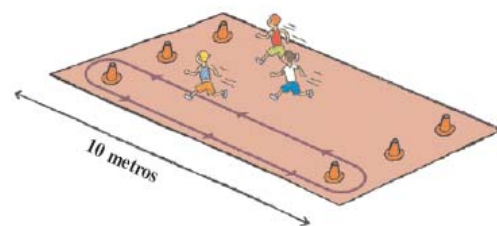


XOGANDO AO ATLETISMO

1. CARREIRA 10 X 10 METROS

Carreira cronometrada sobre una distancia de 10 metros que haberá que percorrer 10 veces en ida e volta. Para dar a volta haberá que dar a volta a un cono ou tocar ou sobrepasar unha liña. Solo se realizará **un intento**. Anotarase o tempo invertido por cada participante.



2º SALTOS LATERALES CONTINUOS SALVANDO UN OBSTÁCULO BAIXO

O/a participante/a sitúase ao lado dun obstáculo baixo (a altura será en función da idade, **10 a 30 cm**) que sexa seguro (de gomaespuma, cartón...), deformable ao caer enriba e que sexa de fácil reutilización ou substitución .

Debe saltar continuamente a un lado e outro do obstáculo durante un tempo (**10'' a 30''**) o un número de repeticións (**10 a 30 repeticións**) **controlando o tempo**.



3º LANZAMENTO DE BALÓN MEDICINAL

Cada participante realizará **dous lanzamentos con un balón de 2 kg** cos dous brazos para atrás (dorsal) e por riba da cabeza.

Os lanzamentos realizaranos os participantes un e outro sucesivamente ata rematar a quenda, comezando entón a segunda quenda.

Se se sobrepasa despois de lanzar a liña desde onde se lance non se considerará nulo.

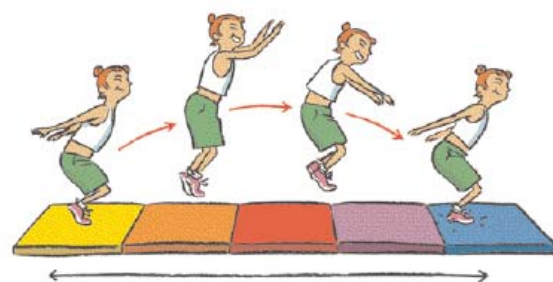
Puntuará soamente o mellor resultado dos dous intentos de cada participante.

Anotarase o lanzamento de maior distancia.



4º SALTO DE LONXITUDE DE PARADO A PES XUNTOS

O participante realiza un **salto de parado** e cos pes paralelos desde a liña de saída. Mídese a marca máis preto á liña de saída. Cada participante realizará **dúas tentativas**. Os saltos realizaranos de un en un sucesivamente ata finalizar unha quenda, comezando entón a segunda quenda. Puntuará soamente o mellor resultado das dúas tentativas de cada participante. Anotarase o salto de maior distancia.



5º Lanzamento de xavelina

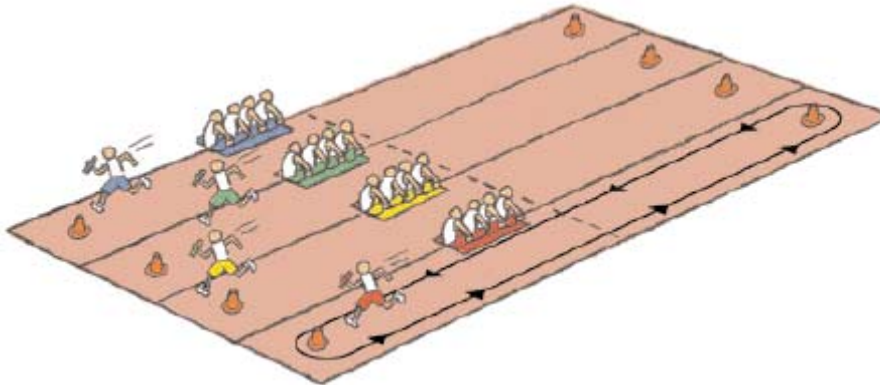
Lanzamento dunha xavelina branda, desde parado, **sen carreira previa**.

Cada participante realizará **dous intentos**. Os lanzamentos realizarannos os participantes dun en un sucesivamente ata finalizar unha quenda , comezando entón a segunda quenda . Anotarase o lanzamento de maior distancia. **Se se sobrepasa despois de lanzar a liña desde onde se lance non se considerará nulo**. Puntuará soamente o mellor resultado dos dous intentos de cada participante. Anotarase o lanzamento de maior distancia.



6º RELEVOS SEN OBSTÁCULOS (DÚAS VOLTAS)

Os catro colexios compiten á vez. A distancia do tramo a percorrer dependerá das dimensións do pabellón (recoméndase uns 30 metros). A saída de cada participante faise desde a metade do tramo, de seonllos ou sentado sobre una colchoneta. Cada alumno/a realizará dúas voltas (en ida e volta) antes de entregar o testigo ou tocar as costas ao seguinte. A Vo;Olta se fará rodeando un cono en cada uno de los extremos del tramo. También se puede utilizar una plataforma especial para dar la vuelta apoyándose en ella.



7º RELEVOS CON OBSTÁCULOS (UNHA VOLTA)

