ACTÍVVATE:

SALTA POR LA SALUD, SALTA VILLANUEVA

Organiza:

IES Nieves López Pastor

CENTROS ESCOLARES COLABORADORES:

CEIP Ntra. Sra. de la Fuensanta

Colegio Cristo Rey

Escuelas profesionales SAFA

COLABORACIÓN ESPECIAL:

Ayuntamiento de Villanueva del Arzobispo

Oficina de turismo

ACTÍVVATE: SALTA POR TU SALUD, SALTA VILLANUEVA GAME

es un juego en el que tendrás que demostrar tus habilidades de comba, creatividad, digitales, saludables imaginativas, esfuerzo y disciplina.

Tu objetivo será recuperar todas las bolas de dragón para así poder estar preparado y preparada para realizar la aventura saludable por el pueblo, ayudado por 7 de los famosos personajes de Bola de Dragón Z y con tus habilidades especiales saltando a la comba podrás conseguirlas todas. Para hacerte con cada bola de dragón tienes que conseguir como **mínimo la mitad de puntos de conquista ¿Cómo?** Los puntos de fuerza se consiguen desarrollando tus habilidades especiales (un total de 130 puntos), como te muestro a continuación:

HABILIDADES ESPECIALES (obligatorias):

HABILIDAD ESPECIAL	PUNTOS CONQUISTA	PUNTOS OBTENIDOS	DESCRIPCIÓN	¿CÓMO CONSEGUIR LOS PUNTOS DE CONQUISTA?
INDIVIDUAL	20	No se sella hasta finalizar la unidad	Capacidad de saltar **individualmente** dentro del grupo. (Para tu calificación individual se tendrá en cuenta una rúbrica que te explicaré en detalle).	**1 punto de conquista** por cada truco dominado correctamente en nivel 1 y nivel 2. **1,5 puntos de conquista** por cada truco dominado correctamente en nivel 3. **2 puntos de conquista** por truco dominado en niveles 5 y 6. (Solo aptos para ESO y Bachillerato)
SOCIAL	10	No se sella hasta finalizar la unidad	Capacidad de realizar trucos de salto a la comba por **parejas** o **tríos**.	Estos trucos se encuentran en el nivel 4 te otorgarán. **2 puntos de conquista.**
RETOS DE CLASE	20	No se sella hasta finalizar la unidad	Capacidad para superar los diferentes retos que se le presentan.	- **RETOS NIVELES** (se realizarán como último truco de la sesión)**: 1 puntos de conquista** por cada reto superado.
COGNITIVA	10	No se sella hasta finalizar la unidad	Capacidad para resolver los problemas que se te plantea en el Aula virtual	- Puedes conseguir máximo **10 puntos:** Responde y participa adecuadamente a las diferentes actividades que te propone el gran combito. Por cada actividad correcta 2 puntos de fuerza.
DISCIPLINA Y ESFUERZO	20	No se sella hasta finalizar la unidad	Capacidad para trabajar y esforzarse diariamente, superación personal y disciplina. Capacidad de respetar el material, al maestr@ Avenger y el resto de compañeros y compañeras.	Esta habilidad es innata, a lo largo de este aventura todos los seres nacen con estos valores y actitudes. Sin embargo durante su vida, algunos, la van deteriorando. **TU PERSONAJE COMIENZA CON ESTOS 20 PUNTOS DE CONQUISTA**, pero durante cada día de entrenamiento (clases) debes demostrar que dominas esta habilidad. El creador te estará observando, y si en algún momento incumples alguna de las características de tu habilidad **PERDERÁS 5 puntos de conquista.**
CREATIVIDAD	10	No se sella hasta finalizar la unidad	Capacidad para desarrollar trucos de comba nuevos. Capacidad de investigación, descubriendo trucos nuevos.	Para la valoración de los trucos se tendrán en cuenta: - Puntos individuales 1 punto de conquista. - Puntos colectivos 2 puntos de conquista.
COREO	10	No se sella hasta finalizar la unidad	Capacidad creativa e imaginativa para elaborar coreografías y rutinas con combas y base musical.	Si realizas una coreografía conseguirás **10 puntos de conquista extra.** Puede ser individual, por parejas, tríos o grupos de 4 máximo.
AVENTURA (EXTRA)	20	No se sella hasta finalizar la unidad	Capacidad de realizar la aventura final por la localidad, pasando por todos los puntos de interés. (Deberas probar tu hazaña).	Una vez conseguidas las 7 bolas de dragón tendrás el poder de invocar a Shen Long el dragón que te dará 20 puntos de conquista si consigues terminar con éxito su recorrido saludable por la localidad. Haz un vídeo demostrando tu hazaña.
FRUTA (EXTRA)	10	No se sella hasta finalizar la unidad	Capacidad para comer fruta durante los recreos.	Rellena 2 carnet de fruta que aparecen en el nivel extra para conseguir los 10 puntos. Cada carnet te otorga 5 puntos. Te tendrá que sellar un/a profe de guardia.

REGLAS GENERALES:

La dinámica de clase será igual en cada planeta (nivel):

- ★ **Dominar cada uno de los trucos del nivel en el que te encuentres.**
- ★ **Superar los retos mínimos diarios (la mitad de los trucos por nivel).**
- ★ **Podrás evaluar al compañero/a cuando sepa un truco nuevo, siempre que este de acuerdo el profesor. *En caso de fraude ambos perderéis un truco de la ficha.***

CONSEJOS PRÁCTICOS:

1. Coge una cuerda que tenga la **longitud adecuada**. No sólo dependerá de tu altura, también de la amplitud de tus brazos. Para que el salto se realice adecuadamente es mejor que no tengas que encogerte para que la cuerda no te golpee en la cabeza.

2. Procura que la **espalda permanezca totalmente recta**. Para ello es preciso que la longitud de la cuerda sea la adecuada para que no tengas que doblarte mientras saltas.

3. Otro tema importante es la técnica de salto. Al tratarse de una actividad física muy intensa es mejor que controles bien el **movimiento de las muñecas** para que no te canses demasiado pronto.
4. Las muñecas llevarán el peso del movimiento, pero no olvidemos que los **brazos debes mantenerlos extendidos** a lo largo del cuerpo al tiempo que saltamos.

5.Al tratarse de un ejercicio de un alto impacto hay que acertar con las **zapatillas** que usemos. Apuesta en todo momento por unas que tengan mucha amortiguación, ya que de esa manera tus articulaciones estarán más protegidas.

AHORA SÍ, QUE EMPIECE LA BÚSQUEDA...

Ha llegado el tiempo de las presentaciones. A continuación te introduzco a los personajes de DRAGON BALL Z que nos van acompañar en este viaje para conseguir todas las bolas de dragón perdidas:

NIVEL	1	2	3	4	5	6	Extra
PERSONAJE	BULMA	KRILLIN	GOKU	C-17 Y C-18	TRUNK	VEGETA	KAMEN
DISCIPLINA	Científica de la comba	Saltador terrícola	Saltador experto	Saltadores sociales	Saltador eficiente	Maestro de la comba.	Maestro saludable
BOLAS DEL DRAGÓN							

LAS BOLAS DEL DRAGÓN

Las **Bolas del dragón** te acreditan la adquisición de los trucos, que te servirán de cualificación en alguna habilidad o nivel. Se te entregará cada bola de dragón por el reconocimiento, por tus hazañas y retos que superes (Puedes ir recortando las gemas por ti mismo/a, a medida que vayas consiguiendo los puntos que se necesitan. Recuerda que el fraude se paga con eliminación de trucos tantos tuyos como del compañero/

LAS MEDALLAS QUE PUEDES CONSEGUIR SON:

BOLAS DE DRAGÓN POR PUNTOS DE DESTREZA		
PEGAR *BOLA DE DRAGÓN nº1* *(La obtienes cuando alcances la mitad de trucos del nivel 1)*	*PEGAR* *BOLA DE DRAGÓN nº2* *(La obtienes cuando alcances la mitad de trucos del nivel 2)*	*PEGAR* *BOLA DE DRAGÓN nº3* *(La obtienes cuando alcances la mitad de trucos del nivel 3)*
PEGAR *BOLA DE DRAGÓN nº4* *(La obtienes cuando alcances la mitad de trucos del nivel 4)*	*PEGAR* *BOLA DE DRAGÓN nº5* *(La obtienes cuando alcances la mitad de trucos del nivel 5)(*Para Primaria mitad retos del nivel 1 y 2)*	*PEGAR* *BOLA DE DRAGÓN nº6* *(La obtienes cuando alcances la mitad de trucos del nivel 6)(*Para Primaria mitad retos del nivel 3).*
BOLA DE DRAGÓN nº 7 y ARTICULOS ESPECIALES		
PEGAR ***BOLA DE DRAGÓN nº7*** *(Cuando consigas completar los dos carnet de fruta)*	***PEGAR*** ***BASTÓN MÁGICO*** *(La obtienes cuando grabas en vídeo la coreografía individual, en parejas o en grupo)*	***PEGAR*** ***GOKU DORADO*** *(Cuando consigues completar la aventura por la ciudad, realizando el montaje del video)*

NIVEL 1

Bulma

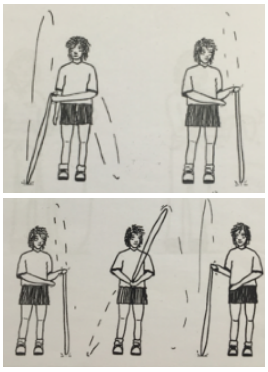
FICHA DEL PERSONAJE:

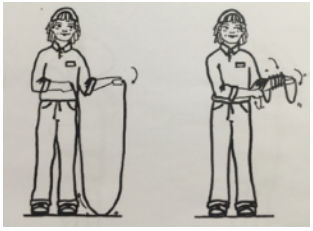
NOMBRE: Bulma
ORIGEN: Planeta tierra
PROFESIÓN: Científica de la comba

Bulma también conocida como la científica genio, muchos de los trucos que aparecen en este cuaderno fueron inventados por ella. Tiene un carácter innato para encontrar las bolas de dragón, ella te ayudará en la búsqueda.

Como curiosidad, **Bulma** es el personaje femenino más importante de la serie de Bola de Dragón. Aparte de Goku, ella es el personaje de mayor duración única en toda la serie

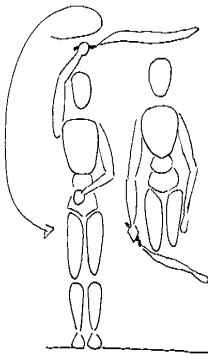
¡Ayúdame a conseguir la primera bola de dragón!

TRUCO (1.1)	PASOS	FOTO
EL LÁTIGO	Dos formas: 1. Dibujando ochos en el espacio 2. Pasando la comba a la otra mano sin dejar de girarla en ningún momento.	
Criterio de	**Dominio**: para dominar	

TRUCO (1.2)	PASOS	FOTO
EL ENROLLABLE	Hacer girar la comba hacia delante o hacia atrás enrollándola sobre uno de los antebrazos. **Dominio**: realiza 4 rep. cambiando de brazo sin fallo.	
Criterio de éxito:	**Dominio**: realizar 4 repeticiones cambiando de brazo sin fallo.	

TRUCO (1.3)	PASOS	FOTO
LA ENREDADERA	Hacer girar la comba alrededor del cuerpo hasta quedar enrollada.	
Criterio de éxito:	**Dominio**: Realiza 5 repeticiones seguidas sin fallo.	

TRUCO (1.4)	PASOS	FOTO
LA TURBINA	Hacer girar la comba perpendicularmente al suelo por delante del cuerpo o por detrás.	
Criterio de éxito:	**Dominio**: 5 por delante y 5 por detrás seguidas sin fallo.	

TRUCO (1.5)	PASOS	FOTO
HELICÓPTERO	Realizar un molino horizontal por encima de la cabeza y otro por encima del cuerpo.	
Criterio de éxito:	Dominio: 2 veces seguidas sin fallo.	

Recuerda... que si superas los 3 retos ganarás 0,5 puntos en tu habilidad de "depredad@r

RETO	DESCRIPCIÓN	JUEZ (compañero/profesor)
☆ 1	3 LÁTIGO + 5 SALTOS BASE + 1 LÁTIGOS ENROLLABLE	
☆ 2	1 TURBINA + 5 SALTOS BASES + 1 ENREDADERA.	
3	1 LÁTIGO + 5 SALTOS BASES+ 2 HELICÓPTEROS+ 1 TURBINA	

NIVEL 2

KRILLIN

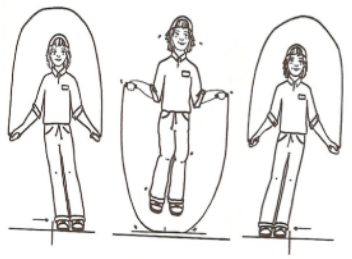
FICHA DEL PERSONAJE:

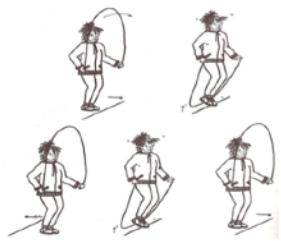
NOMBRE: Krillin.
ORIGEN: Planeta Tierra
PROFESIÓN: Saltador terrícola

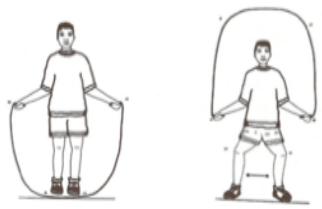
Krillin es el humano más poderoso de la Tierra, a pesar de carecer de cualquier origen o naturaleza sobrenatural, es así que ha desarrollado sus habilidades y poderes solo con su propio esfuerzo.

Gracias al entrenamiento del maestro que principalmente se centraba en intensificar el estado físico, mental, la resistencia y la fuerza, ya que tanto él como Goku ya poseían una excelente base previa de las artes marciales y de salto de la comba.

¡Solo tú puedes conseguir la bola de dragón nº2!

TRUCO	PASOS	FOTO
ESLALOM	Saltar con los dos pies juntos lateralmente. Se permite rebote (doble tiempo) **Dominio**: 10 saltos sin fallo.	
DOMINIO	**Compañero:**	

TRUCO	PASOS	FOTO
SALTAMONTES	Saltar con los pies juntos adelante y atrás y viceversa. Se permite doble tiempo **Dominio**: 10 saltos sin fallo.	
DOMINIO	**Compañero:**	

TRUCO	PASOS	FOTO
ABRIR Y CERRAR	Abrir las piernas en el primer salto y cerrarlas en el segundo salto. Se permite doble tiempo. **Dominio**: 10 saltos sin fallo.	
DOMINIO	**Compañero:**	

TRUCO	PASOS	FOTO
PONI	Saltar de un lado a otro simulando el trote de un poni. Igual que el truco "ESLALON" pero apoyando primero un pie y luego el otro. **Dominio**: 10 saltos sin fallo.	
DOMINIO	**Compañero:**	

TRUCO	PASOS	FOTO
TIJERAS	Saltar primero con un pie adelante y otro detrás y, en el siguiente salto al contrario. Se permite doble tiempo. **Dominio**: 10 saltos sin fallo.	
DOMINIO	**Nombre del compañero que lo certifica:**	

RETOS

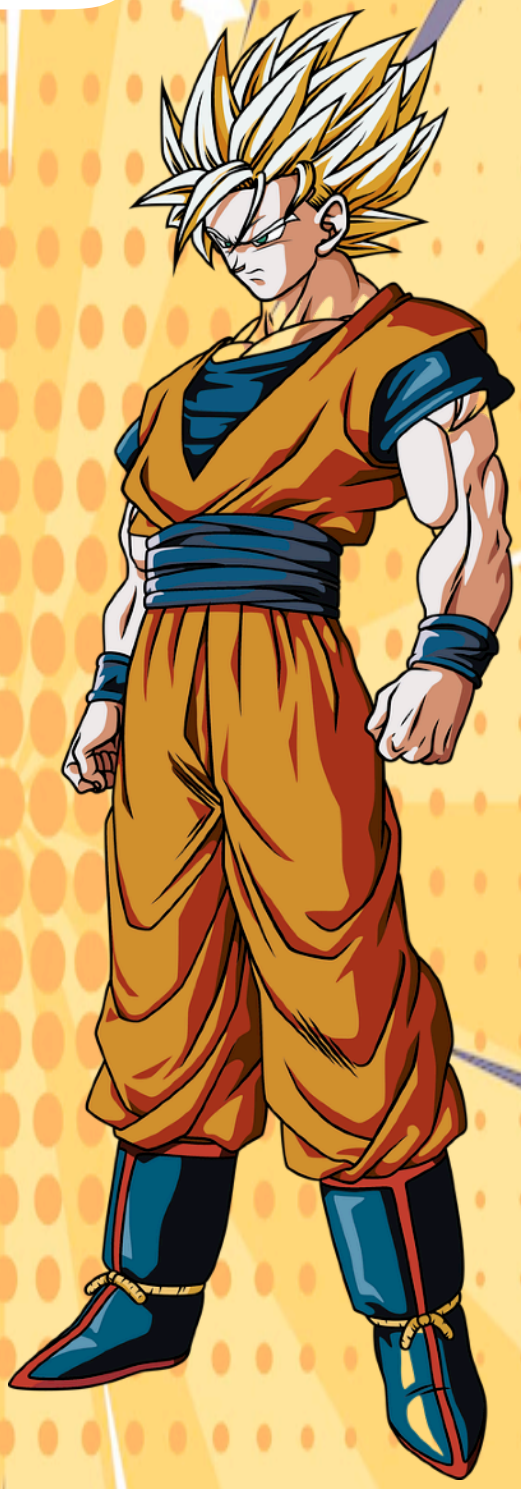
Habilidad Especial
"DEPREDAD@R DE RETOS"

Recuerda... cada reto superado cuenta 1 punto de conquista

RETO	DESCRIPCIÓN	JUEZ (compañero/profesor)
☆ 1	10 SALTOS BÁSICOS + 4 ESLALOM + 10 SALTOS BÁSICOS (se puede realizar a doble tiempo)	
☆ 2	5 SALTOS BÁSICOS + 2 LÁTIGOS LATERAL CON UNA MANO + 5 TIJERAS (se puede realizar a doble tiempo)	
☆ 3	5 ABRIR Y CERRAR + 5 SALTOS BÁSICOS + 5 SALTAMONTES (se puede realizar a doble tiempo)	
4	HACER CADA UNO DE LOS EJERCICIOS A UN TIEMPO (sin rebote) POR SEPARADO (mínimo 5 saltos por ejercicio)	
5	5 SALTOS BÁSICOS + 5 ESLALOM + 5 SALTAMONTES + 5 ABRIR Y CERRAR	
6	5 SALTOS BÁSICOS + 5 ESLALOM + 5 SALTAMONTES + 5 ABRIR Y CERRAR (TODOS HACIA MANEJANDO LA COMBA HACIA ATRÁS)	

NIVEL 3

GOKU



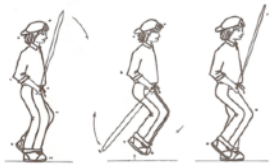
FICHA DEL PERSONAJE: IROMAN

NOMBRE: GOKU
ORIGEN: Planeta Vegeta.
PROFESIÓN: Saltador experto.

A diferencia de otros sujetos de su planeta y a pesar del bajo poder de pelea con que nació posee la capacidad de evolucionar como saltador a un ritmo superior que un saiyajin de clase alta y aumentar su poder sin necesidad de usar el Zenkai, esto sucede ya que la cultura saiyajin basa su habilidad de salto básicamente en la fuerza bruta.

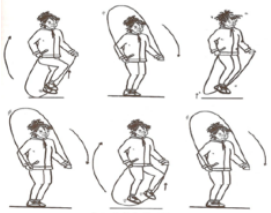
Goku mezcla sus cualidades biológicas y su entrenamiento en técnicas humanas logra el desarrollo perfecto en el salto a la comba.

¡Concéntrate y vamos juntos a por la bola de dragón número 3!

TRUCO	PASOS	FOTO
SALTO BÁSICO DE VELOCIDAD	Saltar apoyando cada vez un pie alternativamente. ("a pata coja). Prueba primero 3 saltos con la pierna izquierda y seguido 3 con la pierna derecha. El objetivo es terminar haciendo 1 salto con la pierna izquierda, otro con la derecha, otro con la izquierda… **Dominio**: 10s sin fallo.	
DOMINIO	**Compañero:**	

TRUCO	PASOS	FOTO
PÉNDULO	Ídem salto básico de velocidad pero cada vez que se salte con una pierna la otra se lanza en el aire hacia el lateral como un péndulo. Se permite doble tiempo **Dominio**: 10 saltos sin fallo.	
DOMINIO	**Compañero:**	

TRUCO	PASOS	FOTO
RODILLA BÁSICO	Saltar levantando alternativamente cada rodilla al frente. Realizar un salto básico entre rodilla izquierda y derecha. Se permite doble tiempo. **Dominio**: 10 saltos sin fallo.	
DOMINIO	**Compañero:**	

TRUCO	PASOS	FOTO
RODILLA ALTERNATIVO	ídem RODILLA BÁSICA per esta vez no hay salto básico intermedio, en cada salto una rodilla arriba (salto básico de velocidad pero con rodilla arriba) **Dominio**: 10 saltos sin fallo.	
DOMINIO	**Compañero:**	

TRUCO	PASOS	FOTO
PATADA BÁSICO	Saltar extendiendo alternativamente cada pierna. Realizar un salto básico entre patada izquierda y patada derecha. Se permite doble tiempo. **Dominio**: 10 saltos sin fallo.	
DOMINIO	**Compañero:**	

TRUCO	PASOS	FOTO
PATADA ALTERNATIVO	Ídem PATADA BÁSICA per esta vez no hay salto básico intermedio, en cada salto una patada (salto básico de velocidad pero con patada. **Dominio**: 10 saltos sin fallo.	
DOMINIO	**Compañero:**	

RETOS

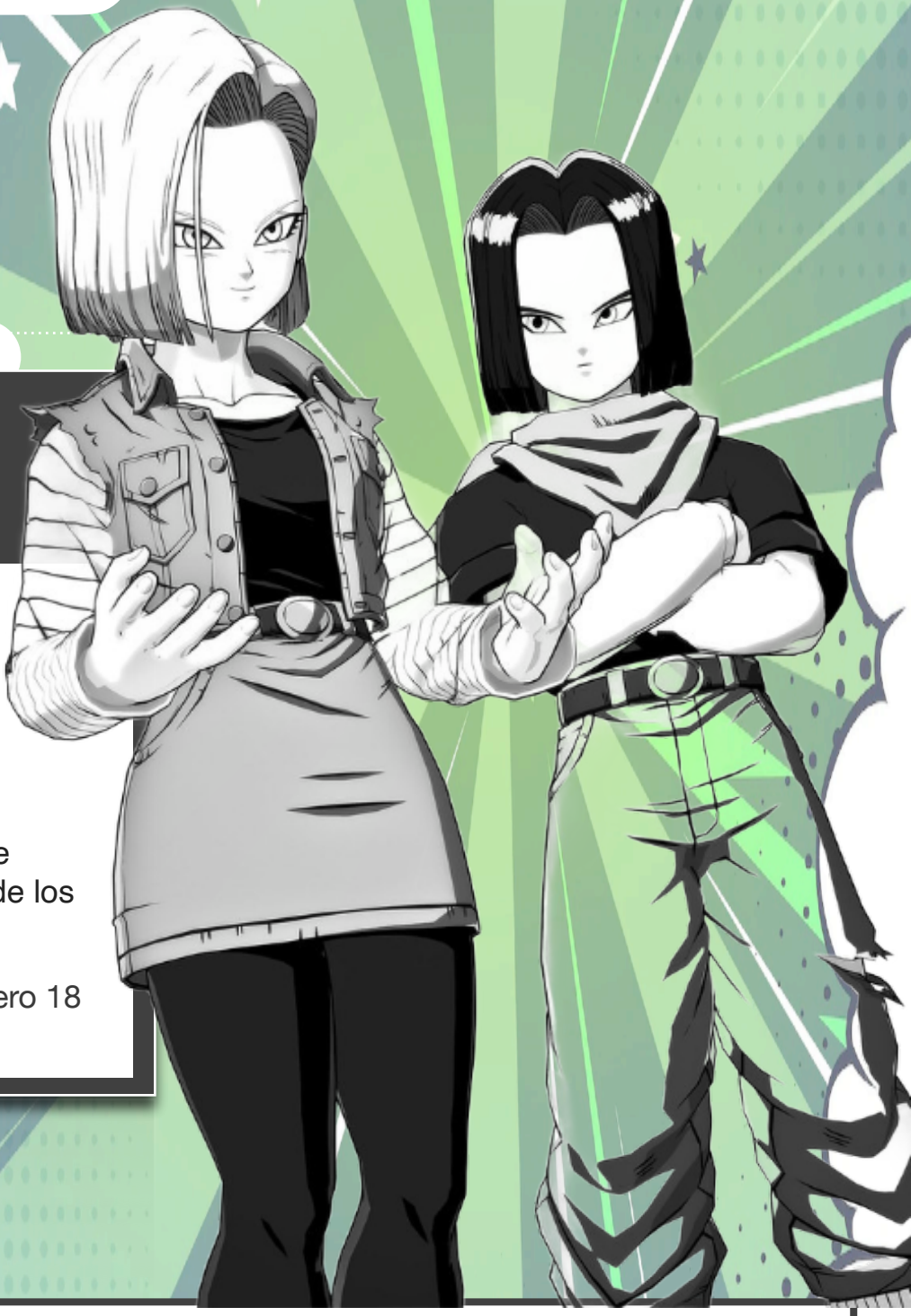
Habilidad Especial "DEPREDAD@R DE RETOS"

Recuerda... que todos los retos valen 1 punto de conquista

RETO	DESCRIPCIÓN	JUEZ (compañero)
☆ 1	5 SALTOS BÁSICOS + 5 PONI + 1 ENREDADERA	
☆ 2	30" SALTO BÁSICO VELOCIDAD sin fallo (realizar a 1 tiempo)	
☆ 3	5 PÉNDULOS + 5 TIJERAS	
4	5 RODILLAS BÁSICAS + 5 RODILLAS ALTERNATIVAS	
5	5 SALTOS BÁSICO + 5 SALTOS BÁSICOS + 5 RODILLAS ALTERNATIVAS + 5 PATADAS ALTERNATIVAS + 5 SALTOS BÁSICOS (Todo a 1 tiempo)	
6	DOMINAR TODOS LOS EJERCICIOS ANTERIORES HACIA ATRÁS	

NIVEL 4

Androides C-17 y C-18



FICHA DEL PERSONAJE:

NOMBRE: C-17 y C-18
ORIGEN: En un laboratorio escondido de la tierra.
PROFESIÓN: Saltadores sociales.

Se les considera unos bio-androides, por ser parte humana y robot. Poseen una fuerza inmensa a la vez que su energía ilimitada le permite seguir saltando sin agotarse.

¿Ese tal Goku es más fuerte que Vegeta? No, entonces ninguno de los dos tienen mis habilidades

— Androide Número 18

¡Saltemos juntos para conseguir la bola de dragón número 4!

NOTA IMPORTANTE:
RECUERDA QUE POR CADA TRUCO POR PAREJAS MIXTAS SE OBTIENEN:
1 punto nivel básico, 1,5 intermedio y 2 puntos

TRUCO (3.1)	PASOS		FOTO		VÍDEO
EL RELOJ EMPAREJADO	DOBLE BÁSICO ADELANTE Y ATRÁS Los saltadores se colocan uno al lado del otro, con una comba cada uno. Éstos comparten sus cobas y desde esta posición las giran **a la vez** y las saltan con pies juntos.				
1º CRITERIO DE EXITO: ADELANTE	Tacha con X reto superado)	**5** saltos (adeante)	15	30	MARCA PERSONAL:
2º CRITERIO DE ÉXITO: ATRÁS	Tacha con X reto superado)	**5** saltos (atrás)	15	30	MARCA PERSONAL:
COEDUCACIÓN	NOMBRE PAREJA:				MARCA PERSONAL:

TRUCO (3.2)	PASOS		FOTO		VÍDEO
EL RELOJ EMPAREJADO INVERTIDO	DOBLE BÁSICO ALTERNANDO ADELANTE Y ATRÁS: Idem anterior pero ahora las giran **alternativamente**				
1º CRITERIO DE ÉXITO adelante	Tacha con X reto superado)	**5** saltos	10	15	MARCA PERSONAL:
2º CRITERIO DE ÉXITO: atrás	Tacha con X reto superado)	**5** saltos	10	15	MARCA PERSONAL:
COEDUCACIÓN	NOMBRE PAREJA:				MARCA PERSONAL:

TRUCO (3.3)	PASOS		FOTO		VÍDEO
CAZAR	Uno maneja y salta la comba y el otro entra a saltar en la comba del compañero. Prueba saltar 1º desde dentro y luego intenta entrar a saltar cuando la comba esta en movimiento.				
1º CRITERIO DE EXITO: adelante	Tacha con X reto superado)	**5** saltos	15	30	MARCA PERSONAL:
2º CRITERIO DE ÉXITO: atrás	Tacha con X reto superado)	**5** saltos	15	30	MARCA PERSONAL:
COEDUCACIÓN	NOMBRE PAREJA:				MARCA PERSONAL:

TRUCO (3.4)	PASOS		FOTO		VÍDEO
CAZAR INVERTIDO	Uno maneja y salta la comba y el otro entra a saltar en la comba del compañero por detrás.				
1º CRITERIO DE EXITO: adelante	Tacha con X reto superado)	**5** saltos	15	30	MARCA PERSONAL:
2º CRITERIO DE ÉXITO: atrás	Tacha con X reto superado)	**5** saltos	15	30	MARCA PERSONAL:
COEDUCACIÓN	NOMBRE PAREJA:				MARCA PERSONAL:

TRUCO (3.5)	PASOS		FOTO		VÍDEO
CAZAR DE 3	El del medio maneja y salta la comba y los otros entran a saltar en la comba del compañero por detrás y por delante.				
1º CRITERIO DE EXITO: adelante	Tacha con X reto superado)	**5** saltos	10	25	MARCA PERSONAL:
2º CRITERIO DE ÉXITO: atrás	Tacha con X reto superado)	**5** saltos	10	25	MARCA PERSONAL:
COEDUCACIÓN	NOMBRE TRÍO:				MARCA PERSONAL:

TRUCO (3.6)	PASOS		FOTO		VÍDEO
ENGANCHE BÁSICO	Un compañero con comba y 2 sin comba. El que tiene la comba debe enganchar al primer compañero y soltarlo a los 3 saltos. Seguidamente hace lo mismo con el siguiente compañero. ¿Cuántos compañeros eres capaz de enganchar?				
CRITERIO DE EXITO :número personas	Sin dejar de saltar.	**3** personas	**4** personas	**5** personas	Nº MAX. PERSONAS:
COEDUCACIÓN	NOMBRE GRUPO:				Nº MAX. PERSONAS:

RETO FINAL:

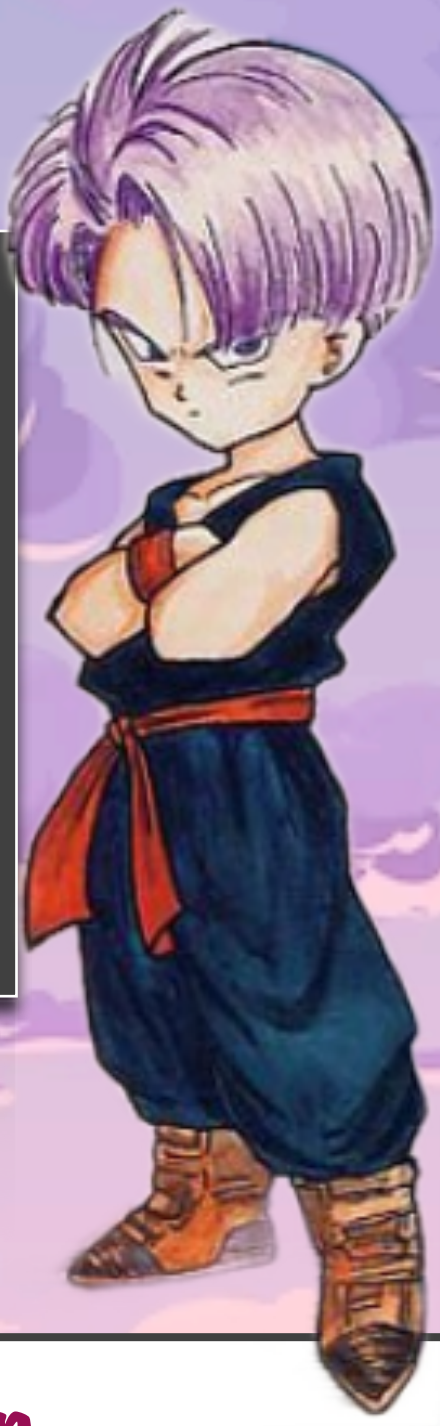
RETO DE CLASE CUERDA CHINA A MOGOLLÓN

¿ Cuántas personas sois capaces de saltar con el truco del reloj emparejado año largo del gimnasio?

CONSIGUE EL RETO CON UN GRUPO DE 4 COMPAÑEROS (GRUPO MIXTO).

NIVEL 5

Trunk



FICHA DEL PERSONAJE:

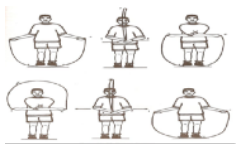
NOMBRE: Trunk
ORIGEN: La tierra
PROFESIÓN: Saltador eficiente

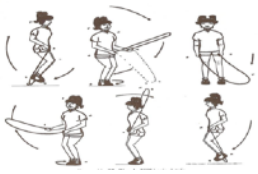
Trunk es mestizo entre un humano terrícola y Saiyan, nacido en la Tierra.

Su mejor amigo es Goten y entre ambos disfrutan de entrenamientos, juegos y travesuras, incluso mantienen por algún tiempo el secreto de que pueden convertirse en Super Saiyan. A pesar de tener un año de diferencia, Trunks tiene mayor madurez que Goten y siempre consigue que este le crea y lo siga en sus juegos de comba.

¡ La bola de dragón número 5 está tan sólo a un paso

TRUCO	PASOS	FOTO	VÍDEO
EL DOBLE	Saltar dando dos vueltas completas de comba en un mismo salto. **Dominio**: Que tengas éxito 3 de cada 5 intentos.		
DOMINIO	**Compañero:**		

TRUCO	PASOS	FOTO	VÍDEO
CRUCE y DESCRUCE	Saltar con pies juntos cruzando la comba. Realizar hacia delante y atrás. **Dominio**: 5 saltos sin fallo en cada dirección		
DOMINIO	**Compañero:**		

TRUCO	PASOS	FOTO	VÍDEO
GIRO 180º ADELTANTE	SALTO BÁSICO DE PIES JUNTOS adelante + giro de 180º del cuerpo en la fase ascendente de la comba, + 1 LÁTIGO LATERAL por el lado que se ha girado + SALTO BÁSICO DE PIES JUNTOS hacia atrás. **Dominio**: 5 saltos sin fallo.		
DOMINIO	**Compañero:**		

TRUCO	PASOS	FOTO	VÍDEO
GIRO 180º ATRÁS	SALTO BÁSICO DE PIES JUNTOS hacia detrás y giro de 180º del cuerpo en la fase ascendente de la comba, + 1 LÁTIGO LATERAL por el lado que se ha girado + SALTO BÁSICO DE PIES JUNTOS hacia delante. **Dominio**: 10 saltos sin fallo.		
DOMINIO	**Compañero:**		

TRUCO	PASOS	FOTO	VÍDEO
TORERO	Realizar un LÁTIGO LATERAL + CRUCE + LÁTIGO LATERAL por el otro lado. **Dominio**: Realizar 5 toreros seguidos sin fallo.		
DOMINIO	**Nombre del compañero que lo certifica:**		

RETOS

Habilidad Especial
"DEPREDAD@R DE RETOS"

Recuerda... todos los retos valen igual 1 punto

RETO	DESCRIPCIÓN	JUEZ (compañero)
☆ 1	5 BÁSICOS + 1 DOBLE + 5 BÁSICOS + 1 DOBLE	
☆ 2	45" SALTO DE VELOCIDAD	
☆ 3	5 SALTOS CRUZADOS ADELANTE + 5 SALTOS CRUZADOS ATRÁS (seguidos)	
☆ 4	10 TOREROS SEGUIDOS	
☆ 5	3 GIRO 180º ADELANTE + 5 BÁSICOS + 1 HELICOPTERO	
6	2 PONI + 2 PÉNDULOS + 2 RODILLA BÁSICA + 2 RODILLA ALTERNATIVA + 2 PATADA BÁSICA + 2 PATADA ALTERNATIVA + 1 DOBLE	

NIVEL 6

Vegeta

FICHA DEL PERSONAJE:

NOMBRE: Vegeta.
ORIGEN: Planeta Vegta
PROFESIÓN: Maestro de la comba

Perteneciente a la raza llamada saiyajin. Su nombre proviene de su padre, el Rey Vegeta, así como de su planeta de origen.

El "orgullo" de Vegeta ha quedado reflejado indiscutiblemente como su mayor punto fuerte, así como su mayor debilidad, demostrando por un lado su dedicación y persistencia en superarse a sí mismo.

¡ Nadie dijo que conseguir la bola de dragón nº 6 fuera fácil!

TRUCO	PASOS	FOTO	VÍDEO
EL TRIPLE	Saltar dando 3 vueltas completas de comba en un mismo salto. **Dominio**: Que tengas éxito 3 de cada 5 intentos.		
DOMINIO	**Compañero:**		

TRUCO	PASOS	FOTO	VÍDEO
CAN CAN	Saltar elevando un pierna flexionada, saltar pies juntos y después saltar elevando extendida la misma pierna adelante. Lo mismo con la otra. 1º lo puedes realizar a dos tiempos y después a 1 tiempo. **Dominio**: Que tengas éxito 3 de cada 5 intentos.		
DOMINIO	**Compañero:**		

TRUCO	PASOS	FOTO	VÍDEO
LA RANA	Realizar 5 saltos básicos + apoyo invertido y continuar dando 5 saltos básicos. **Dominio**: Que tengas éxito 3 de cada 5 intentos.		
DOMINIO	**Compañero:**		

RETO	DESCRIPCIÓN	JUEZ (compañero)
☆ 1	HACER TODOS LOS TRUCOS DEL NIVEL 1 + TODOS LOS DE NIVEL 2 SEGUIDOS	
☆ 2	30 SEGUNDOS CAN CAN SEGUIDOS (sin fallo)	
☆ 3	5 SALTOS CRUZADOS HACIA ADELANTE + LA RANA + 5 SALTOS BÁSICOS + 5 CRUZADOS HACIA ATRÁS	
☆ 4	TODOS LOS TRUCOS DEL NIVEL 3 SEGUIDOS (Sin fallo).	
☆ 5	2 HELICóPETEROS + 2 SALTOS BÁSICOS + 5 CRUZADOS ADELANTE + 1 RANA + 2 HELICóPTEROS	
☆ 6	2 PONI + 2 PéNDULOS + 2 RODILLA BÁSICA + 2 RODILLA ALTERNATIVA + 2 PATADA BÁSICA + 2 PATADA ALTERNATIVA + 2 TIJERAS + 1 DOBLE	
☆ 7	5 SALTOS BÁSICOS + 1 DOBLE + 2 SALTOS BÁSICOS + 3 CRUZADOS A TRÁS + 3 CRUZADOS ADELTANTE + 2 GIROS 180º ADELANTE.	
☆ 8	10s SALTO BÁSICO SEGURIDAD + 5 SALTOS BÁSICOS + 1 DOBLE + 5 SALTOS BÁSICOS + 1 TRIPLE	

NIVEL EXTRA

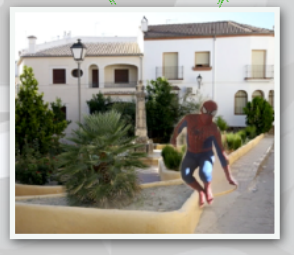
Kamen Sennin (Maestro saludable)

RELLENA LOS 2 CARNET DE FRUTIPUNTOS A LO LARGO DEL TRIMESTRE PARA CONSEGUIR LA BOLA DE DRAGÓN NÚMERO 7.

AVENTURA ACTÍVATE

Recorrido saludable

1. IES NLP



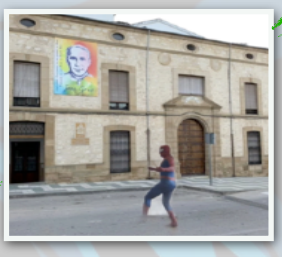
2. Plaza José Bueno

3.Excmo. Ayuntamiento

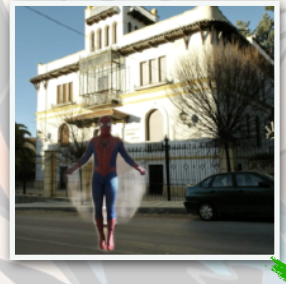
4. Paseo

5. Casa K-Hito

6. Jardin Murillo



7. Cristo Rey



8. Escuelas SAFA

9.Plaza de toros

10. Parque municipal

PEGA AQUÍ TU VIDEO-AVENTURA HACIENDO EL RECORRIDO MARCADO PR EL PUEBLO

RETOS CREATIVOS

ESCRIBE EN ESTA HOJA TUS TRUCOS CREATIVOS.
RECUERDA LOS TRUCOS INDIVIDUALES TE DAN 1 PUNTO, MIENTRAS QUE LOS TRUCOS REALIZADOS EN PAREJA VALEN 2 PUNTOS.

MIS RETOS	DESCRIPCIÓN - RETOS INDIVIDUALES	JUEZ (compañero)
☆ 1		
☆ 2		
☆ 3		
☆ 4		
☆ 5		
☆ 6		
☆ 7		
☆ 8		
☆ 9		
☆ 10		

MIS RETOS	DESCRIPCIÓN - RETOS EN PAREJA O GRUPO	JUEZ (compañero)
☆ 1		
☆ 2		
☆ 3		
☆ 4		
☆ 5		

REFLEXIÓN FINAL