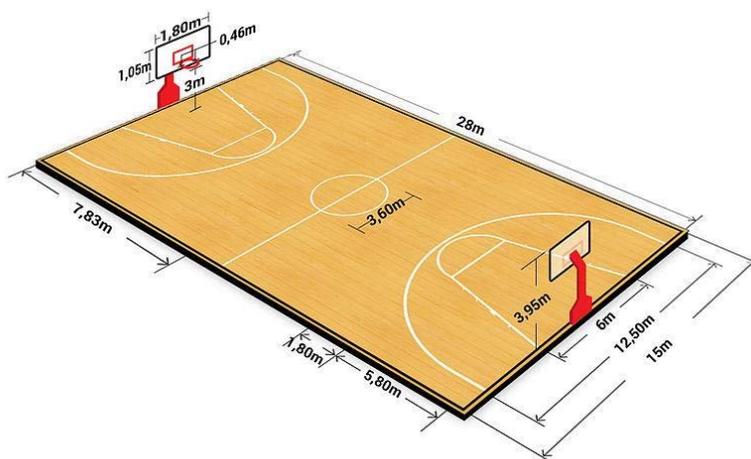


“JUEGOS EN LA ESCUELA, COMPETICIÓN VIRTUAL”

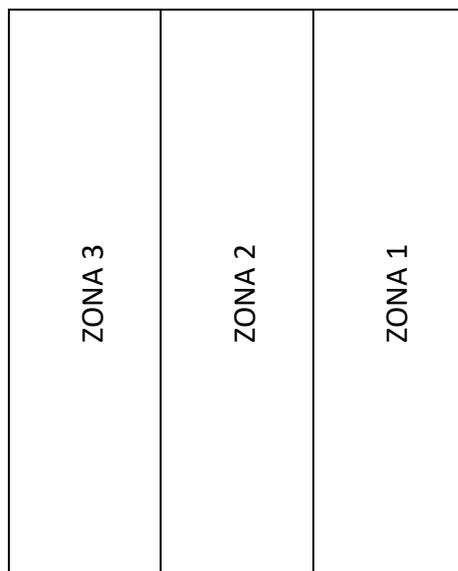
RETO 1. BALONCESTO

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 aros de tal manera que los participantes puedan hacer una pequeña carrera de aproximación a los aros, saltar lateralmente de aro a aro 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 canasta una distancia de 3 metros (se colocarán unos conos de referencia).

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 caminar sobre los hasta el final del campo.

Al comienzo 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 la primera 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).

Asimismo, se frotarán las manos con gel hidroalcohólico al finalizar el reto de la ZONA 2 (baloncesto), con el fin de coger el libro con las manos totalmente desinfectadas después de botar el balón de baloncesto.

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 los aros (derecha) y volviendo por el otro lado (izquierda). Se da una vuelta completa a los aros, 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 los aros (situados aprox. en mitad de la ZONA 1). Se saltará lateralmente de aro a aro con los pies juntos, y se hará 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 aros pasándolos corriendo (cada aro 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 baloncesto haciendo un slalom entre los 4 conos (situados en mitad de la zona) y se lanza a canasta desde una distancia aproximada de 3 metros (donde se habrán colocado dos conos de referencia). Al volver se hace lo mismo, pero en la canasta contraria para completar el reto de la ZONA 2.

Si no se encesta en el primer intento, habrá un segundo intento para hacerlo. En este caso, el participante deberá ir a recoger el balón, volver a la línea de lanzamiento (3 metros de distancia) e intentar encestar. Solamente hay dos intentos para encestar en cada una de las canastas. Si no se consigue encestar, se penalizará sumando tiempo.

IMPORTANTE:

- Se frotarán las manos con gel hidroalcohólico al finalizar el reto de la ZONA 2 (baloncesto), con el fin de coger el libro con las manos totalmente desinfectadas después de botar el balón de baloncesto.



- Si no se disponen de un balón para cada participante, el profesor deberá desinfectar el balón tras cada uso, con el fin de que el siguiente participante tenga el material desinfectado.
- Otra opción, si no hay quien pueda desinfectar el balón de baloncesto mientras el profesor graba el reto, es que el primer participante del reto, una vez finalizado su recorrido completo, se coloque en la ZONA 2 y cuando cada uno de los otros participantes terminen la ZONA 1, este realice todas las veces el reto de la ZONA 2 (ida y vuelta). Una vez finalizado el recorrido de la ZONA 2, el otro participante podrá iniciar la ZONA 3 y última.

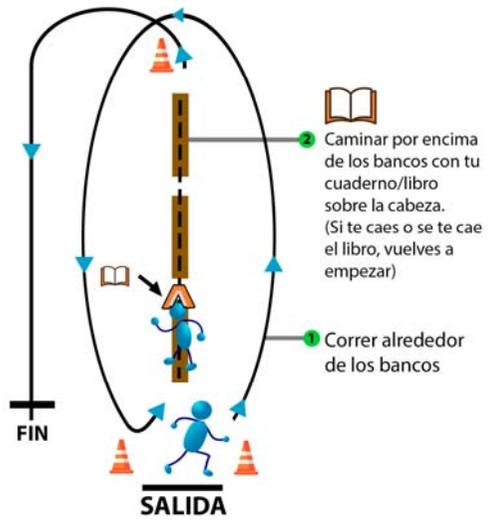
3.- Finalizada la ZONA 2 del reto, se va a la línea de salida de la ZONA 3.

Antes de comenzar esta parte del reto, será obligatorio frotarse las manos con gel hidroalcohólico.

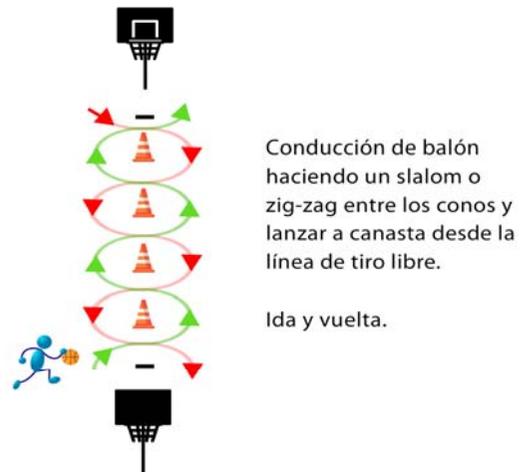
Como en la primera ZONA, se hace una carrera alrededor de los bancos suecos (de fondo a fondo de la pista, de cono a cono), y en la segunda parte de esta ZONA 3, a la ida habrá que pasar por encima de los bancos suecos con tu libro o cuaderno sobre la cabeza (si te caes en alguno, se vuelve a comenzar 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 corriendo con el libro en la mano.

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

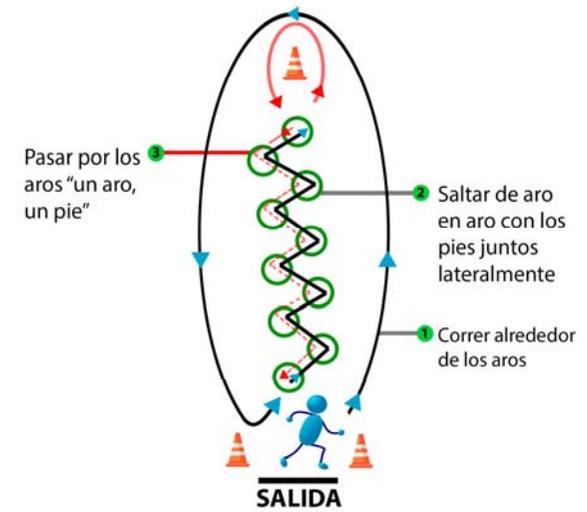
Ejercicio: Final



Ejercicio: Baloncesto



Ejercicio: Aros



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 los aros, la ida hay que pasarlas lateralmente 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 (baloncesto) 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 canastas, habrá 2 intentos para encestar en cada canasta. De esta manera si no se encesta en el primer intento, el jugador tendrá que ir a por el balón y volver a intentarlo de nuevo. Si, tras dos intentos, no se encesta, habrá una penalización de 30 segundos.
- IMPORTANTE: Si no se disponen de un balón para cada participante, el profesor deberá desinfectar el balón tras cada uso, con el fin de que el siguiente participante tenga el material desinfectado, o bien que el primer componente del equipo que grabe el reto realice siempre la parte correspondiente a baloncesto (como se ha expuesto en la descripción del reto).**
- 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 de terminar el reto de la ZONA 2 (baloncesto).

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.