

Salto de Longitud

Ciclos 1, 2 y 3

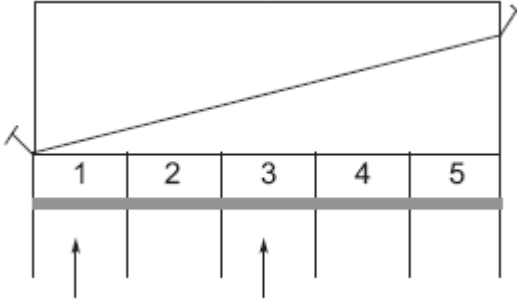
CONOCERSE — CONOCER: Co

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	VARIABLES Y OBSERVACIONES
Co 1 C1 Franquear "ríos".	Franquear "ríos".	Obstáculos bajos en dispersión o alineados. Franquear todos los ríos. Un observador valida los franqueos y comunica su resultado al saltador.	Franquear el mayor número posible de ríos.	
Co 2 C1 C2-3 Saltar hacia delante a partir de un límite	Saltar lo más lejos delante a partir de un límite.	Dispositivo 1 ó 3. Materializar la zona (banda de color, trazada con tiza). Carrera de impulso libre menor de 10 metros. El juez valida los saltos.	Marcar el mayor número de puntos posible. No contar los saltos nulos.	Comenzar a situar qué pie se utiliza más a menudo en
Co 3 C1 Franquear ríos.	Franquear el río más grande posible.	Dispositivo 3. 1 grupo por pasillo. Intentar varias veces en cada pasillo. Es necesario un juez para validar los saltos.	Saber en qué pasillos se tiene éxito: - siempre, - a menudo, - nunca.	Dar una señal de cambio de pasillo.
Co 4 C1 C2-3 Saltar hacia delante a partir de una zona de batida.	Saltar lo más lejos posible batiendo en una zona.	Dispositivo 1 ó 3. + Ficha indicativa del pie utilizado. Carrera de impulso libre. El juez valida los saltos.	Marcar el mayor número posible de puntos. No contar los saltos nulos.	Dejar a los niños experimentar a fin de encontrar su pie de batida.

Salto de Longitud

Ciclos 1,2 y 3

CONOCERSE — CONOCER: Co

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
Co 5 C1 C2-3 Saltar lejos	Saltar lejos detrás del elástico.	 <p>En diez saltos consecutivos. Intentar cada pasillo. Cuando se logra dos veces un pasillo, se salta en el pasillo siguiente. Por parejas: un saltador / un juez. Alternativamente.</p>	Franquear el elástico. Conocer los pasillos en los que se tiene éxito: - cada vez, - algunas veces, - nunca.	El elástico está colocado en la arena.
Co 6 C1 C2-3 Saltar con una batida sobreelevada.	Saltar lo más lejos posible.	Dispositivo 1 +. (Batida sobreelevada: cabeza del plinto, madera, cajas de 30 cm. de ancho y 10 de alto). Carrera de impulso libre. <i>Ficha de resultados nº 1.</i>	Marcar el mayor número de puntos posible.	Situación que permite al alumno saltar más lejos y permanecer más tiempo en el aire.
Co 7 C1 C2-3 Franquear una distancia hacia delante.	Saltar lo más lejos posible.	Dispositivo 1 ò 3. Impulso libre. <i>Ficha de resultados nº 1.</i>	Marcar el mayor número de puntos posible (zonas). Conocer su marca más frecuente, su record.	Materializar las zonas de recepción (conos, bandas, zona de colores..).

Salto de Longitud

Ciclos 1, 2 y 3

Estabilizar: Es

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	VARIABLES Y OBSERVACIONES
Es 1 C1 C2-3 Saltar lejos.	Realizar varias veces su marca más frecuente.	Dispositivo 1 o dispositivo 3. El saltador realiza una serie de saltos (de dos a cuatro). El juez valida los saltos y anota los resultados en la ficha de resultados (tipo 2). El organizador da la señal de partida al saltador y recoloca el material si es necesario.	Realizar al menos cuatro o cinco veces sobre 6 su marca más frecuente (en zona o en pasillo).	La marca más frecuente se convierte ahora en la marca estabilizada.
Es 2 C1 C2-3 Saltar lejos.	Idem.	Dispositivo 1 o dispositivo 2. Misma organización.	Idem. Más: de la misma manera (longitud, velocidad de carrera de impulso, pie de batida..).	Idem.

Salto de Longitud

Ciclos 1

TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
T1 C1 Saltar lejos sin carrera de impulso.	Saltar lo más lejos posible sin carrera de impulso.	Dispositivo 1 o dispositivo 3. Efectuar varias series de saltos sin carrera de impulso. Comparar los resultados con la marca estabilizada realizada con carrera de impulso (ficha de resultados nº 3).	Experimentar y deducir la necesidad de una carrera de impulso antes de saltar.	Esta situación debe permitir responder a la pregunta: ¿correr antes de saltar es útil? En el transcurso de la fase de conocerse se habrá hecho observar a los alumnos las diferentes “maneras de hacer”: carreras de impulso más o menos largas, más o menos rápidas.
T2 C1 Saltar lejos después de carreras de impulso diferentes.	Intentar longitudes de carrera de impulso diferentes para realizar mi marca estabilizada.	Dispositivo 1 o dispositivo 3. Más: materializar con una referencia (cono, ladrillo..) tres longitudes de impulso: - muy lejos: de 12 a 15 metros; - muy cerca: aproximadamente 2 metros; - sin impulso; - intermedia: de 7 a 9 metros. El saltador intenta las cuatro referencias varias veces. El juez anota los resultados. En D1 (dispositivo 1), colocar una referencia en la zona de recepción para indicar mi marca estabilizada antes de saltar.	Ensayar y encontrar la longitud de carrera que me permite realizar (o sobrepasar) mi marca estabilizada, batiendo antes del límite o en la zona de batida.	La situación debe permitir responder a las preguntas de los niños como consecuencia de las observaciones realizadas en la fase de conocerse.

Salto de Longitud

Ciclo 1

TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
T3 C1 Saltar lejos tomando una carrera de impulso más o menos rápida.	Ensayar velocidades de carrera diferentes para realizar mi marca estabilizada.	Dispositivo 1 o dispositivo 3. Ensayar varios intentos corriendo lo más deprisa posible antes de saltar. Hacer varios intentos caminado. Hacer varios intentos corriendo bastante deprisa. Partir del lugar determinado en T2. Comparar los resultados obtenidos con la marca estabilizada (ficha de resultados nº 3).	Intentar y encontrar la velocidad que permite realizar (o acercarse a) su marca estabilizada batiendo en la zona (o antes del límite).	Esta situación debe permitir responder a la pregunta: ¿correr antes de saltar es útil? En el transcurso de la fase de “conocerse” se habrá hecho observar a los alumnos las diferentes “maneras de hacer”: carreras de impulso más o menos largas, más o menos rápidas.
T4 C1 Saltar lejos y alto.	Saltar lo más lejos posible franqueando un elástico.	Dispositivo 1 o dispositivo 3. Más: colocar un elástico elevado unos 40 a 50 cm. en la zona mediana del salto. Intentar varias series de saltos con el elástico. Comparar los resultados con la marca estabilizada.	Acercarse o sobrepasar su marca estabilizada.	

Salto de Longitud

Ciclos 2 y 3

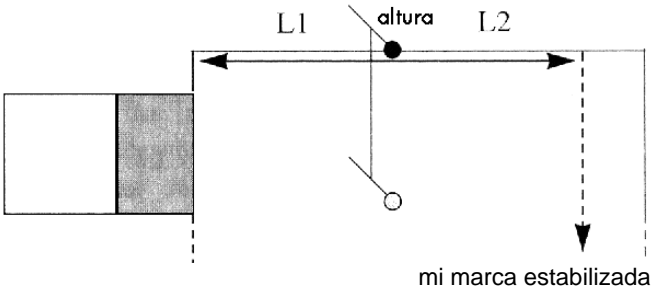
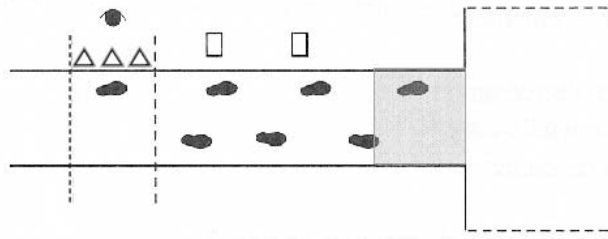
TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<p>T1 C2-3 Saltar lejos partiendo de diferentes lugares del pasillo de impulso.</p>	<p>Saltar lejos variando la longitud de la carrera de impulso.</p>	<p>Dispositivo 1 o dispositivo 2. + colocar conos sobre el pasillo de la carrera de impulso, cada dos metros más o menos. Colocar una referencia en el lugar de mi marca estabilizada: - en la zona de recepción (D1); - en la zona de recepción y en el pasillo de batida (D2).</p> <p>Intentar dos o tres veces cada cono. No efectuar más de seis intentos seguidos (fatiga). Por ejemplo: hacer alternar los saltadores cada dos veces tres intentos.</p> <p>Utilizar las <i>fichas de resultados de tipo 3</i>.</p>	<p>Encontrar la distancia de carrera que me permite realizar al menos mi marca estabilizada (colocando mi pie en la zona de batida).</p>	<p>Poner en evidencia con los niños las razones que hacen que una carrera de longitud media (12 metros) es más eficaz de cara a la fatiga, permite controlar mejor el ritmo y el encadenamiento del salto.</p>
<p>T2 C2-3 Saltar lejos corriendo a diferentes velocidades.</p>	<p>Saltar lejos corriendo más o menos deprisa adelante.</p>	<p>Dispositivo 1 o dispositivo 2. Partiendo de su referencia de longitud de carrera (T1), realizar varios intentos corriendo: - mas deprisa; - mas despacio; - desacelerando; - acelerando; antes de saltar. Utilizar las <i>fichas de resultado de tipo 3</i>.</p>	<p>Encontrar el ritmo de carrera que me permita encadenar un salto próximo a mi marca estabilizada.</p>	

Salto de Longitud

Ciclos 2 y 3

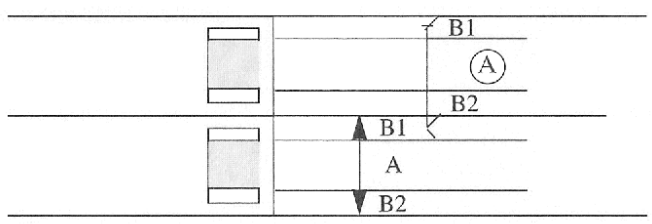
TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<p>T3 C2-3 Saltar lejos franqueando un elástico.</p>	<p>Saltar lejos queriendo permanecer mucho tiempo en el aire.</p>	 <p>Efectuar varias series de saltos haciendo variar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la altura del elástico (subirlo cada tres éxitos); - sobre una misma altura del elástico variar L1 y L2. 	<p>Encontrar la trayectoria que me permite alcanzar o sobrepasar mi marca estabilizada permaneciendo mucho más tiempo en el aire.</p>	
<p>T4 C2-3 Saltar lejos con una referencia intermedia en la carrera de impulso</p>	<p>Encontrar y utilizar una referencia en la carrera de impulso para no “zapatear” (dar pequeños pasitos) antes de saltar.</p>	<p>Dispositivo 1.</p> <p>Primera fase: efectuar dos series de saltos, partiendo de su referencia de comienzo de carrera, siempre con el mismo pie delante (verificación por el observador). El observador se centra sobre los seis últimos apoyos de la carrera y coloca referencias en el lugar de los últimos apoyos del pie de batida. Por ejemplo:</p>  <p>Sobre la serie de saltos, se determina una zona para la colocación del pie de batida que precede a los 6 últimos apoyos.</p>	<p>Encontrar, con la ayuda del observador(es) una referencia para los seis últimos apoyos (o seis últimas zancadas) que permite encadenar la carrera y el salto.</p>	<p>Esta situación sólo será abordada con los alumnos que tengan ya una práctica bastante importante (en el ciclo 3).</p>

Salto de Longitud

Ciclos 2 y 3

TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
T4 (continuación) C2-3		<p>Segunda fase: colocar una referencia para materializar esta zona (trozo de moqueta...) → Efectuar de nuevo, varias series de saltos verificando el apoyo del pie de batida en la zona y los seis últimos apoyos siguientes.</p> <p>Tercera fase: utilizar la referencia como desencadenante: - de una aceleración de los seis últimos apoyos; - de una preparación al salto.</p>	<p>Acercarse a su marca estabilizada al menos 4 veces sobre 6. Comparar los resultados obtenidos con la marca estabilizada. → Realizar al menos su marca estabilizada cuatro o cinco veces sobre 6.</p>	
T5 C2-3 Saltar lejos con apoyo sobreelevado.	Saltar lejos y caer en el eje de la impulsión.	<p>Dispositivo 1 + apoyo sobreelevado. Banco, plinto... marca estabilizada.</p>  <p>Delimitar tres pasillos de recepción: - 1 central en el eje de la impulsión; (A) - dos laterales. (B1 - B2). Efectuar de dos a tres series de saltos batiendo sobre el banco (o plinto). Caer más allá del elástico en el pasillo central.</p>	<p>Caer más allá de la marca estabilizada, los dos pies en el pasillo central, al menos 4 veces de cada seis. A: éxito; B1: fracaso; B2: fracaso.</p>	

Salto de Longitud

Ciclo 1

EVALUARSE – ANUNCIAR – VERIFICAR: Ev

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<p>Ev1 C1 Saltar lo más lejos posible.</p>	<p>Saltar lo más lejos posible para realizar su contrato.</p>	<p>1.- Dispositivo 1 o dispositivo 3. Anunciar un total de puntos a realizar sobre cuatro intentos (puntos atribuidos por zonas de recepción D1 o por ríos franqueados: D3). Efectuar 5 (o seis) intentos. Después de cada salto, decidir si se conserva el resultado para contabilizarlo en el total. * Los roles sociales son muy importantes para el buen desarrollo de estas situaciones.</p> <p>2.- Colocar una referencia en la zona elegida por el saltador antes de saltar. Efectuar varios intentos. Observación: La zona elegida sólo puede ser: - la de la marca estabilizada; - la del record; - la inmediatamente inferior a la maraca estabilizada.</p>	<p>Realizar su contrato con aproximación de un punto. Caer en la zona elegida con un error como máximo (cuatro veces sobre cinco, cinco veces sobre seis).</p>	<p><u>2º de primaria</u> El contrato puede ser colectivo (equipos de tres a cuatro máximo). El niño aprecia justo después la realización del salto si el resultado es aceptable o no en función del conocimiento que tiene de sus posibilidades.</p> <p><u>1º de primaria</u> Anunciar y realizar contratos para cada intento (evitar las sumas de puntos).</p>

Salto de Longitud

Ciclos 2 y 3

EVALUARSE – ANUNCIAR – VERIFICAR: Ev

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
Ev1 Saltar lo más lejos posible.	C2-3 Saltar lo más lejos posible y realizar su contrato.	Dispositivo 1 o dispositivo 2. Anunciar una marca individual o colectiva y realizarla. Ejemplos de contrato: - sobre cuatro intentos por saltador, anunciar el total a realizar; - determinar y materializar una zona que comprenda: la marca estabilizada, más o menos 20 centímetros.; - por equipo: dos (o tres) saltos por saltador. Anunciar el total previsto por el equipo.	Realizar su contrato. Éxito si se aproxima 40, a 50 cm. Caer 5 veces sobre seis en la zona. Margen de error permitido alrededor de 20 cm. por saltador.	En el ciclo 3 las marcas pueden medirse por zonas (como en el ciclo 1), (o a un punto próximo).