

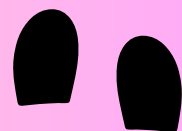


# ESCALERA EN EDUCACIÓN FÍSICA

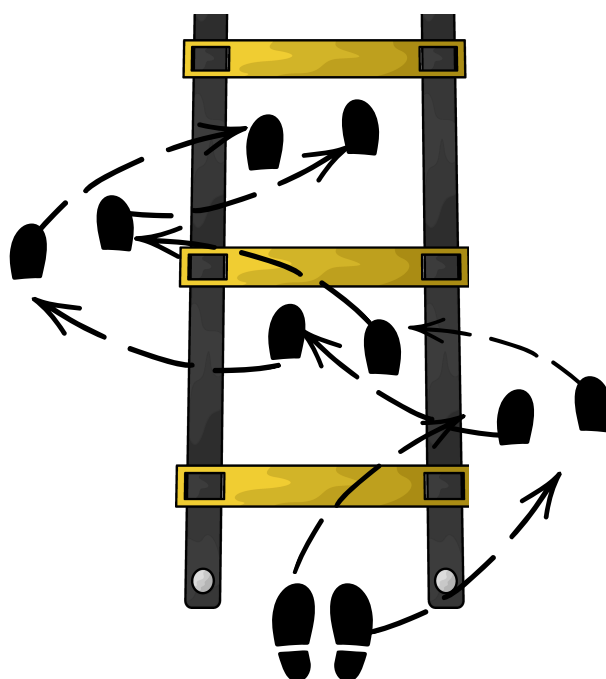
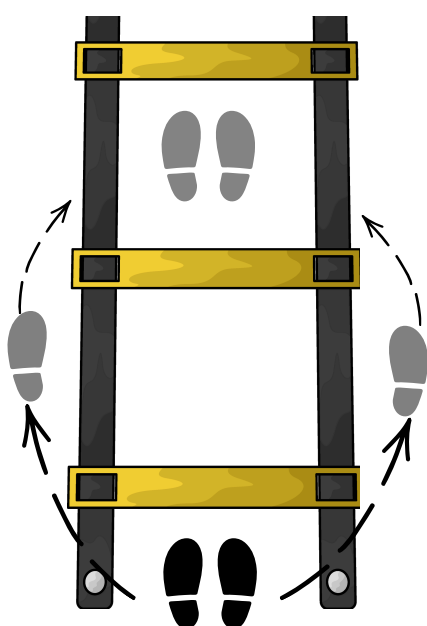
Material para modelado y práctica autónoma  
por niveles de dificultad



Puntillas rápidas



Salto



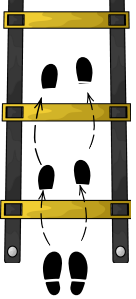
# ALGUNAS POSIBILIDADES DE COORDINACIÓN EN LA ESCALERA

@educacionfisicacompetencial

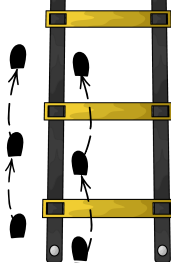
## Puntillas rápidas



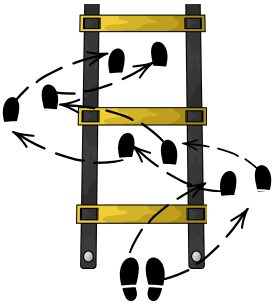
Puntillas rápidas pasando escalones



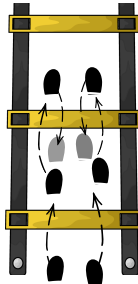
Puntillas rápidas pisando dentro y fuera con pies fijos



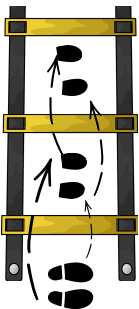
Puntillas rápidas dentro y fuera



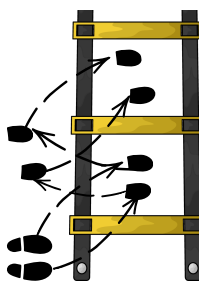
Puntillas rápidas 2 escalones hacia delante, 1 hacia atrás



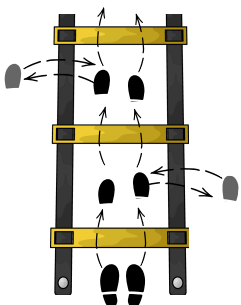
Lateral. Puntillas rápidas dentro



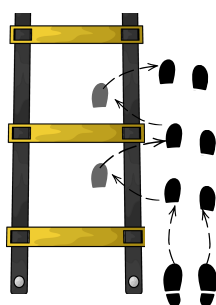
Lateral. Puntillas rápidas entrando y saliendo



Puntillas rápidas dentro y sacar un pie fuera alterno

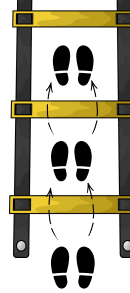


Puntillas rápidas por fuera y meter un pie dentro

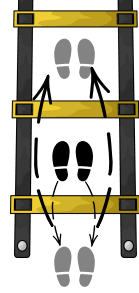


## Salto

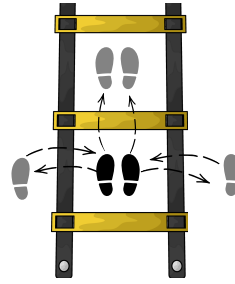
Salto pies juntos



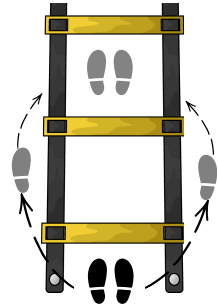
Salto pies juntos (1 atrás - 2 adelante)



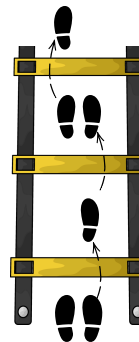
Salto alternos juntos y separados lateralmente



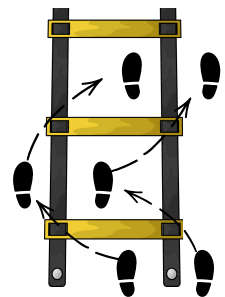
Salto alternos juntos y separados dejando un cuadrado vacío



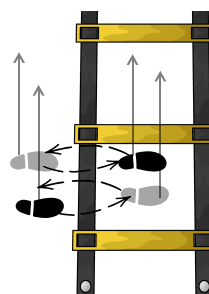
Salto pies juntos y pata coja alternos



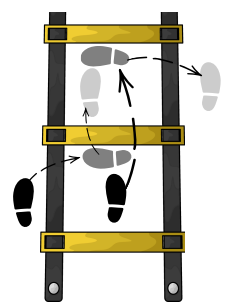
Salto pies separados en bloque dentro-fuera alterno



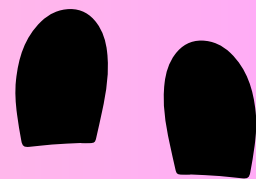
Lateral. Salto alternos dentro-fuera avanzando



Giro. Salto pie dentro y fuera - giro - dos dentro laterales



# Puntillas rápidas



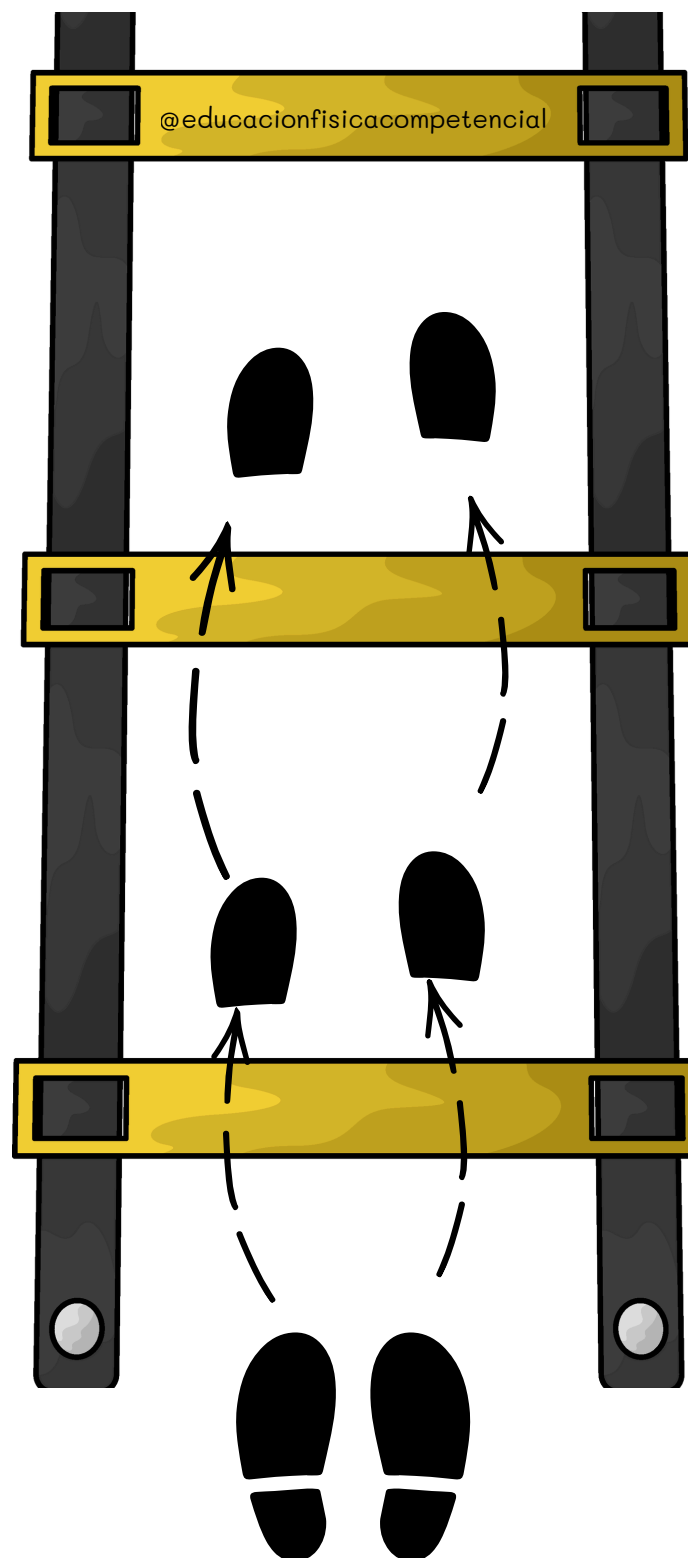
# CARTELES

En 3 niveles de dificultad



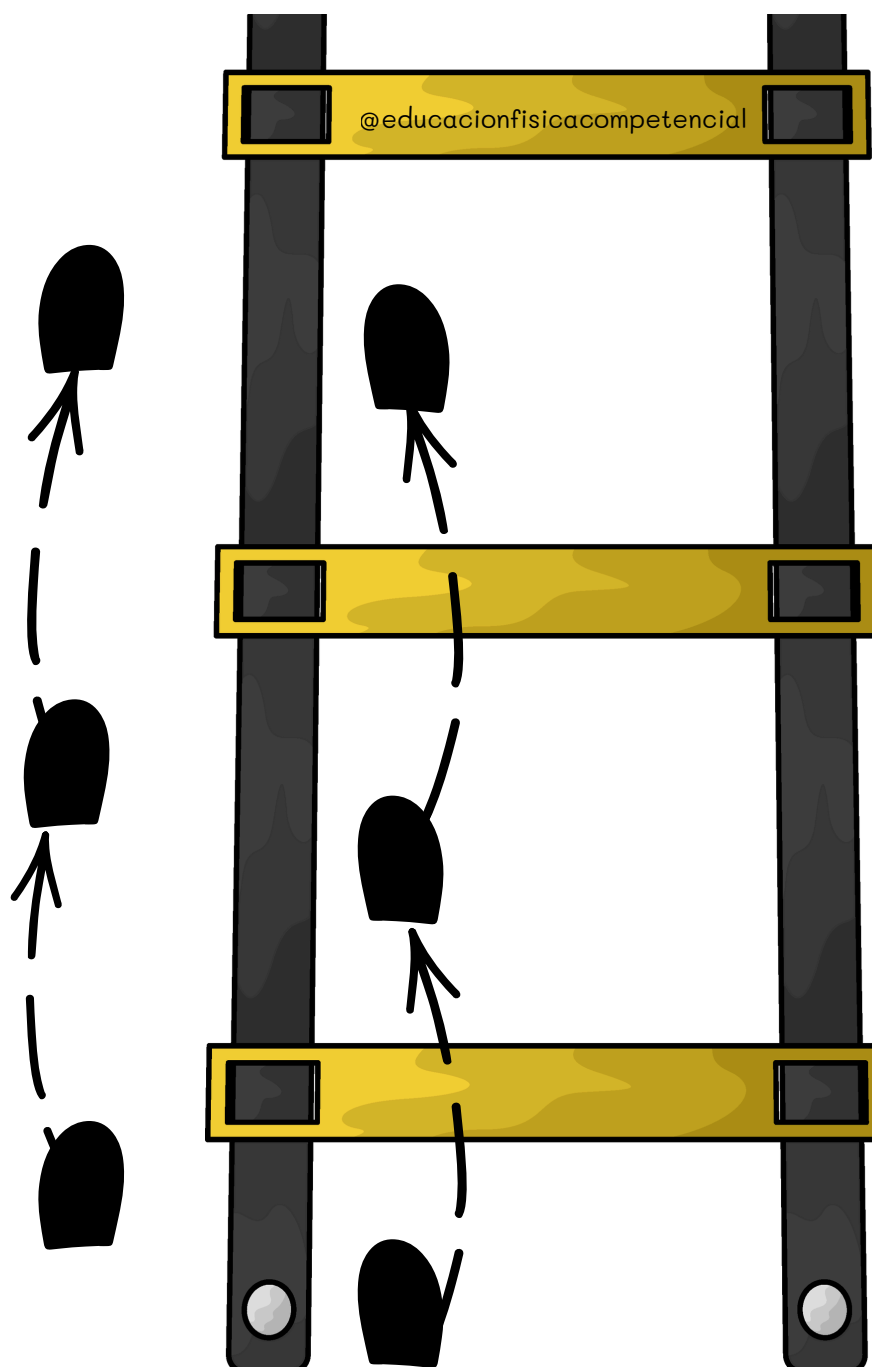


## Puntillas rápidas pasando escalones



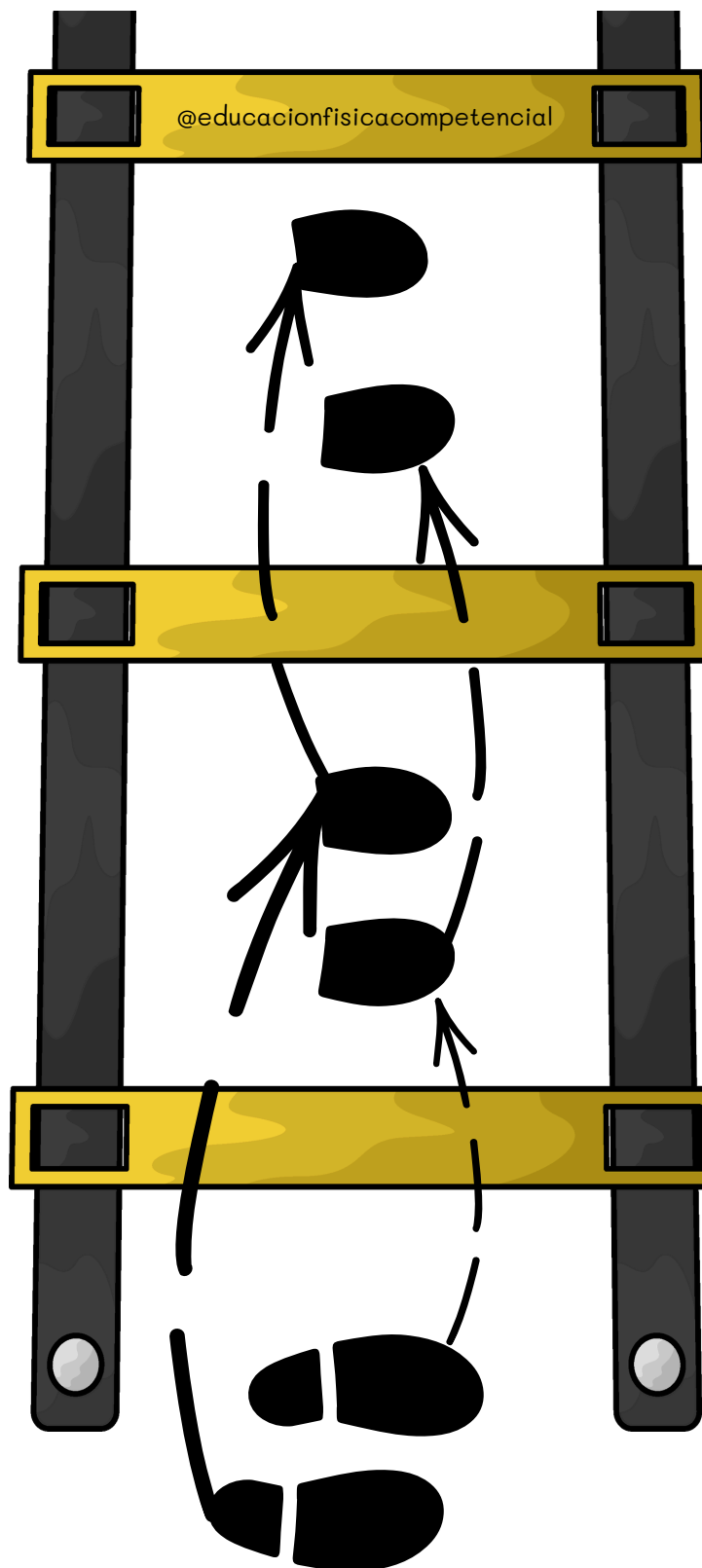


## Movimiento hacia delante pisando dentro y fuera con pies fijos



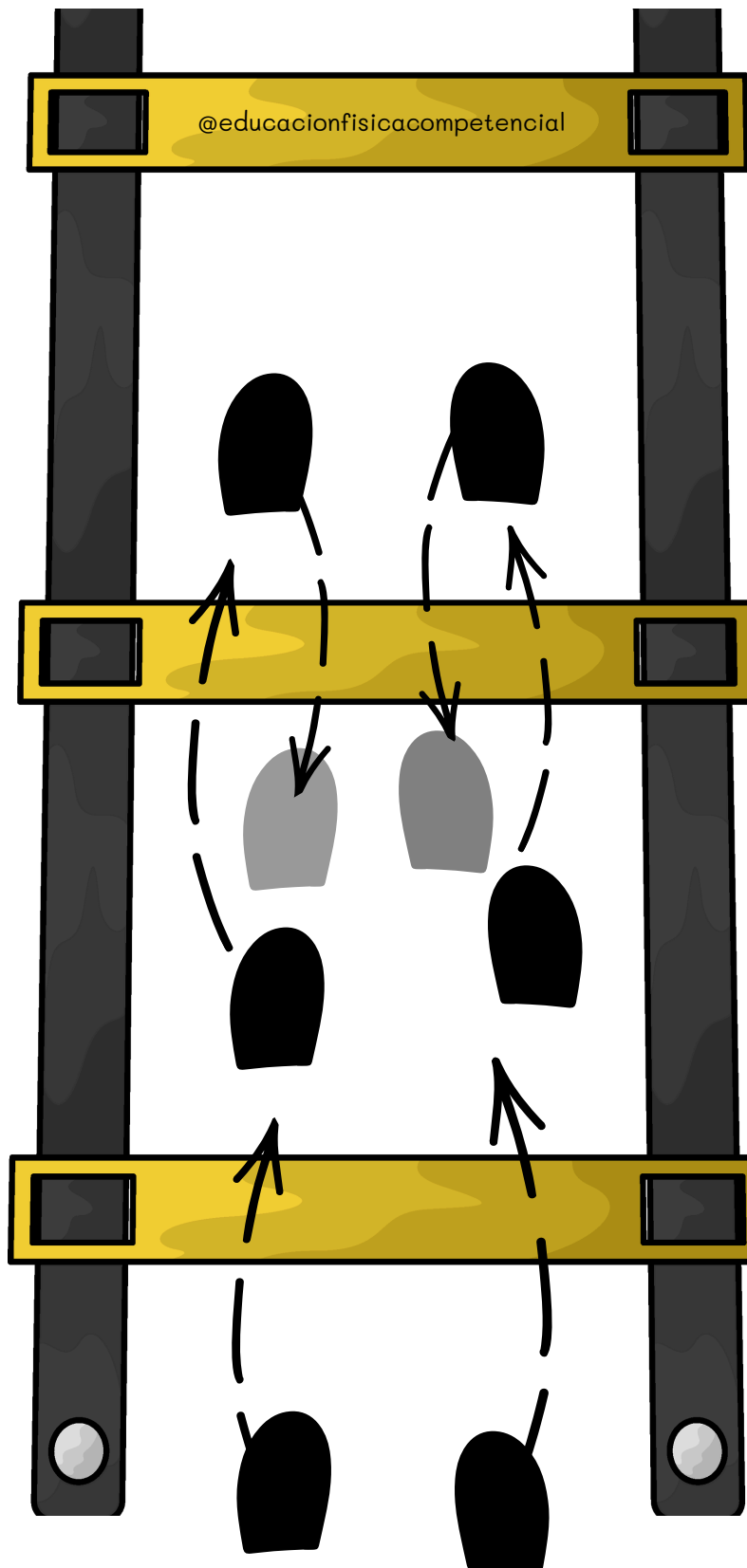


## Avance lateral. Puntillas rápidas dentro



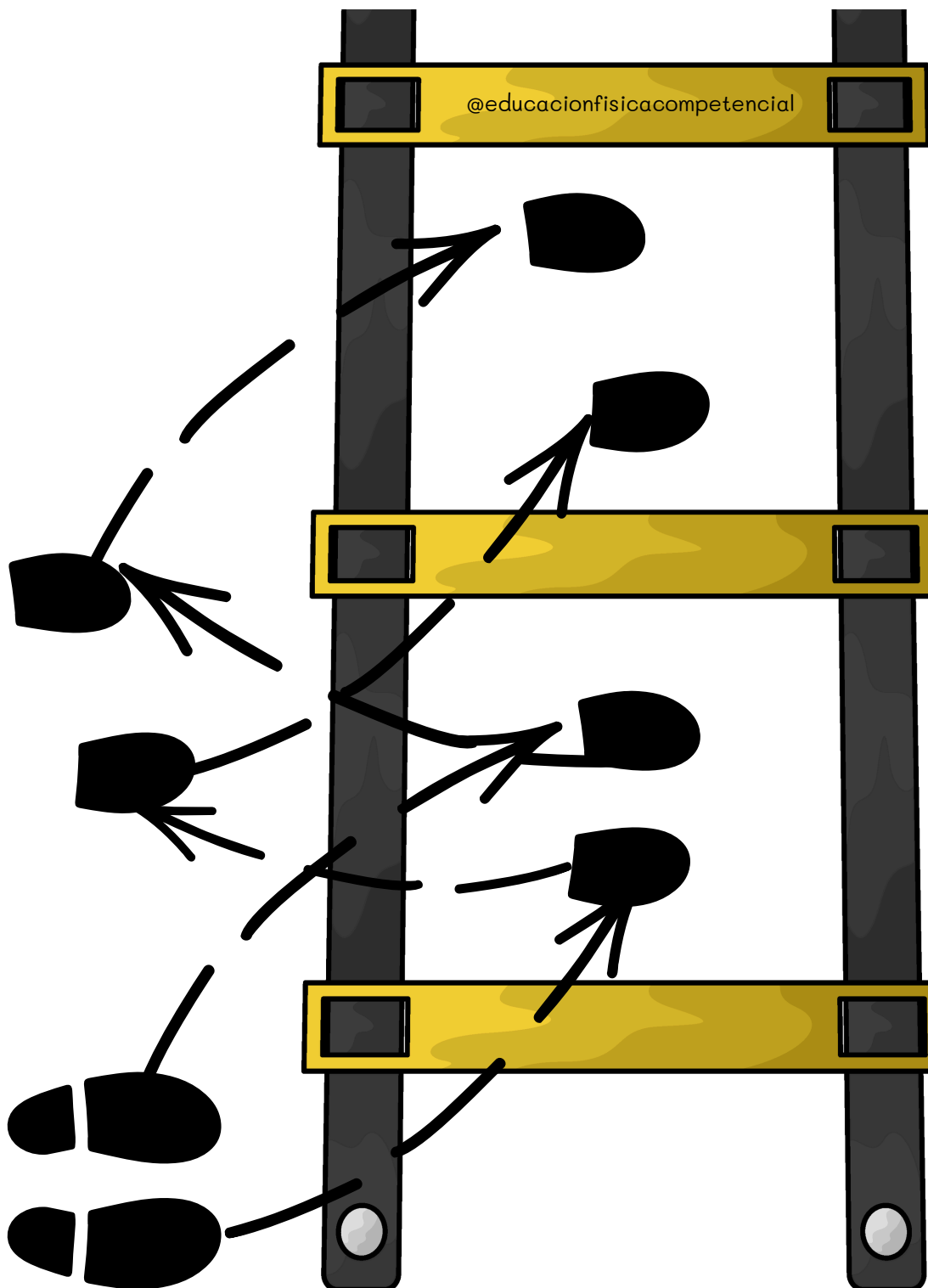


## Puntillas rápidas 2 escalones hacia delante, 1 hacia atrás





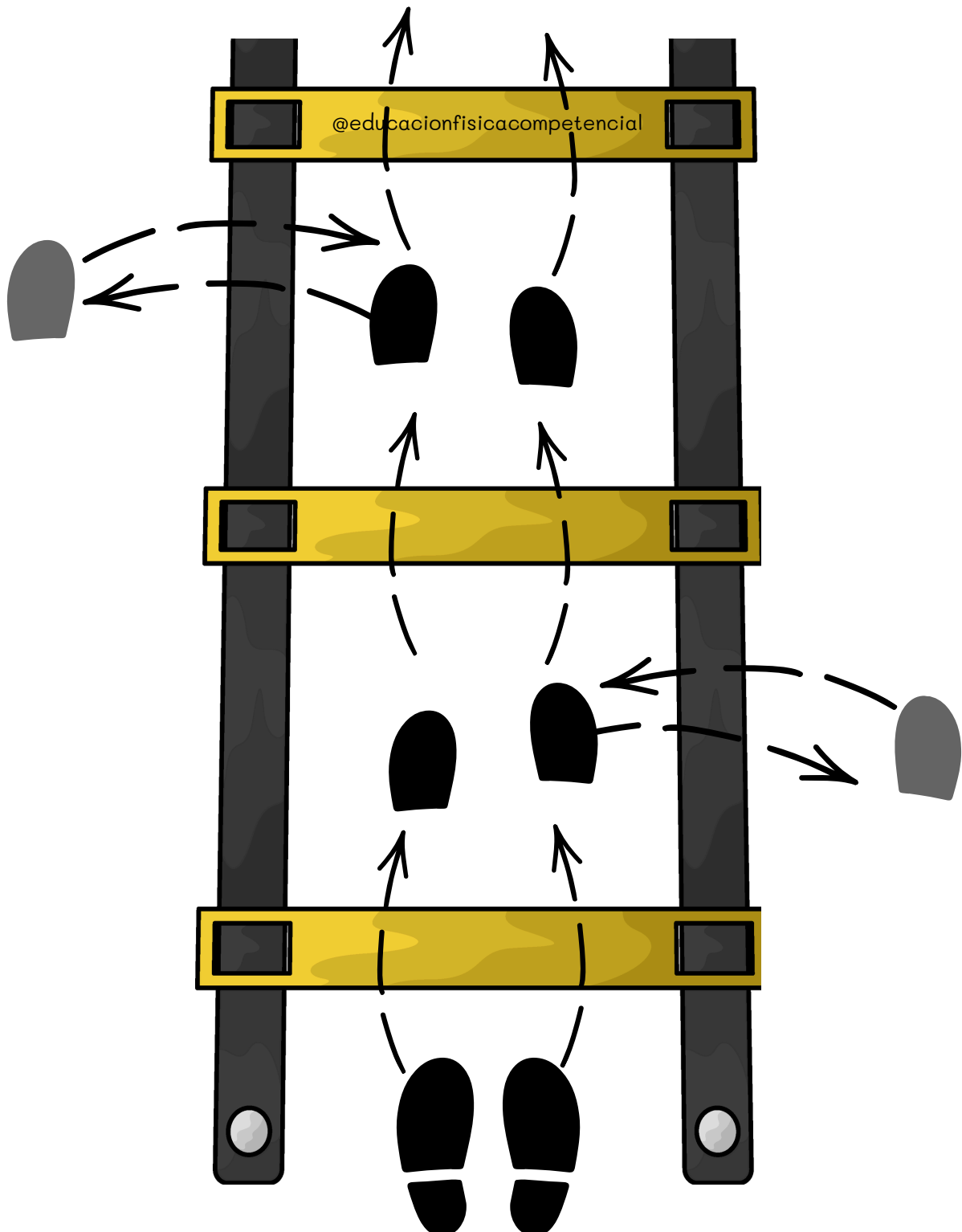
## Avance lateral. Puntillas rápidas entrando y saliendo





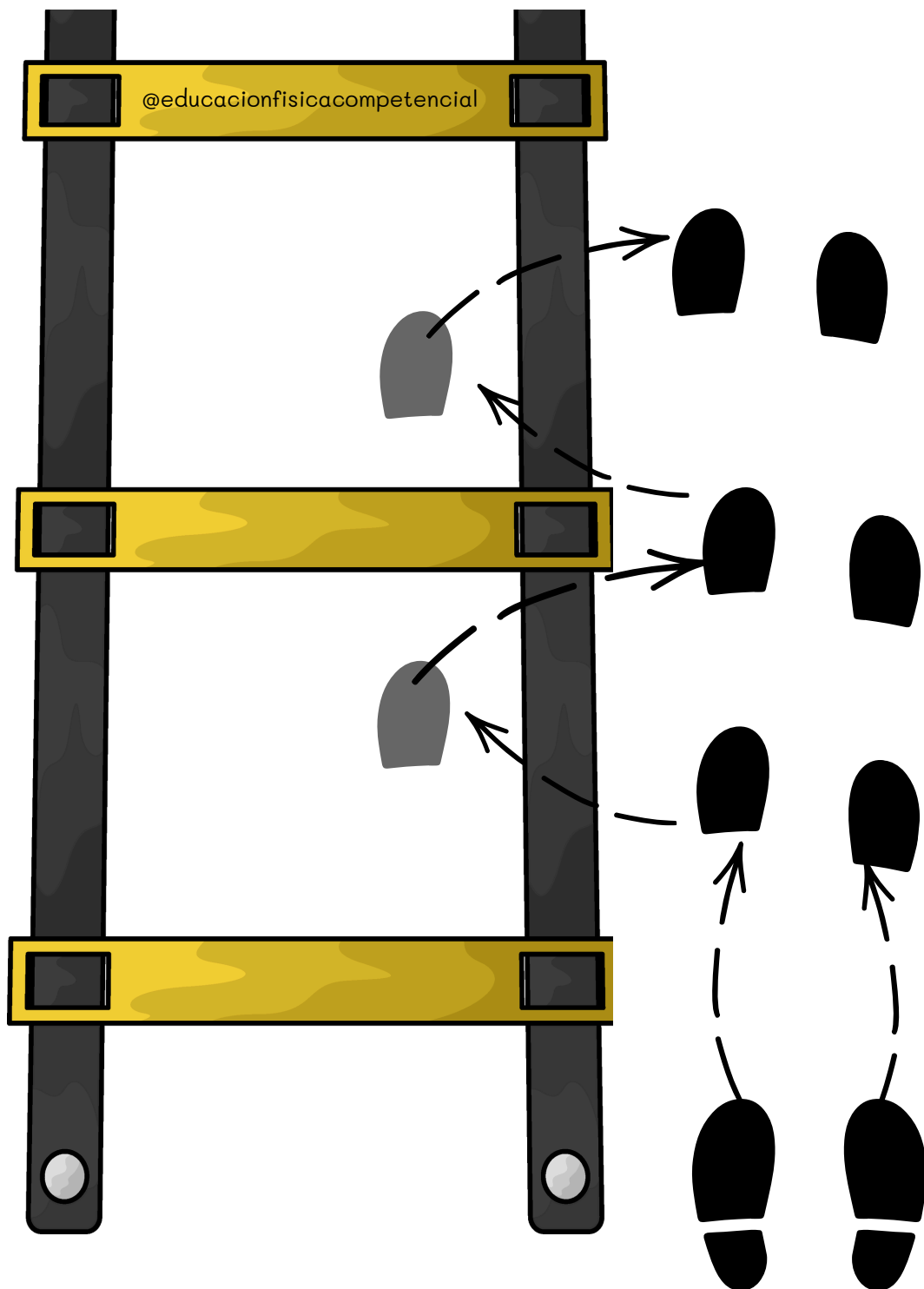


## Puntillas rápidas dentro y sacar un pie fuera alterno



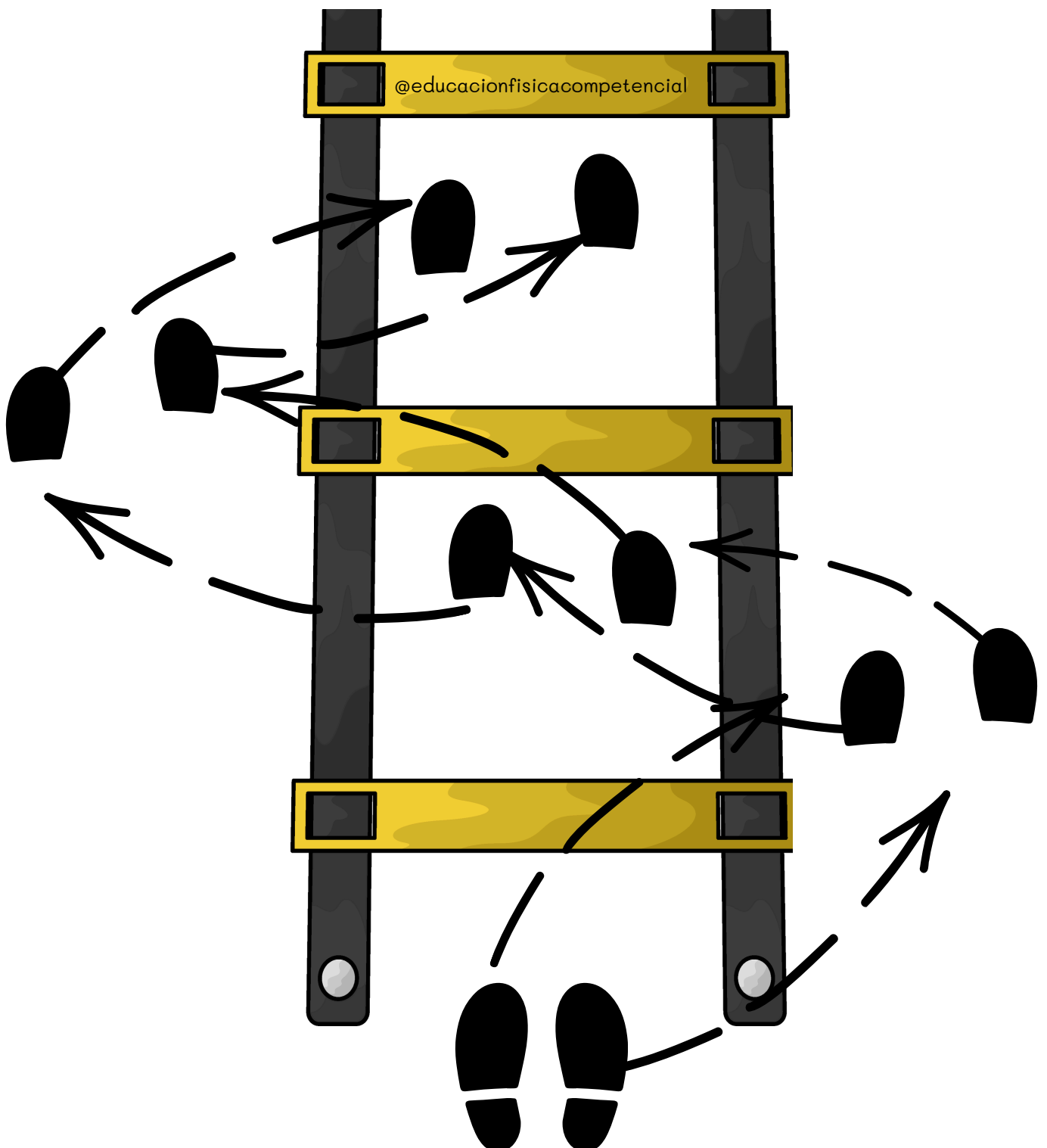


## Puntillas rápidas por fuera y meter un pie dentro





**Puntillas rápidas dentro y fuera saliendo por los lados de forma alterna**





# Salto

# CARTELES

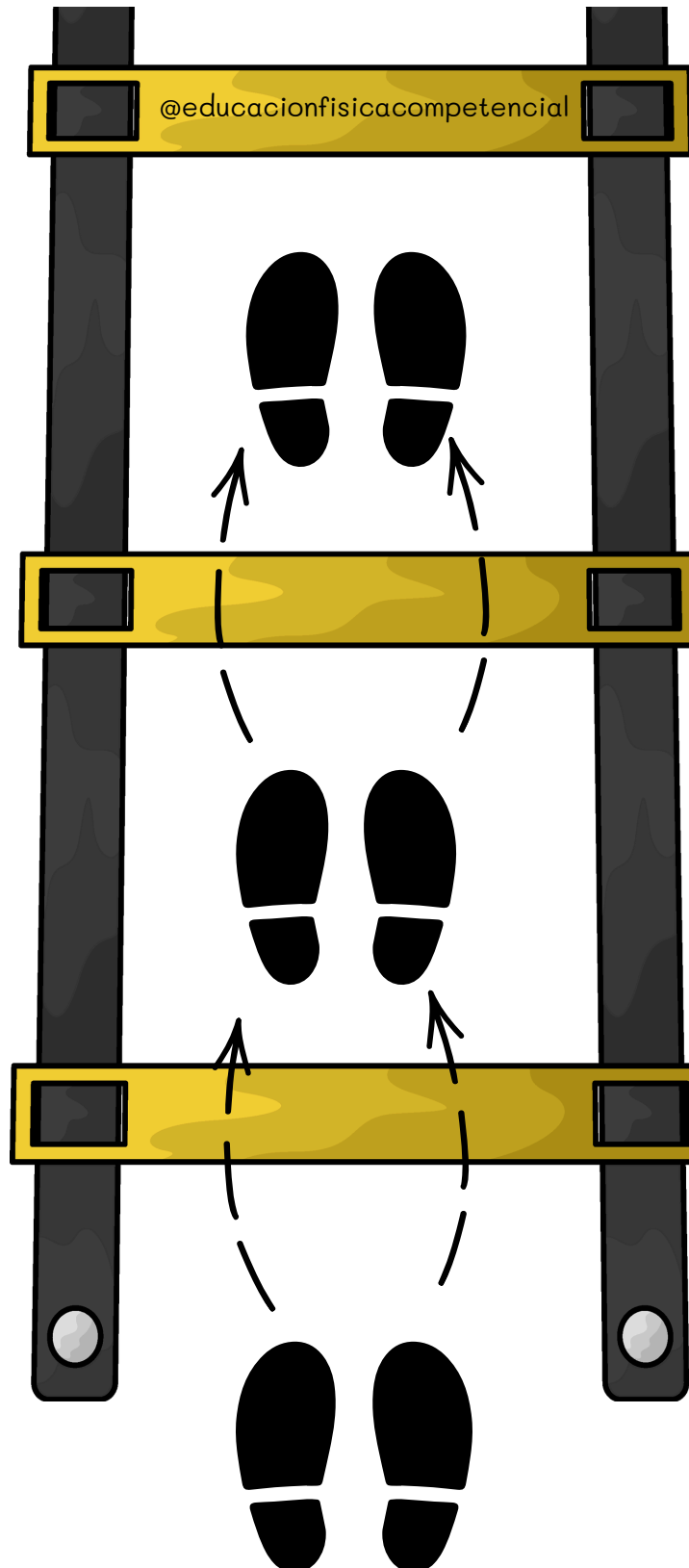
En 3 niveles de dificultad





# Salto

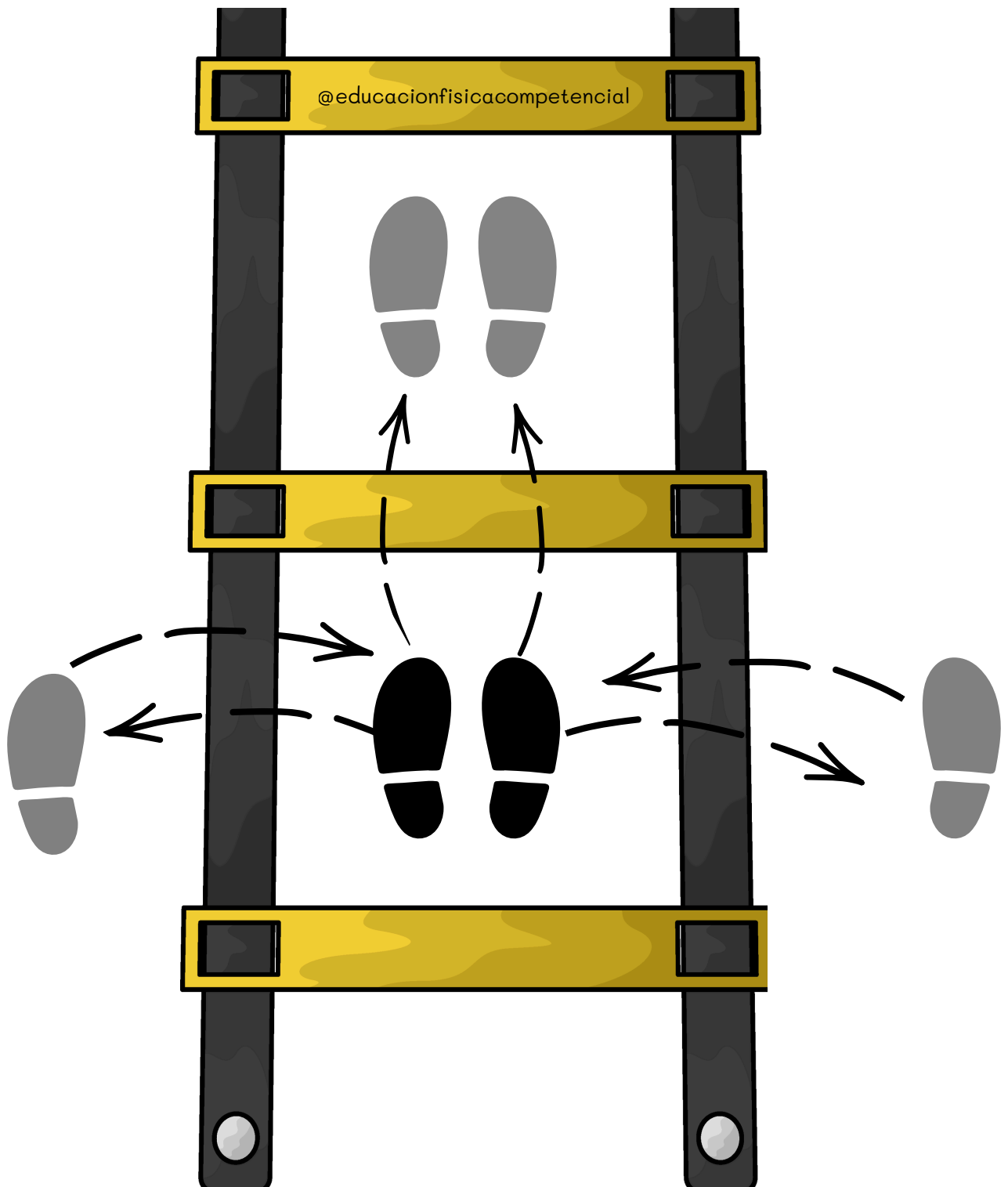
## Salto pies juntos





# Salto

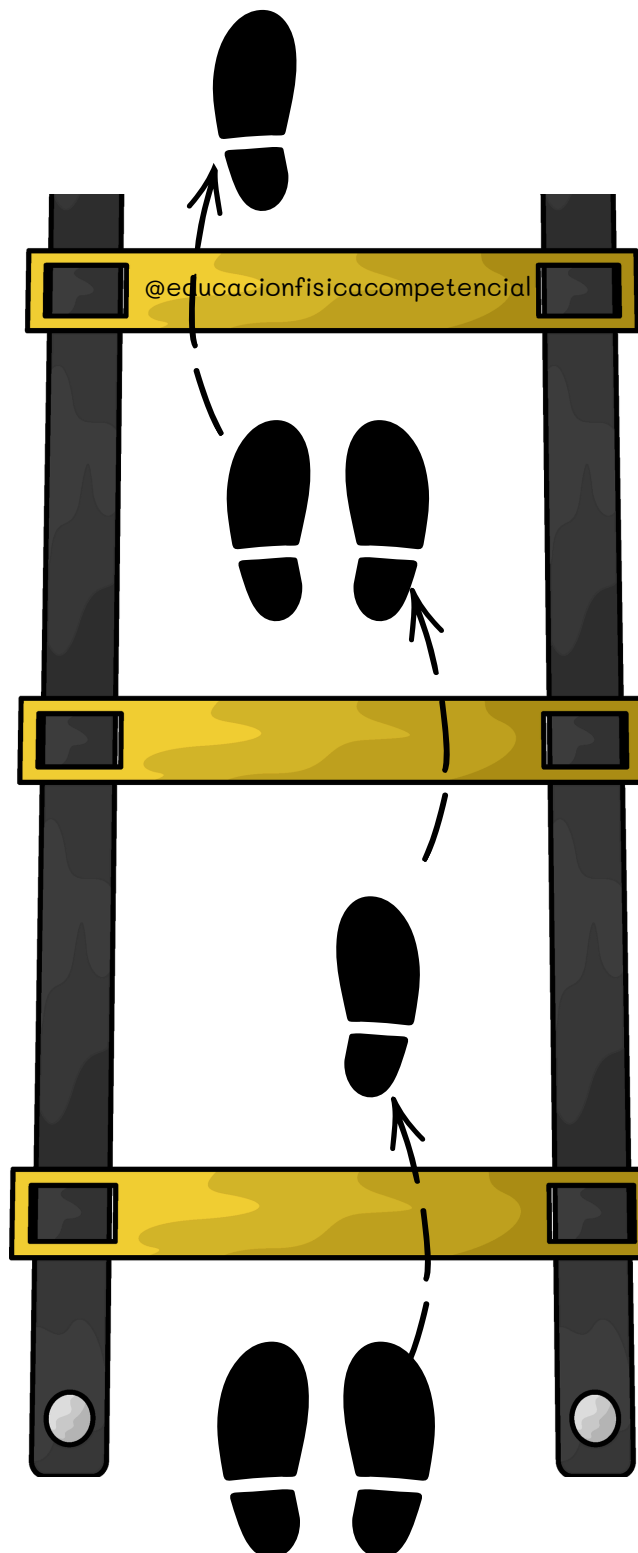
## Salto alternos juntos y separados lateralmente





# Salto

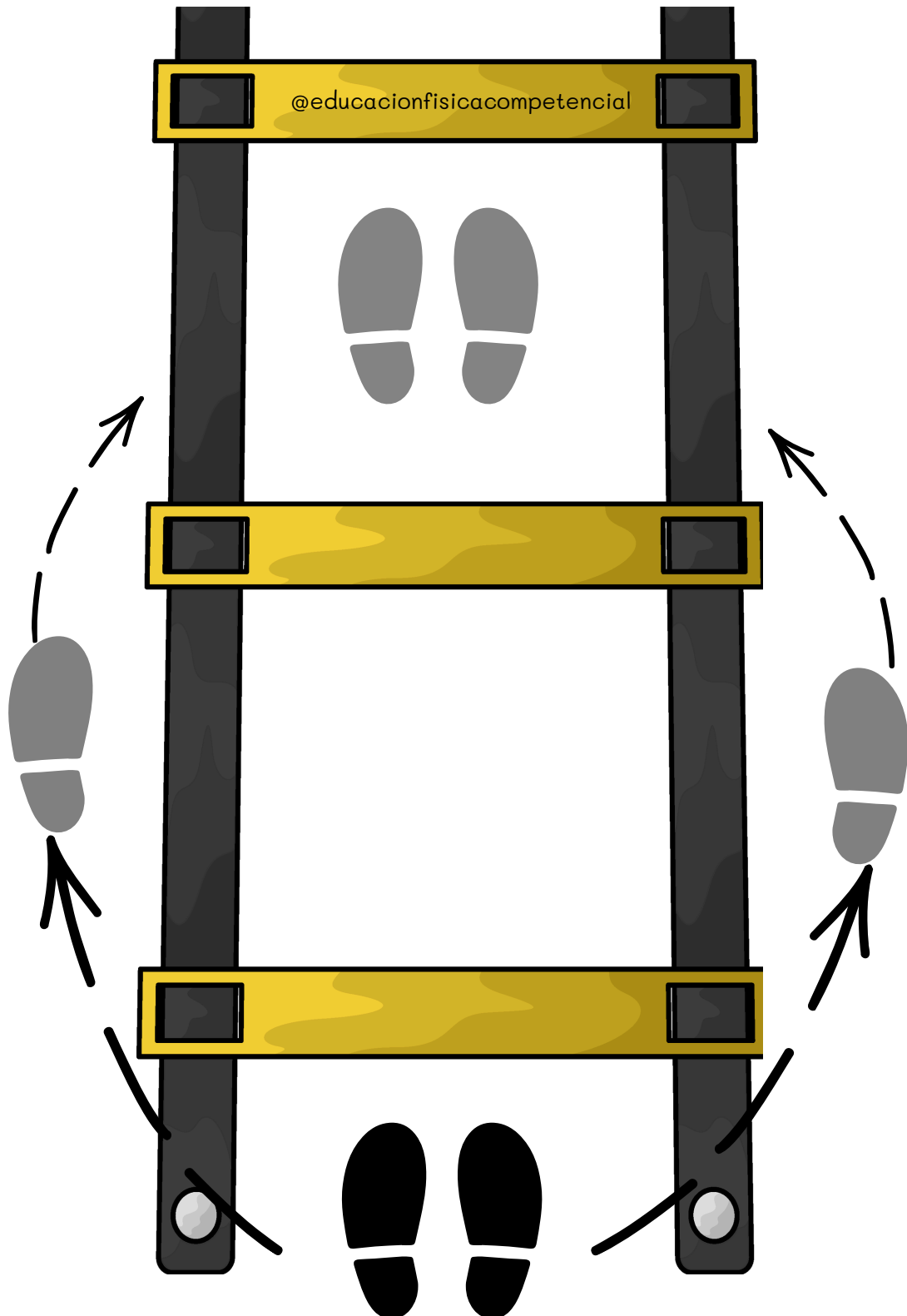
## Salto pies juntos y pata coja alternos





# Salto

**Salto alternos juntos y separados  
dejando un cuadrado vacío**

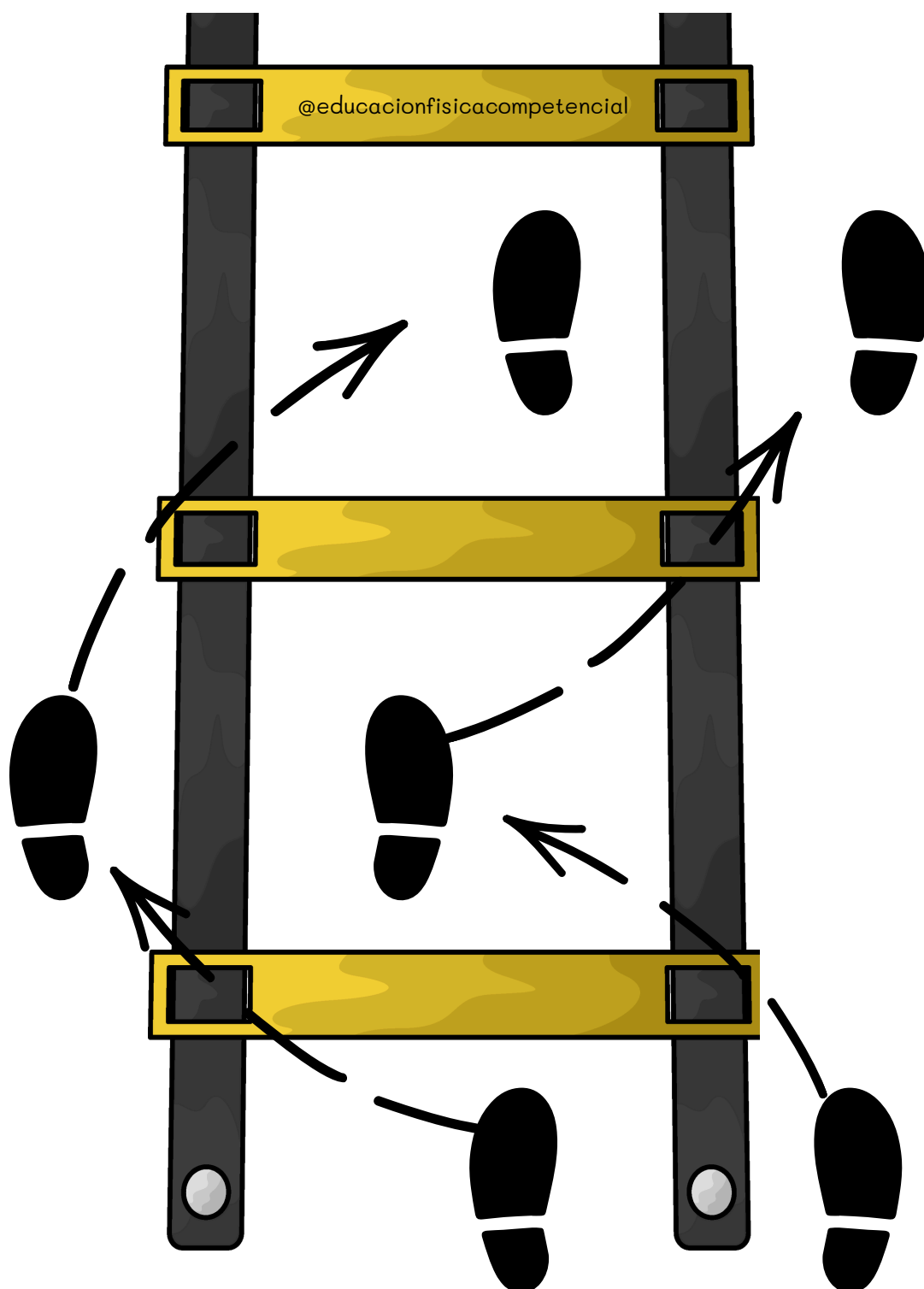


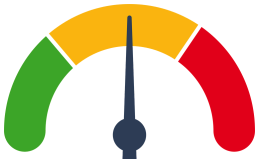




# Salto

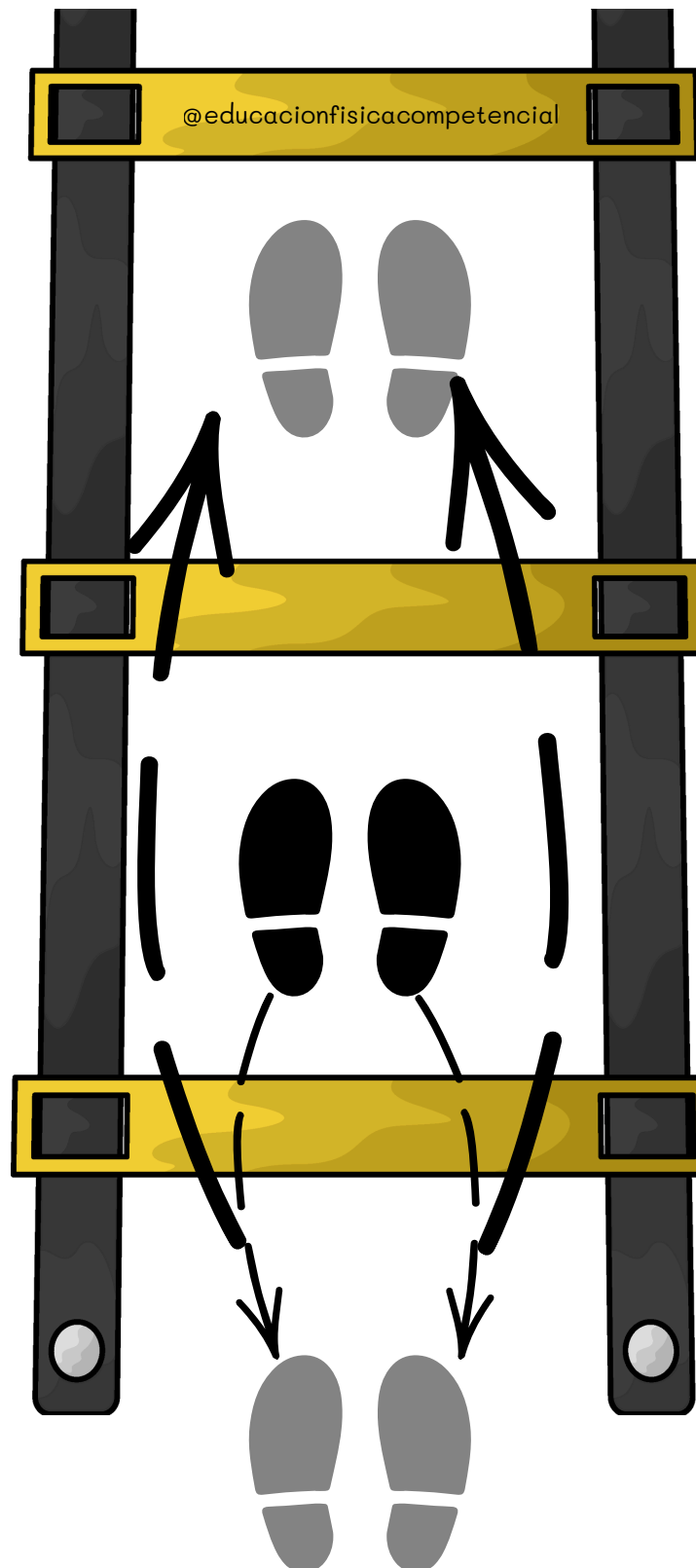
## Salto pies separados en bloque dentro-fuera alterno





# Salto

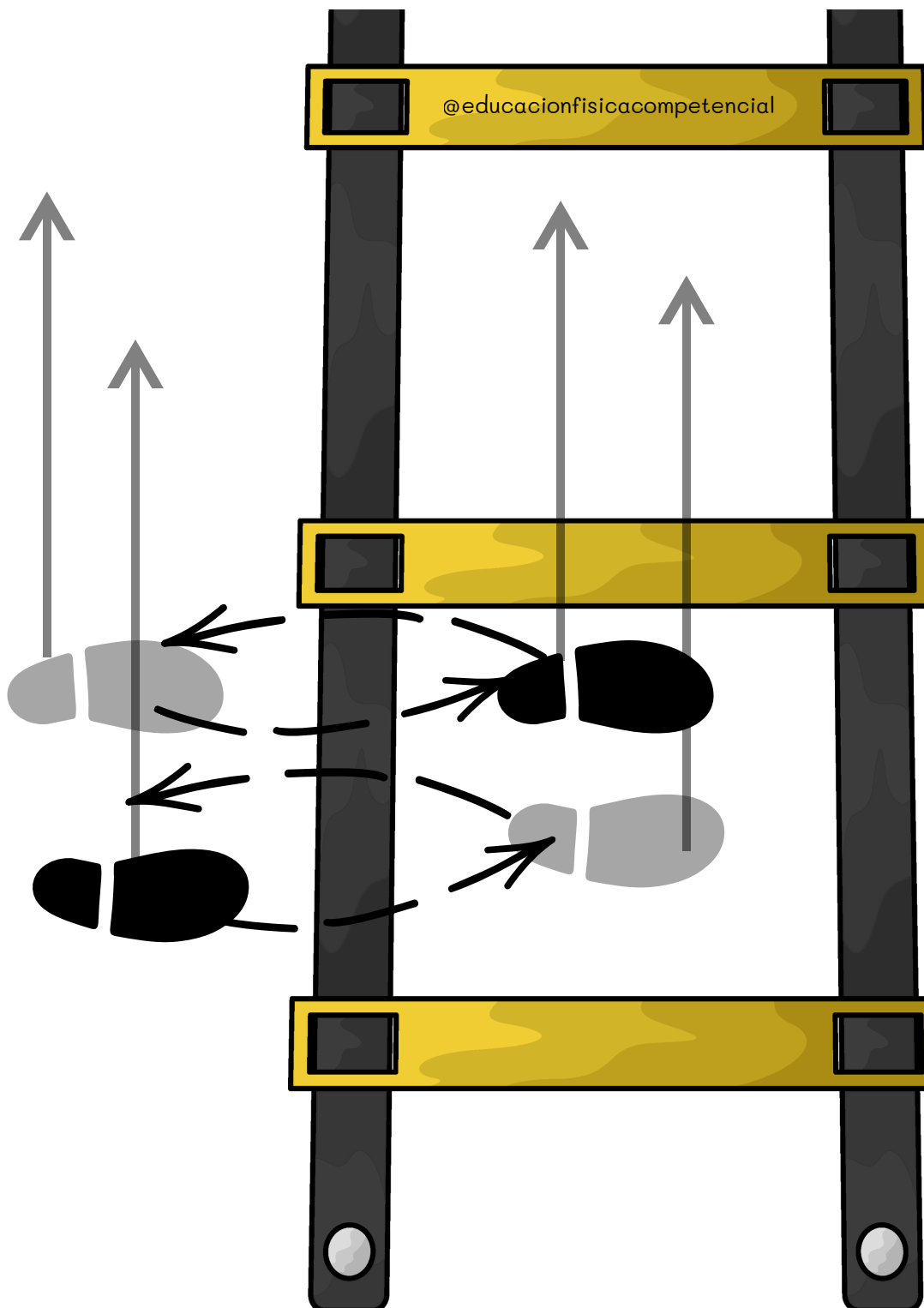
## Salto pies juntos (1 atrás - 2 adelante)





# Salto

**Avance con salto lateral.  
Saltos en X dentro-fuera**





# Salto

**Giro. Saltos pie dentro y fuera  
- giro - dos dentro laterales**

