



ACTIVIDADES ATLETICAS

- Realizan calentamiento del esquema corporal; estiramientos, flexiones, circundaciones.
- Participan en los siguientes juegos:

PERSECUCIÓN DE DOBLES PAREJAS

Tipo de juego: Motor de locomoción.

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. Uno de ellos persigue al otro hasta que lo captura. Entonces cambian sus funciones. Los cambios pueden venir impuestos por señales acústicas mediante un código preestablecido.

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

Variantes: 1. Las parejas se cogen de los hombros, frente a frente.

1. Las parejas se cogen por los codos, espalda contra espalda.
2. Cada miembro de la pareja mira en un sentido y se cogen por el codo.

CARRERA DE PIÑAS

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

Nivel requerido: 2

Material necesario: Grupos de tres a ocho participantes.

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.

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de la coordinación grupal.

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

ADIVINA, ADIVINANZA

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

Nivel requerido: 1

Material necesario: Sin material

Desarrollo del juego: El grupo se dispone en fila india. Todos corren tras el primero que dirige al grupo. Mediante su trayectoria irá escribiendo en el suelo una palabra que el resto debe adivinar. El primero que los consiga pasa a ocupar su posición. Las palabras deben ser cortas y con desplazamientos amplios y, por supuesto, sin faltas de ortografía.

Cuando hemos planteado este juego en nuestras sesiones observamos que los estudiantes tienden a desaprovechar el espacio, recorriendo trayectorias cortas que imposibilitan la dinámica. Por ello, aconsejamos tomar puntos de referencias en las líneas trazados en el suelo y sugerirles que las líneas de banda de la cancha sean como las dos de una hoja de caligrafía. Con ello provocamos desplazamientos más largos y los jugadores de atrás pueden adivinar las palabras que el primero escribe. Con objeto de provocar mayor desarrollo de la resistencia o de la velocidad, se puede variar la velocidad de ejecución.

Efectos del juego: Desarrollo de la resistencia. Calentamiento.

RELEVOS EN AUMENTO

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

Nivel requerido: Depende del puesto del jugador (1 a 3).

Nº de participantes: Grupos de dos a cuatro participantes.

Material necesario: Sin material

Desarrollo del juego: Los jugadores de cada equipo se disponen en fila para dar comienzo al juego. Se trata de una peculiar carrera de relevos en la que el jugador que debería dar el testigo al siguiente, en vez de terminar su carrera, coge de la mano al siguiente y corre con él. Por tanto, sale uno y hace el recorrido. Al llegar coge al segundo de la mano, van y vuelven, cogen al tercero, van y vuelven, etc. Y por último corren todos juntos hasta llegar a la meta. Vence el primer equipo que llegue íntegro y en cadena.

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de desplazamientos y de la velocidad resistida. Es un juego interesante por su capacidad de adaptación a varios niveles de rendimiento físico.

Variantes: Relevos divididos. La mitad del equipo se encuentra en una línea la otra mitad enfrente, a unos 20 – 40 metros de distancia. A corre a por B, se cogen de la mano y van a por C; se cogen de la mano y van a por D. Todos juntos deben correr hacia el punto de donde salió el jugador A. ¿Qué equipo lo consigue realizar más rápido?