



## RESISTENCIA Y VELOCIDAD

- *Dialogan sobre la importancia de la velocidad y resistencia física en los deportes.*
- *Realizan calentamiento del esquema corporal (flexiones, estiramiento, circundaciones)*
- *Participan en los juegos:*

### LA CADENA (LA OLLA)

**Tipo de juego:** Motor de locomoción

**Nivel requerido:** 1

**Nº de participantes:** grupo

**Material necesario:** Sin material

**Desarrollo del juego:** Un jugador persigue al grupo.

Cuando consiga tocar a alguno, ambos deberán correr hacia la zona de refugio lo más rápido posible, ya que durante ese trayecto el resto puede golpearles en la espalda. A continuación, volverán a salir cogidos de la mano para perseguir al grupo y tocar a cualquiera. Así irán capturando uno a uno hasta formar una cadena con todos los participantes. Cada vez que se da a uno nuevo hay que volver al refugio para cogerse. Si fueran muchos jugadores se pueden formar varias cadenas para perseguir a los que queden libres.

**Efectos del juego:** Desarrollo de la resistencia y de la velocidad de desplazamiento.

Pueden introducirse pequeñas variantes, como que se pueda ir por detrás y romper la cadena para que se vean obligados a volver a "casa" a cogerse. Otra variante es eliminar el refugio, así cada vez que se toca a alguien, se le da la mano y continúa el juego. Ó que únicamente los extremos de la cadena puedan capturar nuevas presas, de manera que se liberen de situaciones de acoso, pasando entre las piernas o brazos de los del centro.

### TULIPÁN (STOP)

**Tipo de juego:** Motor de locomoción de carrera

**Nivel requerido:** 1

**Nº de participantes:** grupo numeroso.

**Material necesario:** Sin material

**Desarrollo del juego:** Uno la liga y persigue a los demás. Si consigue tocar a alguien, cambian los papeles. Cualquier jugador cuando se vea apresado puede gritar ¡Tulipán! (stop), abriendo las piernas y colocando los brazos en cruz. Permanecerá inmóvil hasta que otro le salve, acción que se consigue pasando entre sus piernas. Mientras se están salvando no podrán ser capturados. El juego acaba cuando alguien consiga dejar a todos inmovilizados en tulipán.

**Efectos del juego:** Desarrollo de la resistencia. Calentamiento.

### CORTAHILOS

**Tipo de juego:** Motor de locomoción de carrera.

**Nivel requerido:** 1

**Nº de participantes:** Grupo numeroso.

**Material necesario:** Sin material.

**Desarrollo del juego:** El perseguidor nombra del grupo a quien intenta cazar.

El resto trata de cruzarse entre ambos, rompiendo así el hilo imaginario que los unía y llevándose consigo. El perseguidor irá ahora a por el que se cruzó en medio. Si se logra tocar al cortahilos, habrá cambio de funciones.

**Efectos del juego:** Desarrollo de la resistencia. Calentamiento.

**Variantes:** CORTAHILOS POR PAREJAS. La idea es la misma, pero los participantes van de la mano por parejas, o uno detrás del otro cogido a su cintura.

BUEN VECINO. Si el perseguido logra dar la mano a uno o dos camaradas que se brinden, el cazador debe dejarle partir y escoger una nueva presa. Por tanto, se puede correr en ayuda de compañeros para liberarlos.

**PESCA SUBMARINA**

**Tipo de juego:** Motor de locomoción de carrera

**Nivel requerido:** 2

**Nº de participantes:** Dos equipos números (de cinco a quince)

**Material necesario:** Sin material

**Desarrollo del juego:** Un equipo es el de submarinistas y el otro es el de tiburones. Cada uno se encuentra en una mitad del campo, los submarinistas en la playa y los tiburones en el mar. Se puede enviar a pescar (al campo contrario) hasta tres submarinistas a la vez, que intentarán capturar a algún tiburón mientras tengan aire en los pulmones, es decir, mientras mantengan el sonido "capacidad" sin parar. Los tiburones pescados (tocados) pasarán a la playa, siempre y cuando el submarinista vuelva a la playa antes de perder el oxígeno.

Si, por el contrario, no llega a tiempo, se ahoga y pasa a ser un tiburón más. El objetivo es que todos los jugadores acaben en uno u otro campo.

**Efectos del juego:** Desarrollo de la capacidad respiratoria y de la velocidad de desplazamiento.

**Variante:** Los tiburones que van siendo pescados pueden seguir al submarinista e intentar, por medios legítimos, inmovilizarle hasta que pierda todo el aire.

**MANCHA**

**Tipo de juego:** Motor de locomoción de carrera

**Nivel requerido:** 1

**Nº de participantes:** Grupo numeroso.

**Material necesario:** Sin material

**Desarrollo del juego:** El jugador que "la liga" persigue al resto. El que es tocado se convierte también en perseguidor y colabora con él en la captura del resto. Los "manchados" deben levantar el brazo durante unos instantes para que los demás les identifiquen como perseguidores. ¿Cuánto tiempo se tarda en conseguir que todo el grupo se convierta en perseguidor?

**Efectos del juego:** Calentamiento. Resistencia. Velocidad de desplazamiento.

**Variantes:**

MANCHA DE A DOS. En este caso, los que van siendo tocados levantan el brazo y se emparejan para perseguir al resto. No se permite ir suelto.

MANCHA CON REFUGIO. El juego es similar a La mancha, pero existen diversos espacios (colchonetas, recuadros pintados en el suelo, plintos, etc.) donde se pueden refugiar los perseguidos. Sin embargo, la capacidad máxima de cada refugio es de dos personas, Así que si entra un tercero en el recinto, el primero que entró debe salir o podrá ser capturado.

ELEFANTES NARIGUDOS. Dos elefantes narigudos (que llevan su brazo derecho hacia adelante y se cogen la nariz con la mano izquierda, por debajo del codo derecho) persiguen al resto de la manada para darles caza. Al que toquen se convierte también en narizotas perseguidor. No pueden soltarse para capturar a otro jugador.

- *Realizan ejercicios de relajación (vuelta a la calma)*
- *Practican hábitos de higiene personal al término de la sesión.*