



Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

A-2) SALTOS/COORDINACIÓN

LONGITUD A PIES JUNTOS.

Se puede organizar de formas diferentes.

La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. Cada componente del equipo salta y suma puntos para el equipo. Uno o varios intentos.

Se puede realizar en modalidad de relevos, el primero salta desde una línea de salida y los demás saltan desde donde ha caído el anterior. Si hay un segundo intento, una vez han saltado todos, vuelven

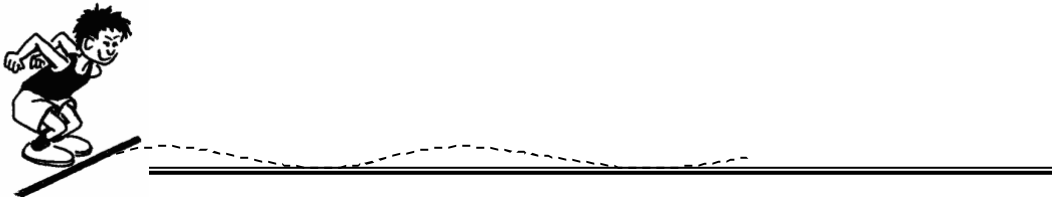


a hacerlo por segunda vez para lograr alcanzar la mayor distancia posible.

SALTOS SEGUIDOS A PIES JUNTOS

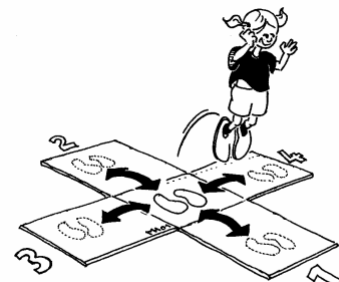
MODALIDADES: EN LÍNEA RECTA HACIA DELANTE; CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN. 3 a 12 saltos.

La prueba se puede hacer en línea recta hacia delante para lograr alcanzar la mayor distancia posible. O con cambios de dirección. La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos.



Se puede realizar también marcando los saltos en el suelo con referencias, aros, ruedas, etc., pudiendo el recorrido tener diferentes formas a la línea recta. Con la distancia siempre igual o aumentando progresivamente la distancia entre los saltos; se puede realizar contra reloj, individualmente o en forma de relevos; puntuando el número de saltos realizados. Se pueden penalizar o restar los saltos en los que no se haya saltado desde las zonas marcadas para hacer los saltos.

También se pueden marcar en el suelo cuatro zonas contiguas al punto de salida (delante, detrás, a la derecha y a la izquierda) poniéndolas un orden, para que el niño, a pies juntos, salte sucesivamente siguiendo ese orden hasta completar todas las zonas varias veces o durante un tiempo determinado —de este modo el niño





Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

debe realizar saltos, según sea el orden, hacia delante, hacia atrás, hacia la derecha o la izquierda...—. Se pueden penalizar o restar los saltos en los que no se haya saltado desde las zonas marcadas para hacer los saltos

LONGITUD CON CARRERA LIMITADA

Se puede realizar de dos formas limitando siempre la carrera de impulso:

A) La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. Se realiza un salto de longitud con cada una de la piernas. Se suma la puntuación o distancia de las dos piernas. Cada participante salta al menos 2 veces con cada pierna y suma puntos o distancia para su equipo.

B) Sobrepasando una goma que según se va superando se va alejando. 2 intentos por distancia. Hacer 2 nulos seguidos supone eliminación. La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. A mayor distancia mayor suma de puntos.

Para la batida se puede establecer una zona de batida de 50 x 100 cm.



LONGITUD CON PÉRTIGA

Se puede realizar aterrizando sobre arena o una colchoneta baja, debiendo estar la zona de caída al mismo nivel que la carrera. También se puede realizar para caer en colchoneta de altura o pértiga, necesitando para este caso que la carrera de impulso se haga sobre una plataforma elevada.

Se ha de limitar la longitud de la carrera. La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos, cada participante salta 2 veces y suma puntos.

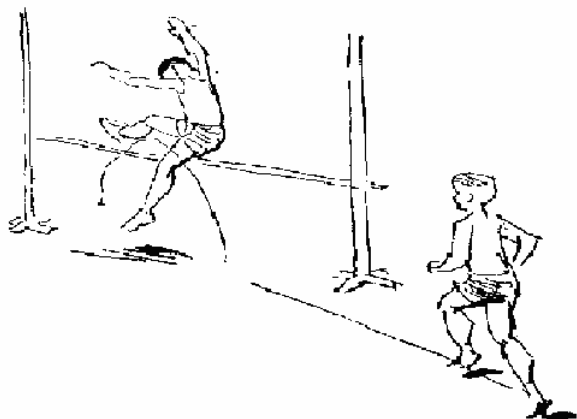




Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

SALTO DE ALTURA A TIJERA

Se realiza aterrizando sobre una colchoneta baja, estando esa zona de caída al mismo nivel que la carrera, o una colchoneta de altura baja.
Se ha de limitar la longitud de la carrera.



Cada participante ha de realizar saltos utilizando tanto una como otra pierna. Se suma lo saltado con cada pierna. Cada participante realiza 2 intentos por altura y 2 nulos seguidos supone eliminación.

A mayor altura superada mayor suma de puntos.

Esta prueba tiene un desarrollo en tiempo bastante largo por lo que no es una prueba para que forme parte de un recorrido. Para limitar el tiempo se pueden establecer sólo 3 intentos en total. Pudiendo hacer cada intento en una altura, aunque sean nulos, o hacer los tres en una sola altura. Con dos opciones: 1ª) Cada niño elige hasta 3 alturas libremente, entre la cadencia establecida. 2ª) Las 3 alturas se fijan para todos los participantes.

TETRASALTO/PENTASALTO DE PARADO

Esta prueba se realiza saliendo desde una línea de salida con un pie delante y haciendo cuatro (o cinco para los más mayores) saltos seguidos alternando la pierna de salto y cayendo en colchoneta o arena con los dos pies: Derecha (pie de salida) - Izquierda - Derecha - Izquierda - (Derecha) - caída con dos pies o Izquierda (pie de salida) - Derecha - Izquierda - Derecha - (Izquierda) - caída con dos pies. Se deben en la salida utilizar tanto una pierna como la otra.

Se puede salir desde parado y para los más mayores con un impulso previo con 2 ó 4 pasos.

La zona de caída se marca por zonas con colores/puntos. Cada participante salta 2 veces y suma puntos distancia o puntos para sus equipo. También se pueden sumar lo saltado en cada una de las variantes.

Para la batida se puede establecer una zona de batida de 50 x 100 cm.





Pruebas ALTERNATIVAS fuera de la pista

SALTOS LATERALES CONTINUOS SALVANDO UN OBSTÁCULO BAJO
El participante se sitúa al lado de un obstáculo bajo (la altura será en función de la edad, 10 a 30 cm) que sea seguro (de gomaespuma, cartón...), deformable al caer encima y que sea de fácil reutilización o sustitución. Debe saltar continuamente a un lado y otro del obstáculo durante un tiempo (10 a 30 segundos) o un número de repeticiones (10 a 30) controlando el tiempo.



SALTO A LA COMBA

Debe saltar continuamente durante un tiempo (15 a 45 segundos) o un número de repeticiones (10 a 30) controlando el tiempo.



EQUILIBRIO UNIPODAL

El niño coloca un pie sobre una superficie estrecha de 3 cm aprox. de ancha, 30 a 40 cm de larga y 5 cm de alta elevando el otro pie del suelo e intenta mantenerse sobre ella en equilibrio sin caerse durante un tiempo entre 15 a 30 segundos.

Se debe realizar con cada una de las piernas. Cada participante realiza 2 intentos con cada pierna. Se suma el tiempo de las dos piernas, penalizando con un tiempo a determinar (1, 2 o más segundos) cada vez que el niño haya perdido el equilibrio y toque el suelo.



También se puede considerar como habilidad para el EQUILIBRIO la prueba descrita anteriormente **MARCHA POR UNA CINTA CONTRA RELOJ**