

# JUMP ROPE CHALLENGE 3ºESO



NOME E APELIDOS DOS INTEGRANTES DO GRUPO :

- 1.
- 2.
- 3.

- Distribuídos en grupos de 3 , realizar os retos que aparecen na ficha.
- Cada reto debe ser realizado individualmente/parellas ou trío.
- Os retos serán evidenciados en arquivos de vídeo (grabacións). Buscar alcanzar a maior consecución de retos polo grupo. Nota : grupal + individual.
- Dispoñedes de dúas sesións con 30-40 minutos por sesión.
- Sombrea o número de estrelas acadadas polo grupo .
- Se rematades todos , preguntado polo reto "pro" ( salto parellas/ trío alterno )



10 SALTOS BÁSICOS CON OLLOS PECHADOS



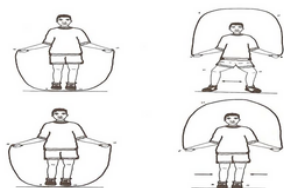
INDIVIDUALMENTE SALTAR A PATA COXA 16 SALTOS ( 4+4+4+4 )



SALTO BÁSICO EN PARELLAS COMPARTINDO 1 COMBA ( 10 SALTOS )



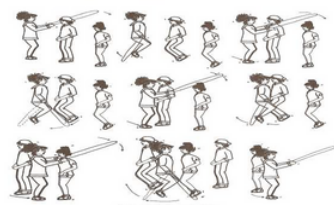
SALTOS CRUZANDO PERNAS ( 8 SALTOS )



OS TRES SIMULTÁNEAMENTE EN PIRÁMIDE ABRIR - PECHAR ( 10 SALTOS )



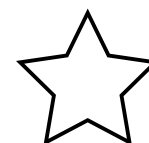
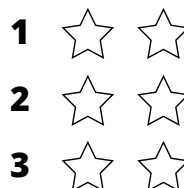
SALTO BÁSICO EN PARELLAS COMPARTINDO COMBAS ( 8 SALTOS )



SALTOS ENGANCHE IDA - VOLTA



SALTAR SOBRE COMBA ( 5 SALTOS )



Nº de estrelas acadadas polo grupo ( escribe o número no interior )

**Catacrack team Beginner team Crack team Máster team**

0-3

3-5

6-8

9-10