



### JUEGOS DE FLEXIBILIDAD

- Realiza calentamiento del esquema corporal, participa en juegos de flexibilidad.

#### Carrera de combas

**Tipo de juego:** De flexibilidad, motor de carrera y salto. También de velocidad de reacción.

**Nivel requerido:** 2

**Nº de participantes:** De cuatro a diez.

**Material necesario:** Una comba para cada participante.

**Desarrollo del juego:** Se trata de realizar un recorrido a mayor o menor velocidad saltando la cuerda cada una o dos zancadas. Cada vez se va acortando la cuerda para obligar a los saltadores a levantar más la pierna.

**Efectos del juego:** Desarrollo de la amplitud de zancada, desarrollo de la velocidad de desplazamientos, potenciación del tren inferior, aumento de la flexibilidad del tren inferior.

#### Concurso de dibujo

**Tipo de juego:** De flexibilidad.

**Nivel requerido:** 2

**Nº de participantes:** Hasta diez.

**Material necesario:** Papel y lápiz.

**Desarrollo del juego:** Se trata de realizar un estiramiento del tronco y piernas mientras se realiza un determinado dibujo. Para ello, los concursantes deben sentarse en el suelo con las piernas abiertas y colocar el papel en medio. En función del nivel de flexibilidad articular se separa más o menos el papel de la cadera. Igualmente se puede participar de pie, con las piernas abiertas y con el papel en el suelo.

**Efectos del juego:** Desarrollo de la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco y de la cadera y de los músculos abductores de las piernas. Potenciación de los abdominales.

**Variante: Pintar al revés.** Igual pero realizando dibujos rápidos desde la posición de pie, flexionando el tronco y metiéndole entre de las piernas.

### Quitarse el sombrero

**Tipo de juego:** De flexibilidad.

**Nº de participantes:** Parejas

**Material necesario:** Un sombrero o similar para cada jugador

**Nivel requerido:** 2

**Desarrollo del juego:** La pareja se sienta frente a frente, con las piernas estiradas y abiertas cada uno con un sombrero sobre su cabeza. Se trata de intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario sin perder el propio.

**Efectos del juego:** Desarrollo de la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco y de la cadera y de los músculos abductores de las piernas. Potenciación de los abdominales.

**Variante:** Igual, con una mano en la espalda.