XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA E DEPORTE
Dirección Xeral para o Deporte

Estadio Multiuso San Lázaro
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tlno: 981.542601/02 – Fax: 981.542636

DEPORTE NA ESCOLA

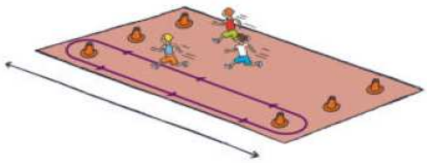
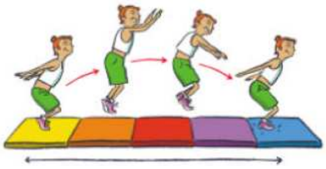
ACTIVIDADE POLIDEPORTIVA E CULTURAL ESCOLAR

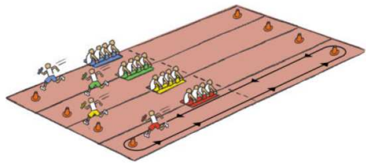
CURSO 2006/2007

Estadio Multiuso San Lázaro
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tlno: 981.542601/02 – Fax: 981.542636

XOGANDO AO ATLETISMO

Cada equipo estará formado por 5 nenos/as do mesmo centro educativo .Na categoría A e B serán mixta e na C masculino e feminino Cada centro escolar participará en cinco probas de concurso e dúas de relevos

PROBAS INDIVIDUAIS	PROTOCOLO
 CARREIRA 10x10 m.	1º PROBA : CARREIRA 10 X 10 Carreira sobre unha distancia de 10 metros que haberá que percorrer 10 veces en ida e volta. Darase a volta a un cono, situado a ambos extremos. Participara un neno por equipo. Cronometrase o tempo de cada participante
SALTOS LATERAIS	2º PROBA: SALTOS Saltos continuados laterais cos pes xuntos durante 20 segundos, sobre un obstáculo de goma–espuma, cartón, … etc duns 20 cm. de altura. Participarán catro alumnos a vez (4 saltadores conxuntos), un por cada centro. Se o obstáculo é desprazado ou derribado o neno/a deberá colocalo de novo e continuar saltando. Anotarase o número total de saltos.
LANZAMENTO DE BALÓN	3º PROBA : LANZAMENTO DE BALON MEDICINAL Cada participante realizará dous lanzamentos cun balón de 2 kg cós dous brazos cara atrás por enriba da cabeza. Si se sobrepasa despois de lanzar a liña desde onde se lance non se considerará nulo. Cada participante realizará dous intentos e anotarase só ao mellor resultado dos mesmos.
 SALTO HORIZONTAL	4º PROBA: SALTO HORIZONTAL Salto parado cos pés xuntos desde a liña de saída. Cada participante realizará dous intentos, (primeiro unha ronda todos e despois a segunda). Puntuará só o mellor resultado dos dous intentos de cada participante, anotándose o salto de maior distancia.

 LANZAMENTO DA XAVELINA	5º PROBA:LANZAMENTO DE XAVELINA Lanzamento dunha xavelina branda dende parado sen carreira previa. Si se sobrepasa despois de lanzar a liña desde onde se lanzou non se considerará nulo. Cada participante realizará dous intentos. Os participantes dun grupo realizarán o primeiro lanzamento dun a un sucesivamente ata finalizar a ronda, comezando entonces a segunda ronda. Anotarase o mellor lanzamento efectuado.
PROBAS DE RELEVOS	**PROTOCOLO**
 **CARREIRA DE RELEVOS 5x2 VOLTAS**	6º PROBA: CARREIRA DE RELEVOS Interveñen 5 deportistas por centro. A saída do primeiro relevo farase dende a metade do tramo sentado sobre unha colchoneta. Cada participante realizará dúas voltas (ida e volta) antes de entregar o tesiño o seu compañeiro . A volta farase dependendo das dimensións do pavillón rodeando un cono situado nun dos extremos do tramo. Darase a saída do primeiro de cada equipo, cun pito e os seguintes saíran coa entrega do testiño. A liña de chegada esta situada na metade do tramo. Os participantes que queden por correr no relevo e os que finalizaron quedaranse a un lado da colchoneta de saída sen estorbar aos seus compañeiros.
 CARREIRA DE RELEVOS 5x2 VOLTAS	7º PROBA Cada equipo estará formado por cinco nenos/as. A saída de cada participante farase dende a metade do tramo, sentados nunha colchoneta. A volta farase rodeando un cono situado en cada un dos extremos do pavillón . Cada neno/a sae e recorre a metade do tramo, da a volta ao final do pavillón para realizar en sentido contrario todo o tramo onde se colocaran pequenos obstáculos ou vaias de espuma cartón .., dará a volta noutro extremo do pavillón e recorrerá a metade do tramo ata chegar a colchoneta onde se entregará o testiño ao seguinte compañeiro. As distancias dos obstáculos serán determinadas polas dimensións do pavillón, procurando que todos os nenos afronten a mesma distancia. Darase a saída do primeiro de cada equipo, cun pito e os seguintes saíran coa entrega do testiño. A liña de chegada esta situada na metade do tramo.

Estadio Multiuso San Lázaro
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tlno: 981.542601/02 – Fax: 981.542636

SEN DEBUXOS :

Cada equipo estará formado por 5 nenos/as do mesmo centro educativo .Na categoría A e B serán mixta e na C masculino e feminino Cada centro escolar participará en cinco probas de concurso e dúas de relevos

1º PROBA : CARREIRA 10 X 10

Carreira sobre unha distancia de 10 metros que haberá que percorrer 10 veces en ida e volta. Para dar a volta a un cono, situado a ambos extremos. Participara un neno por equipo. Cronometrase o tempo de cada participante

2º PROBA: SALTOS

Saltos continuados laterais cos pes xuntos durante 20 segundos, sobre un obstáculo de goma–espuma, cartón, … etc duns 20 cm. de altura. Participarán catro alumnos a vez (4 saltadores conxuntos), un por cada centro. Se o obstáculo é desprazado ou derribado o neno deberá colocalo de novo e continuar saltando. Anotarase

3 º PROBA : LANZAMENTO DE BALON MEDICINAL

Cada participante realizará dous lanzamentos cun balón de 2 kg cos dous brazas cara atrás por encima da cabeza. Si se sobrepaga despois de lanzar a liña desde onde se lance non se considerará nulo. Cada participante realizará dous intentos e anotarase só ao mellor resultado dos mesmos.

4º PROBA: SALTO HORIZONTAL

Salto de parado cos pés xuntos desde a liña de saída. Cada participante realizará dous intentos, (primeiro unha ronda todos e despois a segunda). Puntuará só o mellor resultado dos dous intentos de cada participante, anotándose o salto de maior distancia.

5º PROBA:

Lanzamento dunha xavelina branda dende parado sen carreira previa. Si se sobrepasa despois de lanzar a liña desde onde se lanzou non se considerará nulo. Cada participante realizará dous intentos. Os participantes

Estadio Multiuso San Lázaro
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tino: 981.542601/02 – Fax: 981.542636

dun grupo realizarán o primeiro lanzamento dun a un sucesivamente ata finalizara a ronda, comezando entonces a segunda ronda, . Anotarase o mellor lanzamento efectuado.

6º PROBA: CARREIRA DE RELEVOS

Interveñen 5 deportistas por centro. A saída do primeiro relevo farase dende a metade do tramo sentado sobre unha colchoneta. Cada participante realizará dúas voltas (ida e volta) antes de entregar o testiño o seu compañeiro. A volta farase dependendo das dimensións do pavillón rodeando un cono situado nun dos extremos do tramo. Darase a saída do primeiro de cada equipo, cun pito e os seguintes saíran coa entrega do testiño. A liña de chegada esta situada na metade do tramo. Os participantes que queden por correr no relevo e os que finalizaron quedaranse a un lado da colchoneta de saída sen estorbar aos seus compañeiros.

7º PROBA Cada equipo estará formado por cinco nenos/as. A saída de cada participante farase dende a metade do tramo, sentados nunha colchoneta. A volta farase rodeando un cono situado en cada un dos extremos do pavillón . Cada neno/a sae e recorre a metade do tramo, da a volta ao final do pavillón para realizar en sentido contrario todo o tramo onde se colocaran pequenos obstáculos ou vaias de espuma cartón .., dará a volta noutro extremo do pavillón e recorrerá a metade do tramo ata chegar a colchoneta onde se entregará o testiño ao seguinte compañeiro. As distancias dos obstáculos serán determinadas polas dimensións do pavillón, procurando que todos os nenos afronten a mesma distancia. Darase a saída do primeiro de cada equipo, cun pito e os seguintes saíran coa entrega do testiño. A liña de chegada esta situada na metade do tramo.