejercicio: Balonmano

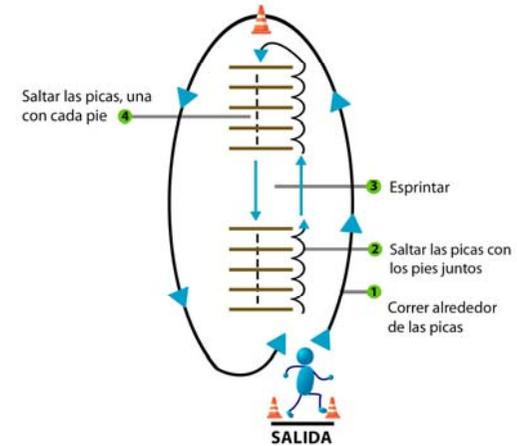


Conducción de balón haciendo un slalom o zig-zag entre los conos y lanzar a portería desde la línea de penalti.

*Obstáculo: Poner un banco sueco en cada portería.

Ida y vuelta.

Ejercicio: Velocidad y saltos



A la voz/pitido del profesor se pondrá el cronómetro en marcha

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 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 las picas (ZONA 1), la ida hay que pasarlas saltando con los pies juntos; mientras que la vuelta hay que pasarlas una con cada pie.
- El reto correspondiente al deporte (balonmano) deberá realizarse haciendo el recorrido completo (pasando o sorteando por todos los obstáculos que se marquen). El incumplimiento de esta norma penalizará con la suma de 15 segundos por cada vez que no se pase o sortee un obstáculo.
- En el caso de la parte correspondiente al lanzamiento a portería, habrá 2 intentos para marcar gol en cada portería. De esta manera si no entra el balón en la portería, el jugador tendrá que ir a por el balón y volver a intentarlo de nuevo (no se permitirá que otro compañero o participante le acerque el balón). Si, tras dos intentos, no se marca gol, habrá una penalización de 30 segundos. También se penalizará con 30 segundos en el caso de que, una vez fallado el primer lanzamiento a portería y no se haya marcado gol, no se vuelva a realizar el slalom de la parte que ha errado el lanzamiento.
Del mismo modo, habrá una penalización de 1 minuto si otro compañero o participante le acerca el balón.
- 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 antes y 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.