



ESCALERA EN EDUCACIÓN FÍSICA

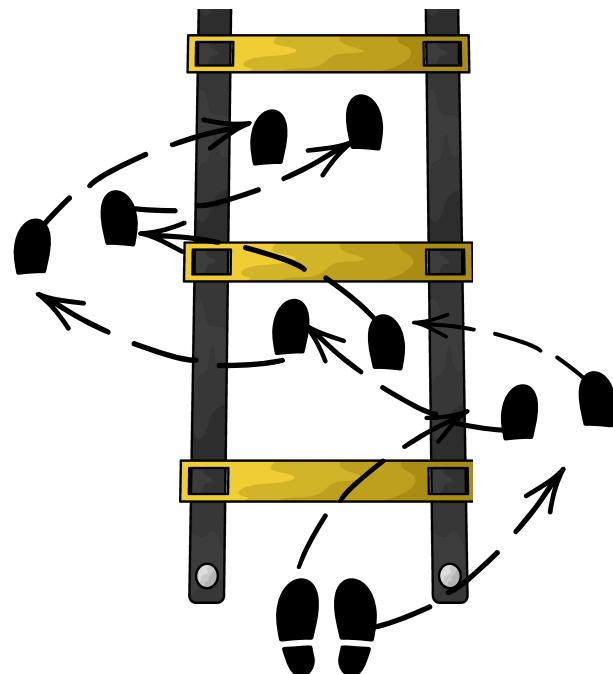
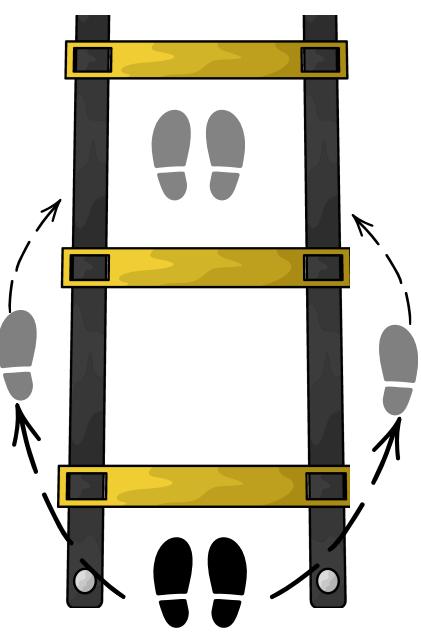
Material para modelado y práctica autónoma
por niveles de dificultad



Puntillas rápidas



Saltos

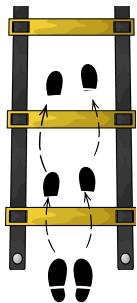


ALGUNAS POSIBILIDADES DE COORDINACIÓN EN LA ESCALERA

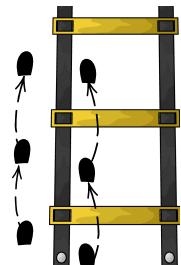
@educacionfisicacompetencial

Puntillas rápidas

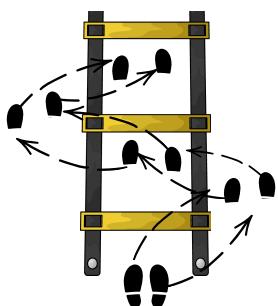
Puntillas rápidas pasando escalones



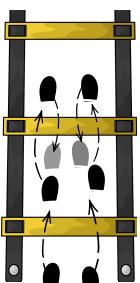
Puntillas rápidas pisando dentro y fuera con pies fijos



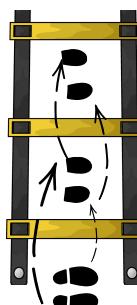
Puntillas rápidas dentro y fuera



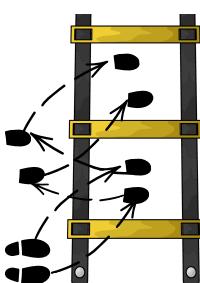
Puntillas rápidas 2 escalones hacia delante, 1 hacia atrás



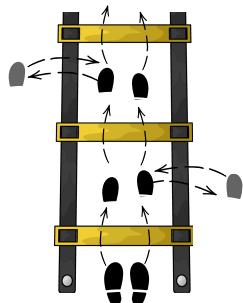
Lateral. Puntillas rápidas dentro



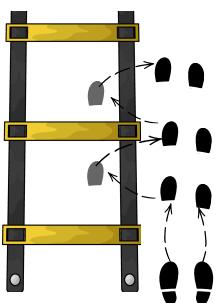
Lateral. Puntillas rápidas entrando y saliendo



Puntillas rápidas dentro y sacar un pie fuera alterno

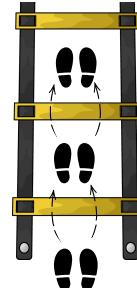


Puntillas rápidas por fuera y meter un pie dentro

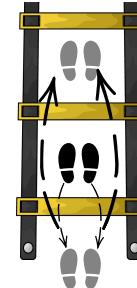


Saltos

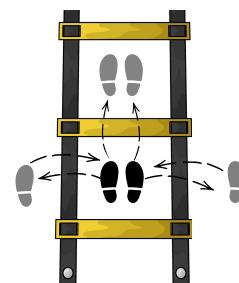
Saltos pies juntos



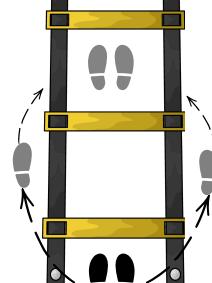
Saltos pies juntos (1 atrás - 2 adelante)



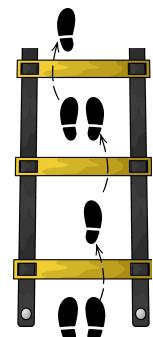
Saltos alternos juntos y separados lateralmente



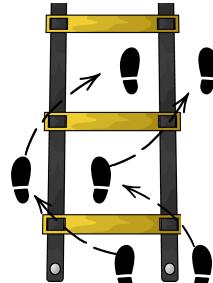
Saltos alternos juntos y separados lateralmente dejando un cuadrado vacío



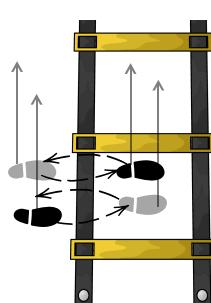
Saltos pies juntos y pata coja alternos



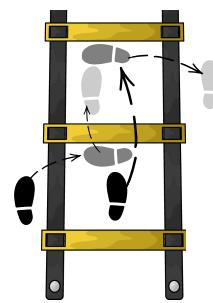
Saltos pies separados en bloque dentro-fuera alterno



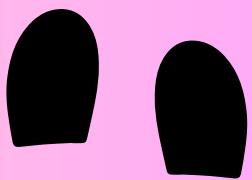
Lateral. Saltos alternos dentro-fuera avanzando



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



Puntillas rápidas



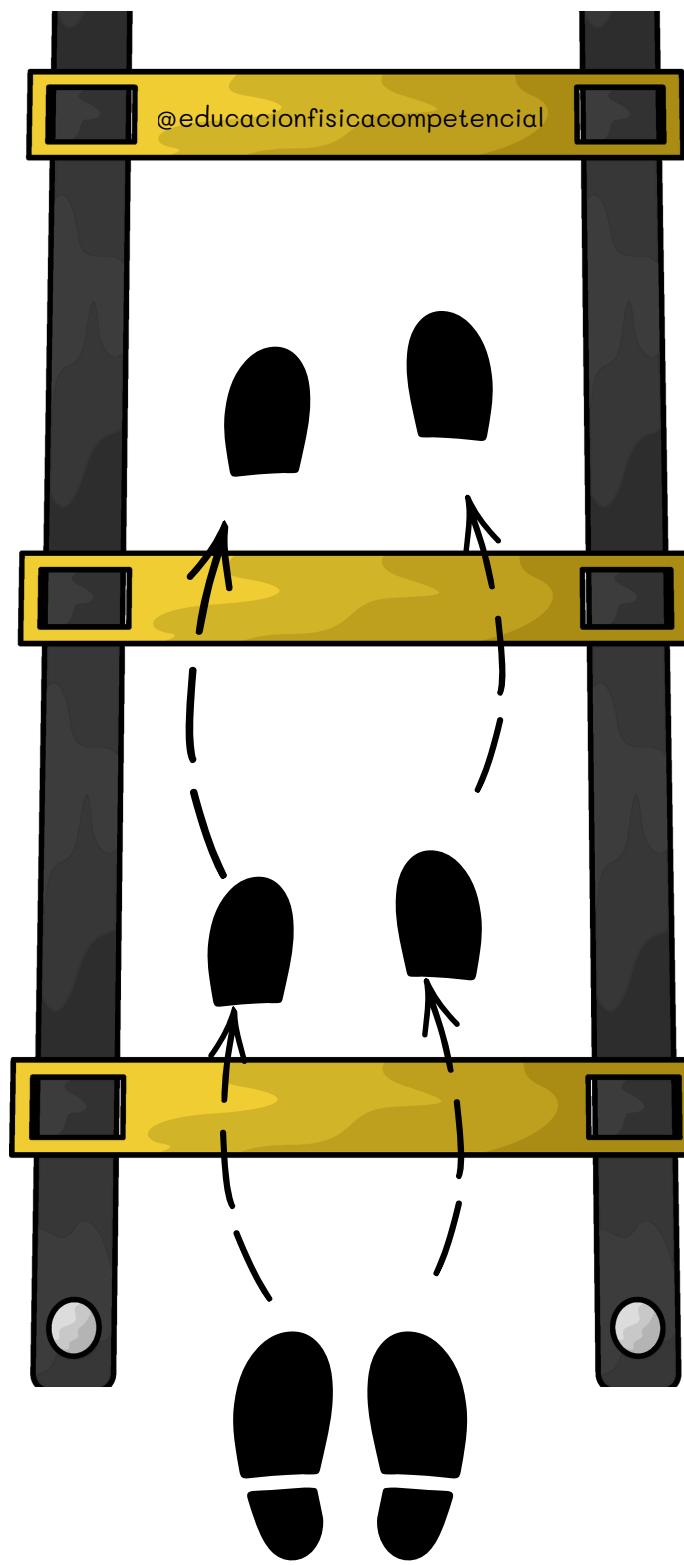
CARTELES

En 3 niveles de dificultad



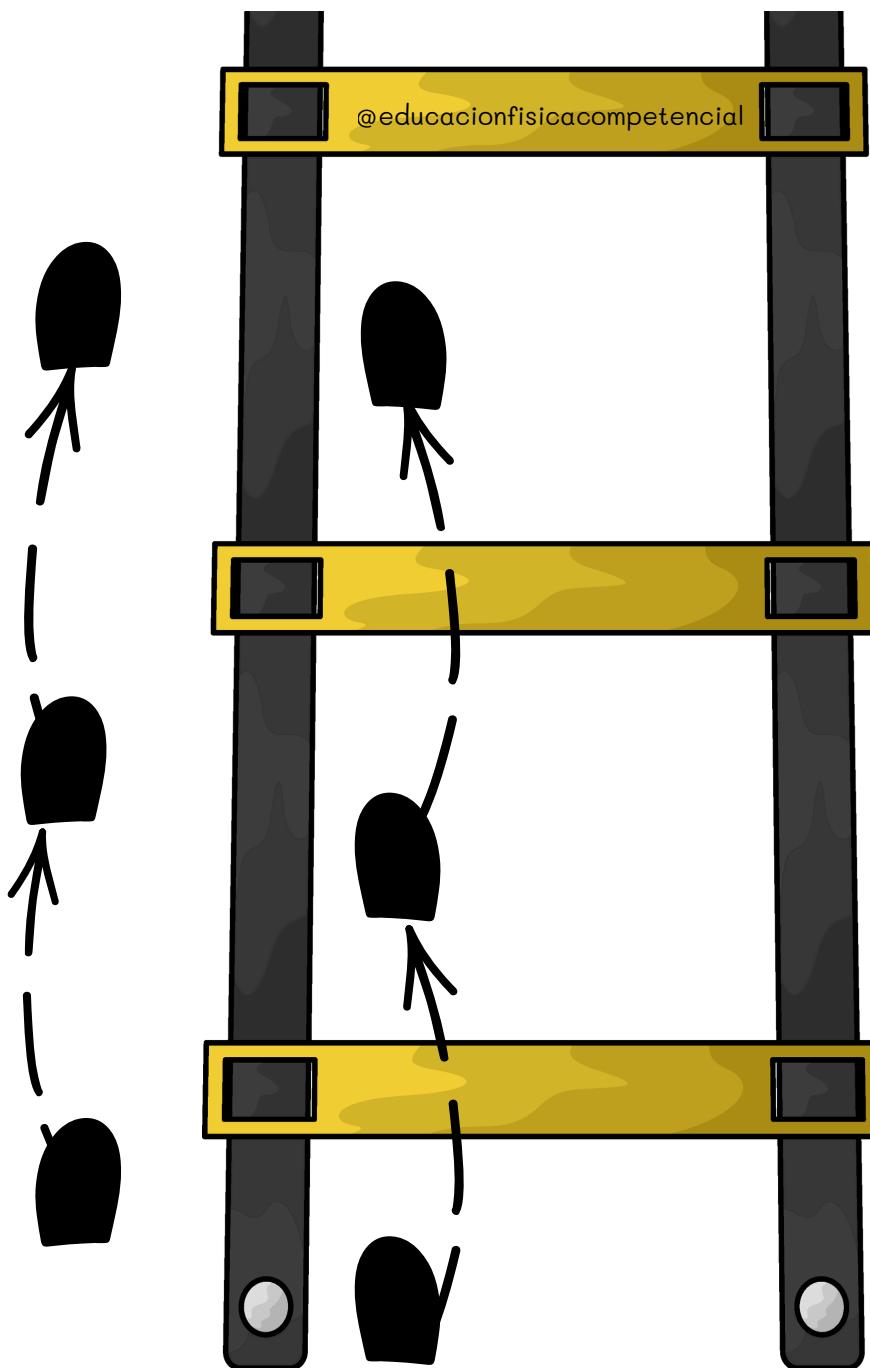


Puntillas rápidas pasando escalones





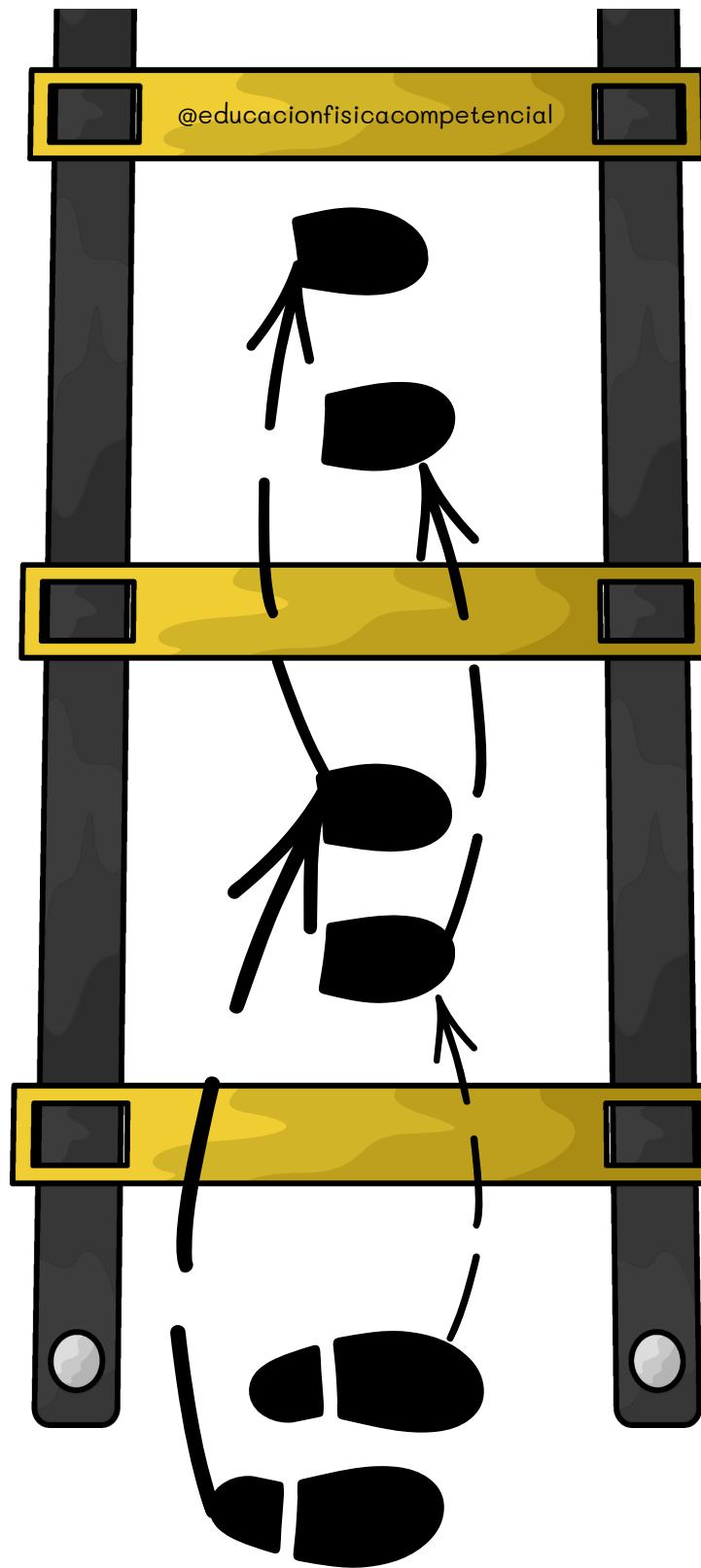
Movimiento hacia delante pisando dentro y fuera con pies fijos



Puntillas rápidas



Avance lateral. Puntillas rápidas dentro

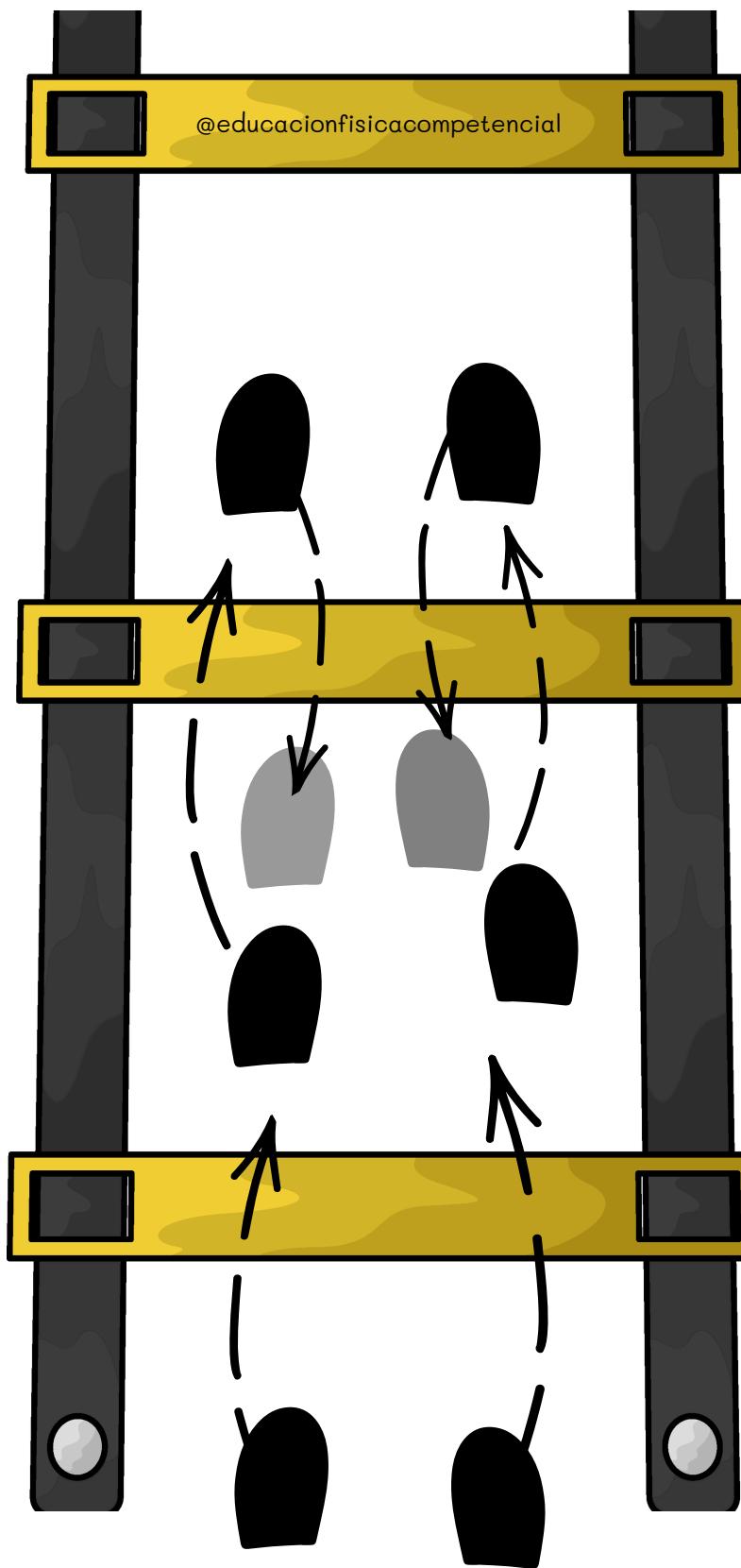


@educacionfisicacompetencial

Puntillas rápidas

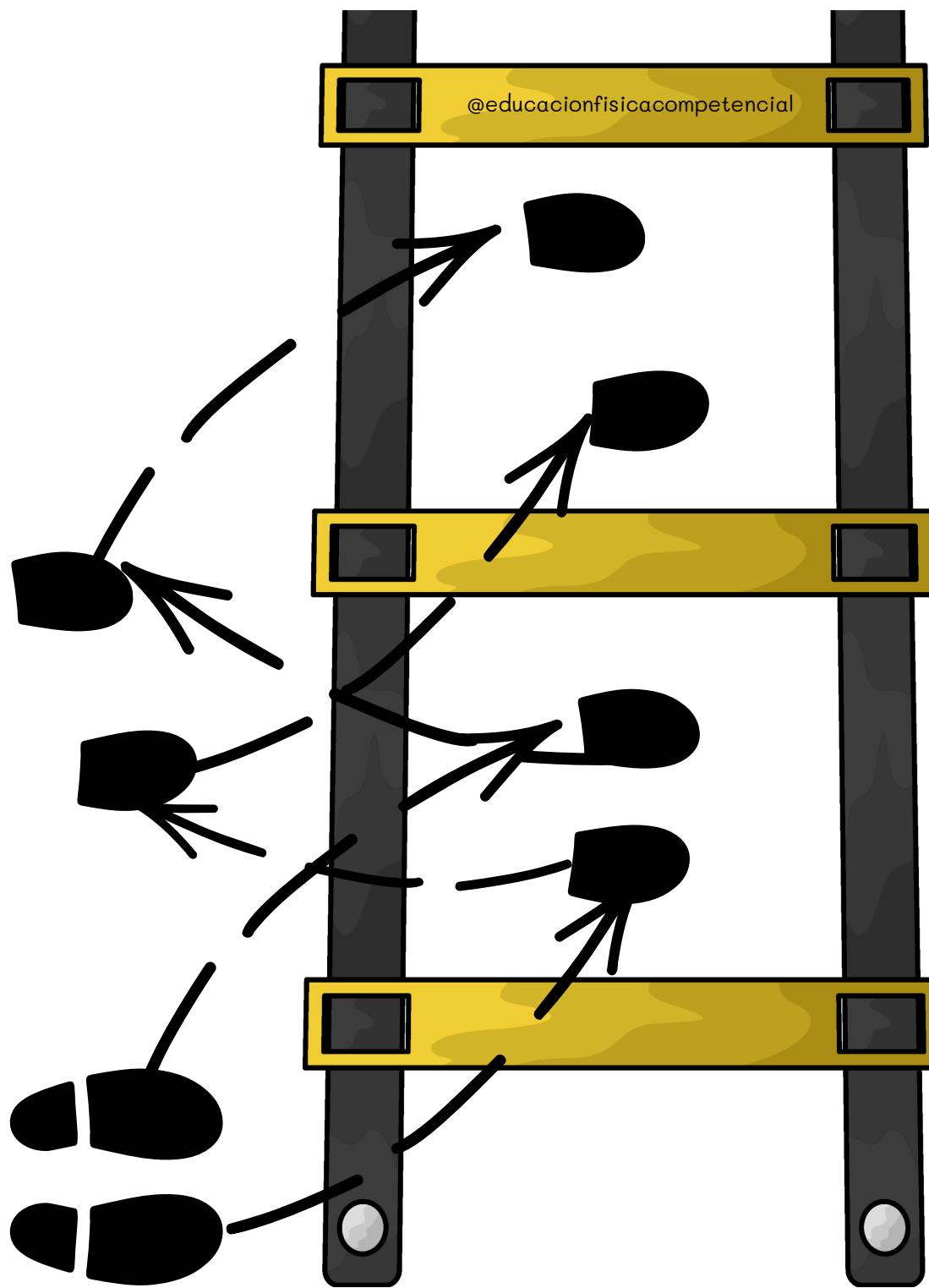


Puntillas rápidas 2 escalones hacia delante, 1 hacia atrás



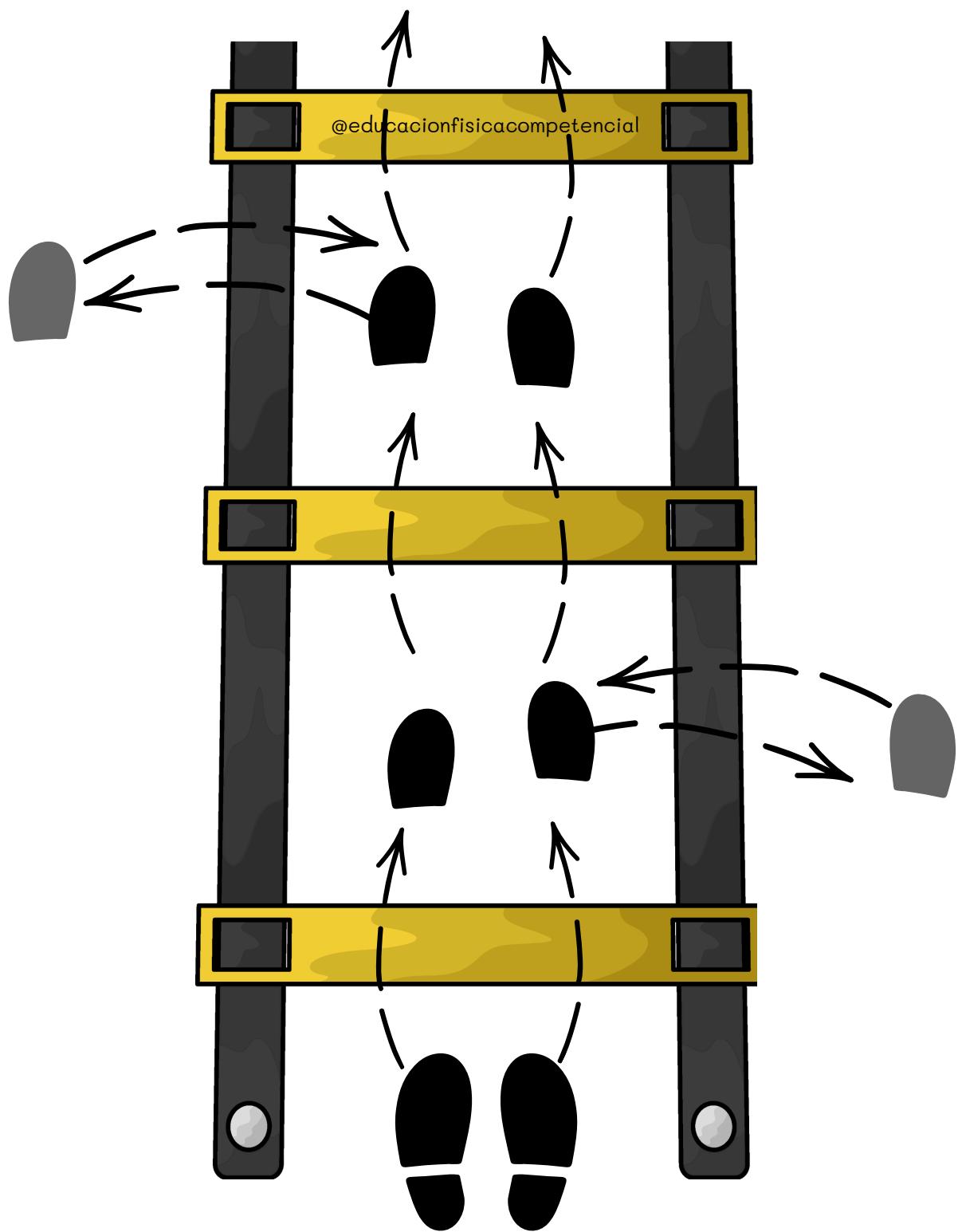


Avance lateral. Puntillas rápidas entrando y saliendo





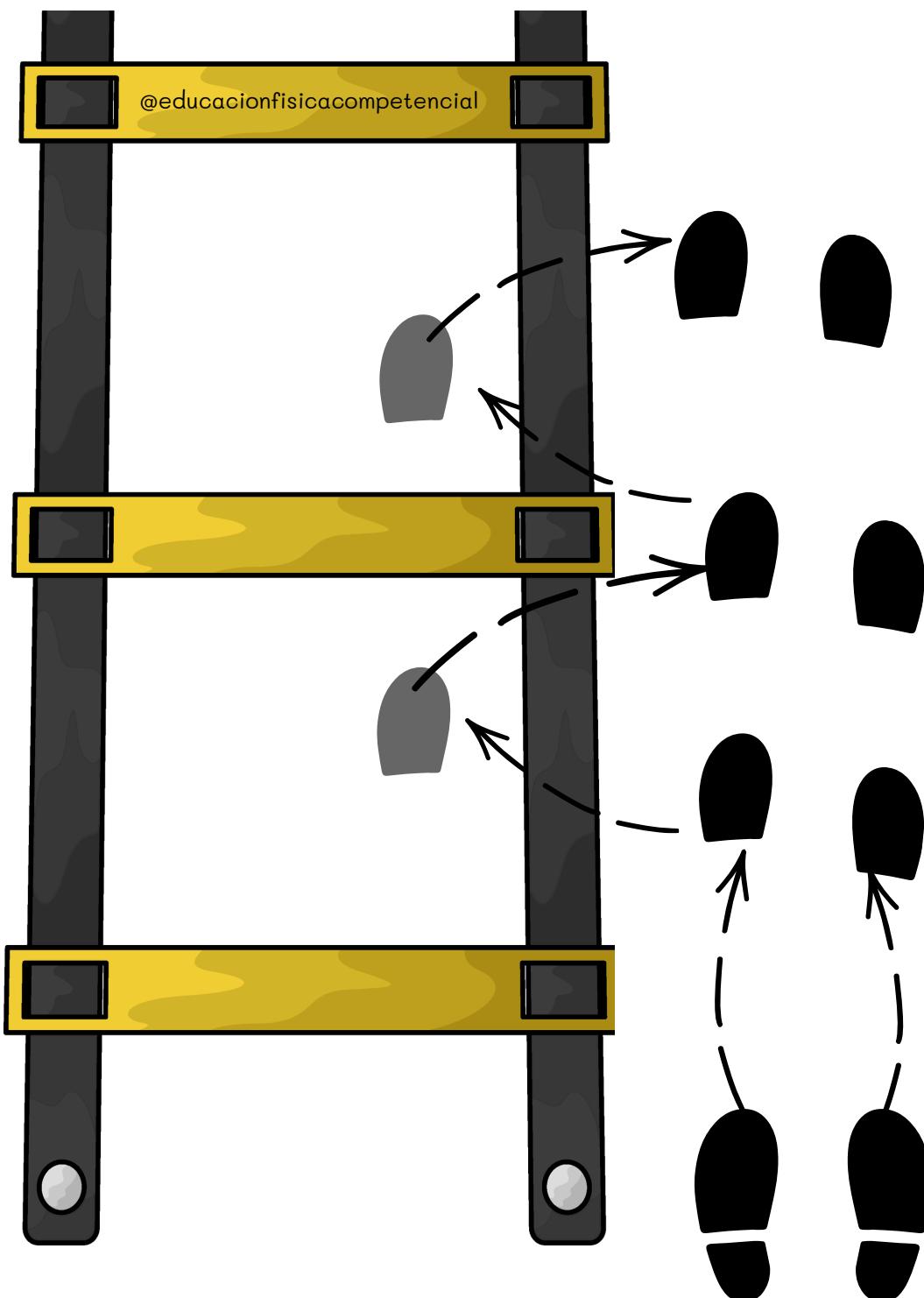
Puntillas rápidas dentro y sacar un pie fuera alterno



Puntillas rápidas



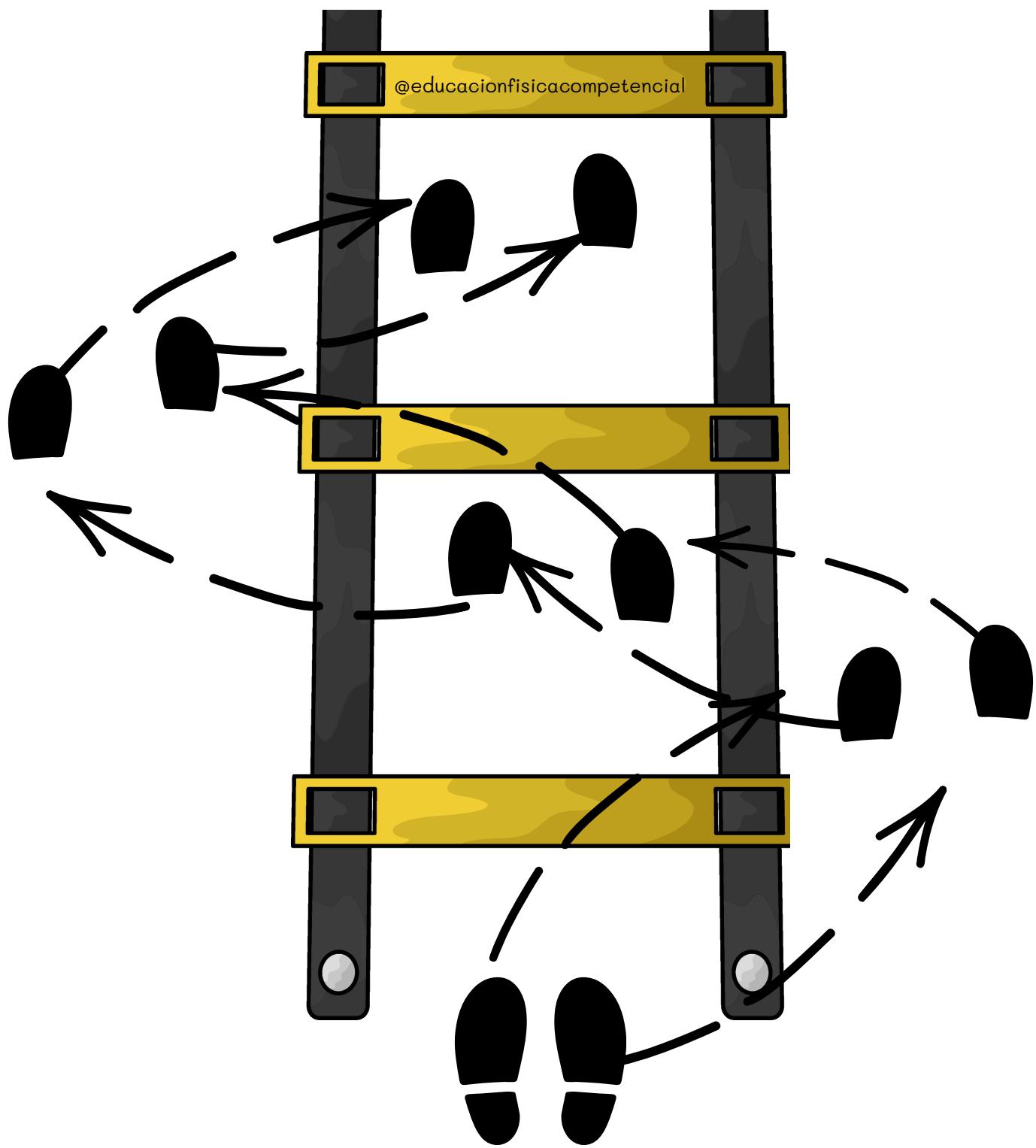
Puntillas rápidas por fuera y meter un pie dentro



Puntillas rápidas



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





Saltos

CARTELES

En 3 niveles de dificultad

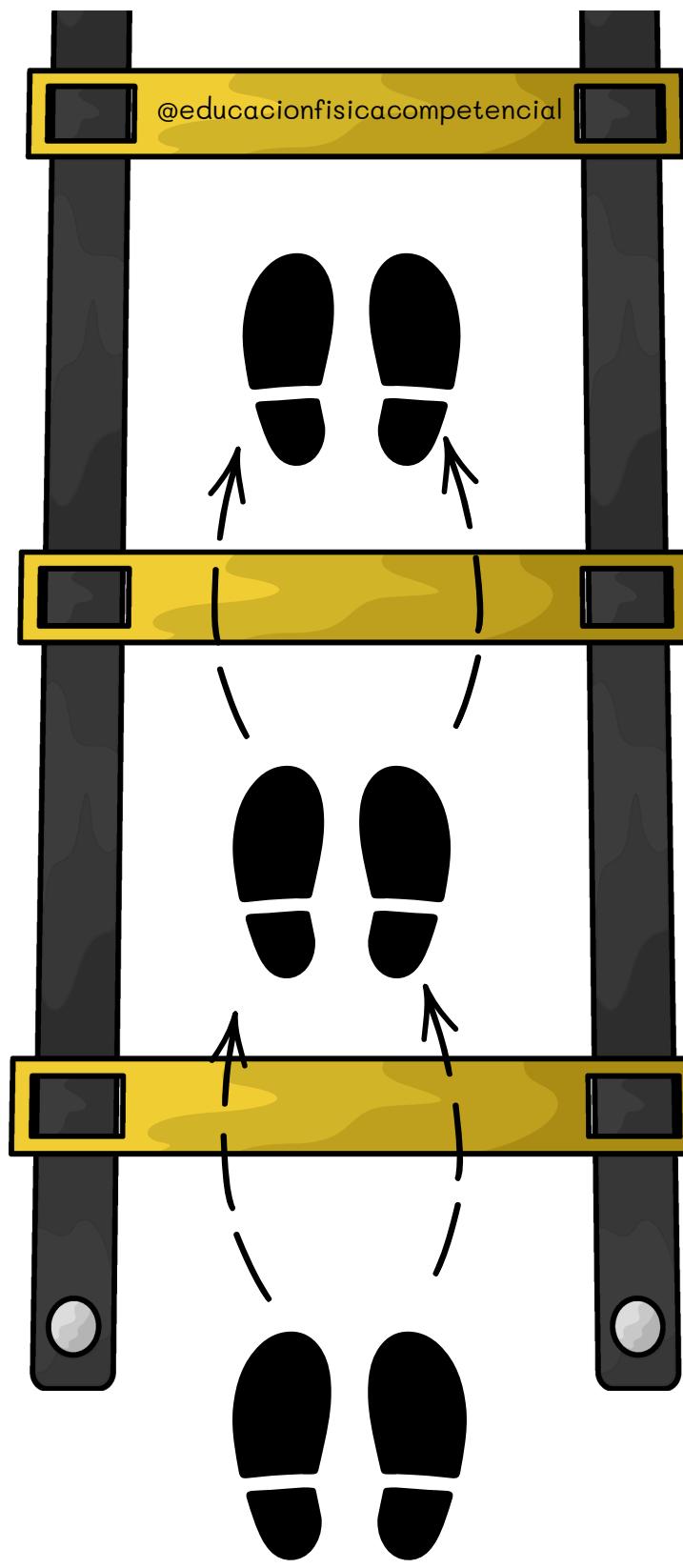




Saltos

Saltos pies juntos

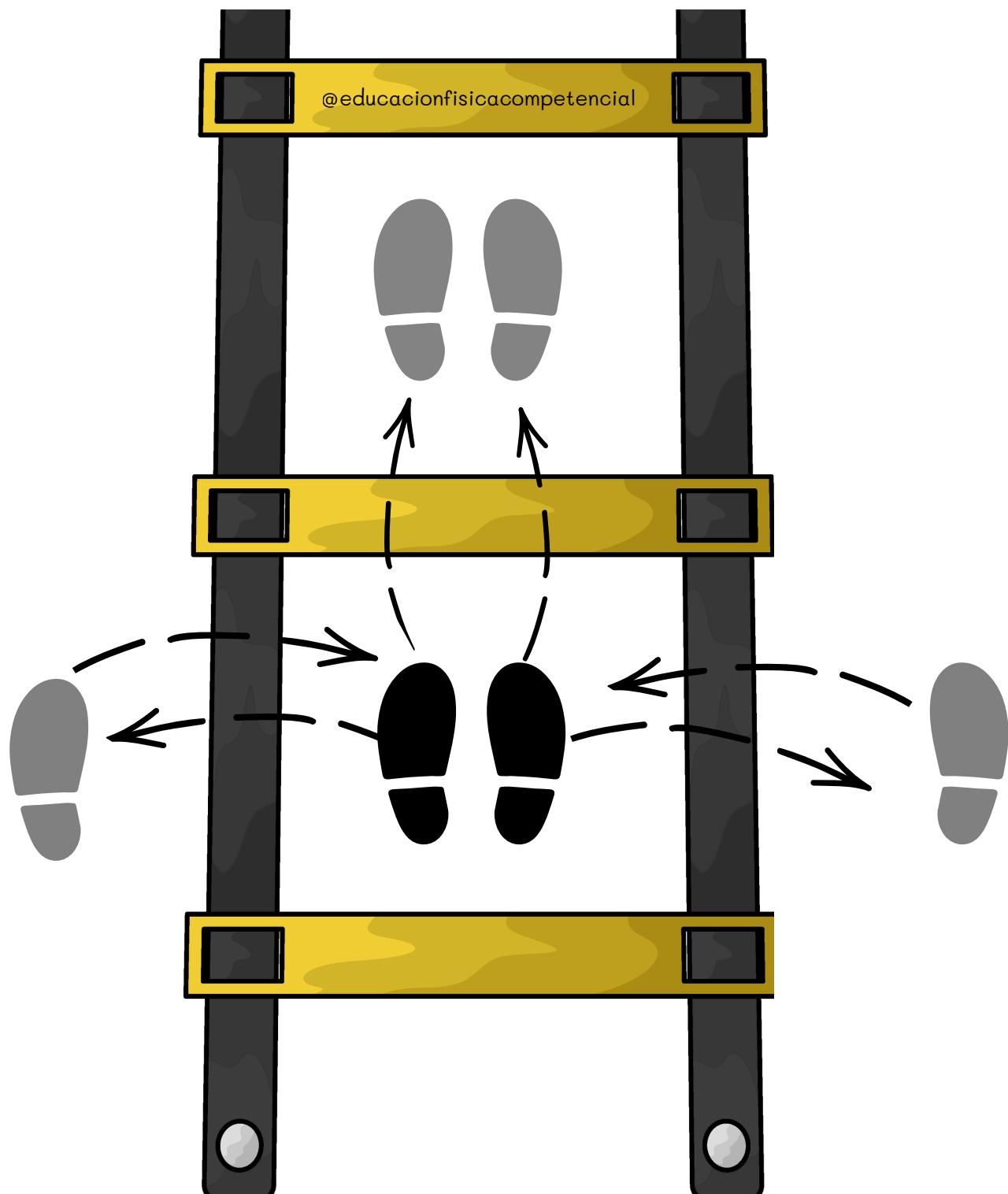
@educacionfisicacompetencial





Saltos

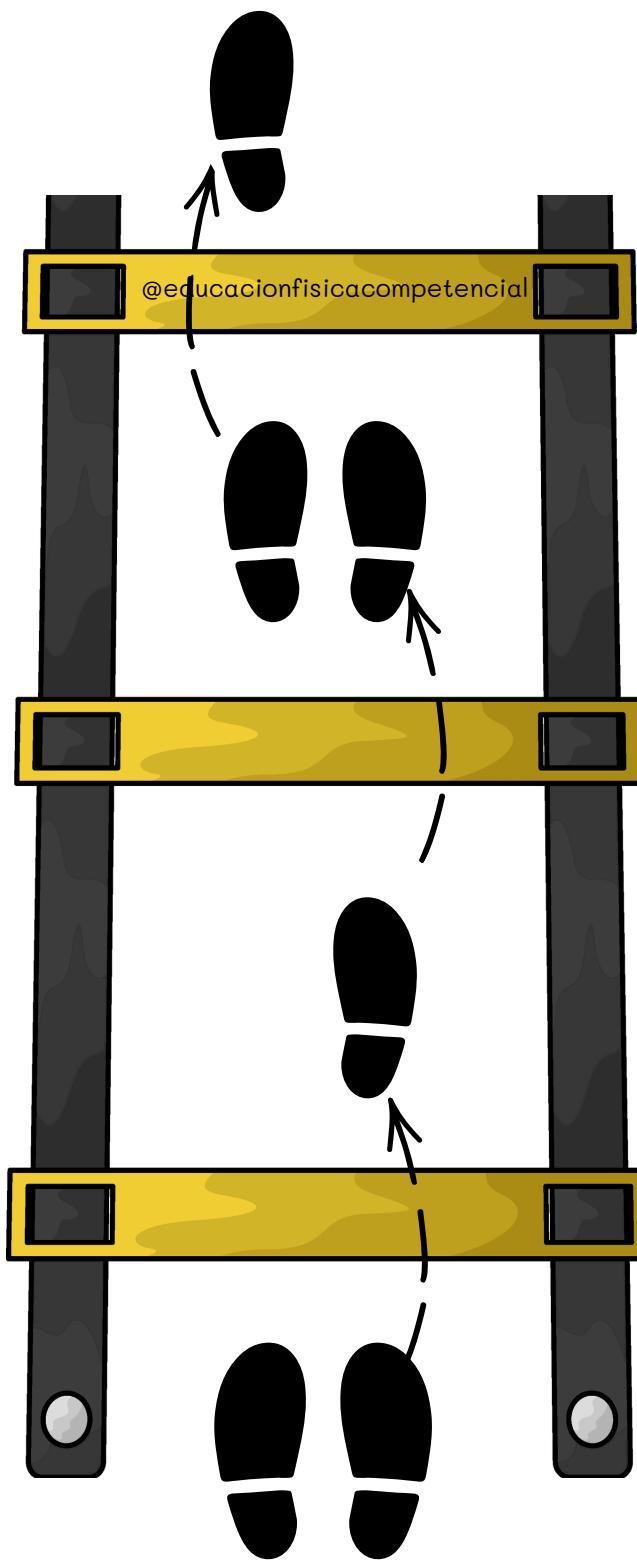
Saltos alternos juntos y separados lateralmente





Saltos

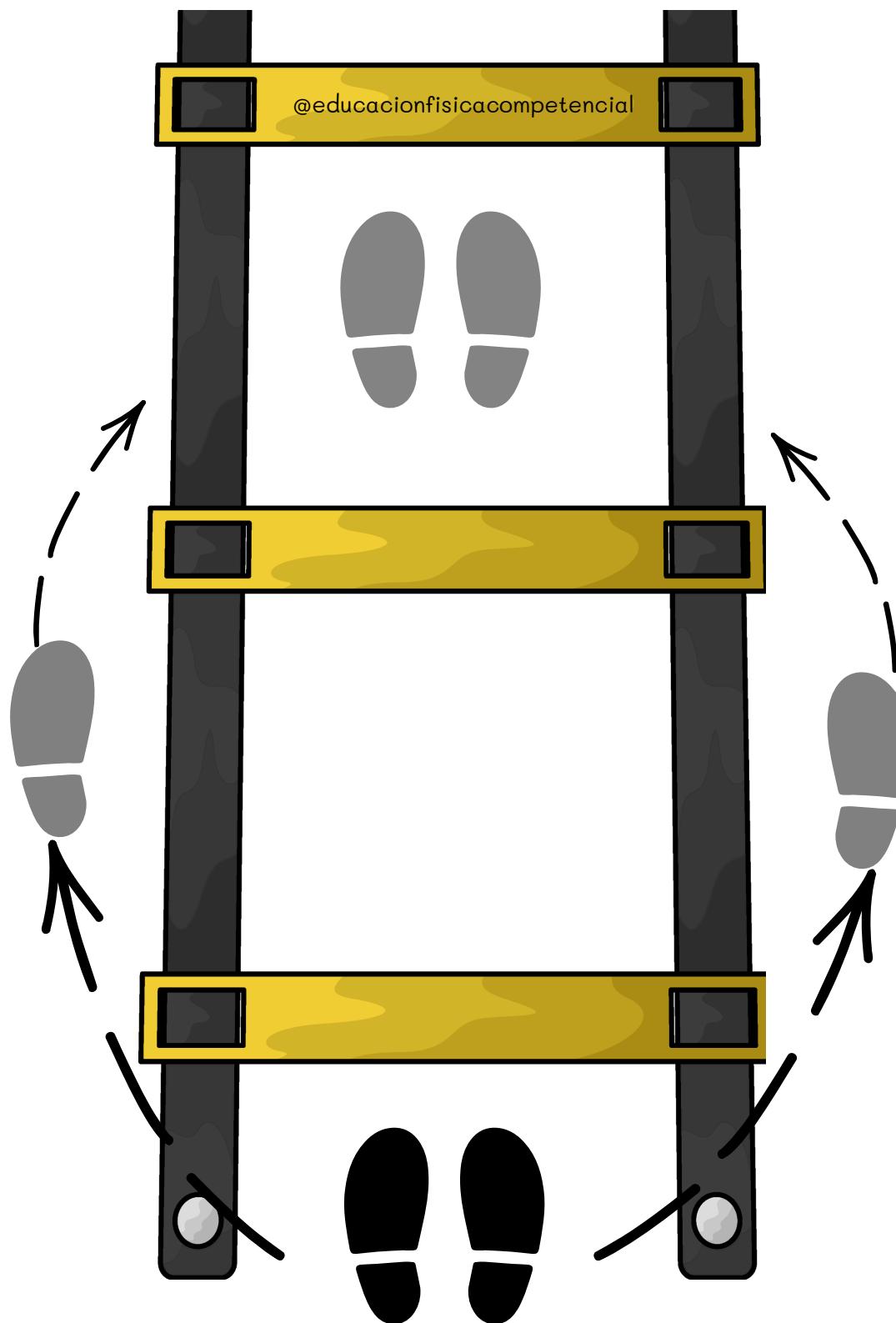
Saltos pies juntos y pata coja alternos





Saltos

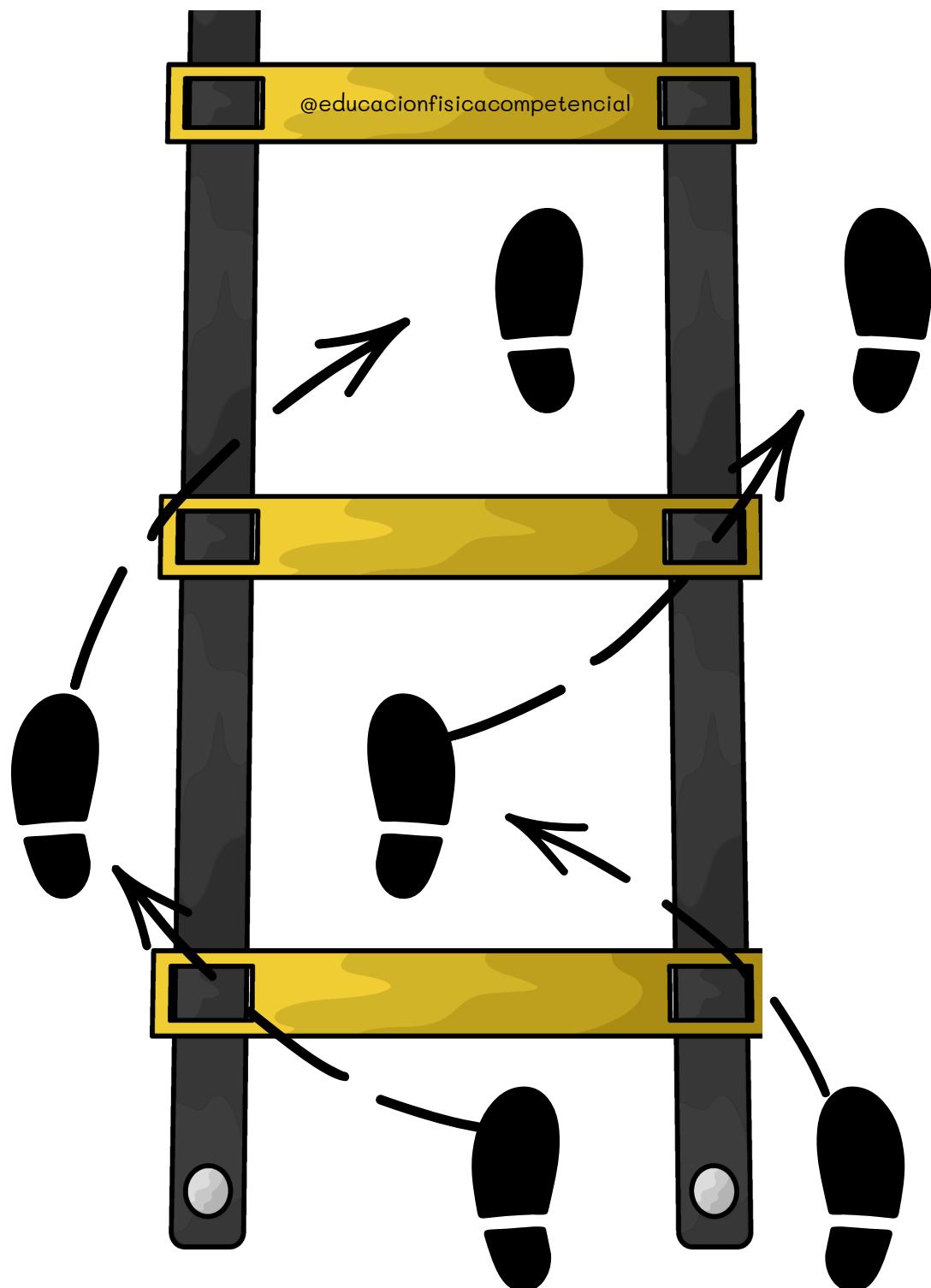
Saltos alternos juntos y separados dejando un cuadrado vacío





Saltos

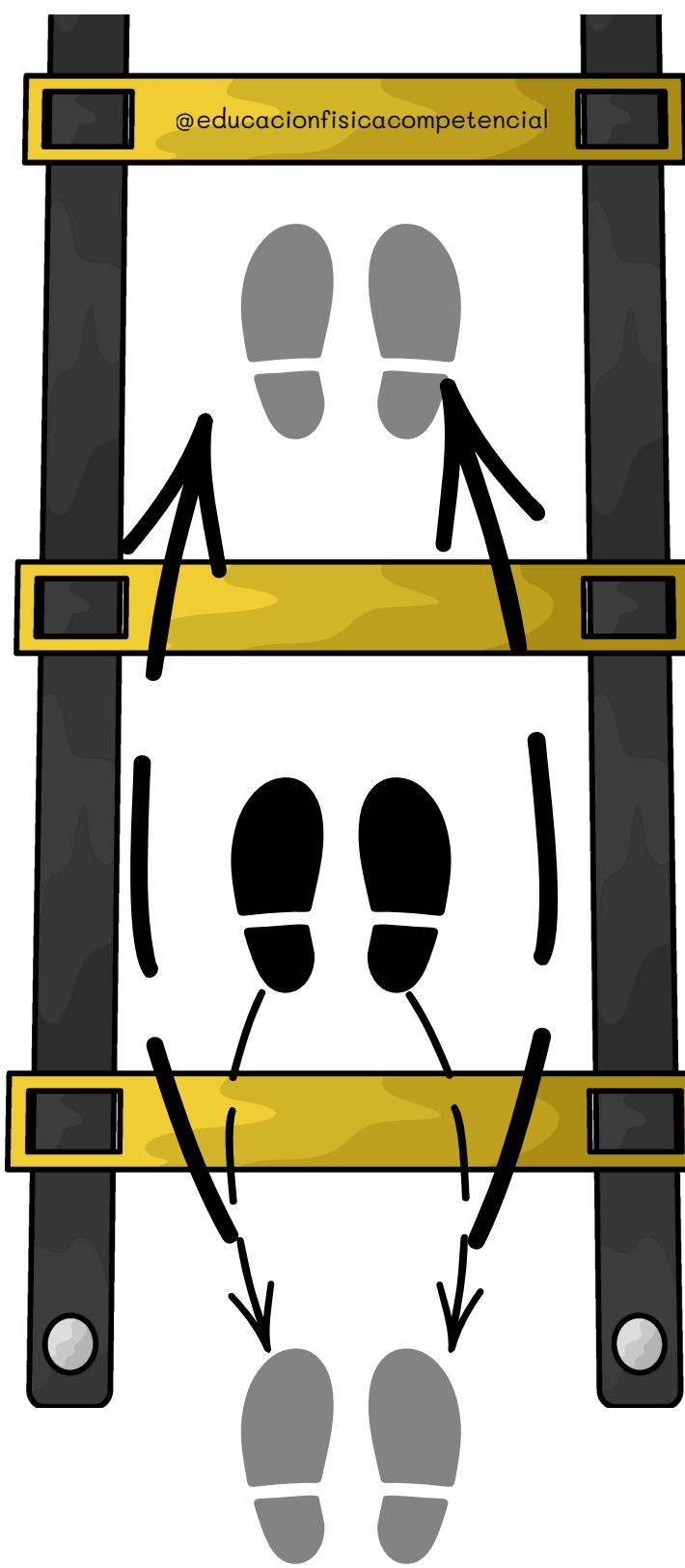
Saltos pies separados en bloque dentro-fuera alterno





Saltos

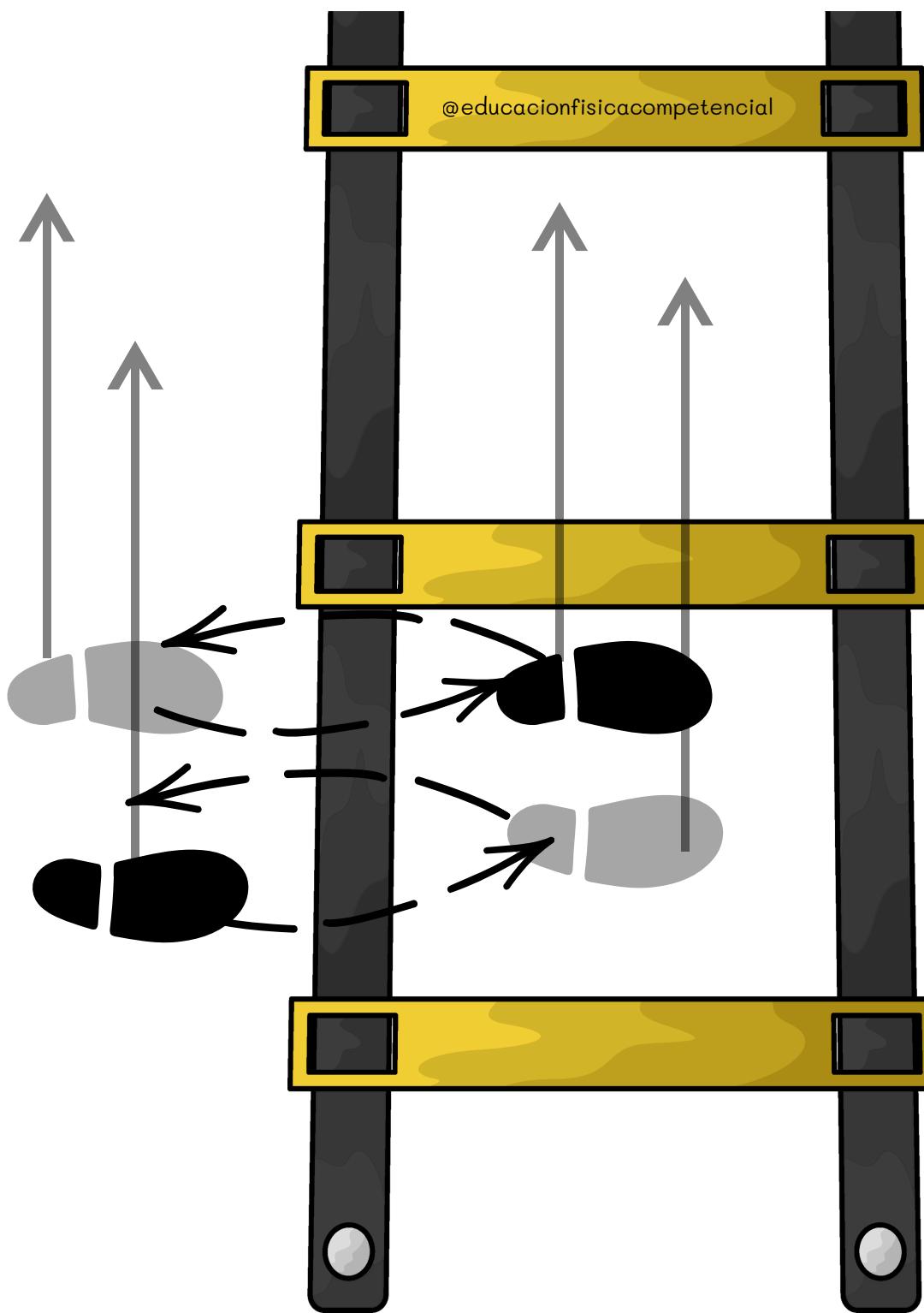
Saltos pies juntos (1 atrás - 2 adelante)





Saltos

Avance con salto lateral. Saltos en X dentro-fuera





Saltos

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

