



NIVEL 4

RETOS ATLETISMO

Para los retos de esta unidad tendréis que anotar la distancia y el tiempo conseguido en cada actividad.

Recordad que tenéis que utilizar el metro y los cronómetros, para ver quién ha sido el mejor del equipo en cada disciplina.

1	<u>Salto de altura:</u> salto de altura utilizando el flop de Fosbury. Si tocáis la cuerda el salto no será válido.
2	<u>Salto de longitud:</u> tendrá lugar en el arenero. La distancia se medirá desde el inicio del arenero hasta el lugar más próximo donde hayáis caído. Si antes de saltar pisáis el arenero, el salto no será válido.
3	<u>Salto con pies juntos:</u> en la pista polideportiva, salto con pies juntos. Se medirá desde el lugar más cercano a la línea donde hayáis tocado el suelo.
4	<u>Lanzamiento de jabalina:</u> con un solo brazo. Podéis coger carrerilla, pero no podéis pasar la línea o el salto no será válido.
5	<u>Lanzamiento de balón:</u> con los pies juntos y sin levantarlos, lanzar el balón con dos manos desde detrás de la cabeza. Si levantáis los pies el lanzamiento no será válido.
6	<u>Velocidad:</u> desde el momento del silbato, correr desde un lado a otro de la pista polideportiva lo más rápido posible.
7	<u>Relevos:</u> debéis cronometrar el tiempo que tardáis en ir y volver a un lado a otro de la pista cediendo el testigo al compañero/a.

