

ATLETISMO

PRUEBAS DE CAMPO

(SALTOS)



ÁREA PARAESCOLAR

MÓDULO I.- MODALIDADES Y PRUEBAS DEL

ATLETISMO

Salto de altura

Su objetivo principal es pasar una barra horizontal colocada a una altura previamente determinada.

Consta de 4 fases:

- Despegue
- Impulso
- Arco
- Aterrizaje



Salto de longitud

Consiste en recorrer la máxima distancia posible a partir de un salto tras una carrera.

Consta de 4 fases:

- Carrera
- Batida
- Vuelo
- Aterrizaje



Salto con pértiga o garrocha

Consiste en superar una barra horizontal situada a una gran altura con ayuda de una pértiga o garrocha, la cual mide aproximadamente entre 4 y 5 metros de longitud.



Salto triple

El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace un cambio de pierna y en el tercero se cae.

Consta de 4 fases:

- Despegue
- Salto
- Salto final

