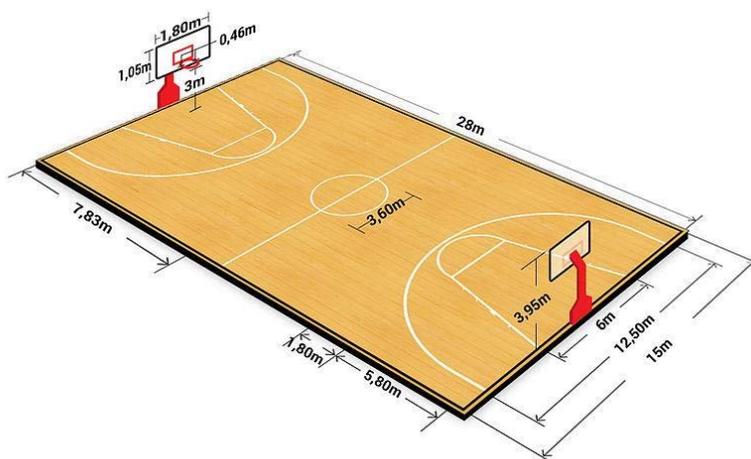


“JUEGOS EN LA ESCUELA, COMPETICIÓN VIRTUAL”

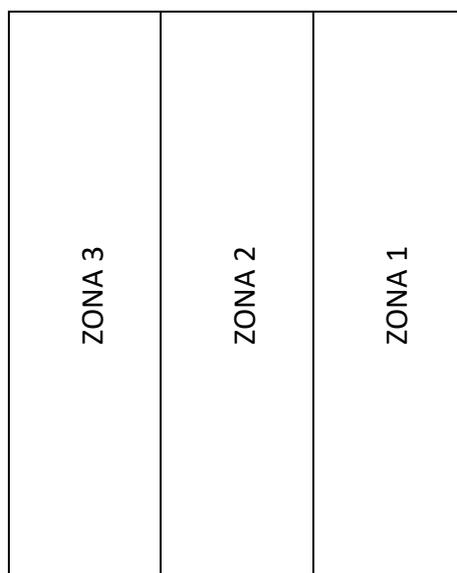
RETO 1. FÚTBOL SALA

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.

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 triple del campo de baloncesto (algo más de 6 metros desde la portería).

Las porterías de Balonmano/Fútbol Sala 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 tres bancos suecos separados por una distancia de unos 3 metros (ubicados en el centro de la zona), de tal manera que los participantes puedan hacer una pequeña carrera de aproximación hasta el primer banco sueco, pasar/correr por encima del primer banco, hacer otra pequeña carrera de aproximación al segundo banco, pasar/correr por encima del segundo banco, hacer otra pequeña carrera de aproximación al tercer banco, pasar/correr por encima del tercer banco, y hacer otra pequeña carrera hasta el final del campo.

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.

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).

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).

En primer lugar, hay que hacer una carrera a lo largo de la ZONA 1, pasando por un lado de las picas (derecha) y volviendo por el otro lado (izquierda). Se da una vuelta completa a las picas, 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. 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 triple 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.

Hay que recordar que el balón no se puede tocar con la mano en ningún momento ya que, de hacerlo, se penaliza en tiempo que se suma al cómputo total del reto.

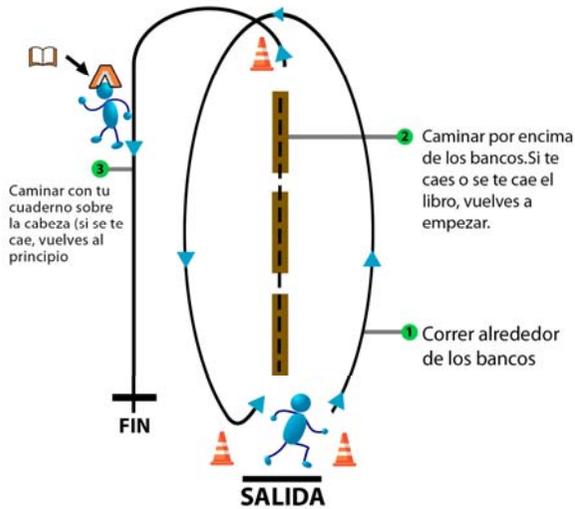


Si no se marca gol en el primer intento, habrá un segundo intento para hacerlo. En este caso, el participante deberá ir a recoger el balón (sin cogerlo con la mano), volver a la línea de lanzamiento e intentar marcar gol. Solamente hay dos intentos para marcar gol en cada una de las porterías. Si no se consigue marcar gol, se penalizará sumando tiempo.

3.- Finalizada la ZONA 2 del reto, se va a la línea de salida de la ZONA 3. Como en la primera ZONA, se hace una carrera alrededor de los bancos suecos (de fondo a fondo de la pista, de cono a cono), y en la segunda parte de esta ZONA 3 habrá que pasar corriendo a la ida por encima de los bancos suecos (si te caes en alguno, se vuelve a comenzar desde el primer banco, pero con dos intentos, tras el cual habrá penalización si no se consigue pasar por encima de los bancos), mientras que la vuelta se hará con el libro sobre la cabeza, de tal manera que si se te 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).

Se adjuntan unos dibujos explicando las distintas zonas del reto, y se han publicado unos vídeos para ver cómo se ejecutan.

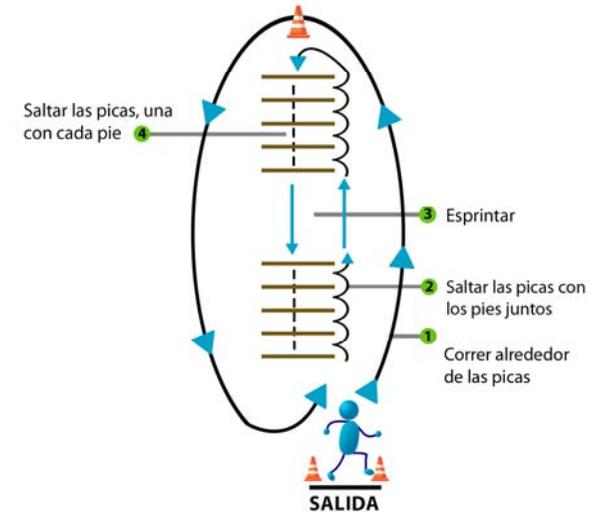
Ejercicio: Final



Ejercicio: Fútbol Sala



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 1 y 3 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, bancos, 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, la ida hay que pasarlas saltando con los pies juntos; mientras que la vuelta hay que pasarlas una con cada pie.
- 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.
- El reto correspondiente al deporte (fútbol sala) 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. Si, tras dos intentos, no se marca gol, habrá una penalización de 30 segundos. Del mismo modo, habrá una penalización de 1 minuto si el jugador toca o coge el balón con la mano.
- 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.

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.