

LOS SALTOS. "Nos movemos de muchas maneras". Educación Física 4º

El salto puede ser definido como el desplazamiento que se realiza al brincar de un lugar al otro en el aire. Existe una gran variedad de saltos, pero nosotras solo utilizaremos algunos de ellos, los que mejor se adaptan a la etapa escolar del niño. El salto es una habilidad motriz poco valorada, pero sin embargo resulta muy útil y provechosa para realizar diferentes tareas de la vida cotidiana: coger objetos fuera de nuestro alcance, evitar obstáculos, etc.



"El salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas como cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión". (Sánchez Bañuelos, 1984)

LAS FASES DEL SALTO SON:

1. El impulso.
2. El vuelo.
3. La caída o amortiguamiento y contacto con el suelo.



Mira el siguiente video:

A continuación indica tres tipos de impulsos

1

2

3

Tres tipos de vuelos

1

2

3

Tres tipos de caída, amortiguamiento o contacto con el suelo

1

2

3