

Nombre: arrancar el balón

Tipo de juego: De fortalecimiento.

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: Un balón medicinal por pareja.

Desarrollo del juego: Entre los dos se sujeta el balón medicinal. A la señal del animador intentan apoderarse del balón arrancándoselo al contrario de las manos. Está permitido abarcar el balón con los brazos.

Dibujo practica:

Efectos del juego: Desarrollo de extensores de los hombros, flexores de los codos y prensores.

Variantes: Luchar por la posesión del balón uno contra dos, dos contra dos, etc

Nombre: no sueltas

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los compañeros, frente a frente, cogidos de las manos, se agachan y se levantan lentamente intentando no perder el equilibrio. Sus pies deben estar próximos.

Dibujo practica:

Efectos del juego: se solicitan los músculos flexoextensores de las rodillas y de la cadera. También se implican los músculos prehensores de las manos.

Variantes: igual, pero apoyando un solo pie en el suelo y la otra pierna extendida en el aire. Podemos sugerir saltos desplazándose hasta un punto determinado.

Nombre: apisonadora

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los dos jugadores se sientan frente a frente uniendo las plantas de los pies. El objetivo es empujar hacia atrás al contrincante hasta llevarle a una línea o expulsarlo del espacio previamente delimitado

Dibujo practica:

Efectos del juego: trabajo con los extensores de rodillas, flexores del tronco, extensores de cadera y extensores de los codos.

Variantes: ambos tumbados boca arriba contactando las plantas de los pies, intentan desplazar al contrario hacia atrás un punto señalado.

Nombre: silla adaptable

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: sentados, espalda contra espalda y cogidos por los codos, intentan incorporarse y sentarse de manera sincronizada sin ayuda de las manos. Se puede organizar un recorrido con algunos puntos en los que deban sentarse y levantarse antes de continuar.

Dibujo practica:

Efectos del juego: se solicitan los músculos extensores de las rodillas y de la cadera, así como los flexores del tronco. Coordinación y sincronización con el compañero

Variantes: en la misma posición, cogidos por los codos, hacer saltos sobre el sitio. Igual, caminar hacia varias direcciones.

Nombre: empujar en cuadrupedia

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: consiste en empujar al oponente hacia delante con objeto de llegar a un lugar prefijado, pero en esta ocasión a cuatro patas.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los flexoextensores de las rodillas, extensores de la cadera y de los codos y abductor del omóplato.

Variantes: igual, pero los participantes se encuentran de espaldas y empujan hacia atrás con el trasero

Nombre: lucha de espaldas

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: sentados, espalda contra espalda, entrelazan los brazos con el compañero. El juego consiste en intentar volcar al adversario hacia la derecha. \_

Dibujo practica:

Efectos del juego: trabajo de los músculos flexores laterales del tronco, de los adductores del hombro y los flexores de los codos

Variantes: igual, hacia la izquierda

Nombre: pelea de gallos

Tipo de juego: de fortalecimiento\_

Nivel requerido: 2\_

Nº de participantes: parejas\_

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los contrincantes se colocan frente a frente y en cuclillas. El juego consiste en empujar con las manos en las palmas del adversario para derribarle. Se pierde si se apoyan las manos o las posaderas en el suelo. Está permitido saltar en el sitio y desplazarse en cuclillas\_

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los flexoextensores de las rodillas, flexores de los hombros, flexores del tronco, extensores de la cadera y extensores de los codos

Variantes: en cuclillas con las manos cogidas atrás. Se trata de empujar al contrario con los hombros para derribarle

Nombre: pulso gitano

Tipo de juego: de fortalecimiento\_

Nivel requerido: 1\_

Nº de participantes: parejas\_

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los participantes se cogen de una mano, la otra va a la espalda y colocan un pie adelantado, en contacto con el del compañero. El juego consiste en forcejear para conseguir desequilibrar al adversario y hacer que mueva el pie adelantado. El retrasado se puede desplazar, pivotando sobre el adelantado. Cambio de mano

Dibujo practica:

Efectos del juego: trabajo con fijadores de la articulación del hombro y del codo, rotadores internos del hombro

Variantes: pulso tumbados boca abajo



Nombre: el ascensor

Tipo de juego: de fortalecimiento y de equilibrio

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: tríos

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: dos participantes se sientan en el suelo con las piernas abiertas y estiradas y con las plantas de los pies juntas. El tercer participante se coloca en medio y extiende los brazos a los lados para que le cojan las muñecas. Los extremos deberán flexionar alternativa o simultáneamente los brazos para incorporarse, despegando las posaderas del suelo

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los músculos posturales, fijación de los hombros y flexores de los codos

Variantes: en esta ocasión el jugador que se encuentra en medio es el que flexiona los brazos con la intención de levantar de sus puestos a sus compañeros, que no ofrecen resistencia

Nombre: libre de cadenas

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: tríos

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: dos jugadores agarran por las muñecas al tercero, que intenta liberarse de ellos mediante forcejeo en menos de un tiempo determinado. No se permiten golpes

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los músculos posturales, fijación de los hombros, abductores de los hombros y flexores de los codos

Variantes: uno coge las muñecas y el segundo una pierna

Nombre: muñeco de goma

Tipo de juego: de fortalecimiento y de equilibrio

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: tríos

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: el jugador del centro se coloca totalmente estirado y rígido. Los compañeros se disponen delante y detrás de él y le impulsan a modo de balancín de un lado al otro. Cuanto más cerca del suelo se recibe al muñeco más trabajo muscular se realiza

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los flexoextensores de los codos y abductores del hombro

Variantes: los extremos se tumban con los pies mirando hacia el interior, y el balancín se coloca en el centro, al igual que antes. En esta ocasión le impulsan con los pies

Nombre: la sillita de la reina

Tipo de juego: de fortalecimiento y motor de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: tríos

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: dos jugadores forman una sillita entrecruzando los brazos, cogiendo sus manos, derecha con derecha e izquierda con izquierda. El tercero se sienta en los brazos de los anteriores, sujetándose con las manos en el cuello de ambos. Mientras los vasallos avanzan, la reina va cantando

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los extensores y flexores laterales del tronco, flexores de los codos y extensores de las piernas

Variantes: el del centro se apoya en los hombros de los laterales y éstos le ayudan con las manos en sus axilas, transportándole por el aire

Nombre: persecución sobre caballos

Tipo de juego: de fortalecimiento y motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: cuartetos

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: por parejas montadas a caballo una persigue a la otra. Si la toca hay cambio de funciones. Los jinetes pueden dar relevo a los caballos cuando estén cansados

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los extensores de las piernas, extensores del tronco, flexores de los codos y abductores del hombro

Variantes: cuando el animador toca el silbato, los jinetes se convierten en caballos y los caballos en jinetes. Dos toques de silbato implican cambio de función entre perseguidores y perseguidos

Nombre: el fuelle

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: cuarteto

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: tres participantes cogen al cuarto por los pies y por el tronco. El juego consiste en elevarle extendiendo los brazos, a la vez que él se arquea hacia atrás

Dibujo practica:

Efectos del juego: trabajo de extensores del tronco, de las piernas y de los codos, abductores del hombro

Variantes: se coge al individuo por los tobillos y por las muñecas elevándolo y bajándolo a gran velocidad

Nombre: chinchada\_

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: cuarteto

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: a cada lado de una raya del suelo, se coloca una pareja cogida por la cadera o por los hombros. Los dos primeros de cada pareja se dan las manos. A la señal del animador, intentarán hacer pasar hacia su campo al equipo contrario

Dibujo practica:

Efectos del juego: extensores de los hombros, flexores de los codos, extensores del tronco y de las rodillas.

Variantes: igual, pero los jugadores se sientan en el suelo

Nombre: cortejos fúnebres

Tipo de juego: de fortalecimiento y motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: cinco

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: se trata de transportar por aire a un miembro de la cuadrilla. Para ello, dos parejas se cogen de las manos y el quinto se tumba sobre los brazos. Se puede hacer por sistema de relevos. Llevan al primero, van vuelven. Traslada al segundo, van y vuelven, y así sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo hayan sido transportados. ¿Qué equipo termina antes el relevo?

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los extensores del tronco, de las caderas y de las piernas, flexores de los codos y músculos de la presión

Variantes: en esta ocasión se traslada al muerto por encima de la cabeza. Todos los posteleros deben estar en línea y con los brazos en alto



Nombre: cadenas humanas opuestas

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: dos grupos de cuatro a doce participantes

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: dos equipos, en cadena, se enfrentan cogidos de las manos. Las cadenas irán aproximándose lentamente hasta llegar a contactar con el pecho contra los brazos de los adversarios. En ese momento empezarán a empujar fuerte hacia delante para arrasar la cadena opuesta. Vence el equipo que consiga llegar a la línea señalada

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los flexoextensores de la rodillas, fijadores de la cadera, flexores del tronco, fijadores del hombro y extensores del tobillo

Variantes: igual, pero los jugadores se disponen en dos o tres hileras, como en una melé de rugby

Nombre: rompe cadenas

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: dos grupos de igual número de participantes

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: un grupo, en círculo, se coge de las manos fuertemente. El otro equipo intenta separarlos lo más rápidamente posible. No se permiten retorcimientos, ni golpes, ni pellizcos

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los fijadores de la cadera, flexores de los codos, prensores, extensores de las piernas

Variantes: igual, pero ahora el objetivo del grupo de fuera es conseguir introducirse en la cadena

Nombre: surfing

Tipo de juego: de fortalecimiento y equilibrio

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una colchoneta por pareja

Desarrollo del juego: un miembro de la pareja se sube a un extremo de la colchoneta, coloca un pie delante y otro de tras y los brazos en cruz. El otro coge el otro extremo y lo desplaza por el gimnasio. El primero intenta mantener el equilibrio. Carreras por parejas.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los flexoextensores de las rodillas, fijadores de la cadera, flexores de los codos, prensores y extensores del hombro

Variantes: en esta ocasión el surfista va dando saltos encima de la colchoneta, ocasión que aprovechará el que tira para avanzar

Nombre: arrastre de maderos

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una colchoneta por pareja

Desarrollo del juego: se trata de una carrera en la cual hay que llevar arrastrando al compañero, que se coge a una colchoneta. A la mitad de recorrido y si el compañero perdiera el agarre de la colchoneta, habrá cambio de funciones

Dibujo practica:

Efectos del juego: trabajo de los extensores de los hombros, flexores de los codos, flexoextensores de las rodillas y fijadores del tronco y de la cadera

Variantes: igual que en el ejercicio propuesto, pero el que está aferrado a la colchoneta varía de posición mientras el compañero le arrastra

Nombre: inmovilizaciones

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una colchoneta por pareja

Desarrollo del juego: uno de los dos se tumba boca abajo arriba. El otro le inmoviliza de la manera más eficaz que sepa, controlándole las piernas, los brazos y el cuerpo. A la señal del animador, el inmovilizado tendrá un minuto para salir de la inmovilización y ponerse de pie

Dibujo practica:

Efectos del juego: de fortalecimiento general

Variantes: espalda contra espalda. A la señal del animador ambos se dan la vuelta y forcejean para inmovilizar al contrario sobre su espalda al menos tres segundos. No está permitido ponerse de pie

Nombre: pases

Tipo de juego: De fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: Parejas

Material necesario: . Un balón por pareja.

Desarrollo del juego: Ambos jugadores se separan dos o tres metros y uno se coloca de espaldas, con el balón. Realiza un lanzamiento entre sus piernas mediante una flexión del tronco hacia adelante. El compañero^ al recibirlo también se da la vuelta y le devuelve el balón de la manera citada.

Dibujo practica:

Efectos del juego: Desarrollo de los flexores de la cadera y del tronco.

Variantes: Ambos jugadores se encuentran en cuadrupedia supina y se pasan el balón con los pies sin apoyar las caderas en el suelo.

Nombre: Relevos gateando

Tipo de juego: De fortalecimiento

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupos de dos a seis participantes.

Material necesario: Un balón medicinal por equipo.

Desarrollo del juego: Cada equipo se dispone en hilera. El primero, en cuadrupedia supina y con el balón medicinal encima del estómago/ realiza un trayecto de ida y vuelta al punto de partida, entrega el balón al segundo de la fila, y así sucesivamente. Si el balón se cae, se vuelve a empezar el trayecto. El juego se puede realizar en cuadrupedia supina y en cuadrupedia prona.

Dibujo practica:

Efectos del juego: Desarrollo de los flexoextensores de las rodillas, extensores de la cadera, rijadores del tronco y fijadores del hombro.

Variantes: En desplazamiento en cangrejo golpeando el balón continuamente con la cadera.

Nombre: pases puente a puente

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una pelota por pareja

Desarrollo del juego: por parejas en posición de tierra inclinada, separados unos 3-5 metros, pases con apoyo de una mano en el suelo. Cambio de mano.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de extensores de los codos, abductores y rotadores del omóplato, extensores de las rodillas, flexores de la cadera y del tronco.

Variantes: incluir todo tipo de pases



Nombre: bordón por equipos

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: dos equipos de dos a diez participantes cada uno

Material necesario: varias pelotas o balones medicinales

Desarrollo del juego: los participantes de ambos equipos se cogen con fuerza de las manos formando un círculo alrededor del material. Se trata de forzar a los jugadores contrarios a pisar las pelotas del centro para eliminarlos

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la fuerza en general

Variantes:

Nombre: transporte real

Tipo de juego: de fortalecimiento y equilibrio

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: de cuatro a seis

Material necesario: un banco por grupo

Desarrollo del juego: un jugador se sienta en el banco y es transportado por el resto del equipo

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los extensores de las rodillas, flexores laterales extensores del tronco, elevadores del omóplato y flexores de los codos

Variantes: transporte de pie

Nombre: tracción con banco

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: dos grupos de dos a cuatro componentes

Material necesario: un banco sueco

Desarrollo del juego: cada equipo se coloca a un lado del banco. Los primeros de cada fila se cogen al banco y el resto a la cintura del de delante. El juego consiste en tirar del banco hasta hacer sobrepasar al equipo contrario la línea central

Dibujo practica:

Efectos del juego: trabajo con extensores del tronco, flexoextensores de las rodillas, extensores del hombro y prensores

Variantes: sentados en el suelo

Nombre: sal del aro

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un aro por pareja

Desarrollo del juego: la pareja se introduce en el aro, espalda contra espalda. El juego consiste en empujar hasta sacar del aro al contrincante. Pierde el que primero salga

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los flexoextensores de las rodillas, extensores del tronco y de la cadera

Variantes: igual, hombro contra hombro

Nombre: al precipicio

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un aro por pareja

Desarrollo del juego: al contrario que en el juego anterior, ahora pierde aquel que pise dentro del aro. Se pueden crear situaciones de dos contra dos

Dibujo practica:

Efectos del juego: de fortalecimiento

Variantes: igual, con una mano

Nombre: rayar

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: por parejas o grupos

Material necesario: tizas y una pica por equipo

Desarrollo del juego: se trata de ir pintando rayas con tiza a partir de una línea, cuanto más lejos, mejor. Sobrepasada la línea, sólo se permite el apoyo de la pica en el suelo. Vencerá el que consiga pintar la raya más distante tras varios intentos

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los prensores, flexoextensores de los brazos, flexores del tronco y extensores de las piernas

Variantes: varias líneas

Nombre: duelo

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una pica por pareja

Desarrollo del juego: los jugadores sostienen con extremo de la pica e intentan desarmar al contrario sin tocarlo ni utilizar la mano libre

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los prono-supinadores del antebrazo, flexoextensores del hombro y del codo

Variantes: usando la mano libre

Nombre: lucha por la bayoneta

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una pica por pareja

Desarrollo del juego: la pareja se coge con ambas manos a la pica. A la señal del profesor, forcejean para apoderarse del fusil. No están permitidos ni golpes ni zancadillas

Dibujo practica:

Efectos del juego: fortalecimiento general

Variantes: sentados en el suelo



Nombre: tracción con pica

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una pica por pareja

Desarrollo del juego: cada miembro de la pareja, con la pica cogida con ambas manos, tira de ella hacia atrás. Pierde aquel que sobrepase con los dos pies una línea central

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los prensores, extensores del tronco, flexoextensores de las rodillas, extensores de la cadera y extensores del hombro

Variantes: igual, la pica en sentido anteroposterior

Nombre: garrote extremeño

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una pica por pareja

Desarrollo del juego: ambos participantes se sientan y oponen las plantas de los pies. Cogidos a la pica con ambas manos, tiran del contrario para levantarle sus posaderas del suelo

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los extensores del tronco, de la cadera, prensores, extensores de los hombros y flexores de los codos

Variantes:

Nombre: gacela apresada

Tipo de juego: de fortalecimiento y equilibrio

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: tríos

Material necesario: dos picas por grupo

Desarrollo del juego: los porteadores se colocan las picas a los hombros y la gacela apresada se cuelga de pies y manos. Tras hacer un recorrido, se van cambiando las funciones. Se pueden hacer competiciones de relevos

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los extensores del tronco y de la cadera, de los elevadores del omóplato, los flexores del hombro, flexores de los codos y prensores de la mano

Variantes:

Nombre: sillita de la reina con pica

Tipo de juego: de fortalecimiento y motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: tríos

Material necesario: una pica por cada grupo

Desarrollo del juego: dos jugadores cogen una pica por los extremos y transportan a la reina, que va sentada sobre ella

Dibujo practica:

Efectos del juego: fortalecimiento de los extensores del tronco y de la cadera, elevadores del omóplato, flexores de los codos, prensores, flexoextensores de las piernas

Variantes:

Nombre: sogatira por parejas

Tipo de juego: de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una cuerda por pareja

Desarrollo del juego: cada uno coge un extremo de la cuerda y tira hacia atrás intentando llevarse consigo al contrario hasta un punto señalado

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de los flexoextensores de las rodillas, extensores de la cadera, extensores de los hombros, flexores de los codos y prensores

Variantes: igual, con un solo brazo

Nombre: carrera de tres pies

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: cada pareja acuerda una manera de desplazarse en la que sólo intervengan tres puntos de apoyo entre los dos

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la fuerza del tren inferior, de la velocidad de reacción y de la velocidad de desplazamiento

Variantes: grupos de tres jugadores se desplazan con cinco apoyos

Nombre: persecución por dobles parejas

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: dos parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los miembros de cada pareja se cogen por los codos, juntando hombro con hombro. Una de ellas persigue a la otra hasta que la captura. Entonces cambian sus funciones. Los cambios pueden venir impuestos por señales acústicas mediante un código preestablecido

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la resistencia. Coordinación de la pareja. calentamiento

Variantes: las parejas se cogen de los hombros, frente a frente

Nombre: carrera de piñas

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: grupos de tres a ocho participantes

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: cada grupo sentado en círculo, cogidos de las manos. A la señal, corren sin soltarse hasta un punto, dan la vuelta y se sientan en el lugar de salida

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de la coordinación grupal

Variantes: igual, pero los jugadores de cada equipo corren en fila cogidos de una mano con el de delante entre sus piernas



Nombre: petrificar

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: dos participantes la ligan y persiguen a los demás hasta tocarlos. Al que toquen se queda petrificado, es decir, inmóvil, esperando a que todos los jugadores estén dados, o se acabe el tiempo prefijado. ¿ Qué pareja invierte menos tiempo en petrificar a todos los jugadores? Se puede incrementar el número total de jugadores

Dibujo practica:

Efectos del juego: velocidad de desplazamiento. calentamiento

Variantes:

Nombre: tulla envenenado

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: una persona persigue a los demás e intenta tocarlos. El que es tocado cambia con él su función, con la particularidad de que debe ir tocándose a sí mismo la zona herida.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la resistencia. Velocidad de desplazamiento. calentamiento

Variantes:

Nombre: ladrones en fuga

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los ladrones se atan con una pareja los cordones de una de sus zapatillas. Una pareja de policías intenta atraparlos. Las parejas que van siendo capturadas sufrirán como castigo mantenerse a caballo uno al otro, cambiando de posiciones cada dos o tres minutos hasta que todos los ladrones sean atrapados. Los últimos capturados relevarán a los policías en la siguiente ronda

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la resistencia. Velocidad de desplazamiento. Calentamiento

Variantes:

Nombre: persecución por equipos en dos campos

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: dos equipos de hasta diez participantes cada uno

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: cada equipo se distribuye en una mitad del campo. Se trata de tocar una parte del campo contrario, por ejemplo, la línea de fondo, capturando a la vez a los contrarios que entren en el campo propio.

Dibujo practica:

Efectos del juego: velocidad de desplazamiento y calentamiento

Variantes:

Nombre: blanco y negro

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: dos equipos

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: dos equipos se enfrentan, a una distancia de 3 metros. Cuando el animador diga negro, el equipo negro corre detrás del equipo blanco

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de reacción

Variantes: igual, partiendo de distintas posiciones

Nombre: la ratonera

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: dos grupos de cinco a veinte

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: el círculo central piensa en un número secreto. Un jugador del círculo exterior va diciendo números en voz alta. Cuando mencione el número secreto, los del grupo interior tienen que salir del círculo sin ser cogidos de la mano por el exterior. Se hace un recuento de jugadores capturados y se cambian los papeles.

Dibujo practica:

Efectos del juego: motor de velocidad de desplazamiento y de reacción

Variantes:

Nombre: sujetar la pulga

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: un miembro de la pareja se coloca en una línea de fondo de la cancha. A la señal, todos los jugadores de la mencionada línea corren hacia su pareja, que debe cogerlos en brazos. El último en encaramarse en su pareja tiene penalización.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de velocidad de desplazamiento y fuerza del tren inferior

Variantes: igual, pero una vez que la pulga se sube en los brazos, el compañero debe llevarle corriendo hasta un punto determinado y posarle

Nombre: escapada

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y de velocidad de reacción

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: tríos

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: cada grupo de tres corre lentamente en línea. El del medio intentará una escapada cuando considere oportuno para llegar a la línea antes de que los compañeros puedan tocarle

Dibujo practica:

Efectos del juego: velocidad prolongada, de reacción y de desplazamiento

Variantes: por parejas en carrera se van estudiando en distancias largas. Cualquiera puede realizar un cambio de ritmo para llegar a meta antes que el otro



Nombre: cacería con imitación

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera de coordinación

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: un jugador persigue a otro. El perseguido puede pararse y realizar una actividad en carrera que el cazador deberá repetir. Puede sugerirse que el primero nombre la actividad antes de ejecutarla

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad desplazamiento, de reacción, calentamiento, resistencia

Variantes:

Nombre: parejas numeradas

Tipo de juego: motor velocidad de reacción y de locomoción de carrera

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los miembros de cada pareja se numeran del 1 al 2. Ambos corren libremente por el espacio. El animador grita un número u otro y el alumno correspondiente tiene 10 segundos para perseguir y capturar a su compañero. Tras ese tiempo se sigue trotando a ritmo lento esperando nuevas indicaciones

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la resistencia y de la velocidad de desplazamiento y de reacción

Variantes: igual, por parejas cogidas de las manos

Nombre: banda de ladrones

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: objetos varios

Desarrollo del juego: los ladrones se colocan en una línea de fondo de la cancha y sobre la otra se disponen los objetos que forman el tesoro, custodiados por dos guardias. Los ladrones deben robar el mayor número posible de objetos en un tiempo determinado. Mientras, los policías intentarán tocar a los ladrones. Cada vez que los toquen obtendrán un punto a favor. La persona que va recibiendo la mercancía robada irá computando los puntos de todos los ladrones. En cada carrera sólo está permitido robar un objeto

Dibujo practica:

Efectos del juego: velocidad de desplazamiento

Variantes:

Nombre: carrera loca

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos numeroso

Material necesario: un banderín, cono por equipo

Desarrollo del juego: los equipos se disponen en línea mirando hacia un punto central y colocan el banderín delante del primero. A la señal, empieza una carrera de relevos, sale el primero, que pasa entre todos los equipos y sus respectivos conos y da una vuelta completa. Al llegar a su equipo pasará el relevo al segundo y se continúa así hasta que todos corran

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora de la velocidad

Variantes:

Nombre: robo y contrarrobo

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: un pañuelo por persona

Desarrollo del juego: cada participante coloca su pañuelo en la espalda, a la altura de la cintura. El juego consiste en robar el mayor número de pañuelos a los demás sin perder el propio

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora de la velocidad de desplazamiento y de reacción

Variantes:

Nombre: mezcla de zapatos

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: las zapatillas

Desarrollo del juego: todos los participantes se descalzan y amontonan las zapatillas al otro extremo de la cancha. El animador revolverá el montón y dará la salida. Tras la señal corren hacia el montón, buscan su calzado, se lo ponen y vuelven corriendo hasta el punto de partida

Dibujo practica:

Efectos del juego: velocidad de desplazamiento

Variantes: saltar a la pata coja hasta el montón para buscar en él la otra zapatilla. Se puede competir en forma de relevos

Nombre: conquista de alaska

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: dos equipos de cinco a ocho participantes

Material necesario: un banderín, pica o cono

Desarrollo del juego: los dos equipos forman dos cadenas alrededor del banderín y a unos cinco o diez metros de éste y mirando hacia fuera. Uno de cada grupo se coloca enfrente de los adversarios. A la señal, los que van solos intentan apoderarse del objeto y los contrincantes lo impiden. Todos los jugadores pasan por la posición de atacante

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción y de la resistencia

Variantes:

Nombre: el primero gana, el último paga

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: el material disponible en el terreno donde se desarrolle el juego

Desarrollo del juego: un vigilante está atento al último en llegar al lugar indicando por el profesor, el resto corre para no ser el más rezagado y, por tanto, ocupar la posición de observador. Podemos hacer que el último además de ser vigilante pague prenda

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de las velocidades de desplazamiento y de reacción

Variantes:



Nombre: pisar la cola

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una cuerda por pareja

Desarrollo del juego: un miembro de la pareja corre arrastrando un extremo de la cuerda y el otro lo persigue intentando pisarla. Si lo consigue, cambian las funciones

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de desplazamiento

Variantes: en este caso, todos contra todos luchan por conseguir pisar y apoderarse de la cola de los demás

Nombre: salto del gamo

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: varias cuerdas

Desarrollo del juego: dos participantes se unen atándose una cuerda a los tobillos y persiguen al resto. El que es tocado espera a emparejarse con otro jugador tocado, se unen con otra cuerda y se convierten en perseguidores. El juego continúa hasta que todos los gamos sean capturados

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de coordinación con la pareja

Variantes:

Nombre: el centinela

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: bancos suecos

Desarrollo del juego: los jugadores corren alrededor de los bancos y, a la señal, se sientan en el primero que vean. Un vigilante observa quién es el último en sentarse y cambiarán las funciones

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción y de desplazamiento, y de la resistencia

Variantes: en esta ocasión, los jugadores deben volver a sentarse siempre en el mismo banco y en el lugar exacto, es decir, que siempre tenga los mismos compañeros a los lados

Nombre: persecución driblando

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un banco sueco y dos balones

Desarrollo del juego: ambos jugadores se colocan a los lados del banco y, a la señal, corren botando la pelota a su alrededor y en el mismo sentido de giro. El objetivo es tocar al contrario sin perder el control del balón. El animador puede incluir cambios de funciones o de sentido

Dibujo practica:

Efectos del juego: velocidad de desplazamiento y fundamentos del bote del balón

Variantes: sin los bancos, realizan una persecución libre por el espacio cambiando de funciones al tocar a su compañero

Nombre: la pendiente

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y equilibrio

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: equipos de tres a seis

Material necesario: una espaldera y un banco sueco por equipo

Desarrollo del juego: es una carrera de relevos en la que el recorrido consiste en subir por un banco, desplazarse lateralmente hacia la derecha en la espaldera, bajar y volver corriendo a la fila para dar testigo al siguiente del equipo

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de desplazamiento, coordinación, dinámica general y dominio del equilibrio

Variantes: realizar el juego en sentido contrario, de manera que hay que bajar por la pendiente como si fuera un tobogán

Nombre: a refugio – a dormir

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de cuatro

Material necesario: una colchoneta por cada cuarteto

Desarrollo del juego: cada grupo coge una colchoneta y corre por el espacio. El animador puede dar ordenes: a refugio, todos los jugadores de cada equipo deben ponerse debajo de su colchoneta tumbados boca abajo, a dormir, en este caso, se colocan sobre la colchoneta y boca arriba. El último equipo paga prenda

Dibujo practica:

Efectos del juego: velocidad de reacción y resistencia

Variantes:

Nombre: persecución con colchonetas

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y de fortalecimiento

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: cuartetos

Material necesario: una colchoneta por pareja

Desarrollo del juego: una pareja persigue a otra portando cada una su colchoneta. Si los perseguidos son tocados habrá cambio de funciones

Dibujo practica:

Efectos del juego: resistencia, calentamiento, velocidad de desplazamiento

Variantes: tres parejas, dos contra una

Nombre: transporte chino

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: dos picas y dos balones por pareja

Desarrollo del juego: cada pareja debe transportar objetos mediante las dos picas. Se puede hacer también por equipos, yendo a descargar a un lugar determinado y volviendo a entregar las picas a los siguientes para que se traigan la carga. Si a alguna pareja se le cae la mercancía deberá volver a empezar.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de desplazamiento

Variantes:



Nombre: conducción de picas

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de dos a seis participantes

Material necesario: tres picas por grupo

Desarrollo del juego: carrera de relevos en la que el primero de la fila va y vuelve conduciendo la pica del suelo con las otras dos que sujeta con las manos. Las picas no pueden ser tocadas con los pies.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de desplazamiento

Variantes:

Nombre: atrapar al león

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: tríos

Material necesario: un aro por trío

Desarrollo del juego: dos miembros de cada trío cogen un aro y persiguen al tercero hasta introducirlo dentro. Si lo consiguen, uno de ellos cambia la función de cazador con el león

Dibujo practica:

Efectos del juego: calentamiento. Desarrollo de la velocidad de desplazamiento

Variantes: perseguir a los leones indistintamente

Nombre: coches de choques

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: un aro por persona

Desarrollo del juego: cada jugador debe hacer rodar el aro con la palma de la mano sin chocar con los demás

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la resistencia

Variantes: relevos

Nombre: salida de monza

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un aro por pareja

Desarrollo del juego: las parejas se colocan detrás de una línea con un aro. Uno de ellos lo rueda hacia delante y el compañero espera unos instantes para salir tras él y llegar a cogerlo antes de que pase cierta línea

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de la coordinación

Variantes: igual, pero antes de salir corriendo hay que realizar una actividad determinada

Nombre: tocar tobillos

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: la pareja se coloca de pie, frente a frente. Cada jugador intenta tocar los tobillos del contrario

Dibujo practica:

Efectos del juego: aspectos tácticos de ataque y defensa. Desarrollo de la velocidad de reacción y de la resistencia

Variantes: tocar las rodillas

Nombre: calienta manos

Tipo de juego: motor de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: un miembro de la pareja coloca las palmas de las manos hacia arriba y otro hacia abajo, encima de las del compañero. El primero intenta golpear los dorsos de las manos del segundo. Se puede amagar, pero si falla un intento cambian sus funciones. Está permitido golpear cualquier mano

-

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora de la coordinación óculo-manual y de la velocidad de reacción

Variantes: usar solo una mano

Nombre: pisa pies

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas, tríos, ...

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los participantes se cogen de las manos e intentan pisar los pies del compañero sin que le pisen los suyos. Vence el que consiga mayor número de aciertos en un tiempo determinado

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción. Coordinación óculo-pédica

Variantes: cogidos de los hombros

Nombre: guiño de ojo

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de seis a diez

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los jugadores forman un círculo dejando un puesto libre. El jugador que queda al lado izquierdo de ese hueco guiña el ojo a cualquier participante invitándole a que ocupe lo más rápidamente posible el espacio. Sus vecinos de la derecha e izquierda pretenden retenerle agarrándole antes de que abandone su puesto. Si no consigue salir, el guiñador prueba suerte con otro. Así sucesivamente hasta que el lugar se ocupe y continúe el juego el de la izquierda del hueco

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción

Variantes:



Nombre: salir del corro

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de cuatro a ocho

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: todos los participantes, menos uno que se queda dentro del corro, se disponen en círculo y se cogen de las manos. El del centro intenta salir por los huecos que dejan entre las piernas, entre los brazos. Si lo consigue, intercambia la función con el que no pudo pararle.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción

Variantes: los mismos lo que forman el circulo como los que hay dentro

Nombre: el cazador

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de cuatro a seis

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: todos los participantes menos uno se cogen de las manos en círculo formando el grupo de presas. El cazador se sitúa fuera y dice en voz alta el nombre de alguna presa. Automáticamente intentará tocarla, pero el círculo se lo impide girando en un sentido o en otro. Si llega a palparle intercambian los papeles

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción y carrera

Variantes: igual, permitiendo que el cazador pase por dentro del círculo para capturar a su presa

Nombre: baile de los negritos

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de seis a diez

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los jugadores dispuestos en el círculo, se cogen de las manos. Se trata de pisar los pies de los compañeros, excepto a los de los costados. No se puede romper el círculo

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción del tren inferior

Variantes:

Nombre: tapa-culos

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de seis a diez

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: se juega todos contra todos. El objetivo es dar patadas en las posaderas de los demás siempre y cuando no estén en contacto con la pared o el suelo. Es obligatorio golpear suave y con el empeine del pie

Dibujo practica:

Efectos del juego: aspectos tácticos de ataque y defensa. Desarrollo de la velocidad de reacción del tren inferior

Variantes:

Nombre: las cuatro esquinas

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de cinco

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: cuatro jugadores se encuentran en puntos equidistantes marcados por columnas o árboles. El quinto jugador se encuentra en el medio y dará una señal para que todos se vean forzados a intercambiar sus lugares.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción

Variantes:

Nombre: tiovivo de castigo

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: tríos

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: un jugador se coloca en el centro entre los otros, cada uno mirando en un sentido y se dan las manos, con los brazos extendidos. El juego consiste en girar cada vez más rápido sin perder el control ni soltar las manos

Dibujo practica:

Efectos del juego: velocidad de reacción del tren inferior. Desarrollo de los músculos de la presión

Variantes:

Nombre: de a dos, de a tres

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los jugadores se dispersan por el espacio y esperan la señal del animador. Éste irá indicando la manera en que se tienen que juntar formando grupos de dos, tres, ... lo más rápido posible. Los últimos pagan prenda

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora de la velocidad de reacción

Variantes: si se desea trabajar la resistencia simultáneamente, sugerimos que los alumnos mantenga la carrera entre indicación e indicación del animador

Nombre: los puntos cardinales

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción y de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: se señalan los cuatro puntos cardinales en el espacio. Los jugadores se colocan en el centro del recinto y el animador va nombrando los puntos. Los jugadores deben correr hacia el lugar mencionado lo más rápidamente posible. Aquel que se equivoque o llegue el último paga prenda

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción y de carrera.  
Orientación espacial

Variantes:



Nombre: estrella fugaz

Tipo de juego: motor de locomoción de carrera y de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de seis a ocho

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: el grupo se dispone en círculo y la estrella fugaz corre alrededor. Si ésta aterriza entre los jugadores se produce una explosión, el de la derecha corre hacia su derecha y el de la izquierda hacia la izquierda, alrededor del círculo. El que llegue el último al lugar de partida será la nueva estrella fugaz

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reracción y de desplazamiento

Variantes:

Nombre: círculos enemigos

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción y de locomoción de carrera

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: el grupo se divide en dos círculos concéntricos, el interior gira en un sentido y el exterior en el otro. A la señal del animador, el círculo interior persigue al exterior e intentan tocarles antes de que sobrepasen una línea. Se cambian los papeles y se hace un recuento de toques por equipos.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción y de desplazamiento

Variantes:

Nombre: recoge pelotas

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción y de fortalecimiento

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: grupos de cuatro a seis

Material necesario: un balón medicinal por grupo

Desarrollo del juego: los jugadores del grupo se disponen en círculo, uno en el medio con el balón. Lo lanza a lo alto y simultáneamente grita el nombre de alguno del círculo, el cual debe atraparlo tras un bote. El que no lo consiga paga prenda y, si lo coge, cambian los papeles

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción, de la recepción y fortalecimiento de los músculos utilizados

Variantes:

Nombre: balón medicinal perseguido

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción y de fortalecimiento

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de tres a seis

Material necesario: dos balones medicinales

Desarrollo del juego: se forman un círculo alternando un jugador de cada equipo. Se trata de pasar el balón en el mismo sentido de giro al compañero más cercano y lo más rápido posible para conseguir pasar al otro equipo. Cuanto más rápido se pasa, más riesgo de error el pase o la recepción

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción, de pases y recepciones y fortalecimiento de los músculos que intervienen

Variantes:

Nombre: persecución con sentadilla

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción y de locomoción de carrera

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: dos balones medicinales

Desarrollo del juego: los dos jugadores sentados están sentados uno frente al otro sobre su balón medicinal y a una distancia de unos diez metros. A la señal, los dos corren hacia el balón del compañero teniendo que tocarlo con los glúteos y vuelven al propio. ¿Quién consigue atrapar al otro?

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo del tren inferior y de la velocidad de desplazamiento

Variantes:

Nombre: la noria

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: grupos de cuatro a seis

Material necesario: un banco sueco por grupo

Desarrollo del juego: el equipo se sube al banco sueco. A la señal, deben bajarse de un salto hacia atrás, los dos extremos levantarán el banco y los demás pasarán por debajo para volver a su posición inicial. El último equipo paga prenda

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción

Variantes: igual, pero pasar por debajo

Nombre: salir de casa

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: cuartetos

Material necesario: dos cuerdas

Desarrollo del juego: dos individuos cogen los extremos de las cuerdas y los otros se meten dentro. Los encerrados tratan de escapar sin ser tocados por las cuerdas, los externos las moverán hacia arriba y hacia abajo para impedir su fuga

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción

Variantes:

Nombre: carrusel

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción y motor de locomoción de carrera

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: tríos

Material necesario: un aro por trío

Desarrollo del juego: dos jugadores cogen el aro y un tercero se coloca detrás de cualquiera de ellos. A la señal, el de fuera intentará tocar al jugador más alejado mediante cambios de dirección y fintas. El jugador que tienen delante es un cómplice del perseguido. Si consigue tocarlo, cambian las funciones

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción y de desplazamiento de carrera

Variantes:



Nombre: azuzar al oso

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupos de cuatro

Material necesario: un plinto por grupo

Desarrollo del juego: un alumno de pie sobre el plinto será el oso. Los demás le atosigan con las manos pinchándole para que reaccione. El que reciba un zarpazo del oso cambia con él la función

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción

Variantes:

Nombre: cambiar el cajón

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: dos equipos de hasta seis

Material necesario: dos plintos

Desarrollo del juego: cada equipo subido en un plinto, a la señal, bajar del suyo y subirse en el de otro equipo, lo más rápidamente posible. Para ello puede haber colaboraciones entre los miembros de un mismo equipo

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción

Variantes:

Nombre: parejas de monopodos

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: cada miembro de la pareja se agarra a la cintura del compañero con el brazo interior y a su propio pie con la mano exterior. Se trata de una carrera saltando a la pata coja hasta un punto determinado y volver con la otra pierna de salto

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la potencia del tren inferior

Variantes: igual, cogiendo un tobillo del compañero

Nombre: tracción con las piernas

Tipo de juego: motor de salto y de fortalecimiento

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: ambos participantes se colocan frente a frente, a la pata coja, enganchando sus piernas derechas. El juego consiste en arrastrar al contrario hasta una línea determinada

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la potencia del tren inferior

Variantes:

Nombre: gallitos peleadores

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: los participantes se colocan a la pata coja y cruzan los brazos. Sólo está permitido chocar hombro contra hombro para hacer que el rival pierda el equilibrio. Pierde el que apoya los dos pies en el suelo o el que golpee al adversario con otra parte que no sea el hombro

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo del tren inferior y del equilibrio

Variantes:

Nombre: a salto de mata

Tipo de juego: motor de velocidad de reacción

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: tríos

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: dos jugadores se cogen de una mano y el tercero apoya sus manos en un hombro de los anteriores. Se trata de saltar por encima de las manos de aquéllos hacia delante y hacia atrás.

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad del tren inferior. Desarrollo de los músculos extensores de los codos y flexores de la cadera y tronco

Variantes:

Nombre: la fila de los cojos

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: grupos de cuatro a ocho

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: cada grupo se coloca en la fila india. Se trata de coger una pierna del compañero de delante y desplazarse todos a la vez en salto a la pata coja hasta línea. Si la cadena se suelta, hay que pararse y volver a cogerse. Se pueden hacer carreras de relevos si los grupos son numerosos, cambiando de pierna a mitad del recorrido

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la potencia del tren inferior y de la coordinación grupal

Variantes:

Nombre: la cadena saltarina

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: grupos de cuatro a seis

Material necesario: una tiza

Desarrollo del juego: se trata de una prueba de salto de longitud en equipo. El primero coge carrerilla y realiza su salto. Desde el punto de apoyo del pie más cercano a la línea de batida saltará el segundo del equipo, desde donde éste caiga, bate el tercero y así sucesivamente

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo del tren inferior y del trabajo grupal

Variantes:



Nombre: persecución en salto

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: parejas

Material necesario: sin material

Desarrollo del juego: uno persigue al otro a la pata coja. Cada persona se coge su propio pie, condición previa para poder caminar. Si el cazador toca al perseguido intercambian los papeles

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo del tren inferior y de la resitencia

Variantes:

Nombre: te invito

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una cuerda por pareja

Desarrollo del juego: la pareja se coloca frente a frente y uno salta la cuerda. El compañero intenta meterse a saltar con él sin perder comba

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la potencia

Variantes:

Nombre: salto entre dos

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una cuerda por pareja

Desarrollo del juego: la pareja se coge de una mano y da comba con la mano de fuera. Primero en estático y después en carrera hacia delante

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo del tren inferior

Variantes: carreras de relevos

Nombre: relevo de combas

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: dos o más cuerdas

Desarrollo del juego: se forman dos o más combas que funcionan de manera simultánea y sucesivamente. Los jugadores deben pasar constantemente por una y por otra sin perder comba, entran por un lado, dan dos o tres saltos en el medio y salen por el otro. Los que toquen la cuerda relevan a los que dan

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo del tren inferior

Variantes:

Nombre: salto de altura

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: grupos de tres a ocho

Material necesario: una cuerda y una colchoneta de salto

Desarrollo del juego: dos jugadores sostiene la cuerda, mientras los demás van afrontando diferentes alturas

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo del tren inferior

Variantes: dos a la vez saltan la cuerda

Nombre: pata coja con la pica

Tipo de juego: motor de salto y de equilibrio

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: una pica por pareja

Desarrollo del juego: cada pareja sostiene la pica con un pie y salta de manera coordinada para transportarla hasta un punto sin utilizar las manos y sin que se les caiga

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo del tren inferior

Variantes: relevos y tríos

Nombre: saltos sobre el aro

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un aro por pareja

Desarrollo del juego: un miembro de la pareja hace rodar el aro y el compañero corre a su lado saltando por encima

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo del tren inferior

Variantes:

Nombre: carrera de canguros

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: equipo de cuatro a seis

Material necesario: uno o dos bancos suecos por equipo

Desarrollo del juego: cada equipo se dispone en línea a un lado del banco. Se trata de una competición de relevos saltando a un lado y a otro del banco con pies juntos hasta el extremo opuesto y volver

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción y del tren inferior

Variantes: igual, pero a pata coja



Nombre: carrera de obstáculos

Tipo de juego: motor de salto

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: equipos de dos a seis participantes

Material necesario: varios bancos suecos

Desarrollo del juego: relevos saltando en carrera los bancos. Ida y vuelta

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de salto.  
Desarrollo del tren inferior

Variantes:

Nombre: memoria en la orientación

Tipo de juego: sensorial de orientación

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: grupo en equipos

Material necesario: un mapa del recorrido y un tesoro

Desarrollo del juego: en esta ocasión cada grupo dispone de un tiempo para interpretar y memorizar el mapa donde se ha señalado el recorrido que lleva al tesoro. Después saldrán en su búsqueda sin ningún tipo de ayuda más que su memoria

Dibujo practica: (no hay dibujo)

Efectos del juego: orientación mediante plano y memoria del itinerario

Variantes:

Nombre: dibujar un recorrido de orientación

Tipo de juego: sensorial de orientación

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: grupo en equipos

Material necesario: planos de orientación, brújulas y señales

Desarrollo del juego: tras realizar un recorrido por el bosque, los alumnos deben haber recabado información para dibujar un mapa del itinerario con los símbolos de orientación

Dibujo practica:

Efectos del juego: interiorizar las normas de la orientación indirectamente

Variantes:

Nombre: dibujar una silueta

Tipo de juego: sensorial de orientación

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: un mapa por equipo, brújula y lápiz

Desarrollo del juego: el animador realizará un itinerario con los alumnos. Éstos irán identificando los puntos por donde se pas, ubicándolos en el mapa con idea de descubrir qué figura se describe en el recorrido realizado

Dibujo practica:

Efectos del juego: ubicación de un recorrido en el plano

Variantes:

Nombre: carrera de volteretas

Tipo de juego: de coordinación

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: equipos de dos o varios integrantes

Material necesario: un par de colchonetas por equipo

Desarrollo del juego: se trata de una carrera de relevos en cuyo recorrido los participantes deben realizar alguna prueba de agilidad como la voltereta adelante, atrás, ...

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la coordinación dinámica general

Variantes: todo tipo de circuitos para la consecución del mismo objetivo

Nombre: a dos bandas

Tipo de juego: de coordinación y predeportivo

Nivel requerido: 2-3

Nº de participantes: grupos de dos a cinco

Material necesario: un balón de fútbol por grupo y uno de baloncesto para cada uno

Desarrollo del juego: el juego consiste en mantener el bote del balón de baloncesto mientras se pasan el de fútbol con el pie

Dibujo practica:

Efectos del juego: coordinación dinámica general

Variantes: dos balones

Nombre: corriente continua

Tipo de juego: de coordinación y predeportivo

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: dos balones

Desarrollo del juego: uno de los jugadores bota un balón mientras su compañero le realiza pases con otro balón sin parar

Dibujo practica:

Efectos del juego: dominio del pase y del bote. Mejora de la coordinación óculo-manual

Variantes:

Nombre: relevos de dribling-aro

Tipo de juego: de coordinación

Nivel requerido: 2-3

Nº de participantes: equipos de cuatro a seis

Material necesario: un aro y un balón por equipo

Desarrollo del juego: carrera botando balón y con la otra mano haciendo rodar el aro

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la coordinación óculo-manual

Variantes:



Nombre: conduce sin chocar

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: un balón por persona

Desarrollo del juego: cada jugador conduce su balón por el espacio delimitado evitando chocar con los demás compañeros

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora de la conducción

Variantes:

Nombre: remate paso atrás

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón por parejas

Desarrollo del juego: un miembro de la pareja remata hacia el compañero, que se encuentra a unos dos metros de separación. Éste intenta recibir y devolver el balón mediante un toque de antebrazos. Cada vez que lo logran, se separan un metro más. Si se consiga realizar el ejercicio cinco veces vuelven a la posición inicial y cambian sus papeles. Gana la pareja que antes termine

Dibujo practica:

Efectos del juego: dominio del remate estático y la recepción

Variantes:

Nombre: el contestador

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: grupos de cuatro

Material necesario: un balón y un aro por grupo

Desarrollo del juego: tres jugadores se disponen en círculo y a unos dos o tres metros de un aro. El cuarto jugador está dentro y remata hacia ellos, que intentan devolver el balón mediante un toque de antebrazos. Si el rematador recibe el balón sin que bote en el suelo consiguen un punto. Gana el grupo que antes alcance diez puntos.

Dibujo practica:

Efectos del juego: dominio del remate estático y de la recepción

Variantes:

Nombre: voley bádminon

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón por pareja

Desarrollo del juego: en un campo reducido juegan uno contra uno estando permitido únicamente un golpe en cada campo. El tanteo es similar al bádminon

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora de todos los fundamentos

Variantes:

Nombre: dos contra dos

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: dos parejas

Material necesario: un balón y una cancha

Desarrollo del juego: se enfrentan dos contra dos y es obligatorio realizar dos toques para pasar el balón al campo contrario

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora de todos los fundamentos

Variantes:

Nombre: zona de ataque

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: dos equipos de tres personas

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: se enfrentan dos equipos de tres jugadores, pero sólo juegan en la zona de ataque. El saque debe ejecutarse mediante toque de dedos desde la línea de 3 m. No se permite ni bloquear ni rematar y son obligatorios los tres toques por equipo

Dibujo practica:

Efectos del juego: dominio del toque de dedos y antebrazos

Variantes:

Nombre: zona de defensa

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: dos equipos de tres jugadores

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: de la misma forma que en el juego anterior, participan tres jugadores contra tres, pero en esta ocasión sólo se juega en la zona de defensa. No está permitido el contacto del balón en la zona de ataque. Es obligatorio, de nuevo, realizar los tres toques para pasar al campo contrario

Dibujo practica:

Efectos del juego: dominio del toque de dedos y de antebrazos

Variantes:

Nombre: ataque por la espalda

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: dos equipos de ocho a cuatro jugadores

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: un grupo de jugadores con balón intenta golpear con él en la espalda de algún defensor. Éstos, por parejas cogidas de la mano, procuran evitar dar la espalda a los lanzadores

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del lanzamiento

Variantes:



Nombre: tiro por que me toca

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: cada pareja se envía el balón practicando diferentes tipos de pases. A la señal del animador, el que tenga en su poder el balón tratará de tocar con él a su compañero lanzándoselo mientras huye

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora de los pases y del tiro

Variantes:

Nombre: bowling

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 2-3

Nº de participantes: dos equipos de siete

Material necesario: una pelota y ocho conos

Desarrollo del juego: ambos equipos se enfrentan en un partido de balonmano con la particularidad de que los lanzamientos, en vez de a una portería, se realizarán sobre mazas o conos colocados en las líneas de fondo. Por cada derribo conseguido se obtendrá un gol

Dibujo practica:

Efectos del juego: fundamentos técnico tácticos del balonmano

Variantes:

Nombre: los esquivadores

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: dos equipos de cuatro a diez

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: el objetivo del juego es penetrar, en posesión del balón, en la zona de marca del contrario. Si un defensa toca al jugador que lleva el balón, éste pasa a ser posesión del otro bando

Dibujo practica:

Efectos del juego: incremento de los pases en el juego y desmarque.  
Potenciación de la defensa

Variantes:

Nombre: la toma del castillo

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: dos equipos, uno con el doble de jugadores

Material necesario: pelotas y plinto

Desarrollo del juego: cada jugador cuenta con una pelota. El bando de A custodia el castillo y lo defiende intentando eliminar a los B que lo asedian. Al tercer toque, el jugador estará muerto

Dibujo practica:

Efectos del juego: dominio del lanzamiento

Variantes:

Nombre: espejo con balón

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón por jugador

Desarrollo del juego: por parejas, uno frente al otro. El objetivo del juego es imitar al compañero en sus movimientos con el balón como si se tratara de un espejo. Las acciones de la madre deben ser lentas, repetitivas y sin cambios bruscos. Tras un rato de juego habrá cambio de funciones

Dibujo practica:

Efectos del juego: dominio y manejo del balón

Variantes:

Nombre: malabares encadenados

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 2-3

Nº de participantes: grupos de cuatro a ocho

Material necesario: un balón por jugador

Desarrollo del juego: cada grupo se dispone en círculo. El primer jugador propone una acción para que todo el grupo la realice. A continuación, el segundo sugiere otra distinta, que se añadirá a la anterior y así sucesivamente, hasta encadenar los malabares de todos los participantes

Dibujo practica:

Efectos del juego: manejo del balón

Variantes:

Nombre: dos en apuros

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: tríos

Material necesario: tres balones

Desarrollo del juego: dos jugadores, separados por un tercero, tratan de juntarse progresando mediante bote del balón. La pareja que coopera consigue un punto si contacta antes de ser tocados por el jugador del medio

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del bote en carrera y desarrollo de la velocidad de desplazamiento

Variantes: igual, pero el jugador central se opone

Nombre: dribling por parejas

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón por pareja

Desarrollo del juego: el jugador que dispone del balón intenta defenderlo y el otro, robárselo. Si el atacante consigue quitárselo, habrá cambio de funciones

Dibujo practica:

Efectos del juego: perfeccionar el bote

Variantes:



Nombre: dribling cara a cara

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: la misma idea, pero el jugador con el balón no puede dar la espalda al adversario. Siempre deben estar frente a frente

Dibujo practica:

Efectos del juego: perfeccionar el bote

Variantes:

Nombre: pelea de gallos con balón

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: desde la posición de cuclillas y sin dejar de botar cada uno su balón, ambos procuran desequilibrar al contrario mediante empujones

Dibujo practica:

Efectos del juego: perfeccionar el bote

Variantes:

Nombre: tracción con balón

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: cogidos de una mano, intentar que el compañero pierda el control del bote por medio de tirones

Dibujo practica:

Efectos del juego: controlar el bote

Variantes:

Nombre: espalda contra espalda con balón

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: manteniendo contacto con el contrincante, espalda contra espalda, tratar de hacerle perder el balón mediante empujones y desequilibrios

Dibujo practica:

Efectos del juego: controlar el bote

Variantes:

Nombre: tocar rodillas

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: intentar tocar las rodillas o los pies del adversario sin perder el control del balón

Dibujo practica:

Efectos del juego: controlar el balón

Variantes:

Nombre: la sombra

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: a la señal, un miembro de la pareja corre por el espacio botando el balón. El compañero hace de sombra y trata de ir lo más cerca posible de él sin perder el control del bote

Dibujo practica:

Efectos del juego: dominio del bote en carrera

Variantes:

Nombre: sombra impuesta

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: igual, pero el perseguido va diciendo al compañero dónde debe colocarse, a su izquierda, a su derecha, delante

Dibujo practica:

Efectos del juego: dominio del bote en carrera

Variantes:

Nombre: persecución con disparo

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: en esta caso, sólo tiene balón el perseguidor. Éste debe ir botándolo e intentar golpear con él al compañero cuando se encuentre a menos de un metro de distancia.

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del bote de velocidad y de la velocidad de desplazamiento

Variantes:



Nombre: relevos en dribling

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: tres o seis

Material necesario: un balón por equipo

Desarrollo del juego: cada equipo en fila tras línea de fondo, el primero con balón. A la señal, los primeros de cada equipo corren botando el balón hacia la línea del centro del campo y vuelven para entregárselo al segundo, y así sucesivamente

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del bote en velocidad

Variantes:

Nombre: relevos a la pata coja

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: tres o seis

Material necesario: un balón por equipo

Desarrollo del juego: igual, pero saltando a la pata coja

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del bote y control del mismo

Variantes:

Nombre: relevos con dos balones

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: tres o seis

Material necesario: dos balón por equipo

Desarrollo del juego: igual, pero cada jugador realiza el recorrido botando dos balones

Dibujo practica:

Efectos del juego: control del balón y bote del mismo

Variantes:

Nombre: robo de balón

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: grupos de cuatro a seis

Material necesario: un balón por grupo

Desarrollo del juego: uno de ellos bota dentro del círculo. Los demás se la tienen que quitar

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del bote de protección

Variantes:

Nombre: balón vivo

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: un balón para cada uno

Desarrollo del juego: el grupo de jugadores bota el balón en carrera. A la señal del animador, deben cambiar de balón antes de que éstos dejen de botar

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del bote y de la velocidad de reacción

Variantes:

Nombre: intercambio de mercancías

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: un balón cada dos

Desarrollo del juego: igual, pero algunos jugadores sin balón. Estos deben quitarle el balón a los otros

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del bote de protección

Variantes:

Nombre: ataque y defensa

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: parejas

Material necesario: un balón por pareja

Desarrollo del juego: tras la señal del animador, el atacante intenta transformar una canasta mientras el adversario defiende el aro

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del bote de protección y pases

Variantes:

Nombre: balón numerado

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: dos equipos de seis a diez

Material necesario: un balón

Desarrollo del juego: se trata del juego del pañuelo pero el pañuelo es el balón

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de la velocidad de reacción y de desplazamiento. Progreso en el bote en velocidad y en el tiro a canasta

Variantes:



Nombre: quince encestes en suspensión

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1-2

Nº de participantes: dos equipos de tres a seis

Material necesario: un balón por equipo y una canasta

Desarrollo del juego: igual, pero se sale desde el medio del campo driblando y en la línea de tiros libres se realiza un tiro en suspensión

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del tiro

Variantes:

Nombre: toro orante

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 1-2

Nº de participantes: equipos de tres a seis

Material necesario: un balón por equipo y una canasta

Desarrollo del juego: igual que toro sentado pero sin sillas. Lanzamientos se realizan, de rodillas

Dibujo practica:

Efectos del juego: mejora del tiro

Variantes: tumbado boca arriba

Nombre: todos juegan

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: dos equipo de cinco

Material necesario: un balón y una canasta

Desarrollo del juego: el juego consiste en un partido 5 x 5 en el que el balón debe pasar por las manos de todos los atacantes en el campo ofensivo para que sea válida la canasta

Dibujo practica:

Efectos del juego: entretenimiento de todos los fundamentos, especialmente de los pases

Variantes:

Nombre: defensa de dos aros

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: cuatro equipo de tres a cinco

Material necesario: cuatro canastas y un balón

Desarrollo del juego: se enfrentan dos equipos en cuatro canastas de manera que cada equipo defiende dos canastas y puede atacar las otras dos

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollos de todos los fundamentos

Variantes:

Nombre: compartiendo un aro

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: dos equipos

Material necesario: tres canastas y un balón

Desarrollo del juego: juego de dos equipos en tres canastas; una de ellas es común para ambos

Dibujo practica:

Efectos del juego: desarrollo de todos los fundamentos

Variantes:

Nombre: bailar el disco

Tipo de juego: predeportivo

Nivel requerido: 2-3

Nº de participantes: grupo numeroso

Material necesario: dos discos por persona

Desarrollo del juego: se trata de mantener el disco en equilibrio encima de un dedo, mientras gira sobre sí mismo. Se permite ayuda de la mano libre para impulsar el disco

Dibujo practica:

Efectos del juego: incremento del dominio

Variantes: dos discos