

1001 ejercicios y juegos de recreación

*Oleguer Camerino Foquet
Marta Castañer Balcells*

6ª edición



Copyright

EDITORIAL
PAIDOTRIBO

COLECCIÓN DEPORTE

1001 EJERCICIOS Y JUEGOS DE RECREACIÓN

por

Oleguer Camerino Foguet
Marta Castañer Balcells

Profesores Titulares del INEF de Lérida

6ª Edición



This One



HEOA-XQT-KRPL

Copyrighted material

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Director de Colección: Dr. Javier Olivera Bertrán

Dibujos: Marta Castañer
Esteve Castañer

Fotografía portada: Jordi Clariana y LUDIC

© 2003, Oleguer Camerino Foguet
Marta Castañer Balcells
Editorial Paidotribo
C/ Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.ª
08011 Barcelona
Tel. 93 323 33 11 – Fax 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Sexta edición:
ISBN: 84-86475-33-3
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic, S.L.

*A Laura en su dulce infancia
que ha sido para nosotros la
fuente de nuestra
inspiración*

ÍNDICE

Prólogo, 9

Introducción, 13

CAPÍTULO I. Actividades recreativas con uno mismo y en compañía, 17

Respiración, yoga, relajación, masaje y conciencia corporal. Arriesgarse con el equilibrio. Actividades gimnásticas recreativas: mantenimiento lúdico, gimnasia dulce, jogging y trimming. Formas de equilibrio compartido. Actividades de tracción e iniciación a la lucha. Compartir la lucha por el equilibrio y el desplazamiento entre varios. Actividades de estimulación sensorial y visual. Actividades de expresión.

CAPÍTULO II. Actividades recreativas con materiales, 55

Juegos de golpeo con materiales de precisión: palas, badminton, raquetas, indiacas. Ejercicios de lanzamiento de materiales: bolos, petancas, frisbee, ringo. Manipulación de grandes materiales: hinchables, pelotas gigantes, paracaídas. Formas de desplazamiento de objetos con un implemento: hockey con sticks diversos. Desplazamiento con y en diferentes artilugios: zancos, patines, carros, plataformas de equilibrio y rodantes. Juegos de lanzamiento y desplazamiento de objetos. Tracción y manipulación de materiales. Juegos de pases. Saltos, persecución y tracción con materiales.

CAPÍTULO III. Actividades recreativas en diferentes medios, 193

Actividades recreativas en la naturaleza (medio terrestre): la orientación, el cicloturismo, el excursionismo, la escalada y el descenso de barrancos. Las actividades recreativas en la naturaleza (medio acuático): surf, canoé-kayak, sky acuático, submarinismo, hidrospeed, rafting. El reencuentro con el agua, actividades recreativas en piscina profunda. Desplazamientos en medios resbaladizos, nieve y hielo: patines, trineos y vehículos diferentes. Actividades aéreas de colgarse y deslizarse con cuerdas y equipo de montaña. Ejercicios en piscina poco profunda. Saltos en altura con mini-tramp y cama elástica.

CAPÍTULO IV. Actividades recreativas en grupo, 337

Juegos recreativos. Aplicación del juego tradicional a la recreación. Deportes alternativos reglamentados: korfbal.

Bibliografía, 391

PRÓLOGO

Lo sustantivo del contenido de este libro, como del resto de la colección, es la actividad física. Pero de actividades físicas las hay de modalidades muy diversas y con funciones también muy variadas, a veces complementarias y a veces contrapuestas. El deporte y la actividad física pueden practicarse como profesión, como terapia, para mantenerse en forma, para lograr un cuerpo deseable, como válvula de escape, como aventura, como ritual, como catarsis, como desafío, como espectáculo, como ascesis y, entre otras cosas, para pasarlo bien. Las funciones o modalidades de la actividad física no suelen ser pues del todo excluyentes entre sí y, por tanto, las diferencias son fundamentalmente de énfasis.

El énfasis de la actividad que esta obra acoge está puesto en la recreación. O sea, además de todas las virtudes que las actividades físicas puedan poseer de por sí, las que aquí se proponen deben, como condición primera, "recrear" a quien las practique. Por supuesto, no toda actividad física lo persigue ni mucho menos aún lo logra. En ocasiones, incluso se da por supuesto que alguna actividad física determinada no sólo no va a recrear sino que probablemente va a resultar tediosa al usuario. Parece ser que en ciertos gimnasios ponen revistas junto a las sofisticadísimas máquinas de pedalear para que, mientras va poniéndose en forma, el esforzado practicante pueda entretenerse con la lectura. No es pues ésta una actividad física *recreativa*, sino, en todo caso, una actividad de naturaleza tan escasamente seductora que hay que "recrear" al usuario mediante aditamentos que nada tienen que ver con ella. Por así decirlo, el valor de cambio de tales prácticas está muy por encima de su valor de uso. Su valor de cambio que puede ser salud, más larga vida, un cuerpo más próximo a los cánones de belleza y moda, etc, relega al valor de uso placentero de la actividad.

En cambio, las actividades físicas recreativas, si efectivamente quieren hacer honor a su nombre, deben cumplir la condición de gozosas, aparte de que además y, como valor añadido, de ellas deriven otros resultados o consecuencias también apreciables. Es por esto que tales actividades se relacionan directamente con el juego y el ocio. Ambos tienen como una de sus características esenciales el autotelismo; esto es, que poseen la finalidad en ellas mismas. Aun cuando del juego puedan surgir determinados logros secundarios, el hecho de practicarlo no se justifica tanto por ellos, cuanto por el propio atractivo que comporta la actividad. En tiempo en que tanto prima lo interesado y el carácter de mercancía de las cosas y las acciones, reivindicar lo gratuito, lo que se hace sin esperar gran cosa a cambio más que el sentirse directamente gratificado haciéndolo, ha de tener bastante sentido.

Pero además, es que de esta actividad gratuita y desinteresada paradójicamente nacen productos valiosos. Y conste que hablar de paradoja resulta casi ridículo cuando es bien sabido que para los griegos clásicos el ocio (*skholé*), cuyo autotelismo aristotélico destacaba como esencial, era ni más ni menos que el momento de la creación, del cultivo del espíritu, de la fruición cultural más noble y elevada.

Y también de la actividad física recreativa se pueden derivar estimables epifenómenos. Las actividades recreativas (al menos las que aquí se proponen) generan fruición por el placer del riesgo razonablemente asumido, por el componente aventurero que algunas incorporan, por el elemento innovador y de creatividad que suele estar presente, por la relación social (y, a veces, competencia distendida y amistosa) que implican, por el ejercicio no sólo físico sino mental que suelen exigir, por la imaginación que se pone en juego, por la asunción autónoma de reglas acordadas, por el esfuerzo automotivador y autosuperador... (Hay que insistir en que ocio, juego, y recreación –en el sentido que este libro les quiere asignar– no están reñidos, como superficialmente podría parecer, con esfuerzo, rigor o aspiración a la obra bien hecha).

Y qué duda cabe que todos aquellos componentes de la actividad física recreativa (esfuerzo, sociabilidad, creatividad, desarrollo cognitivo, imaginación, autonomía moral...), casi sin pretenderlo ni buscarlo, producen educación. Probablemente por deformación (o por formación) profesional, es ahí donde quería llegar desde el principio de este prólogo. Porque si hasta aquí hemos destacado la dimensión recreativa y lúdica de las actividades físicas que llenan el libro, no podíamos por menos que terminar con alguna referencia educativa. Con alguna referencia que, aun proviniendo de la pedagogía, no desdiga en nada todo lo dicho sobre las virtudes de lo recreativo y autotélico. Y es que la educación que se produce a través de tales actividades es la que llamamos *informal*. Esta educación que se da por añadidura, que no

exige curriculums ni exámenes, que funciona a través de la propia actividad, que se transmite más por el poro que magistralmente, y que, quizá por todo ello, suele ser más eficaz que ninguna otra. Las actividades físicas recreativas experiencialmente recogidas y sabiamente explicadas y ordenadas en esta obra son, por los componentes citados antes, también actividades implícitas pero poderosamente formativas. Y conste que no se trata aquí de las curiosas y discutibles estrategias didácticas del "instruir deleitando", sino de algo que es pedagógicamente mucho más profundo: de la educación que es capaz de generar directamente el deleitarse mediante la actividad física.

Oleguer Camerino y Marta Castañer, por su condición intelectual y académica (ambos titulados en las dos cosas que aquí se juegan: Educación Física y Pedagogía) y sobre todo por su condición humana (ambos vitalistas, activos, optimistas y joviales) eran de lo más idóneo para componer este libro formado por 1000 actividades recreativas y una más. Libro, sin duda, sumamente práctico, pero de una practicidad fundada en una concepción, bien consciente y asumida, de la actividad física, del ocio y de la educación. En fin, en el mejor sentido de la palabra y sin ninguna de sus connotaciones denigratorias, estamos ante un recetario. Un excelente recetario legitimado pues por casi toda una filosofía de la vida. O sea, como un recetario de cocina pero construido desde la mejor teoría dietética y gastronómica.

Jaume Trilla i Bernet

*Profesor de la facultad de Pedagogía
de la Universidad de Barcelona*

INTRODUCCIÓN

IMPORTANCIA SOCIOLÓGICA Y PEDAGÓGICA DE LA RECREACIÓN EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA TODOS...

Para entender históricamente las razones profundas del nacimiento del tiempo libre es necesario remontarse a las primeras sociedades pragmáticas y racionalistas (romana y protestante) que le dan un sentido utilitario enfrente de los ideales del ocio de la *skole* griega tal como analiza Munné en su análisis de las diferentes interpretaciones epistemológicas.¹

Posteriormente se despierta un sentido económico del ocio en la sociedad postindustrial para convertirlo en una pieza necesaria y equilibradora en el sistema productivo, y de gran diversidad en la era tecnológica por la profusión de sus formas. En esta nueva eclosión del tiempo libre como nuevo producto de consumo se estructuran diferentes etapas que van de la preocupación higiénica de los años sesenta a la salud mental de los setenta y a las tendencias actuales más recreativas y de satisfacción inmediata. Las actividades físicas y el tratamiento de lo corporal toma una importancia más que relevante siendo evidente la atracción en la actualidad de los modelos y prácticas lúdicas del movimiento por encima de los más agonísticos.

1. F. MUNNÉ, *Psicosociología del tiempo libre*, México. Ed. Trillas, 1980, p. 40.

Del yoga al maratón pasando por la gimnasia voluntaria, la musculación, los paseos, el tenis, los juegos populares tradicionales; de la práctica en el club a la llamada "salvaje", es decir fuera de toda institución, sólo o en familia; de la planificación extrema del Estado al liberalismo más extremo; de la comercialización al voluntarismo... podemos encontrar todo tipo de manifestaciones, de gustos, de mentalidades, de ideologías, de políticas, de tradiciones y de cultura.²

El retorno a un individualismo que cultiva un narcisismo y egocentrismo exacerbado en los finales del siglo XX, se centra en el culto del cuerpo y en la consecución de prácticas liberadoras que acentúan las capacidades sensoriales y subjetivas de unas conciencias que desea cada vez más expresarse. El riesgo por la aventura en la naturaleza, el interés por lo lúdico del juego, las prácticas estéticas y autorreflexivas de la danza, la eutonia o la bioenergética son exponentes de estas manifestaciones donde lo más importante sigue siendo uno mismo y su propio universo de sensaciones de autoafirmación.

¿Qué entendemos por actividades recreativas y cómo se manifiestan éstas? Las dimensiones características de las prácticas recreativas se pueden resumir en algunas condiciones que nos pueden ayudar a clasificarlas: flexibilidad de interpretación y cambio de las reglas que permite la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de roles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia a los procesos comunicativos y de empatía que se pueden generar, aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización al no buscar una competencia ni logro concreto.

Estas actividades se pueden circunscribir de pleno en el fenómeno de mayor movimiento deportivo después de la olimpiada: *las campañas de deportes para todos*, que se van desarrollando en todo el mundo sensibilizando a la población y alentando a los diferentes estratos y capas sociales a la práctica del ejercicio desde fórmulas y manifestaciones bien diferenciadas.

El nuevo asociacionismo deportivo y la aparición de federaciones y entidades destinadas a la profusión de estas prácticas (F.S.G.T. y la F.F.E.P.G.V. en Francia, la A.C.E.T. y la futura F.E.D.p.T. en Cataluña y España respectivamente y la F.I.S.p.T. como entidad aglutinadora)³

2. N. DEHAVANNE y varios, *L'animateur d'activités physiques pour tous*, Paris. Ed. Vigot, Collection Sport + Enseignement, 1988, p. 63.

3. La significación de las siglas son las siguientes: F.S.G.T.: Federación Deportiva y Gimnasia en el Trabajo. F.F.E.P.G.V.: Federación Francesa de Educación Física y Gimnasia Voluntaria. A.C.E.T.: Associació Catalana d'Esport per a tothom. F.E.D.p.T.: Federación Española de Deportes para Todos. F.I.S.p.T.: Federación Internacional de Deportes para Todos.

parece ser que representa su legitimación en el universo de las manifestaciones deportivas no competitivas que cada vez tendrán más significación como elemento equilibrador de una sociedad que tiende al distanciamiento y frialdad de las relaciones personales.

SENTIDO Y DISTRIBUCIÓN DE LA OBRA

Este libro esmerado recetario saboreado con delicadeza y dedicación por nosotros, pretende ser una aportación en un momento en el que la Educación Física se debate entre su limitada representación en los programas y curriculums escolares de la futura reforma –las reducciones horarias, el lento y discontinuo reciclaje de los “maestros especialistas” y la situación deteriorada de las instalaciones–, y la de tomar una opción plenamente integrada en los planteamientos de la educación informal y no formal, de los procesos escolares no institucionalizados.

En el intento de salir de esta ambigüedad hemos procurado estructurar nuevos contenidos y posibilidades recreativas y lúdicas derivadas del juego y del riesgo, que ayuden a superar planteamientos y arquetipos arcaicos y que intenten acentuar las dimensiones psicomotrices y expresivas de la motricidad, centrándose en procesos comunicativos y sensoriales del movimiento del ser humano entendido como un *sistema inteligente*, caracterizado por “*la de ser un tipo de sistema abierto, codificativo, adaptativo proyectivo, autoorganizativo autorregulador, y evolutivo*”.⁴

En el libro, existen cuatro grandes bloques de ejercicios y actividades que representan en definitiva las grandes metas y finalidades universales de la Educación Física:⁵ el desarrollo individual representado por las **actividades recreativas con uno mismo y en compañía** (capítulo 1), la adaptación a los objetos y al ambiente a través de **actividades recreativas con materiales y en los espacios** (capítulo II y III), y la interacción social por medio de **actividades recreativas en grupo** (capítulo IV).

Una vez acotadas las características de los ejercicios, formas jugadas y actividades que íbamos a incluir en esta monografía, tuvimos que encontrar, primero, *una taxonomía adecuada* y práctica dentro de cada bloque para presentarlas, y para ello ideamos una clasificación progresiva y coherente en cada capítulo y segundo, un tipo de *ficha exposito-*

4. M. MARTÍNEZ, *Inteligencia y educación*, Barcelona. Ed. PPU, 1986, p. 26. Citado por P. Lagardera en su trabajo no editado. *La educación física en la enseñanza secundaria obligatoria*.

5. F. SÁNCHEZ BAÑUELOS. *Didáctica de la educación física y el deporte*, Madrid. Ed. Gymnos, 1984, p. 13.

ra que reafirma los aspectos pedagógicos y la presentación de las tareas como sistemas abiertos con la ayuda de los siguientes descriptores: **la denominación** aleatoria en muchos casos, **el material** sugerido, **los participantes** y sus posibles distribuciones, **la situación** como un marco de respuestas variadas y **la consigna del profesor** que aportan la incidencia y los objetivos pedagógicos más subliminales.

Nuestro intento no ha sido enciclopedista con el fin de abarcar todas las prácticas recreativas en la mejor de las clasificaciones, sino que hemos querido aportar un nuevo enfoque en este extenso e inagotable campo, tanto por su contenido como por su formulación de las actividades que giran en torno a esta gran denominación "la recreación" en la que todos podemos seguir aportando nuestra intuición y sobre todo nuestra experiencia directa e irremplazable.

Este libro puede ser utilizado por todos aquellos que utilizan lo recreativo como labor educativa; desde los monitores del tiempo libre a los licenciados y profesionales encargados de toda una programación pasando por los entrenadores que buscan la mejora de los logros mediante la variación de las cargas en los momentos de transición del entrenamiento.

Transmitir y ser capaz de vivir situaciones recreativas bajo planteamientos educativos, es posible cuando el educador se plantea su cometido como guía circunstancial y cuando entiende la enorme importancia de la libertad motriz del alumno en la mejor de las experiencias de juego, color y fantasía.

ACTIVIDADES RECREATIVAS CON UNO MISMO Y EN COMPAÑÍA

El primer nivel de cualquier actividad física es la una buena predisposición consigo mismo que algunos autores denominan "conciencia corporal". Conectar con el cuerpo primero de forma individual o colectiva y sensibilizar sus dimensiones perceptivas, sensoriales y comunicativas, es el primer eslabón de cualquier trabajo corporal que presuma de ser integrador y equilibrado.

Es importante abordar este primer nivel de trabajo de encuentro con las capacidades propias con la ayuda o no de los compañeros y sin la participación de implementos ni de desplazamientos que impliquen las nociones espaciales y de coordinación más complejas; por otro lado este nivel interoceptivo es el que evolutivamente se manifiesta y desarrolla de forma más incipiente en los primeros años de vida del ser humano.

El encuentro consigo mismo es indispensable en la iniciación de las actividades recreativas para que no caigan en una pura innovación sólo de nuevos materiales y formas metodológicas. Es por ello indispensable que abordemos este primer grupo de actividades como un preludio de sensibilización hacia lo más lúdico de nosotros mismos. Indefectiblemente el abordar los aspectos agonísticos del movimiento pasa por un encuentro personal para recuperar la capacidad de la autorrecreación y del interiorismo del movimiento que se genera en cada uno.

Las nuevas manifestaciones de la educación física van incluyendo cada día más las nuevas corrientes gestálticas, bioenergéticas y de expresión y en este capítulo configuramos diferentes apartados destinados a dar una representación de las actividades más recreativas de cada una de ellas.

RESPIRACIÓN, YOGA, RELAJACIÓN, MASAJE Y CONCIENCIA CORPORAL

La corriente eléctrica

Material: Equipo de música

Participantes: Cogerse de la mano formando una larga cadena

Situación: Producir movimientos ondulantes tipo "break-dance" y buscar una sinuosidad y una continuidad del movimiento en toda la cadena y propagarlo conduciéndolo por los brazos.



Consignas: Acuerdo y coordinación entre todos.

Llenar el vacío

Material: Equipo de percusión.

Participantes: Repartirse individualmente en el espacio.

Situación: Buscar los huecos que dejan los compañeros para llenarlos con el cuerpo propio. Llenar el vacío intentando engranar los movimientos y las posturas.



Consignas: Buscar fórmulas para ocupar los espacios que los otros dejan libres.

Las croquetas

Material: No.

Participantes: Estirarse todos en el suelo con los ojos cerrados.

Situación: Rodar por el suelo manteniendo una postura rígida y al topar con alguien pasar por encima o por debajo para poder reconocerlo después.



Consignas: Mantener la atención para identificar a la persona que nos pueda tocar.

El acelerado

Material: Un espejo al fondo.

Participantes: Parejas delante del espejo a cierta distancia.

Situación: Con la mirada al infinito del espejo iniciar hacia allí un movimiento de traslación progresivo para frenar en el momento justo anterior a su contacto.

Consignas: Calcular las distancias y las velocidades.



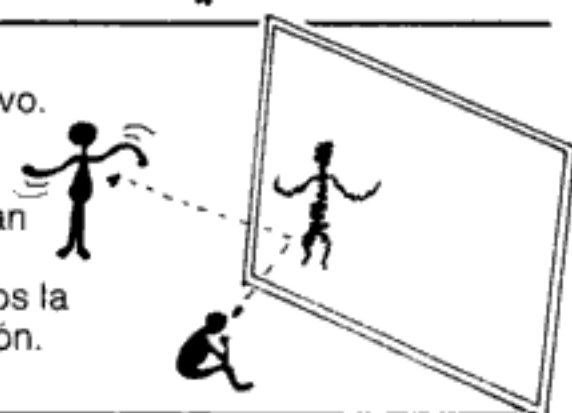
La epístola

Material: Cualquier objeto representativo.

Participantes: Parejas frente al espejo.

Situación: Reproduciremos una conversación mimica para que se vayan sucediendo en cualquier momento los compañeros y puedan seguir por gestos la trama y el significado de la conversación.

Consignas: Expresión no verbal.



El latigazo

Material: No.

Participantes: Descalzos, erguidos y con una buena base de sustentación.

Situación: Movilizar desde los pies a la cabeza toda la espalda conduciendo movimientos ondulatorios continuos que se expandan y circulen con suma facilidad con un buen control respiratorio y muscular.

Consignas: La espalda es la transmisora de todas las tensiones y rigideces corporales en cada uno de sus niveles.

Variaciones: El movimiento puede empezar en la cadera anulando el de las piernas que quedan firmes en el suelo.



Vibraciones en equilibrio

Material: Algunos taburetes o cajas para mantener el equilibrio.

Participantes: Colocarse en el suelo o encima de los taburetes o cajones.

Situación: Colocados encima de diferentes superficies, los practicantes intentan poner a prueba su equilibrio propio con vibraciones de la cadera en la posición adoptada y comprometen su estabilidad reduciendo el contacto con el suelo o el soporte.



Consignas: El equilibrio corporal es una capacidad que siempre se puede mejorar y es necesario ejercitarlo en situaciones no habituales.

Variaciones: Podemos ir reduciendo la superficie de apoyo para comprometer cada vez más al practicante.

Movimientos imperceptibles

Material: Tatami o colchoneta para cada uno y un equipo de música.

Participantes: Sentarse descalzos encima de cada colchoneta y adoptar una posición cómoda manteniendo la espalda muy erguida.

Situación: Cada uno con los ojos cerrados iniciará un micromovimiento que surja de su interior del punto de gravedad, y que resultando imperceptible exteriormente represente su fuerza concentrada.

Consignas: La relajación nace del interior de cada uno y nunca se materializa en grandes movimientos corporales.

Variaciones: Ejercitarse en la misma técnica con música de fondo como propuesta relajante.



Masaje sensitivo

Material: Almohadas o mantas para apoyarse y una colchoneta.

Participantes: Por parejas uno se estira descalzo y el otro se sitúa al lado de pie o de rodillas.

Situación: El que está de pie realiza fricciones débiles y masajes sensitivos en la planta de los pies y algunas articulaciones y puntos energéticos del otro, descubriendo los puntos claves de su sensibilidad.

Consignas: Cada punto energético de los pies tiene asignada una zona del cuerpo a la que puede afectar.



Relajación asistida

Material: Tatami o colchoneta.

Participantes: Por parejas uno se echa en el suelo con los ojos cerrados y el otro se coloca de pie a su lado.

Situación: El que está de pie intenta imprimir una relajación a las diferentes masas musculares del que está estirado con movimientos suaves y vibratorios a los brazos y las piernas. Tranquilizarle progresivamente por sugestión de la voz a estados de máxima tranquilidad o de imágenes paradisiacas.



Consignas: La relajación es un descenso del tono muscular que puede ser infundido desde el exterior.

Variaciones: Siempre que se da se puede recibir, cambiar la posición al cabo de un rato.

Los puntos sensibles de la espalda

Material: Almohadas o mantas para apoyarse y una colchoneta en el suelo.

Participantes: Por parejas uno se estira boca abajo y el otro de pie o de rodillas a su lado.

Situación: Probar con diferentes superficies corporales el masaje en la espalda; la vibración sobre las vértebras con un pie puede ser del todo placentera y repercutir beneficiosamente en todo el cuerpo.



Consignas: La espalda puede aguantar una presión ligera de los pies y un peso mayor si tomamos precauciones y si se prepara bien el que está en el suelo.

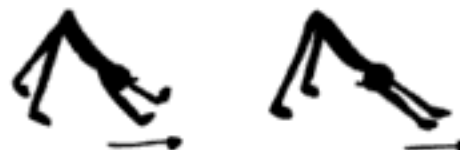
Variaciones: Probar con diferentes partes del cuerpo para adaptarlas a las concavidades de la espalda y a una acción de relajación asistida.

Stretching de espalda

Material: Colchonetas rígidas.

Participantes: Todos en cuadrupedia en el suelo.

Situación: Estirar al máximo las manos y las piernas y colocar el cuerpo en puente para mantener la espalda muy recta y sentir sus estiramientos.



Consignas: Imprimir diversas posiciones a los brazos y las piernas para lograr un efecto indirecto en la espalda.

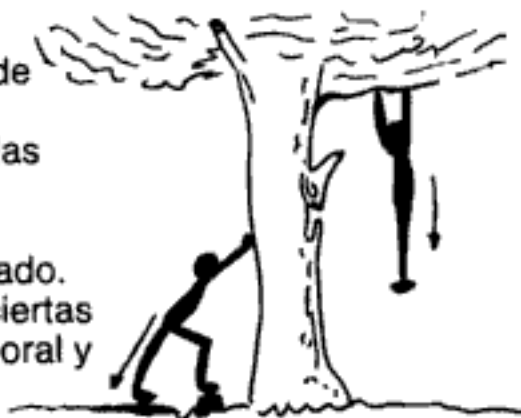
Stretching en suspensión

Material: Cualquier barra o rama firme de árbol.

Participantes: Apoyarse o colgarse de las ramas más resistentes.

Situación: Mantenerse en posiciones suspendidas o de estiramiento prolongado.

Consignas: El peso de la gravedad en ciertas posturas puede descargar el peso corporal y separar las vértebras sobrecargadas.



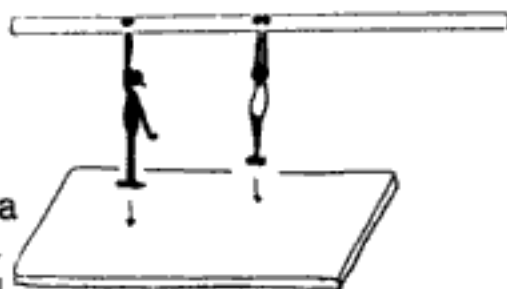
Estirando los brazos

Material: Barras de equilibrio o asimétricas con colchonetas debajo.

Participantes: Colgarse del material con las piernas estiradas o encogidas.

Situación: Estirar toda la cintura escapular con el propio peso del cuerpo y con la ayuda de movimientos de balanceo de las piernas.

Consignas: Los brazos pueden aumentar su flexibilidad por el peso del cuerpo.



Estirando piernas

Material: Pequeñas alfombras o toallas.

Participantes: Descalzos encima de la tela por parejas.

Situación: Presionar suave y continuamente sobre diversas zonas del cuerpo del compañero, creando así posiciones de estiramiento asistidas que aumentan de forma paulatina los grados de movilidad articular.

Consignas: Los movimientos asistidos y muy controlados pueden ser muy interesantes para el aumento de la flexibilidad.

Variaciones: Será indispensable la comunicación con quien asista para que no se despiste y se pase con la presión.



El contorsionista

Material: Encima de las colchonetas colocar cinta elástica a diferentes niveles con soportes.

Participantes: Descalzos encima de la colchoneta.

Situación: Pasar por debajo de las cintas sin tocarlas y estirando totalmente el cuerpo.

Consignas: No buscar posturas forzadas pero aprovechar al máximo los grados articulares.



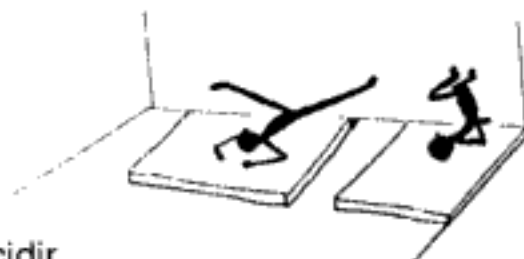
Las piernas contra la pared

Material: Una pared y colchonetas.

Participantes: Delante de la pared y descalzos encima de las colchonetas.

Situación: Colocar cabeza y espalda en supinación sobre el suelo haciendo coincidir el coxis sobre el ángulo que forman la pared y el suelo. La parte posterior de las piernas toca por completo la pared y en esta posición se dejan caer abiertas hacia los lados.

Consignas: Mantener esta posición el tiempo que haga falta hasta notar el efecto del estiramiento autoasistido.



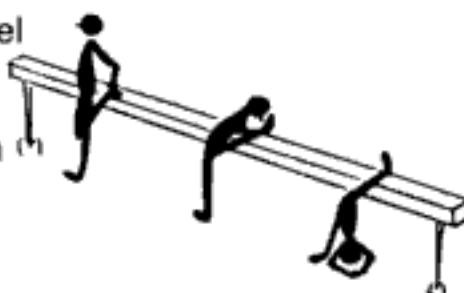
Stretching de piernas

Material: Una barra de equilibrio o los barrotes de una valla.

Participantes: Colocarse con una pierna en el suelo y la otra encima de la barra.

Situación: Flexionar el cuerpo en todos los sentidos manteniendo la pierna apoyada en la barra rígida y la otra pierna estirada.

Consignas: En esta posición se nota el estiramiento de todos los ligamentos de las pantorrillas y los muslos.



Stretching compartido

Material: Colchonetas.

Participantes: Todos en círculo encima de la colchoneta sentados y con las piernas abiertas.

Situación: Mantenerse con las piernas bien estiradas e ir cerrando el diámetro del círculo con presiones continuas hacia delante.

Consignas: Colocar bien toda la espalda presionando el coxis hacia delante.



Respiración alternativa

Material: Colchonetas.

Participantes: Concentrarse en solitario encima de cada colchoneta.

Situación: Con un movimiento oscilatorio de la mano sobre la nariz realizar inspiraciones y espiraciones de forma alternativa por cada fosa nasal.

Consignas: Sentir las sensaciones cefálicas que se producen al removerse el aire dentro de los cornetes.



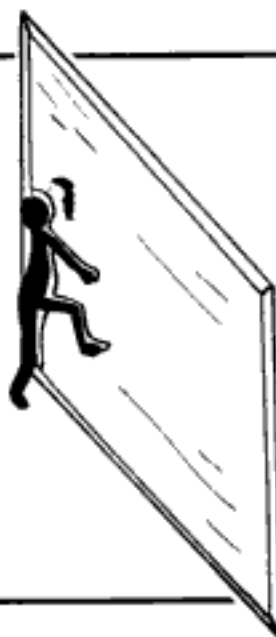
El vapor corporal

Material: Un espejo de las dimensiones del cuerpo.

Participantes: Realizar un esfuerzo físico antes de acercarse al espejo.

Situación: Pegarse al espejo para dejar la huella del sudor corporal y después respirar y expulsar el aire para comprobar la extensión del vaho.

Consignas: Tomar conciencia de la temperatura corporal y del volumen y extensión del aire que despedimos.



Ejercicios de hiperventilación

Material: Una colchoneta para cada uno.

Participantes: Individualmente colocarse encima de la colchoneta.

Situación: Con movimientos continuos, vigorosos y descendentes de los brazos expulsar el aire continuamente para que la inspiración se realice como un efecto automático y no voluntario.

Consignas: La inspiración se producirá como una consecuencia de la diferencia de presión entre el interior y el exterior pero nunca como necesidad fisiológica ni como orden voluntaria.



Respiración inducida

Material: Colchonetas y pelotas de espuma.

Participantes: Por parejas se colocan uno estirado de espaldas encima de la colchoneta con los ojos cerrados y el otro a su lado con la pelota en las manos.

Situación: Inspirar y espirar en el momento en que la pelota que conduce el compañero recorra cada parte corporal.

Consignas: Dominar los tres tipos de respiración: abdominal, disfragmática y clavicular.



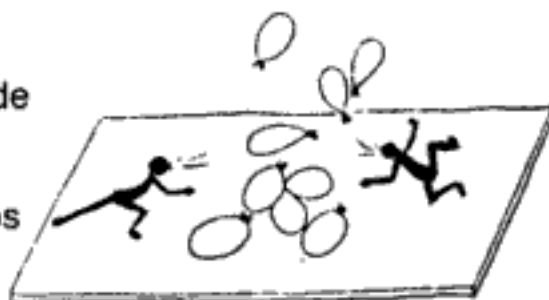
Elevar globos no aerostáticos

Material: Globos de diferentes tamaños y colchonetas.

Participantes: Estirarse en el suelo cerca de los globos.

Situación: Únicamente con la fuerza de la respiración elevar los globos y mantenerlos en diferentes posiciones en el aire.

Consignas: La colaboración es un factor importante para el ejercicio.



Automasaje

Material: Una pelota de tenis y una colchoneta por persona.

Participantes: Estirarse con la pelota en la espalda.

Situación: Situar la pelota con movimientos circulares de la espalda en diferentes puntos de la columna para masajearlos con la fricción.



Consignas: Descargar tensiones y puntos rígidos de la espalda.

Masaje a dúo

Material: Una pelota pequeña de plástico rígido y colchonetas.

Participantes: Por parejas sentarse en la colchoneta y apoyarse con la pelota en la espalda.

Situación: Balancearse y moverse en diferentes sentidos para imprimir a la espalda del compañero y a la propia una fricción agradable.

Consignas: Autoestimularse y estimular al otro.



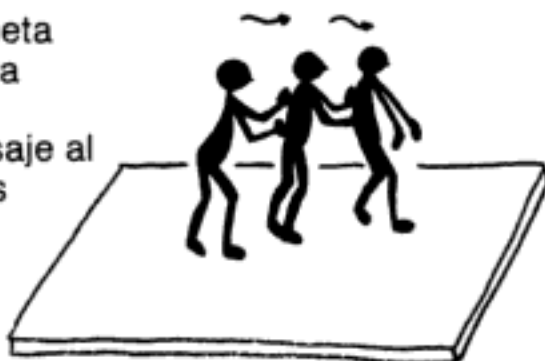
Masaje en grupo

Material: Colchonetas.

Participantes: Descalzos en la colchoneta entrar en contacto unos con otros por la espalda.

Situación: Escribir una carta y un mensaje al compañero con los movimientos de los dedos sobre la espalda desnuda.

Consignas: Incentivar los procesos de comunicación táctil como iniciación y desbloqueo del contacto de masaje.



Masaje de pies

Material: Colchonetas.

Participantes: Estirarse encima de las colchonetas con los pies descalzos y en contacto con los del compañero.

Situación: Friccionar las plantas de los pies y los dedos contra los del compañero para masajear y transmitir vigor.

Consignas: Los pies son una de las partes más sensibles y descuidadas del cuerpo.



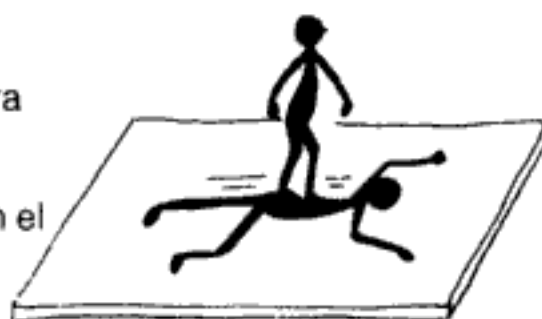
Masaje en la espalda

Material: Colchonetas.

Participantes: Por parejas del mismo peso colocarse uno en el suelo encima de la colchoneta y el otro de pie.

Situación: El que está de pie subirá total o parcialmente sobre la espalda del otro para masajear las zonas de la columna y la musculatura dorsal.

Consignas: Es importante estar cómodo en el suelo y controlar la respiración en todo momento.



Cualquier momento es bueno para estirarse

Material: Colchonetas o alfombras en el suelo.

Participantes: Descalzos y encima de la tela con un libro.

Situación: Mientras leemos o hacemos cualquier otra tarea intelectual podemos estirar las piernas o mantenerlas muy encogidas.

Consignas: Aunque no seamos conscientes de la posición corporal se va produciendo el efecto del estiramiento.



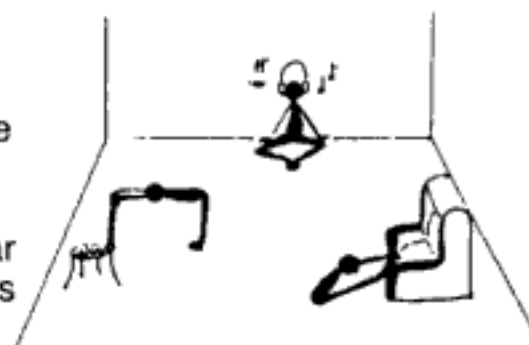
Stretching cotidiano

Material: Mobiliario utilizado en la vida cotidiana.

Participantes: Con la ayuda de la pared o de un mueble.

Situación: Adoptar diversas posiciones de estiramiento de forma prolongada y aguantar el pequeño dolor de la abertura de los grados articulares para aumentarlos.

Consignas: La superación de los límites articulares por la fuerza de la gravedad puede aumentarse a la larga.



El zen del correr

Material: Los sueños de cada uno...

Participantes: Con el equipaje necesario al lado de la orilla o en la arena de la playa.

Situación: Mantener la mente en blanco mientras vamos corriendo para que suavemente afloren imágenes y sueños en nuestra mente.



Consignas: En los momentos de máxima relajación la mente se transporta a situaciones vividas.

ARRIESGARSE CON EL EQUILIBRIO

El saco de patatas

Material: Una colchoneta gruesa y muy esponjosa.

Participantes: De espaldas a la colchoneta y con el cuerpo totalmente recto pero relajado.

Situación: Dejarse caer con los ojos cerrados sin ofrecer ninguna resistencia y con el cuerpo totalmente recto para que no adopte posturas preventivas al contacto con la colchoneta.

Consignas: Seguridad en uno mismo. Es importante tener los pulmones con poco aire.

Variaciones: Probar otras posiciones. Pero en todas es muy importante mantener los ojos cerrados.



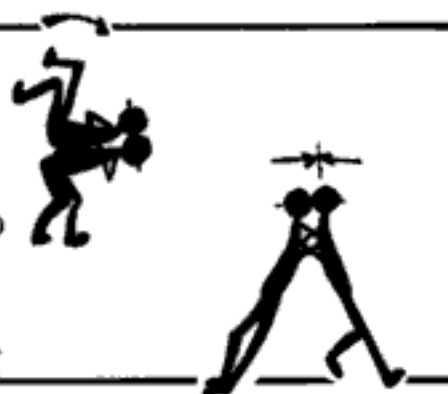
Equilibrio por parejas

Material: No.

Participantes: Colocarse por parejas equivalentes en estatura y envergadura.

Situación: Mantener posiciones de equilibrio sin movimiento.

Consignas: Adaptarse a las condiciones corporales y a las presiones del compañero.



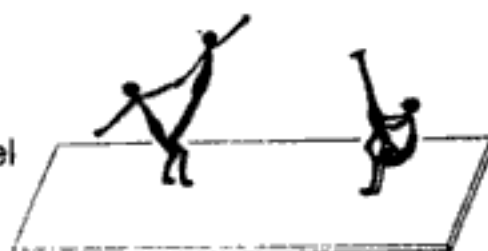
Grupos escultóricos de dos

Material: Colchonetas.

Participantes: Descalzos y por parejas encima de la colchoneta.

Situación: Mantenerse equilibrados con el peso distribuido encima de un punto de apoyo para los dos.

Consignas: Encontrar el acuerdo y la complementación.



Torre de dos pisos

Material: Colchonetas.

Participantes: Descalzos colocarse uno encima del otro con una buena base de sustentación.

Situación: Hacer combinaciones para que dos jugadores sentados en la base de la torre puedan levantar varios pisos.

Consignas: Colocar los pies en lugares estratégicos encima del otro.



La rueda humana

Material: Colchonetas.

Participantes: Colocarse por parejas de la misma estatura y envergadura encima de la colchoneta y cogidos como se indica.

Situación: Rodar con la espalda encorvada de diferentes formas sobre la colchoneta y con el compañero.

Consignas: Impulsarse alternativamente uno a otro.



Equilibrios entre dos parejas

Material: No.

Participantes: Formar parejas de la misma envergadura, talla y peso.

Situación: Buscar formas de mantenimiento en el aire de una pareja a la otra, aprovechando las situaciones de equilibrio compartido y la colocación inclinada del cuerpo.

Consignas: Es fundamental la distribución entre los dos miembros de la pareja para no tener que cargar con todo el peso.



La estatua de la libertad

Material: Colchonetas.

Participantes: Trios descalzos encima de la colchoneta.

Situación: Colocarse en tres niveles para alzar una estatua simbólica que vaya cambiando.



Consignas: Intentar elevar al máximo el estandarte y la composición.

El gusano mareado

Material: Colchonetas.

Participantes: Descalzos encima de la colchoneta.

Situación: Sentarse en las rodillas del compañero de atrás que ofrecen posibilidades para que se siente el de delante. Rotar desplazando alternativamente las piernas interiores y las exteriores.

Consignas: Mantener el grupo muy compacto para repartir el peso.



El gusano cienpiés

Material: Colchonetas.

Participantes: En fila uno detrás del otro con los pies en la cabeza del siguiente.

Situación: Caminar y desplazarse por la sala.

Consignas: Llegar a un ritmo de coordinación del movimiento de los brazos para elevarlos al mismo tiempo.



El puente humano

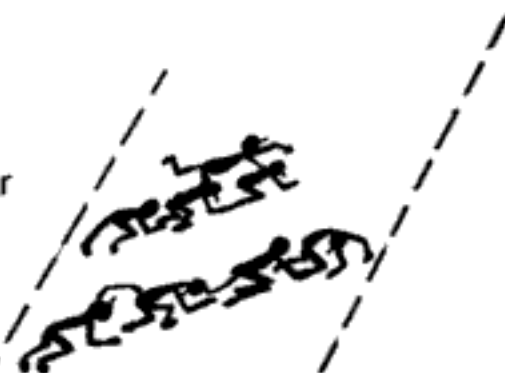
Material: No.

Participantes: En cuclillas esperan todos cerca de la línea el momento de construir el puente.

Situación: Las piezas se empiezan a colocar en el suelo y el último jugador tiene que probar su resistencia pasando por encima del anterior para prolongar el movimiento.

Consignas: Conocer las partes del cuerpo sobre las que se puede pasar por encima.

Variaciones: Se puede formar el puente de pie, en cuclillas o con las piernas estiradas.



Los cojos se ayudan

Material: No.

Participantes: Los grupos de tres participantes esperan adoptando ciertas posiciones en la línea de salida.

Situación: Desarrollar formas de desplazamiento entre tres personas que vayan alternando los puntos de apoyo y de contacto en el suelo; 3 pies y una mano, 2 pies y 2 manos...

Consignas: Medir la fuerza y la habilidad de cada miembro del grupo.

Variaciones: Cierran los ojos dos del grupo para que sólo sea uno el que conduzca el equipo. Dos del grupo con patines y montar el equilibrio encima.



Transportes variados

Material: No.

Participantes: En la línea de salida se disponen uno encima de otro.

Situación: De las formas más increíbles intentar llevar al compañero al otro lado con la condición de que tape los ojos y conduzca con su voz. Al llegar al destino la pareja permutará sus posiciones para volver.

Consignas: Mantener al otro según su envergadura de la forma más cómoda y eficaz.

Variaciones: Colocar en el terreno obstáculos que se van a sortear; si la pareja toca alguno tendrá que iniciar otra vez el recorrido.



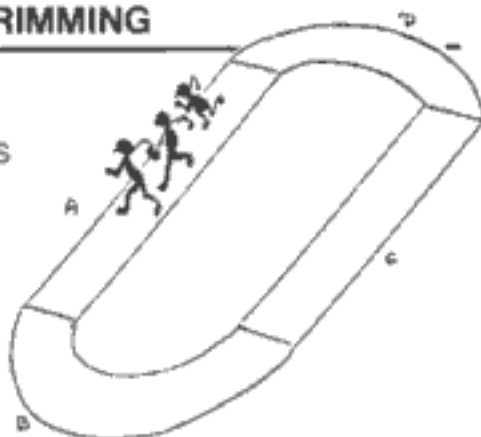
ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS RECREATIVAS: MANTENIMIENTO LÚDICO, GIMNASIA DULCE, JOGGING Y TRIMMING

Trimming en el estadio

Material: Un reloj para medir las pulsaciones cardíacas.

Participantes: Dispuestos en grupo.

Situación: Correr siempre a ritmo suave y cada 200 m parar para realizar algunos ejercicios de calentamiento y flexibilidad.



Consignas: Mantener el mismo ritmo intentando no cambiarlo y realizar ejercicios compensadores que puedan ayudar a continuar la carrera.

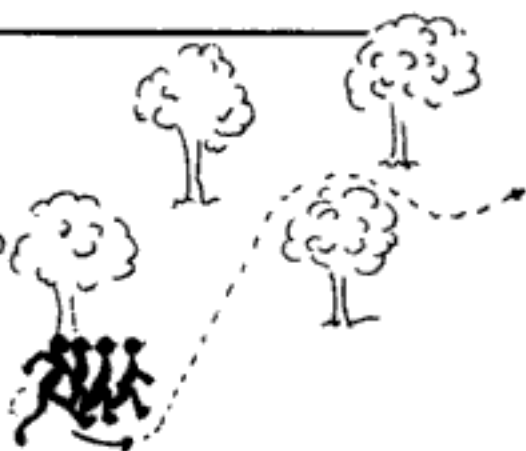
Jogging a ritmos diferentes

Material: La propia naturaleza.

Participantes: Establecer grupos uniformes en cuanto condiciones y resistencia.

Situación: Correrán por el área en un grupo compacto con ritmos cambiantes que irá estableciendo el último que rebasará cada cierto tiempo al primero.

Consignas: Se mantendrá una tónica uniforme y sin grandes cambios de ritmo asegurada por el control del pulso.



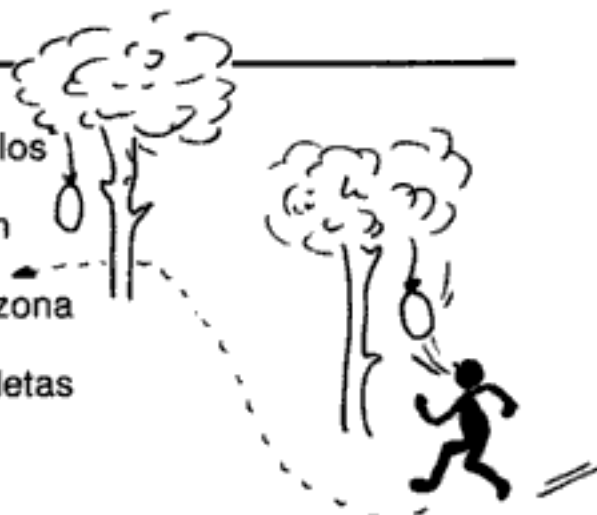
El jogging de la respiración

Material: Globos y papeles colgados de los árboles del recorrido.

Participantes: Entrar en el circuito con un atuendo adecuado.

Situación: Correr a ritmo suave por una zona de pocos desniveles para soplar a los objetos colgados con expulsiones completas de aire.

Consignas: Es importante ir a un ritmo controlado y en un grupo compacto. La expulsión del aire favorece la oxigenación.



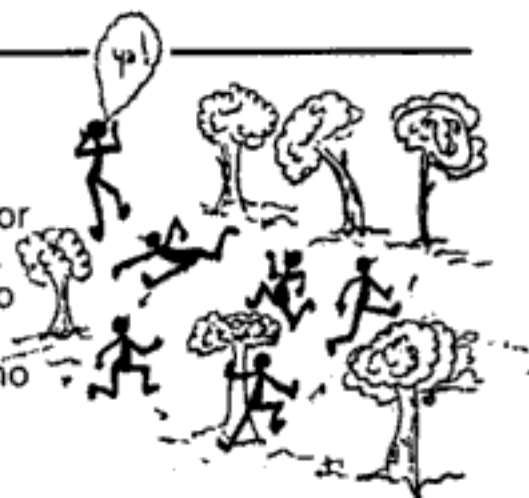
Las cuatro esquinas en el bosque

Material: no.

Participantes: Escoger 4 árboles equidistantes del epicentro que cada jugador pueda ocupar con las mismas condiciones.

Situación: A la señal se producirá el cambio de árbol pero el trayecto de cada jugador será de ida y vuelta para acabar en el mismo árbol. La distancia entre los árboles tendrá que ser mucho mayor que en el juego anterior.

Consignas: Comunicarse con el compañero que efectúa el cambio por señas.



Variaciones: Buscar accidentes naturales en el terreno para poder incentivar los cambios.

Jogging por parejas

Material: No.

Participantes: Por parejas de la misma condición física.

Situación: Correr a lo largo del recorrido a ritmos lentos y suaves con una pareja, parar para recompensar los esfuerzos cada 15 min.

Consignas: Es importante adaptarse los dos a una cadencia similar de carrera y respiración.



Trimming (Jogging con pausas)

Material: Unas pequeñas mochilas con elementos de supervivencia en la espalda de cada corredor.

Participantes: Seguirse por parejas.

Situación: Correr con el compañero a ritmo muy lento y controlado dentro de un área determinada y parar cada equis tiempo. En las paradas, medir el pulso para procurar que no se superen las 130 pulsaciones por minuto, hacer algunos ejercicios de flexibilidad o reponer fuerzas con muy pocos líquidos y algún elemento sólido.

Consignas: Estar pendiente del pulso es el factor más importante en este ejercicio de común acuerdo con el compañero para adaptar el ritmo de carrera uno y otro.

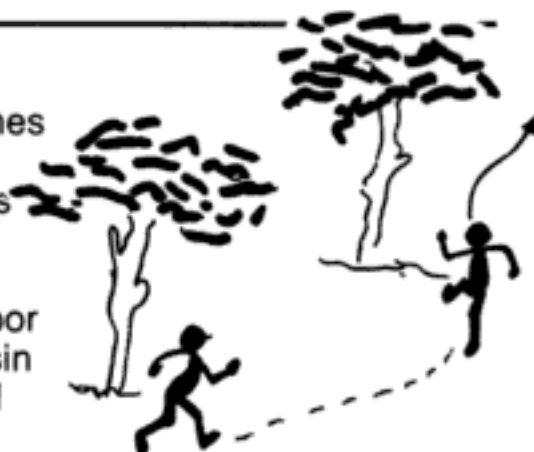


Trimming de seguimiento

Material: Un reloj para medir las pulsaciones cardíacas.

Participantes: Por parejas separadas unos 10 m.

Situación: El que corre delante controla el ritmo no superior a 120-130 pulsaciones por minuto. El de atrás mantiene la distancia sin acelerar ni variar el ritmo y cuando para el primero el otro también.



Consignas: Mantener la distancia de seguimiento.

Trimming en el bosque

Material: Señales repartidas y colgadas de los árboles para ser arrancadas.

Participantes: Por grupo e individualmente.

Situación: Todos siguen el recorrido y van dejando constancia de su paso arrancando de las señales una tira que conservarán como prueba.

Consignas: Aumentar la resistencia aeróbica.



FORMAS DE EQUILIBRIO COMPARTIDO

Una fila de cojos

Material: No.

Participantes: Uno detrás del otro agarra la pierna del compañero.

Situación: Desplazarse en grupo por diferentes superficies y coordinando el ritmo de movimiento.

Consignas: Mantener todos a una el equilibrio el máximo tiempo.



La silla adaptable

Material: No.

Participantes: Por parejas de la misma envergadura apoyarse unos a otros por la espalda.

Situación: Elevarse y descender sin ayuda de las manos.

Consignas: Compenetración para realizar el movimiento al mismo tiempo aplicando fuerzas similares.

Variaciones: Flexionar las piernas o las caderas para poder elevarse en otro sentido.



Confrontación lúdica

Material: Tatami de judo.

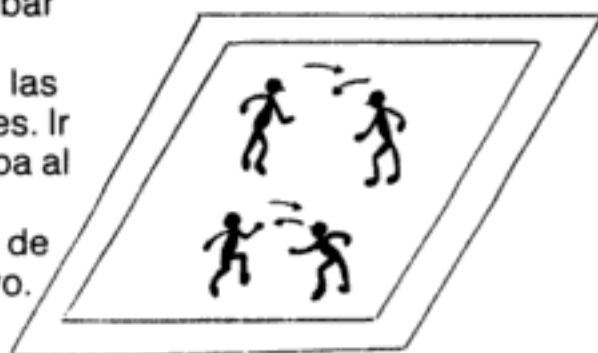
Participantes: En parejas uno frente a otro.

Situación: Buscar formas nobles de derribar al compañero desequilibrándolo por las partes menos peligrosas del cuerpo, con las manos abiertas y sin golpes ni percusiones. Ir nombrando las partes por donde se derriba al otro: cadera, piernas, pies, brazos...

Consignas: Introducción a los elementos de la lucha desde el punto de vista recreativo.

Variaciones: Cada uno adopta códigos diferentes para el derribo.

Vendar los ojos a uno o a los dos luchadores.



Vuelta de campana

Material: Tatami o colchonetas repartidas y juntas por el suelo.

Participantes: Por parejas uno frente a otro con los brazos cogidos.

Situación: Sin perder el punto de unión procurar girar con el otro impulsándose y proyectándose en el suelo en todas las combinaciones posibles.

Consignas: Es imprescindible saber caer al suelo. Girar sobre los ejes en solitario es difícil pero con un compañero cogido de la mano aún más.

Variaciones: Cumplir la inversión corporal en los tres ejes y agarrarse al otro por 4 puntos: 2 brazos y 2 piernas.

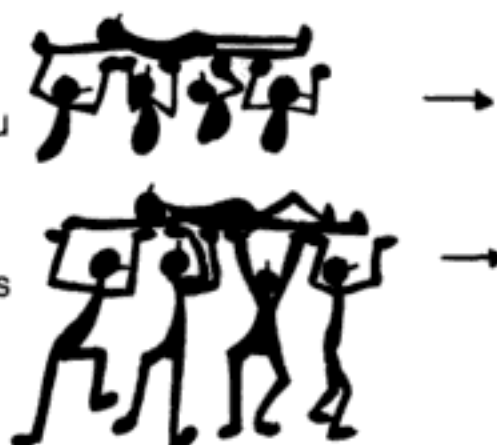


Relevos de cortejos fúnebres

Material: No.

Participantes: Los dos equipos equiparan su envergadura y mantienen a un jugador (el muerto) encima de sus cabezas.

Situación: Manteniendo al muerto en diferentes posiciones encima de las cabezas buscar las diferentes posibilidades de desplazamiento y de carrera de relevos con otro equipo; intercambiar los diferentes lastres.



Consignas: La unión hace la fuerza en coordinación.

Variaciones: Buscar ubicaciones diferentes del muerto, más cómodas y eficaces para el grupo. Superar obstáculos diferentes en la dura marcha de la comitiva.

El cortejo loco

Material: No.

Participantes: Los dos equipos equiparables en envergadura mantienen a un jugador (el muerto) encima de sus cabezas.

Situación: Mantener al muerto en diferentes posiciones encima de las cabezas y desplazarse sólo corriendo. El que se coloca a la cabeza de la comitiva pasará a los pies con el cambio de posición de los portadores.

Consignas: Trabajar la dinámica del grupo.

Variaciones: Que los desplazamientos de los portadores no sean ordenados o que se realicen con la secuencia propia de cada grupo. Aprovechar las dos variables: la carrera del grupo y el cambio de posición de los portadores.



ACTIVIDADES DE TRACCIÓN E INICIACIÓN A LA LUCHA

El corro

Material: No.

Participantes: Colocarse cogidos de la mano en círculo y dentro un jugador.

Situación: Intentar salir por los huecos que dejen los compañeros entre piernas y brazos o por encima.

Consignas: Velocidad de reacción para unos y anticipación para otros.



¿Quién tumbará la bandera?

Material: 1 bandera con un pie circular.

Participantes: Los jugadores se disponen en círculo con la bandera en medio.

Situación: Los jugadores dan vueltas en una dirección y a la señal intentarán traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de ellos tire con cualquier parte de su cuerpo la bandera.

Consignas: Equilibrar la posición de los jugadores.

Variaciones: Adoptar posiciones diferentes o desplazarse con un pie. Si alguien tira la bandera con los pies antes de que le toque se librará en aquella partida de la eliminación.



Arrancar cebollas

Material: No.

Participantes: 2 equipos de similares condiciones se enfrentan; uno desde el suelo y el otro de pie.

Situación: A la señal de inicio el equipo que tracciona desde arriba iniciará sus intentos de ir despegando uno a uno a los componentes del otro grupo que se mantiene adherido al suelo y enlaza a sus componentes uno a otro por la cintura. Los que se logran arrancar pueden o no cambiar de función según el equilibrio de fuerzas.

Consignas: Estimular las estrategias de arranque.

Variaciones: El grupo del suelo dispone de algunos objetos de lastre que puede encontrar en la sala. El equipo que tracciona puede utilizar alguna estrategia de persuasión; hacer cosquillas al primero de la fila o tirar al agua a todo el grupo.



Estirar sin cuerda

Material: No.

Participantes: 2 ó 3 equipos se cogen de la mano con componentes de similar envergadura, peso y fuerza.

Situación: Intentar diferentes tipos de tracciones sin utilizar cuerdas y mantener a todos los componentes del equipo unidos por los brazos en cadena.

Consignas: Trabajar y dosificar la fuerza compartida con otros.

Variaciones: Cogerse en la cadena por diferentes partes del cuerpo o traccionar con una postura diferente del equipo. Uno de los participantes procura, fuera de la cadena, colocar objetos de ayuda a la sujeción y al impulso de los componentes.



Cadenas humanas opuestas

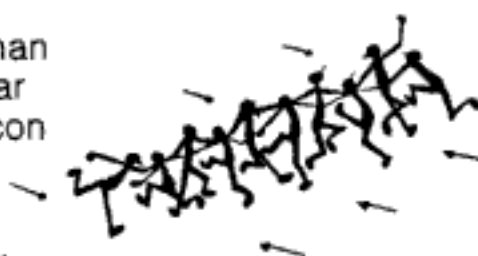
Material: No.

Participantes: Dos equipos equiparables en fuerza se oponen uno frente al otro colocando el pecho de la cadena de un equipo contra los brazos de la cadena del otro.

Situación: Las dos cadenas se aproximan cautelosamente y empiezan a traccionar fuerte cuando entran en contacto uno con otro.

Consignas: Saber jugar a formas de oposición sin perjuicio del contrincante.

Variaciones: Las cadenas pueden tomar otras superficies de contacto para su oposición. La cadena se mantendrá en diferente posición en contra de la otra.



A ras de suelo

Material: Tatami de judo o colchonetas en el suelo.

Participantes: Por parejas en diferentes posiciones: espalda contra espalda sentados en el suelo, frente a frente estirados... etc, etc. Lo importante es que no se pierda el contacto con el suelo.

Situación: En cada una de estas posiciones es importante desarrollar de acuerdo con la pareja, formas de desplazamiento por el suelo originales y que resuelvan en cada



momento las incompetencias de cada una de las posiciones de una forma lúdica. Las parejas inventarán posiciones nuevas y las practicarán.

Consignas: El contacto con el suelo es una buena fuente de experiencias de las posibilidades motrices y de la flexibilidad de cada uno.

Variaciones: Formar posiciones y movimientos no simétricos.

Juegos de oposición en el suelo

Material: Tatami o colchonetas repartidas y juntas por el suelo. Se marcará una línea divisoria en medio del terreno acolchado.

Participantes: Por parejas y estirados en el suelo uno enfrente del otro.

Situación: Estirarse en el suelo y encontrar formas de oposición y de presión al compañero para obligarle a sobrepasar la línea del medio y llevarlo totalmente al terreno propio. Finaliza el juego cuando se obliga al compañero a permanecer en el campo contrario.

Consignas: Intentar que cada pareja encuentre su equilibrio de fuerzas para que se encuentren diferentes posibilidades a los movimientos de oposición.

Variaciones: Encontrar otras posiciones y formas de presión y observar la reacción de los jugadores con los ojos vendados.



Empujar sin brazos

Material: Una colchoneta grande se coloca encima de un tatami o de un grupo de colchonetas extendidas y juntas unas a las otras.

Participantes: De pie encima de la gran colchoneta con los pies descalzos y enfrentarse por parejas.

Situación: Los jugadores con las manos cogidas a la espalda intentarán expulsar de la gran colchoneta a todos los ocupantes.



para quedarse solos en ella. Cuando hayan excluido a su pareja esperarán turno para poder retar a otro y así sucesivamente quedan cada vez menos.

Consignas: Introducción a las condiciones de la lucha cuerpo a cuerpo de una forma divertida.

Variaciones: Intentar combatir todos contra todos sin orden establecido y sin disposición de parejas.

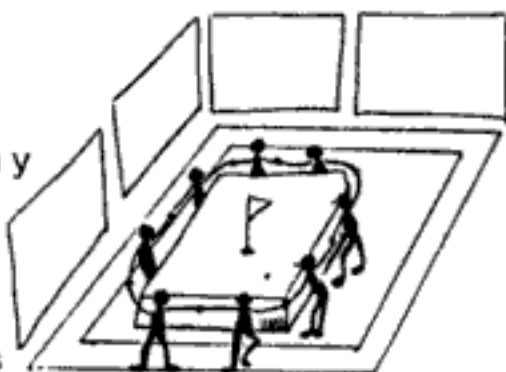
Estirando alrededor de la colchoneta

Material: Una gran colchoneta encima de un tatami o de un grupo de colchonetas y una bandera en lo alto.

Participantes: Distribuirse descalzos alrededor de la colchoneta cogidos de las manos.

Situación: La cadena gira en una dirección y a una señal todos empezarán a tirar hacia fuera para ver cuál de los jugadores cae encima de la colchoneta para quedar eliminado o por el contrario cuál de ellos accede a la bandera sin que lo impidan los demás.

Consignas: Ejercicio de equilibrio de fuerzas y de contrarrestación por acciones divergentes a un lado y otro.



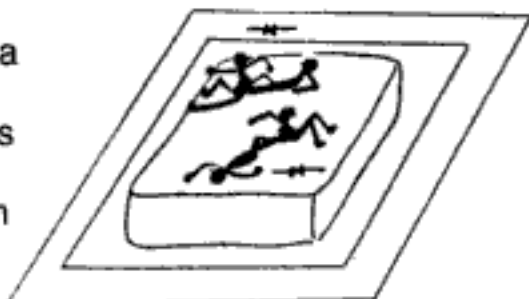
Expulsión con los pies

Material: Una colchoneta grande se coloca encima de un tatami o de un grupo de colchonetas extendidas y juntas unas a las otras.

Participantes: Sentados encima de la gran colchoneta con los pies descalzos.

Situación: Tratar de encontrar formas no violentas ni dañinas de impulsar al otro fuera de la colchoneta con los pies y empujarlo en zonas del cuerpo que no sean peligrosas.

Consignas: Buscar formas de exclusión de la colchoneta contundentes pero eficaces en los puntos débiles de los demás.



Variaciones: Vendar los ojos de los luchadores para que encuentren la forma de empujar a los adversarios sólo con la sensibilidad táctil de los pies.

La toma de la Bastilla

Material: Una gran colchoneta se coloca encima de un tatami o de un grupo de colchonetas repartidas y juntas por su base. Una bandera representará el baluarte.

Participantes: Los atacantes esperarán debajo en las colchonetas con las manos a la espalda y los defensores encima protegen la bandera.

Situación: A la señal los atacantes intentarán asaltar la colchoneta grande para tocar la bandera y llevársela, los defensores impedirán la subida con el bloqueo de su posición y con acciones de empuje hacia fuera.



Consignas: Cuidar los golpes y empujones para no hacer caer y desequilibrar a los otros sin aviso; todos juegan en las mismas condiciones sin hacer intervenir las manos en las acciones de tracción.

Variaciones: Vendar los ojos a los jugadores y agudizar el oído para percibir los movimientos de los atacantes a través de la colchoneta.

COMPARTIR LA LUCHA POR EL EQUILIBRIO Y EL DESPLAZAMIENTO ENTRE VARIOS

Anticipación al movimiento del compañero

Material: No.

Participantes: Por parejas uno frente al otro a 10 m.

Situación: Acercarse corriendo y a 1 metro de distancia escoger cada uno una forma de sobrepasar al otro por encima o por debajo sin haber definido los puestos de colocación de cada uno.



Consignas: Comunicarse por signos.

Variaciones: Predeterminar la forma de pasarse unos a otros.

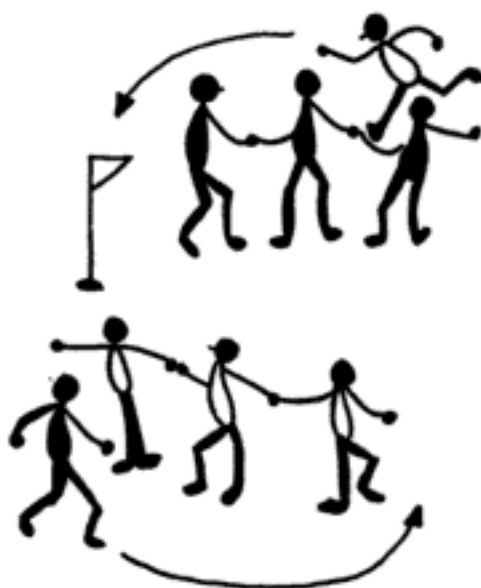
Al encuentro de la bandera

Material: 1 bandera en el centro de la sala.

Participantes: Distribuirse en dos equipos que forman dos cadenas, y uno de ellos se mantiene fuera del grupo delante de la otra cadena.

Situación: Los elementos que se mantienen sueltos en los grupos de cadenas intentarán acceder a la bandera y a los equipos obstruyendo su acceso con movimientos rápidos y resueltos con los brazos.

Consignas: Velocidad de reacción y anticipación a los movimientos del oponente intentando superarlo con la mayor envergadura de la cadena.



La bomba

Material: Unas gabardinas o chandals anchos para el equipo de los terroristas y una pieza contundente de hierro.

Participantes: Dos equipos: los terroristas en una línea lateral y los policías en la de enfrente.

Situación: Los terroristas intentarán pasar camuflada la bomba debajo de sus gabardinas de una línea a la otra. Los policías sólo podrán efectuar la detención de un sospechoso y por tanto tendrán que estudiar la situación del grupo y su posición para decidirse. Si no lo adivinan en 5 ocasiones al pasar de un lado a otro, cambiarán su puesto.

Consignas: Observación y estrategia de grupo antes de la elección.

Variaciones: Aumentar el volumen de la pieza de hierro y por tanto dificultar el camuflaje; los terroristas tendrán que adoptar todos la misma posición para no levantar sospechas.



El péndulo

Material: No.

Participantes: Una pareja de jugadores "sostenedores" se colocan entre el péndulo, jugador totalmente rígido.

Situación: El péndulo cierra los ojos y utiliza su relajación y concentración personal para caer hacia una de las posibles direcciones que puede tomar el peso de su gravedad; los

porteadores con extrema atención lo agarrarán casi al final de su recorrido infundiéndole el máximo de confianza.

Consignas: Concentración y pérdida del miedo.

Variaciones: Si los participantes responden favorablemente se puede prescindir de un porteador. Procurar dirigir el cuerpo a una dirección lateral flexionando las rodillas.



La balanza

Material: No.

Participantes: Todos los jugadores hacen un círculo alrededor de un jugador central (el péndulo) que se coloca de pie y rígido en medio.

Situación: El péndulo mantiene la postura erguida y una gran concentración, con los ojos cerrados se decanta hacia cualquier dirección y será controlado por los compañeros con los pies, que lo irán desplazando lateralmente. Él se dejará llevar pivotando con los pies juntos.

Consignas: Es importante formar un equipo compacto.

Variaciones: Los jugadores pueden estar sentados o de pie, de esta manera conducirán al péndulo con diferentes partes del cuerpo. Se puede probar a abrir y cerrar el diámetro del círculo aumentando la distancia entre los jugadores.



La salida de la jaula

Material: Picas entre cada uno de los jugadores.

Participantes: Se colocan en círculo cogidos entre ellos por las picas menos uno que ocupa la parte central.

Situación: El de dentro intentará salir del círculo por debajo de las manos y sorprendiendo con amagos y movimientos rápidos a sus compañeros.

Consignas: Provocar fintas para poder salir de la jaula.

Variaciones: Aumentar el número de los que quieren huir de la jaula y que se colocan en el centro.



Saltando a la conga

Material: Cartulinas numeradas y repartidas por todo el espacio.

Participantes: A la pata coja introducirse dentro del recuadro.

Situación: El monitor va cantando una combinación de dos, tres o cuatro números y después los jugadores tienen que reproducirla con sus desplazamientos.

Consignas: Poner en juego la retentiva y la memoria numérica y manifestarla en el espacio circundante.

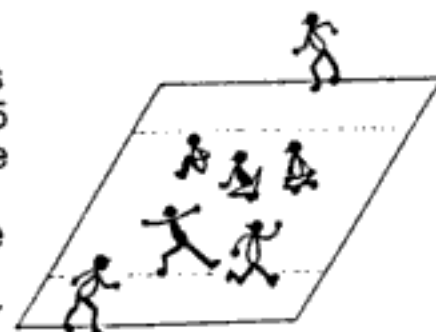


Las estatuas

Material: No.

Participantes: Repartirse en dos equipos y colocarse en la línea del fondo que tiene dos rectas discontinuas marcadas en el suelo a 5 m de una zona central en donde no se puede coger a nadie.

Situación: Los jugadores salen uno a uno de su campo para intentar llegar a la línea de fondo del otro equipo atravesando en primer orden la zona central, en la que son inmunes, y después la franja antes de llegar al campo contrario. Si un jugador es apresado se sentará en el suelo y dificultará el paso de los



contrarios con sus brazos y facilitará el de los compañeros. Cuando un compañero consiga su propósito todas las estatuas se movilizarán y él mismo retornará a su campo.

Consignas: Todos pueden participar hasta el final; los que han sido cogidos pueden facilitar alguna jugada de sus compañeros.

ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN SENSORIAL Y VISUAL

Tirarse de cabeza al vacío

Material: Un pañuelo para vendar los ojos.

Participantes: Todos en un extremo de la sala y en el otro el que va a correr a ciegas.

Situación: A la señal el ciego sale despedido en línea recta para no parar hasta que el grupo lo agarre.

Consignas: Aparte de calcular la distancia y las proporciones de la sala es importante confiar en el grupo y tener seguridad en sí mismo.



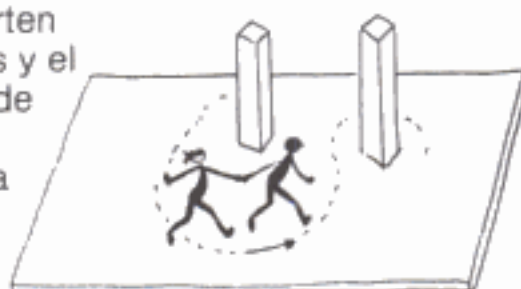
El lazarillo

Material: Diferentes obstáculos se reparten por la sala. Pañuelos para tapan los ojos y el suelo se forra de colchonetas o piezas de tatami.

Participantes: Por parejas cogerse de la mano y uno de los dos con los ojos vendados.

Situación: Recorrer la sala en todas direcciones y comprometer cada vez más al ciego en su enfrentamiento al vacío y a los movimientos de su marcha que aumenta paulatinamente.

Consignas: Dominar el miedo y enfrentarse al vacío cobrando cada vez más confianza al compañero.



La jaula de los animales

Material: Pañuelos.

Participantes: Esparcirse todos por la sala con los ojos tapados.

Situación: Juntarse a su pareja que emitirá el mismo sonido de animal lo más pronto posible.

Consignas: Agudizar y discriminar entre aullidos y maullidos...



El silbato

Material: Un silbato atado a una cuerda.

Participantes: Sentarse todos y colocarse en círculo alrededor del que tiene los ojos vendados.

Situación: El silbato pasará por detrás de los jugadores que lo esconden y silban cuando el jugador del centro esté distraído. Se trata de que adivine el lugar donde suena.

Consignas: Agudizar la sensibilidad auditiva y la rapidez de respuestas.



El perro y el gato

Material: 2 pañuelos.

Participantes: Sentarse en círculo conteniendo a los dos jugadores que hacen de perro y de gato.

Situación: Los jugadores que representan a los animales se tapan los ojos y se persiguen por el interior del círculo emitiendo los sonidos característicos. Los restantes jugadores les animan y ayudan con sus voces.

Consignas: Orientarse espacialmente sobre el terreno.

Variaciones: Los del círculo se reparten la ayuda a los del interior con diferentes señales auditivas; es importante discriminar en la confusión.



Los ciegos protegidos

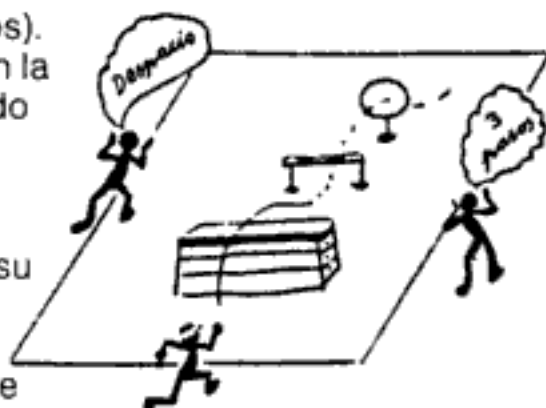
Material: 1 pañuelo y todo el material del gimnasio (potros, plintons y bancos suecos).

Participantes: Los ciegos se prepararán en la línea de fondo del circuito formado por todo el material esparcido, y los lazarillos esperarán en los laterales.

Situación: A la señal de inicio cada ciego saldrá guiándose por las indicaciones de su lazarillo para no topar con el material. La confusión entre las voces y gritos que se produzcan es parte de la discriminación de estímulos.

Consignas: Establecer una comunicación sutil.

Variaciones: Hacer salir de uno en uno a los ciegos o ir variando el circuito sobre la marcha para imprimir más emoción.



Carrera de ciegos

Material: No.

Participantes: Los jugadores con los ojos vendados se sitúan en fila detrás de la línea de salida, con un compañero delante como lazarillo.

Situación: A la señal de salida el primero de cada equipo sale en dirección a la posición de su lazarillo guiándose por las palabras y sonidos en clave de su compañero y al llegar a su lado dará la vuelta y volverá para dar el relevo al segundo ciego del equipo. Se trata de procurar que todos lleguen a su destino lo antes posible.

Consignas: Agudizar la sensibilidad auditiva de los alumnos.

Variaciones: Se pueden colocar algunos pequeños obstáculos para aumentar la emoción en el trayecto de cada ciego. El lazarillo puede seguir más de cerca a cada ciego.

Realizar el trayecto por parejas o con algún objeto en las manos.



Los ciegos despistados

Material: 3 pañuelos, uno por cada pareja que participe, cinta elástica y estacas.

Participantes: Los videntes se colocan fuera del terreno de juego y los ciegos a la espera dentro. El terreno estará vallado con una cinta elástica y con estacas en el suelo.

Situación: A la señal de inicio cada vidente desde su posición empezará a emitir un sonido característico para que el ciego pueda localizarlo; cuanto más cerca se encuentre mermará la frecuencia de sus emisiones y pondrá más intriga al hallazgo.

Consignas: Desarrollo de la sensibilidad auditiva.

Variaciones: El vidente emite señales y va cambiando de posición para evitar que lo atrape el ciego.



Carrera de animales

Material: 1 pelota de baloncesto.

Participantes: Colocarse de frente en una hilera a 15 metros de una línea de llegada; el jugador que lanza se colocará paralelo un poco más retrasado.

Situación: Antes de pasar la pelota lanzada por la hilera de los jugadores/animales todos habrán escogido una forma de desplazamiento según la velocidad y la trayectoria que adopte la pelota para intentar llegar antes que ella.

Consignas: Intuir la velocidad y el periodo de tiempo que la pelota andará rodando en el suelo.

Variaciones: Colocarse en pareja o incluso molestar el avance de los demás.



ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN

El robot y la medusa

Material: Equipo de percusión.

Participantes: En posición de baile.

Situación: Según los ritmos externos combinar los movimientos quebradizos y ondulares de los segmentos y articulaciones.

Consignas: Coordinación y desinhibición corporal genérica.



Pulpos flexibles

Material: Equipo de música y percusión.

Participantes: Colocarse individualmente en el suelo o sobre la colchoneta.

Situación: Extremar la curvatura de la columna vertebral según los diferentes soportes de la superficie del cuerpo en contacto con el suelo.

Consignas: Movilidad y flexibilidad corporal.



Confrontación coreográfica

Material: Bastones y picas.

Participantes: Formación de parejas muy compactas con un bastón cada uno.

Situación: Combinar movimientos corporales a modo de una pequeña coreografía con acompañamiento del palo y dándole toda la fuerza y simbología del movimiento.

Consignas: Combinar el propio trabajo con el del compañero para que obtenga un verdadero sentido.

Variaciones: Probar diferentes implementos deformables o no.



Volúmenes

Material: Ropas elásticas.

Participantes: Tomar cada uno un trozo de tela para ocuparlo y modelarlo.

Situación: Camuflar el cuerpo dentro de la tela para buscar volúmenes y formas geométricas.

Consignas: Incorporar las realizaciones estéticas al movimiento en el espacio.



El motor del cuerpo

Material: Equipo de percusión.

Participantes: Individualmente encontrar su conciencia y sensorialidad corporal.

Situación: Moverse al son de la música; el movimiento parte de un extremo o miembro concreto, y esta parte dirige e impulsa el movimiento de todo el cuerpo.

Consignas: Concentración y discriminación del tono muscular de los segmentos de todo el cuerpo.



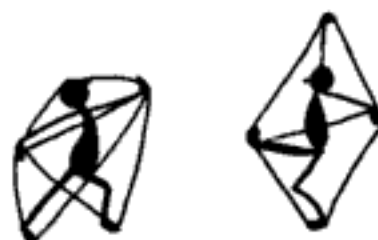
Chicle

Material: Gomas elásticas largas para cada uno.

Participantes: Colocar las gomas en las extremidades.

Situación: Mover el cuerpo para buscar figuras con las gomas elásticas que hacen el tope en los extremos del cuerpo y las articulaciones.

Consignas: Buscar el máximo de posibilidades geométricas y espaciales.



Carnaval

Material: Máscaras y un equipo de música.

Participantes: Colocarse una cada uno para poder interpretar.

Situación: Buscar conjugaciones peculiares y originales entre el movimiento del cuerpo y la significación de las máscaras.

Consignas: Cada máscara puede obtener su significado más profundo.

Variaciones: La música es una buena estimulación.



Los títeres

Material: No.

Participantes: Colocarse por parejas uno al lado del otro; el títere se mantiene relajado en la posición que ordena el titiritero.

Situación: El titiritero irá condicionando los movimientos del compañero inerte a través de las cuerdas imaginarias con que lo sostiene. Cada movimiento de uno lo seguirá el otro de la forma más fiel posible. Los desplazamientos y los cambios de posición se sucederán fuera y dentro de la sala.

Consignas: Ajustar los movimientos del uno al otro es una cuestión de concentración, seguridad tónica y coordinación.

Variaciones: En algún momento el titiritero puede decidir cortar parcial o totalmente las cuerdas que lo unen a su muñeco y tendrá que ser contestado con una caída parcial o total del cuerpo.



Movimientos simétricos

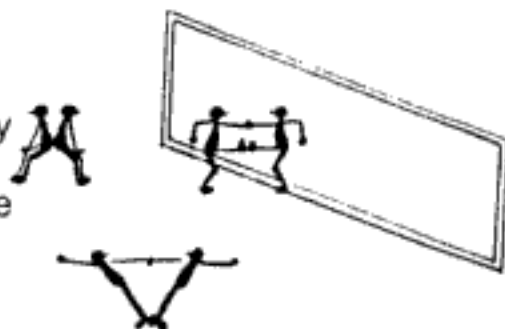
Material: Un espejo.

Participantes: Enfrentarse por parejas y delante del espejo.

Situación: Buscar posiciones simétricas de desequilibrio compartido con el compañero, fijándose en el espejo y repartiendo el peso y las fuerzas entre los dos.

Consignas: Buscar la complementación entre los dos con posturas del cuerpo no habituales y que tienen que contrarrestarse.

Variaciones: Formar grupos de más de dos para establecer torres y estructuras semiestables entre todos. Probar también las posiciones no simétricas.



Danza creativa

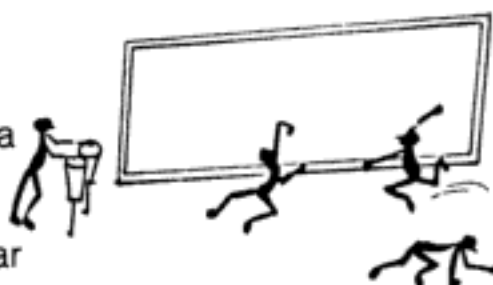
Material: Bombos e instrumentos de percusión.

Participantes: Delante del espejo y del músico.

Situación: Acoplar el movimiento al ritmo del tambor tanto de forma real como reproduciendo y multiplicando los movimientos en cada tiempo propuesto.

Consignas: Trabajar la expresión y la danza según la propuesta de percusión y de autocontemplación en el espejo.

Variaciones: Cerrar los ojos para interiorizar los desplazamientos y utilizar si se quiere elementos auxiliares como picas y pañuelos.



Interpretación musical

Material: 2 pelotas de plástico para cada pareja y un equipo de música.

Participantes: Unirse uno a otro por contacto del material.

Situación: Al son de la música interpretar el ritmo movilizand las pelotas e imprimiéndoles todo el sentido y expresión que se pueda.

Consignas: Los objetos de contacto serán el canal de comunicación.



Dibujar con el cuerpo

Material: Papel de embalar, colores y un equipo de música.

Participantes: Trabajo individual donde cada uno se colocará en el suelo con un gran papel de embalar.

Situación: Interiorizar gráficamente la melodía de una propuesta musical que tendrá que ser interpretada y grafiada con el movimiento corporal y colores de forma contigua y recurrente.

Consignas: El movimiento humano se puede representar gráficamente antes de su interpretación, paralelamente a ella o después, todo radica en despertar las capacidades expresivas y de atención del individuo sobre sí mismo.

Variaciones: Intentar el ejercicio por parejas, mientras uno dibuja la propuesta el otro la



interpreta buscando el acuerdo y la sincronía y tomando como punto de unión la pauta musical.

Aerobics and company

Material: Un buen equipo de música.

Participantes: Esparcirse todos por la sala y tomar como referencia el espejo.

Situación: Interpretar la música al ritmo propio de cada uno y con único apoyo de la imagen que se refleja sobre el espejo.

Consignas: Es importante pensar que nadie se fija en uno y que la interpretación es libre e independiente.



El juego del mundo

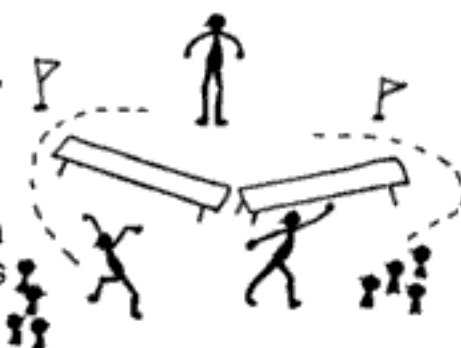
Material: 2 bancos suecos y 2 banderas colocados entre cada equipo y el centro.

Participantes: Se distribuyen dos equipos a la misma distancia del monitor.

Situación: El monitor propone los nombres y se sitúa en el centro de los dos equipos. Se acerca un participante de cada equipo y se les comunica la primera palabra de una lista, que transmitirán a su equipo por medio de una representación. El que la adivine se levanta, sortea los obstáculos y llega al centro para recibir la segunda palabra. Gana el equipo que agote antes todas las palabras de la lista.

Consignas: La mejora de la expresión pasa por el control de la gesticulación y de la significación con gestualización de los conceptos más abstractos.

Variaciones: El juego puede cobrar más emoción si vendamos los ojos de los que se acercan al monitor con ayuda de las indicaciones de sus compañeros.



ACTIVIDADES RECREATIVAS CON MATERIALES

Los objetos, implementos y artilugios que nos rodean han sido siempre necesarios para el desarrollo de las actividades de esparcimiento y recreo; los primeros vestigios de las culturas con excedentes de producción dan muestra de la existencia de instrumentos rudimentarios destinados al juego. Por otra parte el juguete mecánico representa el nacimiento de la época industrializada y el telemático o informático el de la era tecnológica y electrónica.

Hay ciertos objetos que son indisociables de los comportamientos infantiles de juego; la peonza, los aros o los yo-yos han sido y serán los acompañantes de sueños y aventuras infantiles.

Por todo ello el dominio y profusión de actividades recreativas con los materiales corresponde al segundo nivel en esta progresión que intentamos esbozar. Las implicaciones de cariz psicomotriz que afecta a las coordinaciones finas así lo demandan.

Los objetos que podemos utilizar pueden ser muy variados; sin ánimo de abordar una clasificación en la progresión vamos dando relevancia tanto a los materiales **convencionales-recreativos**, que ya se están empezando a comercializar, como a los **no convencionales** que se pueden utilizar para estos fines. También hemos adaptado el material **convencional-deportivo** a actividades que en muchos casos no tienen nada que ver con la función para la cual fueron creados.

La diversidad de utensilios que podemos utilizar rebasa el límite de lo imaginable si somos capaces de dar a cada objeto utilidades informales y en las que el creador ni siquiera pensó en el momento de su concepción.

JUEGOS DE GOLPEO CON MATERIALES DE PRECISIÓN: PALAS, BADMINTON, RAQUETAS, INDIACAS...

Intercambio suave

Material: 1 red de tenis en mitad del campo y 1 pelota grande de espuma.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 cada grupo en una mitad de campo.

Situación: Intercambiar la pelota de espuma con golpes de la mano abierta y pasando por encima de la red.

Consignas: Coordinación de movimientos y precisión en las colocaciones de la pelota.



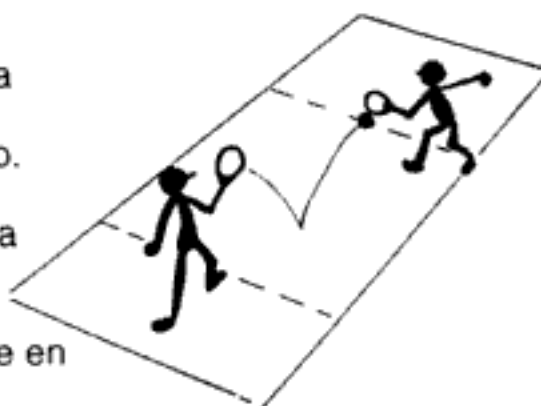
Pala en terreno alargado

Material: 1 pelota elástica y una pala para cada jugador.

Participantes: Confrontación en el terreno.

Situación: Intercambio de la pelota con golpes y produciendo rebotes en la zona central que queda entre los dos campos.

Consignas: Dirigir la pelota a una zona descubierta del otro campo con un rebote en el suelo.



Pala por parejas

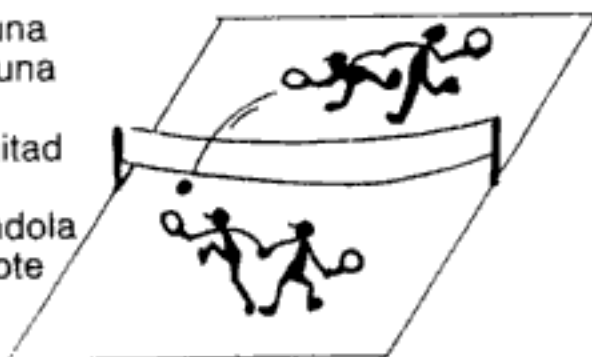
Material: 2 x 2 cogidos de la mano con una pala cada uno, una pelota de espuma y una red baja.

Participantes: Cada pareja ocupa una mitad del campo de badminton.

Situación: Intercambiar la pelota golpeándola por encima de la red y permitiendo un bote una vez con cada pala.

Consignas: Efectuar desplazamientos conjuntos para trabajar el ambidextrismo los dos componentes de la pareja.

Variaciones: Toque de pelota uno de cada pareja sin orden establecido.



Frontón en fila

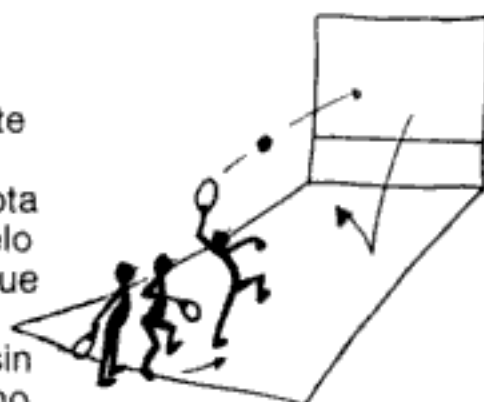
Material: 1 pelota elástica y una pala por jugador.

Participantes: Disponerse en fila india frente a la pared.

Situación: Golpeo y lanzamiento de la pelota a la pared con uno o dos rebotes en el suelo por cada jugador en el momento que le toque por orden de la fila. Después de tocar la pelota se desplazará rápidamente al final sin molestar a sus compañeros esperando turno.

Consignas: Cualquier golpeo mal intencionado puede perjudicar a la larga y las estrategias individuales han de ser precisas.

Variaciones: Colocar algún objeto entre la pared y los jugadores. Después de lanzar la pelota realizar alguna tarea antes de colocarse al final de la fila.



Pala-frontón de intercambio

Material: 2 palas y una pelota pequeña.

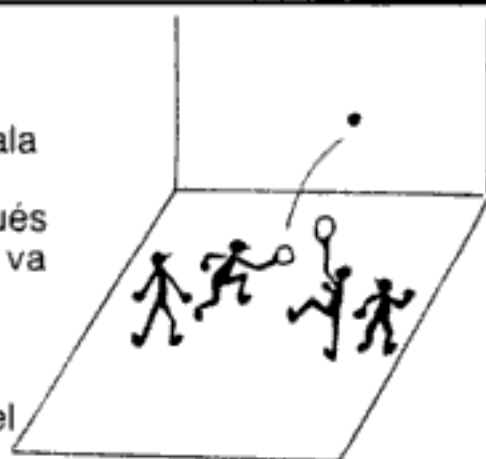
Participantes: 2 x 2 en el frontón y una pala por equipo.

Situación: Intercambiarse la pelota después del rebote en la pared con la pala que se va pasando un compañero a otro equipo.

Consignas: Jugar con las dos manos indistintamente.

Variaciones: Cambiar las dimensiones del terreno y de la pelota.

Jugar sólo con la mano izquierda o la derecha.



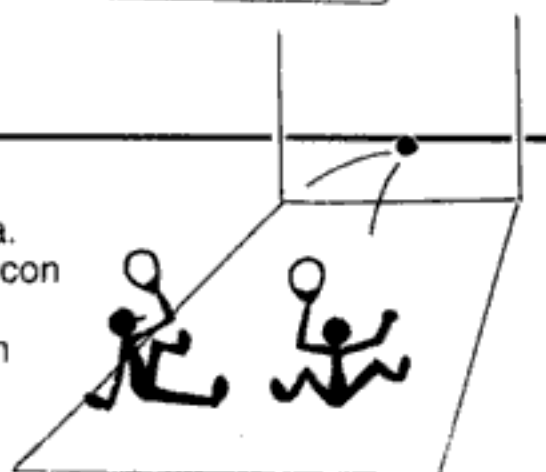
Pala-frontón sentados

Material: 2 palas y una pelota pequeña.

Participantes: 2 jugadores sentados y con una pala en la mano.

Situación: Intercambio de la pelota con rebote en la pared y en el suelo.

Consignas: Probar diferentes desplazamientos.



Variaciones: Cambiar las dimensiones de la pista y de la zona de rebote en la pared. Desplazarse encima de alguna plataforma o artilugio rodante.

Fron-tenis con dos campos

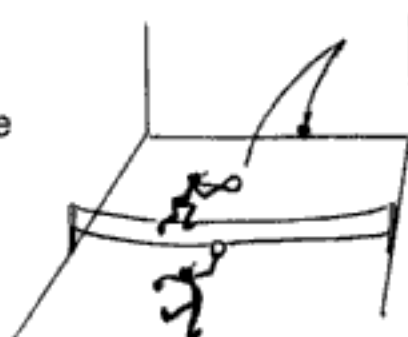
Material: 2 palas, 1 pelota muy elástica y una red baja de tenis o badminton.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 frente a la pared, uno en el campo anterior y el otro en el posterior.

Situación: Intercambio una vez en la mitad de delante y otra en la de atrás. Los jugadores tienen que adaptar la fuerza de su lanzamiento según el campo donde toque rebotar la pelota: el de delante fuerte para que llegue hasta la línea de fondo y el de delante flojo para que no supere la red. La puntuación se establece según la adaptación de los jugadores a esta doble medida, espacial y de fuerza.

Consignas: Coordinación y fuerza discriminada.

Variaciones: Aumentar y disminuir los campos y la situación de la red. Ésta se puede colocar también en diagonal o adoptando formas geométricas.



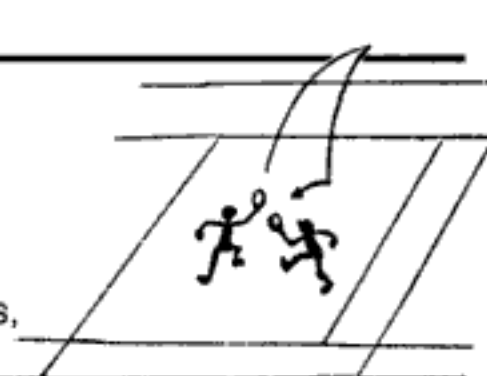
Fron-pala

Material: 2 palas y una pelota muy elástica.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 frente al frontón.

Situación: Los jugadores bien dispuestos, uno al lado del otro en el juego individual, y más retrasados los sacadores en los dobles, intercambiar la pelota sin sobrepasar las líneas de fondo y las dos laterales. El saque tiene que superar la línea de la pared y la del suelo. Se juega a 3 sets y gana un set el equipo que anote antes 15 puntos con dos de ventaja del anterior, si no continúa el partido hasta llegar a establecer esta diferencia.

Consignas: No incentivar demasiado el espíritu competitivo y buscar la prolongación



de los sets para aumentar el esfuerzo y la diversión.

Variaciones: Se puede cambiar el espacio de juego en la media parte a una señal del equipo que va ganando, para aumentar la superficie de fondo y lateral e incentivar la capacidad de adaptación.

Ping-pong oculto

Material: Una pelota de espuma, una mesa grande con una madera en el centro y una pala por jugador.

Participantes: Uno en cada mitad del terreno que describe la subdivisión de la madera con la pala.

Situación: Intercambio de la pelota al campo contrario con la pala por encima de la madera y botando en la otra mitad.

Consignas: Imposibilidad de utilizar la anticipación al no poder ver el tipo de golpeo del contrario por el biombo.

Variaciones: Dejar botar la pelota dos veces en cada campo, una encima de la mesa y la otra en el suelo antes de que se devuelva.



Pala-tenis de mesa

Material: 1 mesa alargada y 2 palas con un taco cuadrado de madera muy flexible.

Participantes: Cada uno se coloca en un extremo de la mesa.

Situación: Sin que el taco caiga al suelo por el borde lateral de la mesa, hacerlo deslizar sin que rebote, intentando sorprender al contrario con acciones rápidas.

Consignas: Golpear un objeto y hacerlo deslizar.

Variaciones: Aumentar el tamaño de la mesa y vendar los ojos para jugar orientándose con el ruido de la fricción del taco.



Fron-tenis de mesa

Material: 1 mesa grande, 2 palas y una pelota muy elástica.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 frente a la mesa y la mesa que está apostada contra la pared.

Situación: Intercambio de la pelota entre los jugadores de forma alternativa con un rebote primero en la pared y otro en la mesa. Si no se produce el de la mesa se puede continuar el juego siempre y cuando no sea una acción consecutiva y el bote del suelo entre en una zona determinada por unas líneas de fondo y laterales marcadas en el mismo.

Consignas: Doble precisión en el rebote de la pared y la mesa.

Variaciones: Establecer un movimiento de la mesa durante el juego con instalación de ruedas en las patas. El juego corto también es posible acercándose mucho a la mesa, así como el largo con unas líneas que impidan pasar.



Pala con bancos

Material: 2 palas, 1 pelota muy flexible y 2 bancos suecos colocados en la mitad.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 cada uno en una mitad del campo dividido por los bancos suecos.

Situación: Intercambio de la pelota que necesariamente tiene que rebotar encima del banco sueco antes de caer al suelo y ser golpeado por el jugador.

Consignas: Acercarse más o menos en función de la seguridad de la coordinación de los jugadores.

Variaciones: Colocar los bancos en diferentes posiciones o hacer filas dobles con ellos.



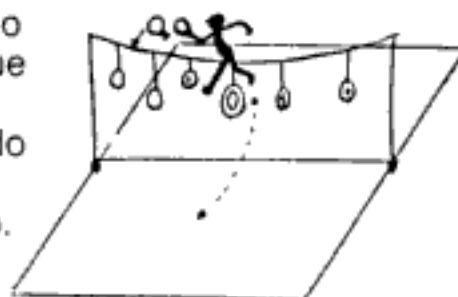
Voleibolista solitario

Material: Una cuerda con aros y círculos, globos como elementos de traspaso y una pala por jugador.

Participantes: Se distribuye cada uno frente a los aros con la pala y el globo en las manos.

Situación: El juego lo desarrolla cada uno contra sí mismo en un torneo de intercambio de los globos de un lado al otro de la red, que tienen que introducirse por los diferentes aros puntuados en todo el recorrido. Cuando uno ha golpeado el globo pasa al otro lado para intentar seguir el juego de intercambio.

Consignas: Mejorar las habilidades de coordinación propias contra la propia velocidad y la capacidad de cambiar la pala de posición.



Pala a diferentes niveles

Material: Cuerda elástica colocada a diversas alturas en las estacas, palas y pelotas para cada jugador.

Participantes: Cada miembro de la pareja a un lado de la cuerda.

Situación: Intercambio de la pelota por encima de la cuerda, procurando cambiar sin previo aviso en cada uno o dos golpes de puerta o ventana la dirección de la pelota.

Consignas: Seguridad en el intercambio de la pelota para variar su destino y colocación.

Variaciones: Cada equis toques estipular una dirección en el traslado.



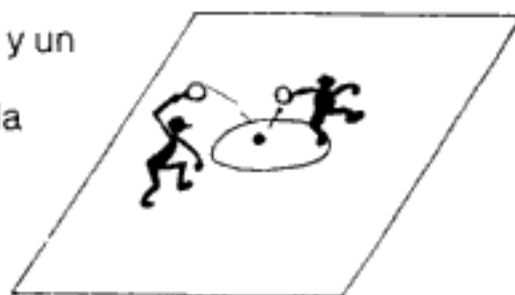
Contra el suelo

Material: 2 palas, una pelota muy flexible y un aro en medio del terreno de juego.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 colocados a la misma distancia del aro y más o menos enfrente.

Situación: Rebotar continuamente y alternativamente la pelota en el suelo y dentro del aro para hacer puntería y desplazar al contrario hacia un sentido equivocado para que pierda el control.

Consignas: Estudiar las trayectorias posibles del contrario, su anticipación y velocidad de reacción.



Variaciones: Aumentar y disminuir el tamaño del diámetro del aro. Intentar jugar a la pata coja.

Juego de pala con 2 aros

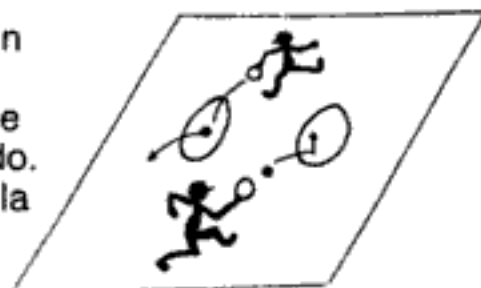
Material: 2 aros colocados en el suelo y un par de palas con pelota.

Participantes: Las parejas de jugadores se enfrentan con los dos aros uno a cada lado.

Situación: Desarrollar formas de pase de la pelota con las palas de forma que pueda botar en los dos aros incentivando los desplazamientos continuos y rápidos.

Consignas: Mejorar la coordinación de los dos brazos y la anticipación de movimientos.

Variaciones: Procurar que se produzca un bote alternativamente en cada aro. Uno u otro jugador llevan la iniciativa del cambio de aro sin que se avisen.



Pala con círculos

Material: 2 palas, pelota pequeña y 2 círculos.

Participantes: 1 x 1 en un campo de badminton delante del círculo.

Situación: Engañar al adversario; colocando la pelota dentro del círculo o provocando la pérdida de la pelota en sus desplazamientos.

Consignas: Ocupar todo el espacio.

Variaciones: Aumentar y disminuir el tamaño del terreno o del círculo. Jugar con la mano libre detrás.



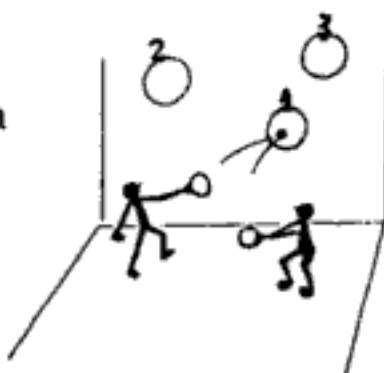
Pala-frontón en puntera

Material: 2 palas, pelota pequeña y círculos.

Participantes: 1 x 1 frente a los círculos de la pared.

Situación: Intentar sumar el máximo de puntos, rebotando la pelota dentro de los círculos y en el suelo, con intercambio de cada jugador.

Consignas: Procurar la precisión del golpeo.



Variaciones: Distribuir los círculos en posiciones diferentes. Colocar algunos obstáculos en el suelo.

Cest-tenis

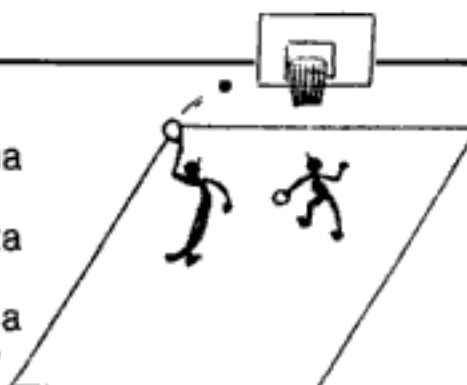
Material: 2 palas, 1 pelota muy elástica y una canasta de mini-baloncesto.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 frente a la canasta con la pala en la mano.

Situación: Introducir la pelota en la canasta a través del intercambio entre los jugadores y un rebote intermedio en el suelo.

Consignas: Lanzamientos en precisión hacia arriba.

Variaciones: Jugar a frontón con la madera de la canasta. Probar a encestar la pelota con rebote en el suelo y desde medio campo.



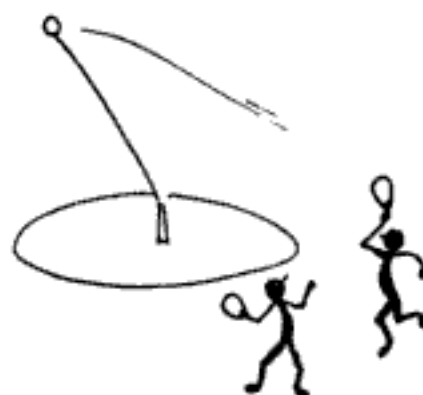
La pelota testaruda

Material: 1 pelota atada a una estaca por una cuerda elástica que se coloca en el centro de una circunferencia y 1 pala para cada jugador.

Participantes: Uno al lado del otro frente a la estaca y con la pala.

Situación: Lanzar alternativamente la pelota al aire para que retorne a la acción de la cuerda elástica que la une a la estaca y que la controle el compañero.

Consignas: Golpeo de la pelota con previsión de trayectoria.



Pala en diferencia de condiciones

Material: 1 pala para cada uno, una pelota muy elástica y una cuerda elástica atada con diferentes estacas al suelo y formando un terreno desigual.

Participantes: Uno se coloca en la arena de la playa y el otro dentro del mar.

Situación: Intercambiar la pelota equiparando las desigualdades producidas por la colocación diferente con una mayor seguridad y precisión en el pase o con la



delimitación de un campo más pequeño. (Ver dibujo anexo).

Consignas: Controlar la pelota y los desplazamientos necesarios para llegar a ella desde diferentes superficies.

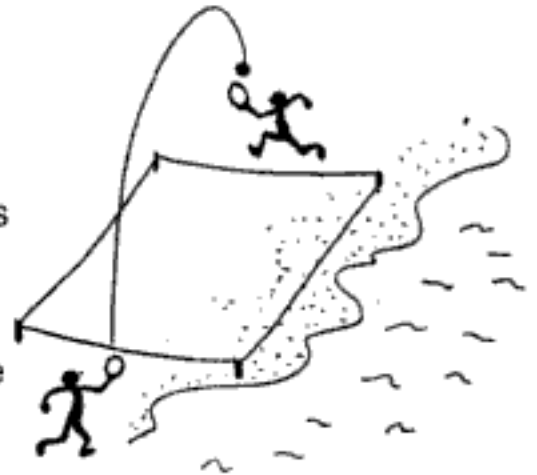
Pala en la arena

Material: 2 palas grandes de madera, una pelota elástica y cuerda elástica y estacas para delimitar un cuadrado donde no se podrá entrar.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 colocados en las líneas de fondo del espacio señalado.

Situación: Intercambiar la pelota por el aire sin botes ni contactos con el suelo. El espacio cuadrangular central sirve para que la parábola tenga unos límites.

Consignas: Aumentar la coordinación dinámica general en el lanzamiento de la pelota.



Pala en altura

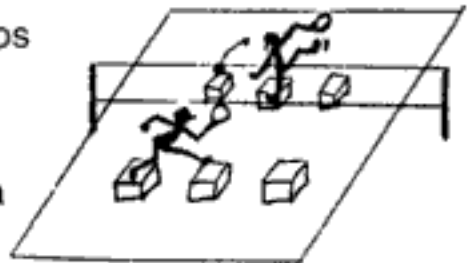
Material: 2 palas con pelota pequeña y unos taburetes.

Participantes: 1 x 1 en un campo de badminton encima de los taburetes.

Situación: Intentar intercambiarse la pelota reteniéndola en las palas y desplazándose encima de los taburetes.

Consignas: Buscar el máximo equilibrio y movilidad en el espacio.

Variaciones: Cambiar las dimensiones del terreno y el número de taburetes. Jugar con una pala en cada mano.

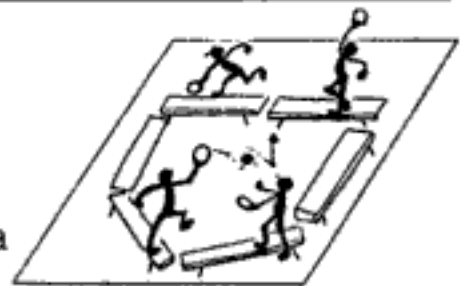


Pala encima de los bancos

Material: 4 palas, una pelota flexible y varios bancos formando un círculo.

Participantes: 2 x 2, todos los jugadores suben encima de los bancos.

Situación: Intercambiar la pelota rebotándola en el suelo y desplazamientos de pie por encima del círculo de bancos suecos.



Cualquier pelota repelida desde el suelo no es válida.

Consignas: Coordinar bien el golpeo de la pelota con el movimiento encima de los bancos.

Variaciones: Los contrincantes pueden hacer caer al suelo de un empujón.

Multi-pala

Material: Una pala por persona.

Participantes: Los jugadores se cogen de las manos en círculo con una pala por medio.

Situación: Intentar que la pelota flexible no caiga al suelo por la acción de los toques que se comparten con el compañero de al lado. La acción y los desplazamientos del grupo tienen que ir orientando el juego.

Consignas: Llegar a un acuerdo en la coordinación del toque de la pelota con la pala.

Variaciones: Intentarlo todos sentados y en diferentes posiciones. Colocar uno en medio que intente molestar las acciones.



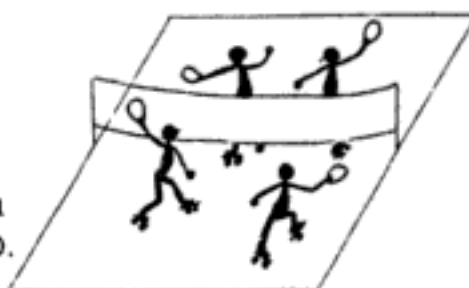
Pala tenis

Material: Una red de tenis o badminton y palas y patines para todos los jugadores.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 distribuidos por equipos en cada una de las dos mitades del campo.

Situación: Intercambiar la pelota por encima de la red permitiendo 1 ó 2 botes en el suelo.

Consignas: Trabajar en equipo para conseguir un mayor control de la pelota sin tener presente la situación de semi-equilibrio.

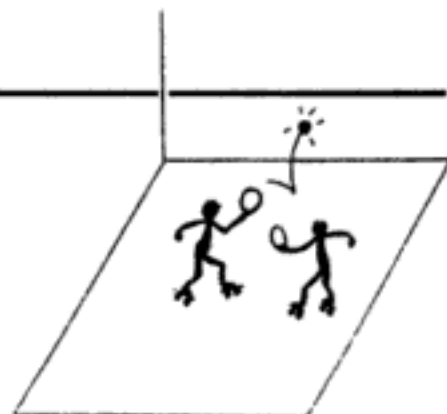


Palas con patines

Material: Una pelota elástica, pala y patines para todos los jugadores.

Participantes: Por parejas o equipos enfrentados ante la pared.

Situación: Intercambiar la pelota con doble rebote en la pared y en el suelo entre los dos jugadores.



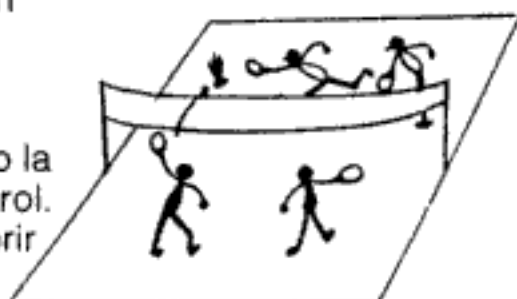
Consignas: Buscar desplazamientos eficaces para cambiar rápidamente de posición.

Indiaca-pala

Material: 1 indiaca, 1 red de badminton y una red de voleibol por medio.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 cada equipo en una mitad del campo de voleibol.

Situación: Intercambiar la indiaca alternativamente de un campo al otro por medio de golpes con la pala y superando la red para que el otro equipo pierda su control. Situarse estratégicamente para poder cubrir todos el campo con los movimientos y golpes de la pala.



Consignas: Procurar producir suficientes pases con el compañero para ejercer un buen juego en equipo.

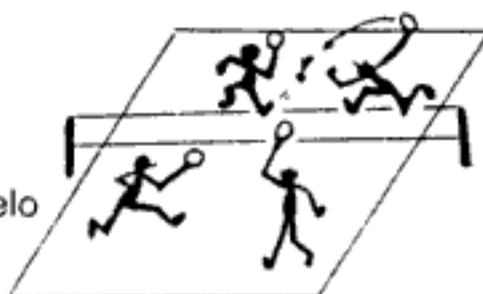
Variaciones: Intentar el juego más rápido sin pase a los compañeros e impulsando directamente la indiaca al otro lado.

Pala-indiaca

Material: 4 palas, 1 indiaca y 1 pelota pequeña.

Participantes: 2 x 2 en el campo de badminton.

Situación: El intercambio de la pelota se realizará inicialmente sin un bote en el suelo y permitiendo tres pases por cada equipo antes de la devolución.



Consignas: Adaptar las reglas de otros deportes.

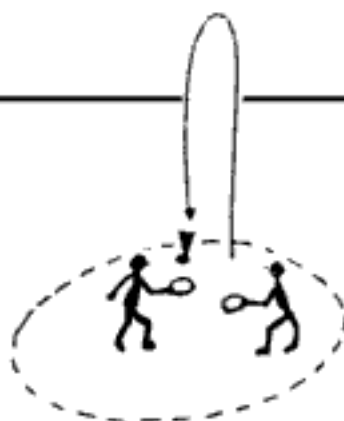
Variaciones: Ampliar o disminuir el terreno. Subir o bajar la red y permitir botes intermedios en cada pase de la pelota.

Indiaca en altitud

Material: 1 indiaca, un círculo marcado en el suelo y palas para cada jugador.

Participantes: Colocarse en el interior del círculo uno cerca del otro.

Situación: Mantener la indiaca en trayectorias verticales con golpes de abajo arriba con la pala y sin salir del círculo.



Consignas: Incentivar la puntería de los jugadores con golpes certeros en dirección vertical.

La pala atrevida

Material: 2 palas, 1 raqueta de badminton, 2 redes y una pelota de espuma.

Participantes: Un jugador se sitúa en las dos zonas delanteras de un campo de badminton entre los otros dos opuestos.

Situación: Intercambiar la pelota con bote en el campo posterior superando las dos redes y el jugador intermedio intenta interceptar el pase con la raqueta de badminton.

Consignas: Superar obstáculos móviles y estáticos.

Variaciones: Aumentar y disminuir la zona intermedia. Subir o bajar la red y aumentar el número de jugadores.



Squash con pala

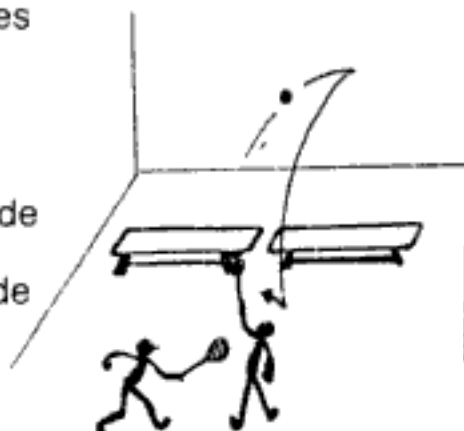
Material: 2 palas, 1 pelota que rebote bastante y dos bancos suecos.

Participantes: 1 x 1 frente a las dos paredes del squash y la línea que forman los dos bancos suecos.

Situación: El juego de intercambio se desarrolla sin invadir la zona que va de la pared frontal a los bancos suecos. Se puede rebotar en las dos paredes y la única limitación en el espacio es la línea lateral de la derecha y del fondo.

Consignas: Previsión de golpes y trayectorias que se producen después de uno o dos rebotes en la pared.

Variaciones: Adelantar y atrasar los bancos para ocupar más espacio hábil y de juego. Obligar a que se produzca el saque dentro de la zona que media entre la pared y los bancos.



Tenis con red en diagonal

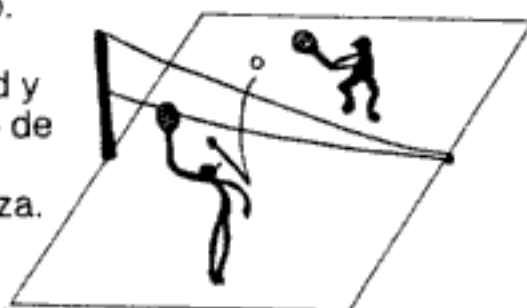
Material: 2 raquetas de tenis, 1 pelota y 1 red colocada oblicuamente.

Participantes: Uno a cada lado del campo.

Situación: Buscar las normas más adecuadas para esta disposición de la red y del terreno, desarrollar dos tipos de juego de intercambio, uno a poca altura y otro más elevado con la red por encima de la cabeza.

Consignas: Prever las trayectorias y la colocación diferente del obstáculo.

Variaciones: Trazar una marca en la mitad del ancho del campo; cuando la pelota esté a la derecha jugar con unas normas adecuadas a la altura de la red y cuando se sobrepase la marca y nos coloquemos a la izquierda el juego será completamente distinto.



Badminton con obstáculos

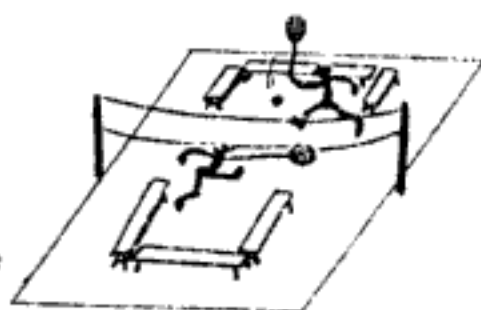
Material: Varios bancos suecos, 2 raquetas, 1 volante y una red de badminton.

Participantes: 1 x 1, cada uno en una mitad del campo dentro del cuadrado de bancos.

Situación: Intercambiar el volante dentro del terreno limitado por los bancos intentando alargar con la raqueta los lanzamientos a los extremos. Se pueden sobrepasar los bancos cuando la marcha del juego y la seguridad de los participantes lo demuestre.

Consignas: Discriminación perceptiva desdoblada, de la trayectoria del volante y de la posición del banco.

Variaciones: Jugar sólo encima del banco y cambiar el volante por pelotitas u otros materiales ligeros.



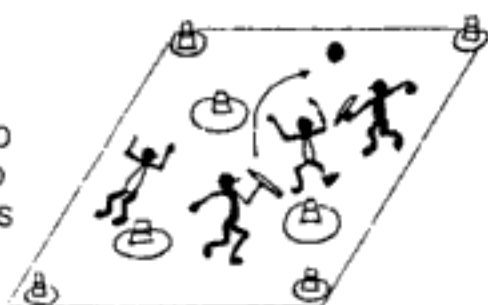
La bandeja

Material: Bandejas de plástico, una pelota para el equipo defensor y 4 conos de plástico en el suelo para delimitar zonas.

Participantes: 2 x 2 en un terreno mediano distribuidos por la zona.

Situación: Se trata de intercambiarse la pelota entre los compañeros del equipo mediante el pase con la bandeja de plástico sin que la intercepte el otro equipo. Cuando ocurre esto se intercambian el material y los papeles.

Consignas: Equilibrar el objeto de intercambio encima de una plataforma para incrementar las dificultades del pase y de la carrera y el pase.



Pala-tenis

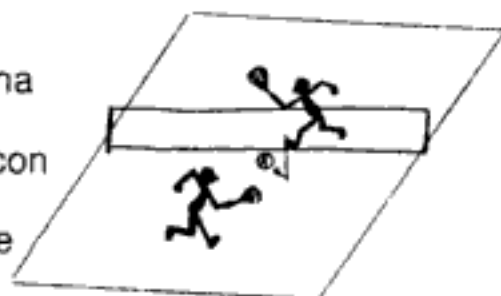
Material: 2 palas, una pelota y una red de tenis.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 cada uno en una mitad del campo de tenis.

Situación: Intercambiar la pelota de tenis con palas de plástico, asimilando la misma estructura de juego a otra manipulación de material.

Consignas: Golpear la pelota sin posibilidad de amortiguación.

Variaciones: Aumentar el número de botes en el suelo hasta dos o tres.



Frontón con sticks

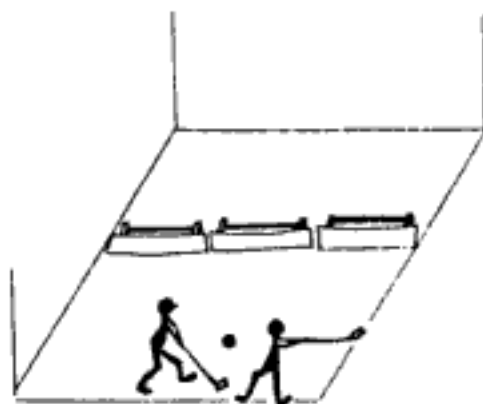
Material: Bancos suecos acostados encima de la línea, 1 pelota elástica y sticks para cada jugador.

Participantes: Colocarse en el fondo de la pista con el stick en la mano.

Situación: Cada jugador golpeará alternativamente la pelota hacia los bancos del medio para hacerla rebotar en ellos y en la pared lateral si es que jugamos en una esquina. Si la pelota pasa por encima de los bancos el juego puede continuar al otro lado mientras no supere unos ciertos límites.

Consignas: Conducción y golpeo de la pelota con fuerza y orientada a un espacio no cubierto por el compañero.

Variaciones: Cambiar la forma de la pared frontal para producir diferentes tipos de rebotes y efectos con la pelota.



Ping-pong a cuatro lados

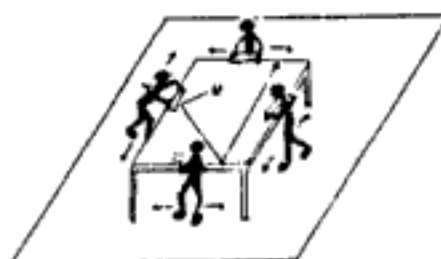
Material: Una mesa cuadrada bastante grande, un taco de madera y 4 listones planos.

Participantes: Colocarse con el listón a cada lado de la mesa.

Situación: El taco tiene que salir de la mesa por alguno de los lados y se golpea con el listón para conseguir el despiste deslizándolo por encima y evitando que lo controle el listón.

Consignas: Fintar los golpes para engañar.

Variaciones: Se puede jugar en equipo con el de enfrente o el de al lado.



Cesta-tenis

Material: 2 cestas (canastas terminadas en un palo), una pelota de scoop y una red de voleibol.

Participantes: 1 x 1 cada uno en una mitad del campo de voleibol.

Situación: Intercambiar la pelota por encima de la red con recepción de la pala de scoop y marcando como límites todas las líneas laterales y de fondo. El saque se hace desde el fondo y cada pérdida de la pelota será un punto. Gana el que sume primero 15 puntos aunque el segundo sólo quede a uno.

Consignas: Precisión en el momento de encajar la pelota dentro de la cesta.

Variaciones: Jugar con un compañero para producir los pases y agilizar el juego.



La indiacá gigante

Material: Unas horquillas, una indiacá con tres patas y la red de voleibol.

Participantes: 1 x 1 y 2 x 2 uno en cada mitad del campo de voleibol.

Situación: Intercambiar el extraño material que tiene que enredarse a los palos a su caída, y que se impulsa verticalmente para devolverlo al otro campo.



Consignas: Mejorar la precisión de movimientos en el lanzamiento.

Variaciones: Jugar subiendo la red y cambiar las medidas estándares del campo de voleibol según la respuesta de los jugadores.

EJERCICIOS DE LANZAMIENTO DE MATERIALES: BOLOS, PETANCAS, FRISBEE, RINGO...

Pases pesados

Material: 2 pelotas medicinales de 3 kg.

Participantes: 1 x 1 cada uno en una mitad del campo.

Situación: Los dos empiezan a 2 m del punto central tratando de lanzar alternativamente la pelota lo más lejos en dirección al otro campo. Desde el lugar donde se intercepte se devolverá al otro campo, al vuelo o después de un bote. Se trata de sorprender al otro con la dirección de un lanzamiento para irlo desplazando hacia la línea de fondo y que se distance cada vez más del punto central para que no pueda llegar con tanta fuerza al otro campo, y el contrario se adelante y traspase la línea.



Consignas: Impulsar la pelota medicinal con toda la picardía posible para impedir cualquier interceptación.

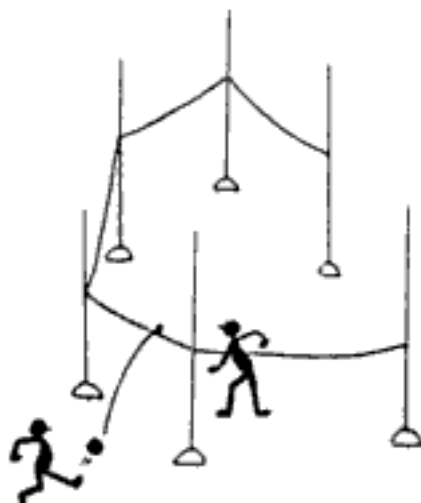
Pala con la mano

Material: Cuerda elástica sostenida por estacas a diferentes niveles y distancias y una pelota de espuma.

Participantes: Por parejas cada uno a un lado de la cuerda.

Situación: Intercambiar la pelota con la mano abierta por encima o por debajo de la cuerda a la vez que nos desplazamos lateralmente con el compañero.

Consignas: Controlar diferentes variantes del movimiento, tanto el golpeo y su dirección como nuestra posición y la del compañero.



Variaciones: Cada uno de los componentes de la pareja se va distanciando en movimientos contrapuestos y en direcciones diferentes.

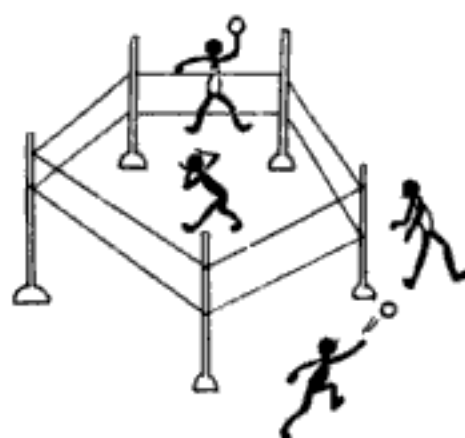
El ring

Material: Cuerdas elásticas que forman un círculo con las estacas de sostenimiento, y varias pelotas de espuma o de plástico.

Participantes: Dividirse en dos grupos; unos defensores dentro y otros lanzadores fuera.

Situación: Intercambiarse las pelotas por encima del equipo defensor para lanzarlas en el momento idóneo contando con que si la pelota es bloqueada por el defensa sin que caiga al suelo, puede salir para eliminar a su agresor lanzándosela desde fuera.

Consignas: Los lanzadores de fuera hacen lanzamientos por la espalda con pases muy rápidos y variados.



Bolos múltiples por dos lados

Material: Varias pelotas de plástico y bolos que se colocan en medio del campo.

Participantes: Dividirse en dos equipos colocados a cada lado del terreno.

Situación: Tirar el máximo de bolos aprovechando las pelotas que vengan del otro lado y que superen por su propio impulso las líneas de lanzamiento. Cuando las municiones escaseen los lanzadores tendrán que procurar, no sólo tirar los bolos, sino acercar las pelotas a las zonas laterales.

Consignas: Precisión para tirar obstáculos y proporcionar el material de lanzamiento a los compañeros con rebotes.

Variaciones: Variar la distancia del terreno y la distancia de bolo a bolo.



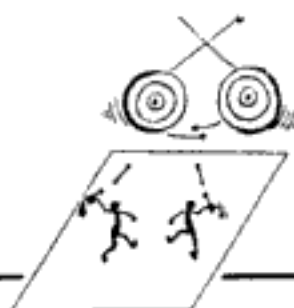
Las dianas móviles

Material: 2 dianas atadas al techo y unos dardos con bolitas de "velcro" en la punta.

Participantes: Colocarse a 5 ó 6 metros del objetivo.

Situación: Lanzar hacia las dianas móviles los dardos para intentar clavarlos en el punto central.

Consignas: Prever el trayecto de las dianas.



La diana humana

Material: Una gran diana atada a la espalda del jugador que va con patines y pelotas de "velcro" para todos los demás.

Participantes: Colocarse fuera del rectángulo de juego con las pelotas en la mano.

Situación: Lanzar a la diana del jugador que intentará escabullirse de sus agresores con movimientos variables y rápidos.

Consignas: Agudizar la puntería.



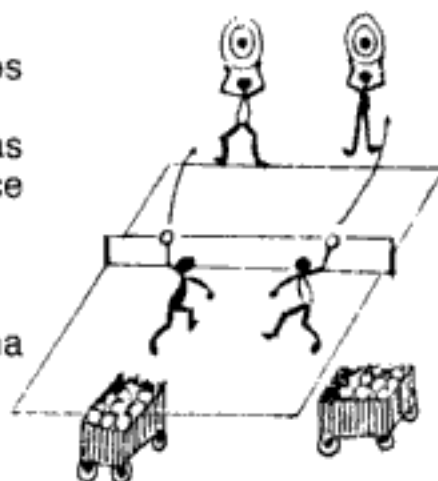
Torneo lúdico de dianas

Material: Una red de voleibol, 2 carros llenos de pelotas de "velcro" y 2 dianas.

Participantes: Distribuirse por equipos detrás de la red y delante de las dianas que se hace portar cada uno por un componente del equipo.

Situación: En el mismo tiempo comprobar cuántas pelotas pega cada equipo a la diana contraria.

Consignas: Agudeza de lanzamiento y corrección de los propios errores.



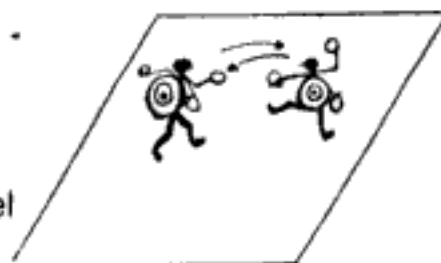
Lucha de dianas

Material: 2 dianas pegadas a la espalda y 2 bolsas con gran cantidad de pelotas de "velcro".

Participantes: Enfrentarse por parejas.

Situación: Esquivar las pelotas lanzadas e intentar colocar las propias en las dianas del compañero.

Consignas: Agudizar la puntería.



Lanzar y parar pelotas dirigidas a las dianas

Material: 2 dianas en las líneas laterales y muchas pelotas de "velcro" para cada equipo.

Participantes: Colocarse cerca de sus dianas con las pelotas preparadas.

Situación: Lanzar el máximo de pelotas a las dianas contrarias y a la vez intentar parar las que arroja el otro equipo a las propias dianas.

Consignas: Agudeza de lanzamiento y toma de posición para interceptar los lanzamientos de los otros.



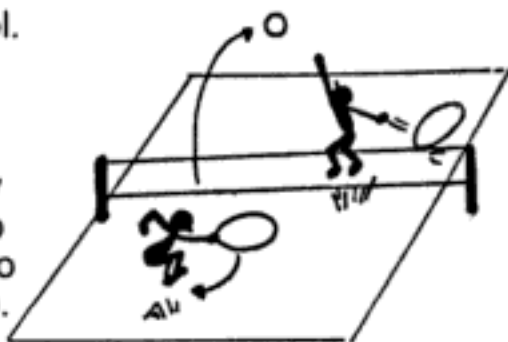
Voleybol con habilidades

Material: Un campo y una pelota de voleybol.

Participantes: Colocarse a cada lado del campo con un aro entre las manos.

Situación: Intercambiarse la pelota de un lado a otro de la red y en el tiempo que va y vuelve realizar alguna habilidad con el aro o con otro material. (Ejemplo: pasar por dentro del aro, lanzar el aro y volverlo a coger, etc).

Consignas: Una visión periférica dispersa y amplia.



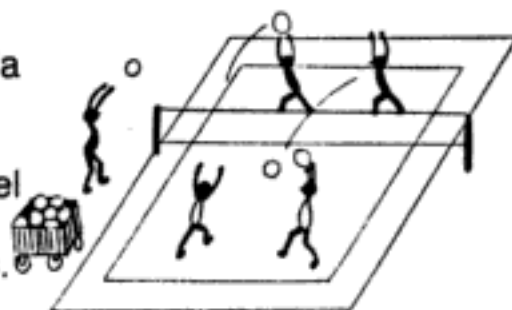
Voleybol-tenis con varias pelotas

Material: Pelotas de tamaños y pesos diferentes.

Participantes: Distribuirse en equipos a cada lado del terreno.

Situación: Intercambiarse con los dedos el material e incorporarlo según la dinámica del juego; las pelotas que boten más de dos veces al suelo se han de dejar por perdidas.

Consignas: Visión periférica y coordinación de movimientos.

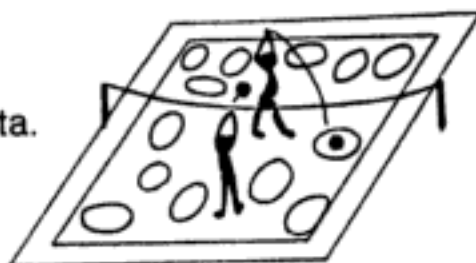


Pelotas a los aros

Material: Muchos aros esparcidos por el terreno y una red de tenis o voleybol.

Participantes: Cada jugador o equipo se sitúa en una mitad del campo con una pelota.

Situación: Lanzar la pelota al campo contrario para que pueda botar en el suelo dentro del aro. De esta manera habrá que lanzar y defender simultáneamente el terreno.



Consignas: Juego de equipo y rapidez de movimientos.

Coincidencia

Material: Un ringo (cilindro esférico de plástico) y una pica por pareja.

Participantes: Cada pareja con uno de los dos objetos.

Situación: Las dos parejas se distribuyen por el espacio intentando los de las picas que el ringo no les pase por encima.

Consignas: Distribución espacial y acuerdo mutuo.



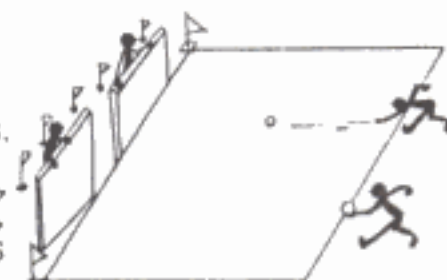
Proteger la portería

Material: Varias banderitas detrás de los defensores que llevan una colchoneta por delante en fila y balones para los lanzadores.

Participantes: Los defensores y lanzadores se colocan encima de las líneas laterales.

Situación: Los lanzadores intentarán tirar las banderitas y los defensores protegerlas con las colchonetas.

Consignas: Prever la posición de los defensores.



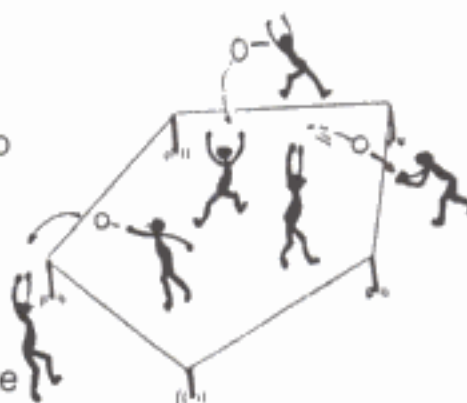
El metro

Material: Un corro con cuerda elástica y estacas.

Participantes: Por parejas y enfrentados uno dentro y el otro fuera.

Situación: Intercambiar la pelota con el compañero fuera aunque se produzcan molestias y estorbos con los otros compañeros de dentro que intentan hacer perder el control de la pelota. Si pasa esto se eliminará a la pareja.

Consignas: Estar firme en el suelo para poder pasar con seguridad.



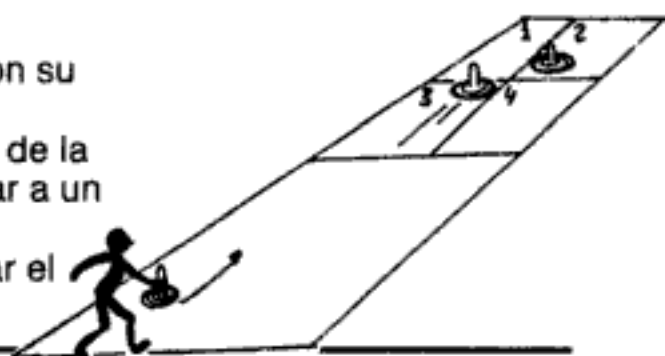
Deslizar el scoop

Material: Piezas planas con un mango en la parte superior (scoop) y una superficie lisa donde deslizarlos.

Participantes: Colocarse cada uno con su scoop preparado en el extremo.

Situación: Lanzar el material al fondo de la superficie de deslizamiento para llegar a un número marcado en ella.

Consignas: Control tónico para ajustar el lanzamiento al lugar fijado.



Interceptar el frisbee

Material: 1 frisbee por pareja.

Participantes: Distribuirse en dos equipos; los lanzadores de los frisbees se colocan a ambos lados de las líneas laterales y los que intentan interceptarlos en las del fondo.

Situación: Mientras los lanzadores intercambian los platillos volantes, los que quieren interceptarlos, pasarán de un lado al otro para intentar llevarse los que pasen volando.

Consignas: Prever la trayectoria de los artilugios volantes y de sus depredadores.



Tiro del frisbee

Material: Frisbees de diferentes tamaños.

Participantes: Dos equipos enfrentados en cada línea lateral, uno de los componentes molestando en la zona contraria.

Situación: Lanzamiento del frisbee al otro equipo para descontrolarlo y que rebase la línea lateral cayendo al suelo. Los jugadores no se pueden mover de su línea y se desplazarán lateralmente a ella para bloquear el frisbee en el aire.

Consignas: Ocupar bien el espacio para que no cruce el material volante.



Frisbees en los 4 lados

Material: 1 frisbee y unas delimitaciones del terreno.

Participantes: Se reparten dos equipos en los cuatro lados del cuadrado.

Situación: Lanzar el frisbee pasándolo entre los compañeros y evitando que caiga en posesión del otro equipo. Se perderá la



posibilidad de seguir dominando el material de intercambio si cae dentro del terreno central.

Consignas: Precisión en el pase del material volante.

Variaciones: Se podría jugar en los 4 bordes de la piscina.

Cruzando los frisbees

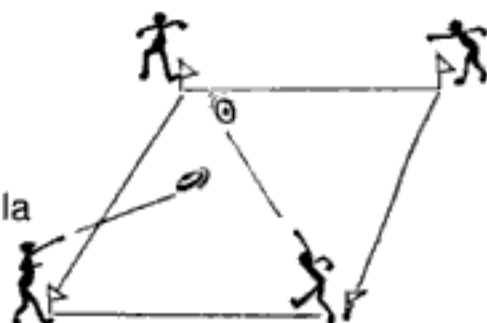
Material: 4 banderas señalizadoras y 2 frisbees.

Participantes: Por parejas colocarse en las esquinas contrarias con un frisbee.

Situación: Lanzar los platillos volantes al compañero de enfrente en el momento que la otra pareja no utiliza el espacio aéreo para lanzar el suyo.

Consignas: Previsión del momento de lanzamiento contrario.

Variaciones: Coincidir en el centro produciendo un verdadero choque.



Frisbees-Volleybol

Material: 1 frisbee y una red de voleybol.

Participantes: 1 x 1 cada uno se sitúa en la mitad del campo de voleybol.

Situación: El material vuela por los aires impulsado con habilidad y los jugadores procuran su intercambio en un divertido juego en que la velocidad de desplazamiento es la única solución para evitar que caiga al suelo.

Consignas: El aire es el tercer jugador que puede hacer cambiar la dirección del frisbee.

Variaciones: Jugar a 2 x 2 ó 3 x 3 variando las dimensiones del terreno y la altura de la red. Engañar al adversario con pases y fintas.



Volleybol con platillo volante

Material: Un frisbee y una red de voleybol en el medio.

Participantes: Por parejas uno a cada lado.

Situación: Intercambiar el frisbee pasándolo por encima de la red y colocándolo en las esquinas y partes más desmarcadas.



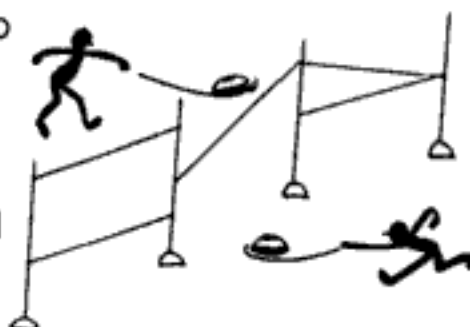
El frisbee entre las cuerdas

Material: Varios frisbees y cuerdas situadas a diferentes niveles por las estacas.

Participantes: Por parejas cada uno a un lado de la cuerda con un frisbee en la mano.

Situación: Intercambiar el frisbee entre los dos jugadores de forma simultánea y a diferentes niveles de la cuerda.

Consignas: No tirar el material volante por el mismo espacio que el compañero para que no coincidan y choquen y para dinamizar el juego con los continuos movimientos uno y otro.



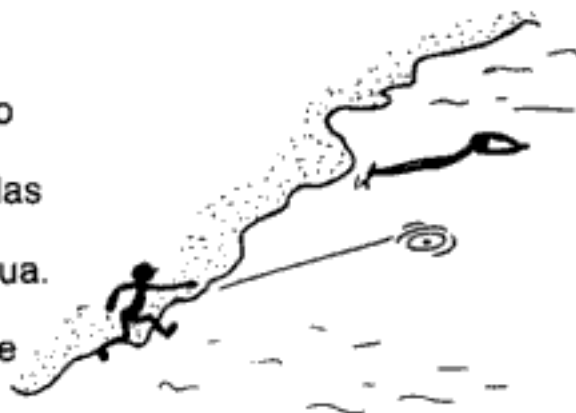
El frisbee en la playa

Material: 1 frisbee.

Participantes: Por parejas con un platillo volante.

Situación: Intercambiar el frisbee entre las parejas tirándolo muy cerca del agua y procurar que el compañero se tire al agua.

Consignas: Calcular las distancias y las trayectorias para recogerlo antes de que caiga al agua.



Frisbee por el aro

Material: 1 frisbee y un aro soportado por una estaca.

Participantes: 1 x 1 uno frente al otro y cada uno a un lado del aro.

Situación: Intercambio preciso del frisbee para que se introduzca en el trayecto por el interior del aro.

Consignas: Desarrollar la máxima precisión en el lanzamiento del móvil volante.



Frisbee con patines

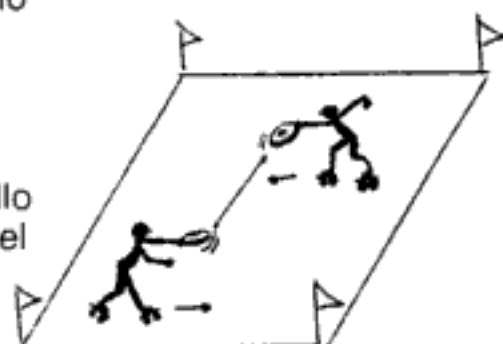
Material: 4 banderas señalizadoras, un frisbee y patines para todos los jugadores.

Participantes: Distribuirse en todo el terreno por parejas.

Situación: Desplazarse a gran velocidad e intercambiar el frisbee simultáneamente entre la pareja.

Consignas: Calcular la trayectoria del platillo volante contando con el desplazamiento del patinador que recibe el platillo.

Variaciones: Pasar el material de forma aleatoria al que se sitúe mejor en ese momento.



Indiaca-volleybol

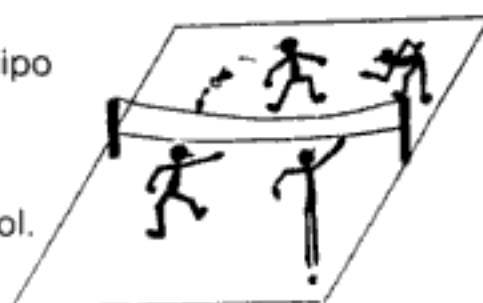
Material: 1 indiaca y una red de voleibol.

Participantes: 1 x 1, 2 x 2 ó 3 x 3 cada equipo en una mitad del terreno.

Situación: Intercambiar la indiaca golpeándola con la palma de la mano y adoptando las normas similares al voleibol.

Consignas: Mejorar la coordinación y el entendimiento entre el equipo.

Variaciones: Jugar con la red baja y en posición de sentados.



Ringo-tenis

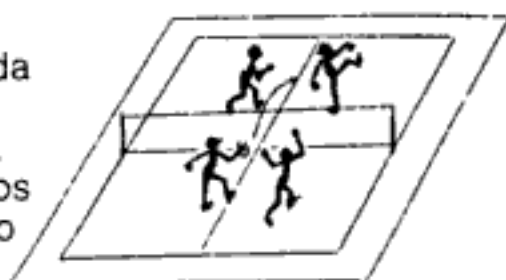
Material: 1 ringo y una red de tenis.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 un equipo en cada mitad del campo de tenis.

Situación: Intercambiar el ringo por encima de la red efectuando pases a los compañeros y lanzamientos a los huecos del otro equipo para que caiga al suelo y pierdan un punto.

Consignas: Dominar un objeto para hacerlo volar por el aire y calcular su trayectoria.

Variaciones: Jugar a dobles con un jugador delante y otro detrás.



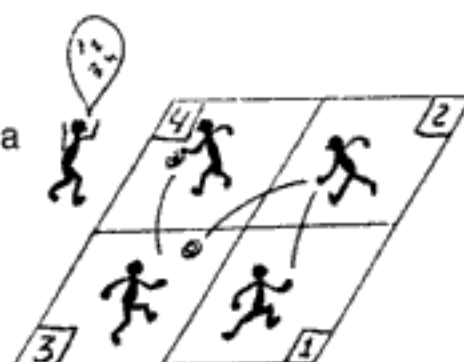
El ringo colocado

Material: 2 ringos.

Participantes: Situar individualmente en los cuatro recuadros numerados que se forman en un rectángulo.

Situación: El monitor nombrará una combinación de números que corresponderán al lugar donde tienen que ir a parar los anillos en su desplazamiento de intercambio por cada una de las zonas.

Consignas: Manifestar cierta agilidad para recoger y enviar rápidamente los anillos y evitar las aglomeraciones en una misma área.



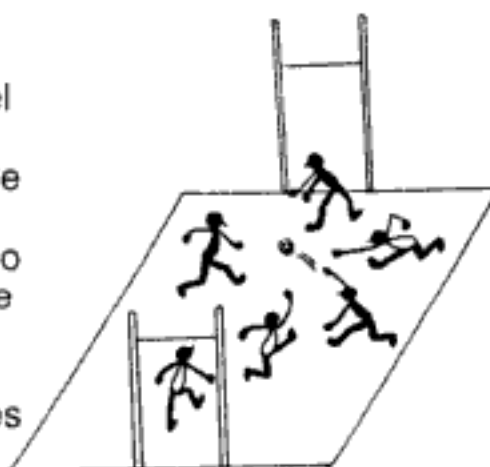
Rugby-ringo

Material: Un anillo y postes formando porterías de rugby en las líneas de fondo del terreno.

Participantes: Distribuirse en dos equipos de condiciones similares.

Situación: Marcar gol haciendo pasar el anillo por encima de los postes de las porterías de rugby del equipo contrario con pases laterales y atrasados de todos los compañeros hasta llegar a las inmediaciones de aquéllos.

Consignas: Realizar acciones que impliquen una verdadera estrategia en común.



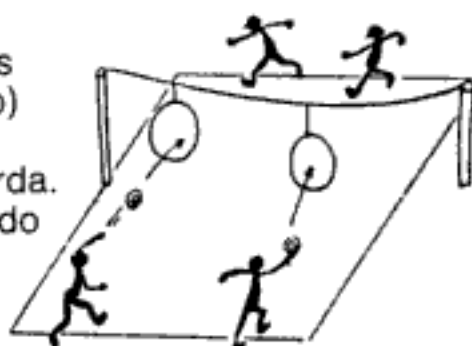
Puntería

Material: Una cuerda con aros atada a los palos y un anillo (aro pequeño de plástico) por cada pareja.

Participantes: Uno a cada lado de la cuerda.

Situación: Intercambiar el anillo procurando que pase por en medio del aro.

Consignas: Calcular las distancias y la trayectoria para encestar el objeto.



Ringo por patines

Material: Patines para todos los jugadores y un anillo.

Participantes: Distribuirse en dos equipos diferenciados por algún color o distintivo.

Situación: Desplazamientos e intercambios del anillo por el aire procurando que los contrarios no lo agarren.



Consignas: Calcular las distancias y las trayectorias aéreas del material.

Atravesar la diana

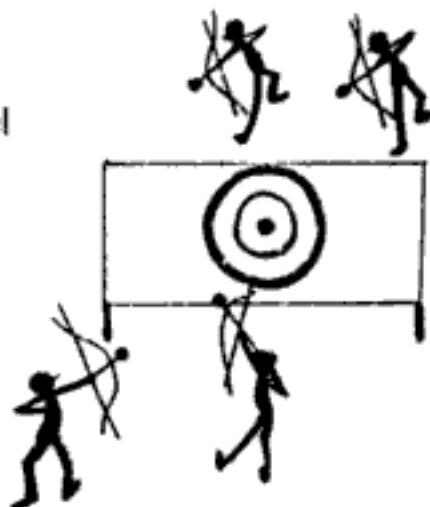
Material: Dos dianas dibujadas a cada lado de un papel atado con cuerdas a dos estacas, arcos y flechas con una pelota en el vector de la flecha.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 a la misma distancia y a los dos lados de la diana.

Situación: A la señal lanzar a la diana las flechas, que aunque atraviesen el papel serán válidas.

Consignas: .

Variaciones: Romper de común acuerdo un trozo de papel dirigiendo continuas flechas hacia una zona.



Impulsar la pelota gigante

Material: Bancos suecos en los laterales, una pelota gigante de plástico hinchable, arcos y flechas con una pelota en el vector de la flecha.

Participantes: Distribuirse en dos equipos cada uno encima de las líneas de fondo.

Situación: A la señal lanzar las flechas para desplazar al campo contrario la pelota poco a poco.

Consignas: Guardar alguna flecha para repeler en el último instante la pelota.

Variaciones: Colocar en el centro varias pelotas más pequeñas.



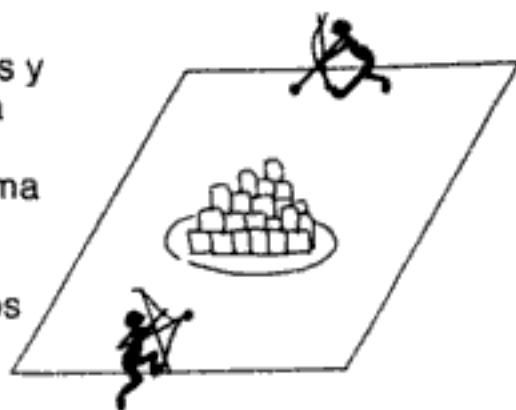
Tirar los cubos de espuma

Material: Varios cubos de espuma, arcos y flechas con una pelota en el vector de la flecha.

Participantes: Colocarse todos a la misma distancia del montículo de cubos.

Situación: Tirar las flechas de forma indiscriminada desde los diferentes lados para tumbar los cubos y desplazarlos después fuera del círculo.

Sólo puntúan los que salen fuera.



Consignas: Agudizar la puntería.

Variaciones: Eliminar a los compañeros alcanzándoles con la flecha.

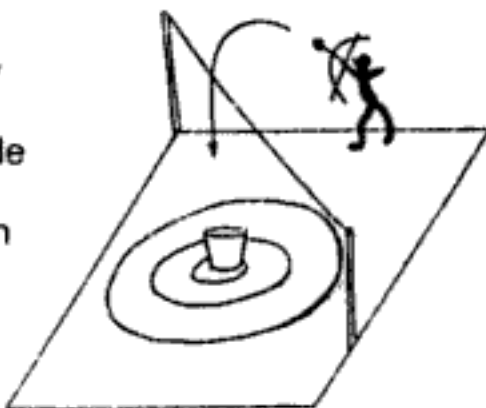
La diana acuática

Material: Una cuerda atada a dos estacas y un cubo lleno de agua en el otro extremo, arcos y flechas con una pelota en el vector de la flecha.

Participantes: Los arqueros se colocan a un lado de la cuerda.

Situación: Lanzar para superar la cuerda y alcanzar el cubo de agua.

Consignas: Calcular las trayectorias aéreas de las flechas.



Tiro al arco con korfbal

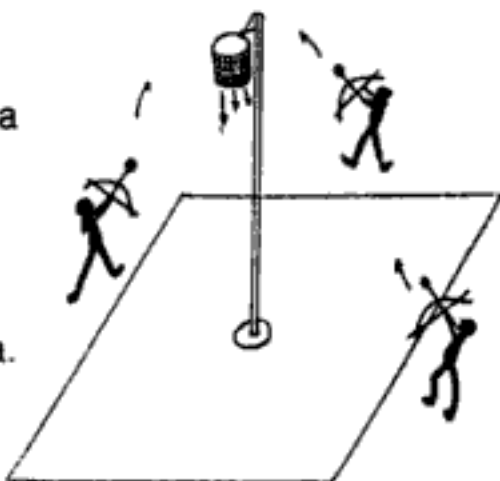
Material: Una cesta a 3,5 m de altura (canasta de korfbal), arcos y flechas con una pelota en el vector de la flecha.

Participantes: Los arqueros se distribuyen fuera del rectángulo donde se sitúa la canasta.

Situación: Lanzar las flechas con una trayectoria elevada para encestar por arriba.

Consignas: Calcular trayectorias muy elevadas para que las flechas entren en el momento de la bajada.

Variaciones: Colocar una pelota dentro de la cesta y comprobar quién puede sacarla lanzando las flechas desde abajo.



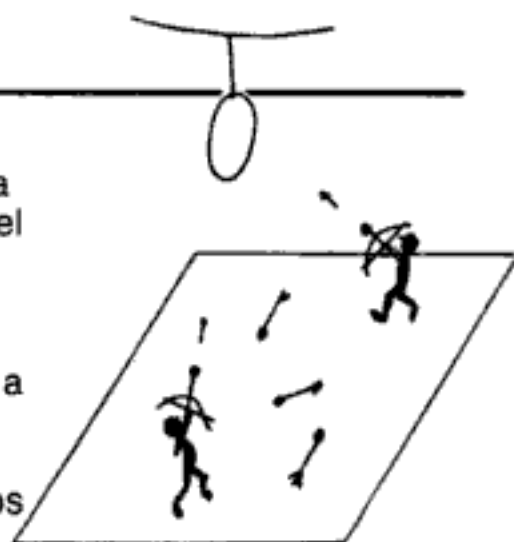
Lanzar flechas al aire

Material: Un aro colgando del techo por una cuerda y arcos y flechas con una pelota en el vector de la flecha.

Participantes: Colocarse debajo del aro.

Situación: Lanzar verticalmente las flechas para que entren en el aro y al caer eliminen a algún arquero.

Consignas: Elegir la posición para que la trayectoria de la flecha pueda cumplir las dos funciones.



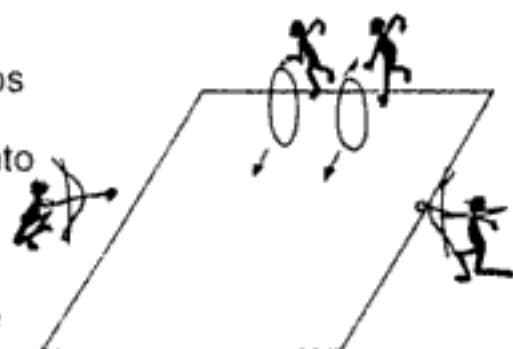
Las dianas móviles

Material: Aros, arcos y flechas con una pelota en el vector de la flecha.

Participantes: Los arqueros se sitúan sentados en los laterales y los otros con los aros en las líneas de fondo.

Situación: Lanzar las flechas en el momento que los aros pasan por delante de los arqueros.

Consignas: Apuntar al objetivo móvil y seguirlo en todo su recorrido hasta que se lance la flecha.



MANIPULACIÓN DE GRANDES MATERIALES: HINCHABLES, PELOTAS GIGANTES, PARACAÍDAS...

Dominar la pelota gigante

Material: Una pelota gigante de 70 a 80 cm de diámetro muy hinchada.

Participantes: Colocarse en medio del campo manteniendo la pelota sobre la cabeza con los brazos estirados.

Situación: Desplazarse en un grupo compacto sin que la pelota caiga al suelo, impulsándola hacia arriba con toques ligeros y golpes con las palmas abiertas.

Consignas: Mantener la cohesión del grupo y un proyecto de dirección y sentido en el movimiento común.

Variaciones: Cambiar la posición del cuerpo para probar las diferentes dificultades en el desplazamiento.

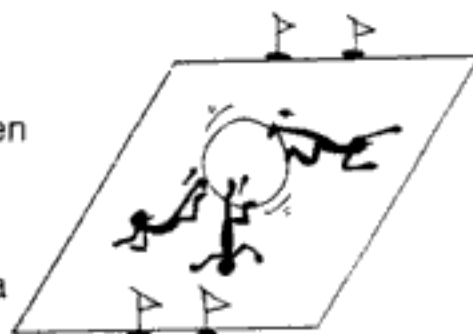


Fútbol con la pelota gigante

Material: 1 pelota gigante hinchable y 4 banderas formando 2 porterías.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 cada equipo en una mitad y todos sentados en el suelo.

Situación: Con los pies descalzos y sin perder la posición de sentados buscar formas de impulsar la pelota gigante para introducirla en la portería contraria.



Consignas: Formas de desplazamiento eficaces que posibiliten el control de la pelota.

Variaciones: Variar la posición del cuerpo y pasar de sentarse a estirarse con la barriga en el suelo.

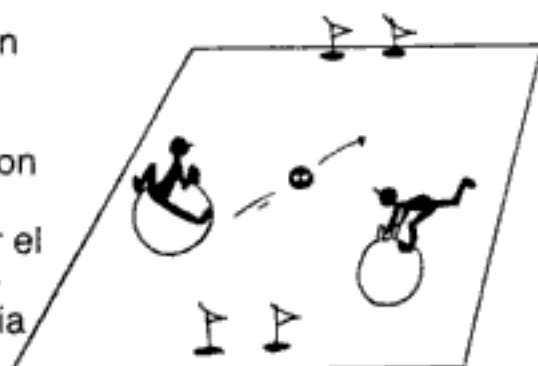
Pon-pon fútbol

Material: 2 pelotas gigantes de pon-pon, un balón de fútbol y 4 banderas para las porterías.

Participantes: Distribuirse sobre los pon-pon en cada mitad del campo.

Situación: Los jugadores tratan de golpear el balón con sus saltos para conducirlo entre los de su equipo e introducirlo en la portería contraria sin que salga del terreno.

Consignas: Habilidad en el salto y control de la posición del pon-pon.



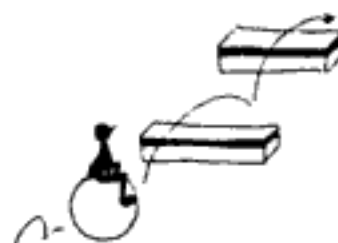
Botando con el pon-pon

Material: 1 pon-pon para cada uno y obstáculos no muy elevados.

Participantes: Colocarse encima del material y enfrente del circuito.

Situación: Con saltos lo más altos posible se salvará la altura de los obstáculos dispuestos en el circuito para cumplir el recorrido.

Consignas: Saltos de desplazamiento controlados.



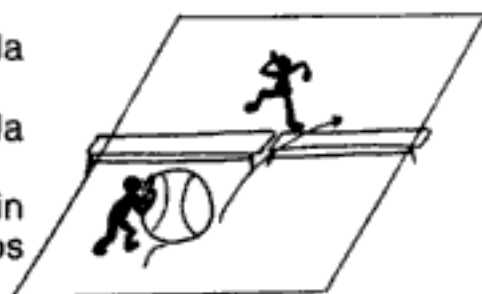
Tenis-pelota gigante

Material: 2 bancos suecos que dividan el campo y la pelota gigante muy hinchada.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2, un grupo en cada mitad del campo.

Situación: Rebotar las veces que haga falta la pelota e intercambiarla de una mitad del campo a la otra con impulsos sucesivos y sin perder el control. Se permiten pases entre los compañeros.

Consignas: Golpear el material con las dos manos simultáneamente.



Variaciones: Introducir las normas del tenis o de cualquier otro deporte de intercambio y golpeo. Vendarse los ojos para aumentar la emoción del partido.

Encima de la pelota gigante

Material: Una pelota de un metro a metro y medio de diámetro.

Participantes: Empujar todos la pelota menos el que se coloca encima.

Situación: Balancear la pelota para desplazarla por el terreno con un compañero encima que ha de ir adaptándose al movimiento.

Consignas: Sentido de la colocación en una base móvil y cambiante.



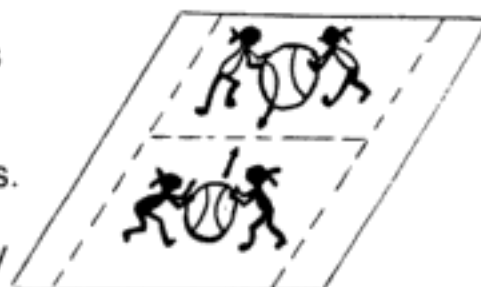
Pelotas gigantes entre los ciegos

Material: Una pelota gigante para cada una de las parejas y cuerdas elásticas y estacas señalar los límites.

Participantes: Cada grupo con su pelota en una mitad del campo y con los ojos cerrados.

Situación: Conducir la pelota gigante por el propio campo para empujarla hacia el otro y superar la barrera defensiva de la pareja contraria introduciéndola en la línea de fondo.

Consignas: Atender las maniobras contrarias para intentar colar la pelota por cualquier hueco sin salirse de las líneas marcadas.



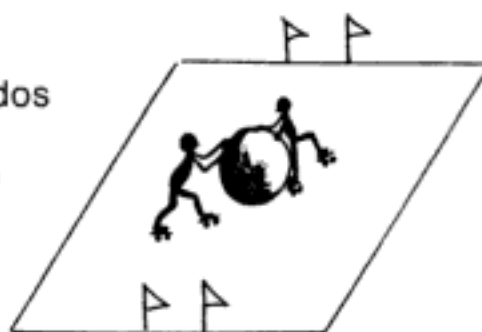
La pelota gigante y los patines

Material: 4 banderas señalizadoras, una pelota gigante hinchable y patines para todos los jugadores.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 distribuidos en dos equipos en cada mitad del campo.

Situación: A la señal de empujar la pelota para introducirla en la portería contraria burlando la presencia de los defensores.

Consignas: Movilizarse empujando un objeto con las manos y desplazándose con patines.



Salto en precisión desde el mini-tramp

Material: 1 mini-tramp, 1 cuerda elástica asegurada entre dos estacas y 2 aros o dianas en el suelo.

Participantes: Colocarse en fila delante del mini-tramp.

Situación: En cada salto procurar ser muy precisos con el lugar de la caída para colocar los pies donde queramos sin que domine la inercia.

Consignas: Ayudar a finalizar el movimiento con los brazos y la posición de la cadera.

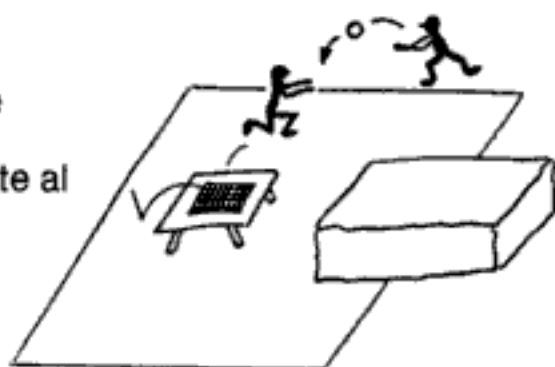

Cazador volante

Material: 1 mini-tramp, 1 colchoneta quitamiedos y varias pelotas de diferente tamaño y peso.

Participantes: Colocarse en fila india frente al mini-tramp.

Situación: Cada uno saltará en orden e intentará bloquear la pelota que le toque haciendo coincidir la colocación de sus segmentos con la trayectoria en el aire.

Consignas: Estructura espacio-temporal para adaptarse a las condiciones de la trayectoria en el aire.


Repeler un objeto sobre un paracaídas

Material: 1 paracaídas grande y resistente (10 m de diámetro) y varias pelotas de diferente tamaño y peso.

Participantes: Distribuirse en dos equipos intercalados y agarrados al paracaídas por sus laterales.

Situación: Uno de los equipos pretende expulsar la pelota del paracaídas y el otro que permanezca. Como los jugadores de ambos equipos se colocan alternos las acciones se deben contradecir.

Consignas: Cada equipo intentará dominar la tensión de la tela en su pequeña parcela e influir en la dirección del conjunto con su pequeña aportación desde un lado.



Variaciones: Se puede jugar con dos pelotas: una grande y otra pequeña y cada equipo intenta que ninguna de las dos se acerquen.

Evitar el agujero en el paracaídas

Material: 1 paracaídas grande y resistente (10 m de diámetro) y 2 pelotas, una grande y otra pequeña.

Participantes: Todos cogen los extremos de la tela.

Situación: Cada equipo intenta que la pelota caiga o no caiga al agujero central del paracaídas con movimientos de conducción o repulsión de las pelotas.

Consignas: Mantener la tensión de la tela para orientar la pelota hacia una dirección determinada.



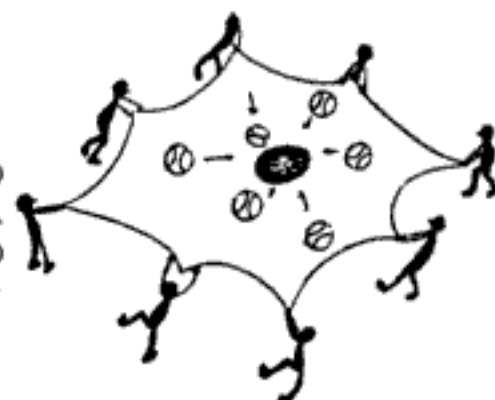
El paracaídas agujereado

Material: 1 paracaídas y pelotas de plástico de diferente tamaño.

Participantes: Colocarse todos en los extremos del paracaídas tensándolo.

Situación: Introducir las pelotas en el agujero central estiradas las conducciones de la tela. Cada grupo poseerá un número determinado de pelotas que intentará introducir antes que el otro.

Consignas: Dominar las pelotas para colocarlas de común acuerdo.



Cambiar la posición en el paracaídas

Material: 1 paracaídas grande y resistente (10 m de diámetro).

Participantes: Colocarse en los extremos del paracaídas.

Situación: Empujar el paracaídas hacia arriba por los extremos para elevarlo en un gran globo y en esta posición cambiar de sitio unos y otros cruzándose por delante.

Consignas: Los cambios de colocación no se pueden producir simultáneamente para asegurar el control del globo.



Buscar a un compañero

Material: 1 paracaídas grande y resistente (10 m de diámetro).

Participantes: Colocarse en los laterales tensando los extremos menos dos jugadores: uno se esconde dentro y el otro queda de pie.

Situación: El que se mantiene sobre la tela busca al que se esconde debajo desplazándose y pisando los lugares donde presumiblemente podría estar.

Consignas: Aprender los movimientos de los compañeros y de la tela para intuir la colocación del que se esconde.



Pasar por encima del paracaídas

Material: 1 paracaídas grande y resistente (10 m de diámetro).

Participantes: Colocarse en los extremos del material.

Situación: Tensar el paracaídas con la colaboración de los participantes para pasar por encima corriendo y sortear los altibajos y depresiones que se producen desde los lados con el movimiento que los compañeros imprimen a la tela...

Consignas: Coordinación de movimientos en marcha y carrera por un terreno imprevisto.



Pasando la pelota de una tela a la otra

Material: 2 telas alargadas, 1 pelota de plástico y una red de voleibol central.

Participantes: Por parejas y cada uno a un extremo de la tela.

Situación: Intercambiar la pelota por encima de la red de un equipo al otro dentro de unos límites espaciales y con la estructura de juego de las normas que cada pareja confeccione.

Consignas: Ponerse de acuerdo para enviar la pelota al mismo tiempo y tensar la tela en la misma proporción.



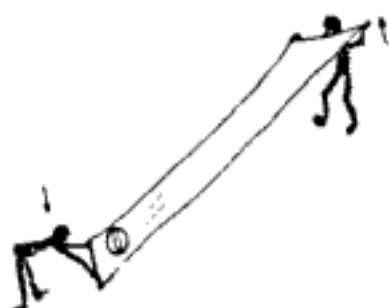
La tela móvil

Material: Una tela alargada y una pelota de plástico.

Participantes: Cada uno cogiendo un extremo de la tela.

Situación: Con elevaciones y descensos paulatinos procurar alternar un movimiento oscilatorio para controlar la pelota en diferentes situaciones.

Consignas: Encontrar un ritmo común que se comunique sin palabras mediante gestos y posiciones corporales para que no caiga la pelota.



La gran seta

Material: 1 paracaídas grande y resistente (10 m de diámetro).

Participantes: Colocarse de pie en los extremos del paracaídas.

Situación: Elevar el paracaídas de forma coordinada para formar un gran globo que acoja dentro a todos sentados.

Consignas: Mantener el aire dentro del globo.



La carpa

Material: Una gran carpa de lona.

Participantes: Todos debajo de la lona que no tiene ningún punto de sujeción.

Situación: Desplazarse en juegos de persecución: "tocar y parar", "policías y ladrones", sin mucha visibilidad bajo el toldo.

Consignas: Notar la presencia de los compañeros por el movimiento del techo y por los ruidos de aproximación.



La gran manta rodante

Material: Una pieza estrecha y larga de plástico rígido se une por sus dos extremos formando una unidad como indica el dibujo.

Participantes: Colocarse dentro de la pieza.

Situación: Caminar con los brazos en alto y dirigirse a cualquier lugar mientras la sala tenga accidentes u obstáculos grandes.

Consignas: Coordinar entre todos el movimiento de los pasos y los brazos.



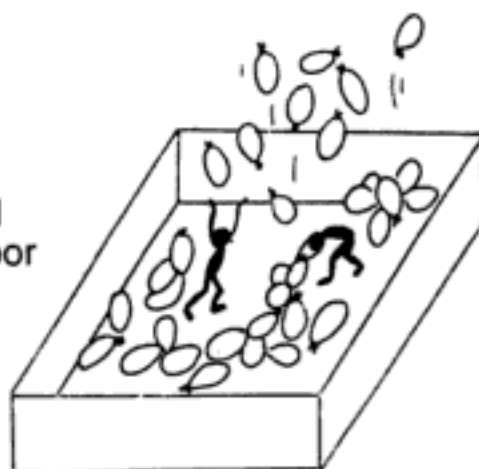
Achicar agua del barco

Material: Un recuadro de madera lleno de globos tal como indica el dibujo.

Participantes: Dentro de la estructura.

Situación: En el barco, que representa la piscina, se ha producido un agujero por el que entra cantidad de agua simbolizada por los globos que hay que intentar sacar inmediatamente. ¿Cuántos globos somos capaces de expulsar a un tiempo?

Consignas: Intentar manipular diferentes globos y sacarlos a la vez.



Acumulación de globos

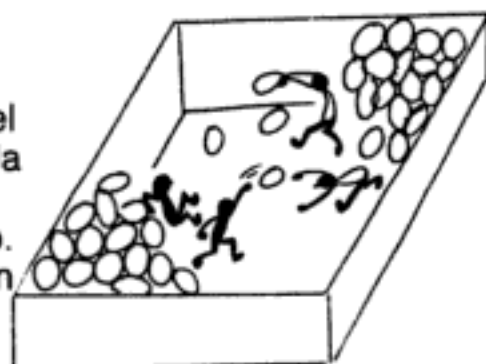
Material: Un recuadro de madera lleno de globos tal como indica el dibujo.

Participantes: Repartirse en dos equipos dentro de la piscina.

Situación: A la señal cada grupo agrupará el máximo de globos a uno y otro extremo de la piscina haciendo una pila y protegiéndola con el cuerpo de los acosos del otro equipo.

Consignas: Mantener quietos los globos con los brazos y las piernas bien abiertas.

Variaciones: Robar el material de los otros. Este ejercicio también se puede practicar en una piscina de agua.

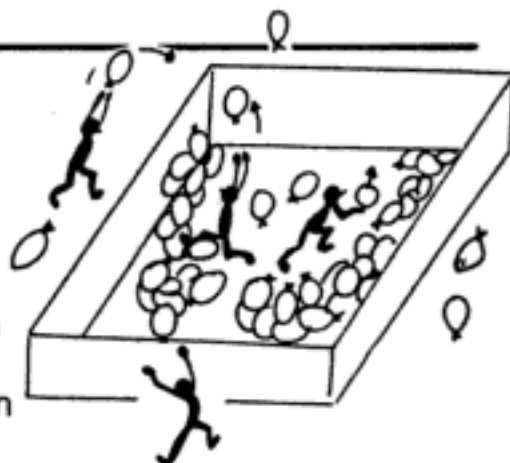


Sacando y metiendo globos

Material: Un recuadro de madera lleno de globos tal como indica el dibujo.

Participantes: 2 equipos equilibrados se colocan uno dentro de la piscina y el otro fuera.

Situación: A la señal los de dentro intentan proyectar gran cantidad de globos hacia fuera, mientras que los de fuera los intentan



introducir. Fijar un tiempo para comprobar la proporción de unos u otros.

Consignas: Desplazar los globos hacia los extremos para que sea más difícil que los recojan los de fuera.

Descubrir a los escondidos

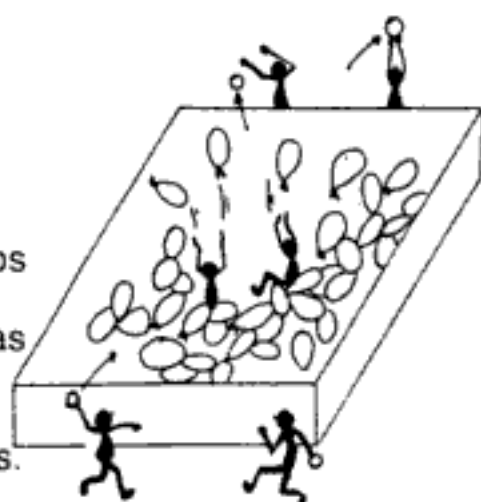
Material: Un recuadro de madera lleno de globos tal como indica el dibujo (montaje recreativo utilizado por algún grupo de animación) y pelotas de plástico...

Participantes: Dos grupos; los lanzadores alrededor de la estructura de madera con pelotas en las manos y los perseguidos escondidos entre los globos.

Situación: Los lanzadores intentan tocar a los perseguidos disipando primero los globos que los cubren a base de lanzamientos de las pelotas, y después les tirarán con ellas.

Consignas: Intuir el lugar donde se encuentran los escondidos para alcanzarlos.

Variaciones: La labor de búsqueda se complica si los escondidos se concentran todos en uno de los extremos sin que los lanzadores puedan verlos.



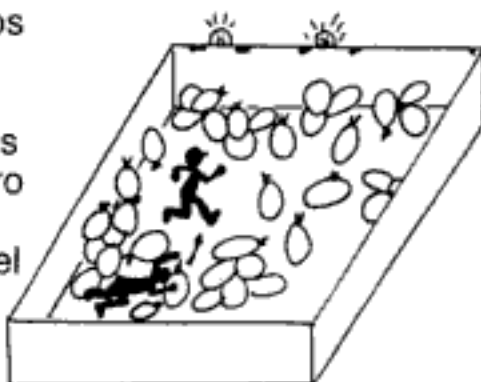
El gato y el perro entre los globos

Material: Un recuadro de madera lleno de globos tal como indica el dibujo.

Participantes: Todos fuera menos dos que serán el gato y el perro.

Situación: El gato de pie se esconde entre los globos y el perro a cuatro patas intenta alcanzarlo acorralándolo en las esquinas. Los jugadores que observan las evoluciones desde el tendido pueden ayudar a uno u otro según la evolución del juego.

Consignas: Mantener las distancias tanto del gato como de los otros compañeros que pueden interceptar en los extremos de la piscina.



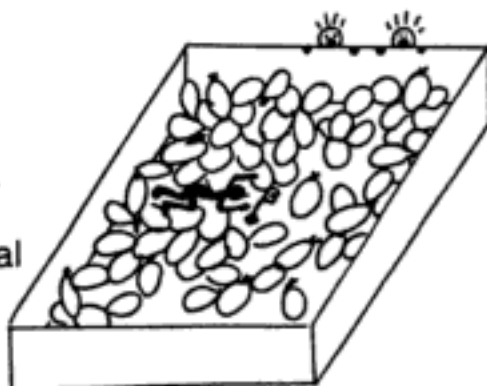
¿Dónde están las llaves?

Material: Un recuadro de madera lleno de globos tal como indica el dibujo y una llave grande de hierro.

Participantes: Individualmente o en grupo introducirse en la piscina.

Situación: Con un tiempo para la búsqueda comprobar qué grupo tiene más recursos para encontrar las llaves o cualquier material pesado que se esconda.

Consignas: Utilizar todo el cuerpo y el peso para encontrar las llaves.



La pasarela

Material: Un tubo de plástico reforzado por aros.

Participantes: Todos en cuclillas en la entrada.

Situación: Entrar y salir del tubo por orden y persiguiéndose unos a otros en su interior para bloquearse agarrando los pies.

Consignas: Encontrar formas de desplazamiento rápido dentro del tubo.



Rodar sin dirección

Material: Un tubo de plástico reforzado por aros.

Participantes: En grupos de 2 ó 3 dentro del tubo colocarse estirados y bien agarrados unos a otros.

Situación: Sin posibilidad de sacar la cabeza al exterior rodar sin rumbo fijo.

Consignas: Dominar los movimientos de desequilibrio que pueden marear.



Carrera de gusanos rodantes

Material: Tubos de plástico reforzados por aros.

Participantes: Cada grupo ocupa todo a lo largo el interior del tubo estirados y cogidos de los pies unos a otros.



Situación: Hacer rodar el cilindro para desplazarse por la sala y perseguir a los compañeros de un lado al otro.

Consignas: Llegar a un acuerdo de todo el grupo en el movimiento giratorio.

Variaciones: Unir con las manos las salidas de los tubos para formar sólo uno.

Encuentro en la tercera fase

Material: Un tubo de plástico reforzado por aros.

Participantes: De cuchillas y por parejas los jugadores entrarán por cada uno de los extremos.

Situación: Encontrarse en medio para entrecruzarse si es posible por el espacio y volver a salir por el otro lado.

Consignas: Apiñarse y agazaparse dentro del tubo para permitir el paso de otro compañero.



Todos al metro

Material: Un tubo de plástico reforzado por aros.

Participantes: Colocarse en fila india y de cuchillas en la entrada.

Situación: Entrar y salir uno detrás de otro formando un recorrido que acabará cuando alguien consiga pasar a los de delante y agarrar a uno de la fila.

Consignas: Mantener la posición y ser eficaz en el desplazamiento.



Arrojarse en el interior del gusano

Material: Un tubo de plástico reforzado por aros y pelotas de plástico.

Participantes: Colocarse de pie dentro del tubo plegado y con las pelotas en la mano.

Situación: Trasladarse dando botes e intentar tocar a los compañeros con las pelotas cuando estén distraídos y con la cabeza fuera del tubo.



Consignas: Mantener el equilibrio y la disposición al lanzamiento en cualquier momento.

Montañas rusas

Material: Un tubo de plástico reforzado por aros, colchonetas y material gimnástico de soporte.

Participantes: Todos de cuclillas y en la entrada.

Situación: Ascender y descender dentro del tubo subiendo y bajando cimas y depresiones estirados o arrastrándose en cuclillas.

Consignas: Mantener la máxima disposición y alerta para equilibrarse en cualquier momento.



Subir a la cima

Material: Un tubo de plástico reforzado por aros, colchonetas y material de soporte gimnástico.

Participantes: Colocarse de cuclillas en la entrada.

Situación: Seguir el recorrido marcado y disponerse a saltar al vacío en cualquier momento desde cierta altura.

Consignas: Mantener los brazos hacia delante para amortiguar el impacto.



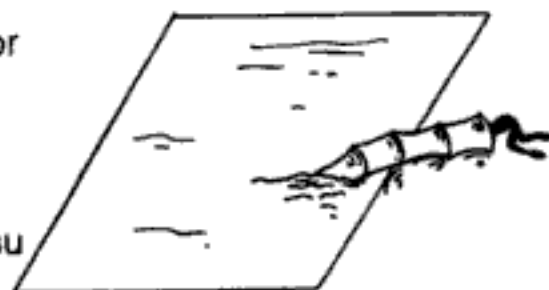
Entrando al agua

Material: Un tubo de plástico reforzado por aros.

Participantes: Todos de cuclillas y en una entrada.

Situación: Recorrer el espacio interior del tubo para ver qué sorpresas nos depara su recorrido medio terrestre medio marino.

Consignas: Prepararse a cualquier sorpresa o eventualidad que produzca la entrada de agua en cualquier momento.



La balsa

Material: Estructura gigante hinchable en el centro de la piscina sin sujeción.

Participantes: Prepararse encima de la plataforma o esperando en el borde.

Situación: La balsa se mueve a los balanceos de las personas que están encima para acceder a todos los rincones de la piscina.

Consignas: No intentar acción alguna para tirar al agua a alguien.



La plataforma hinchable

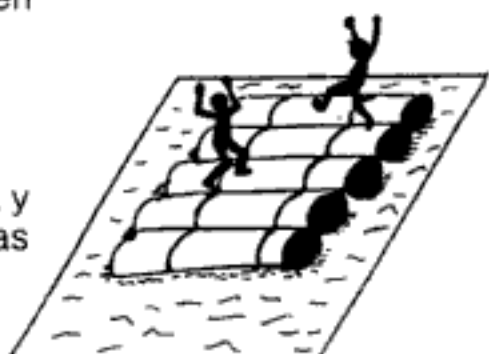
Material: Estructuras gigantes hinchables en el centro de la piscina sujetas al fondo por unas cuerdas.

Participantes: Colocarse encima de la plataforma o esperando en el borde.

Situación: Mantenerse sobre la plataforma y deambular por todos los rincones de formas diversas.

Consignas: Absorber la fuerza y la presión del peso sobre la plataforma adoptando posturas equilibradas y compensatorias.

Variaciones: Lucha entre los que están de pie para ver quién se mantiene más tiempo.



La estrella de mar

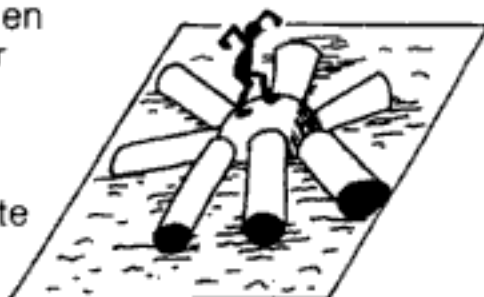
Material: Estructuras gigantes hinchables en el centro de la piscina sujetas al fondo por unas cuerdas.

Participantes: Colocarse encima de la plataforma o esperando en el borde.

Situación: Mantener el equilibrio en la parte central desde donde se intentará llegar a cada uno de los extremos de los brazos.

Consignas: Comprometer al máximo el apoyo en la base de sustentación.

Variaciones: Pasar con un salto de un brazo a otro.



El monstruo marino

Material: Estructuras gigantes hinchables en el centro de la piscina sujetas al fondo por unas cuerdas.

Participantes: Colocarse en cada uno de los tentáculos del hinchable.

Situación: Acceder a la cabeza del monstruo por cada uno de los tentáculos en contacto con el borde de la piscina.

Consignas: Mantener la posición equilibrada encima del hinchable.



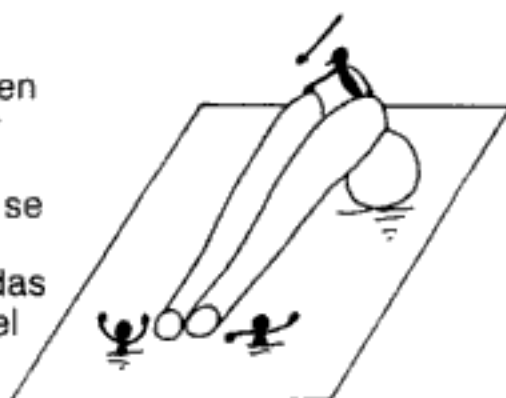
Un tobogán en medio del agua

Material: Estructuras gigantes hinchables en el centro de la piscina sujetas al fondo por unas cuerdas.

Participantes: Sujetar el material mientras se baja.

Situación: Deslizarse por el tobogán de todas las maneras posibles introduciéndose en el agua en diferentes posiciones.

Consignas: Mantener la distancia entre el hinchable y los bordes.



Pala en una colchoneta gigante

Material: En una cancha de squash o delante del frontón colocar la colchoneta bien asegurada para impedir sus movimientos, pelota muy elástica y una pala para cada jugador.

Participantes: Colocarse encima de la colchoneta descalzos.

Situación: Intercambiar la pelota de uno a otro con la pala rebotándola en la pared.

Consignas: Coordinar el golpeo con los movimientos encima de la colchoneta.



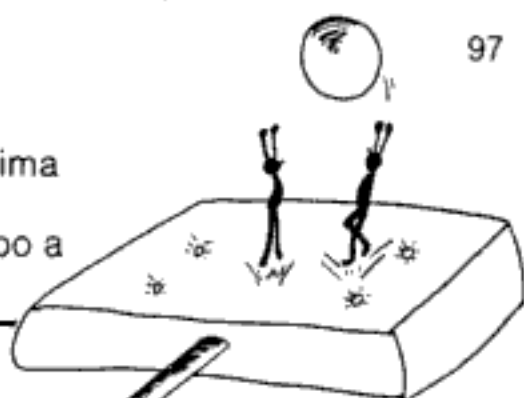
Las arenas movedizas

Material: Una colchoneta hinchable gigante y una pelota de grandes dimensiones.

Participantes: Colocarse descalzos encima de la colchoneta.

Situación: Pasarse la pelota gigante encima de la colchoneta hinchable.

Consignas: Adaptar la posición del cuerpo a la situación del material.



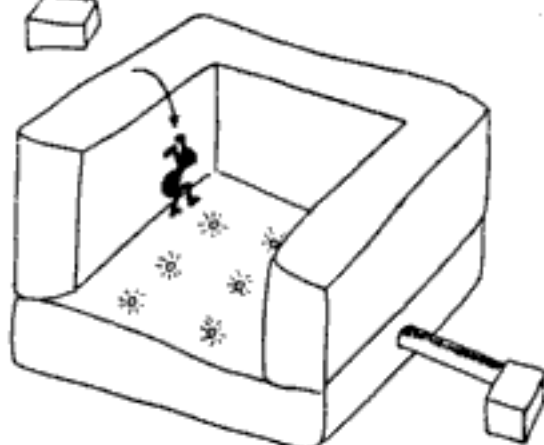
El castillo hinchable

Material: Un gran hinchable con paredes incorporadas que se alimenta de un compresor de aire.

Participantes: Colocarse encima de las paredes.

Situación: Lanzarse desde las paredes de una cierta altura al suelo del castillo para amortiguar y botar en la lona del hinchable.

Consignas: Amortiguar el salto con las piernas semiflexionadas y los brazos bien colocados.



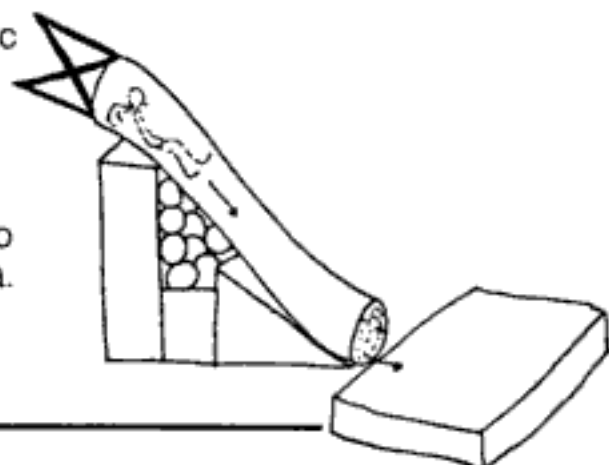
El tobogán oculto

Material: Un tubo de material deslizante: pvc o plástico y materiales de soporte para realizar la inclinación.

Participantes: Colocarse en la entrada más alta del tubo.

Situación: Dejarse caer deslizándose dentro del tubo para ir a parar a la gran colchoneta.

Consignas: Adoptar posiciones y posturas deslizantes.



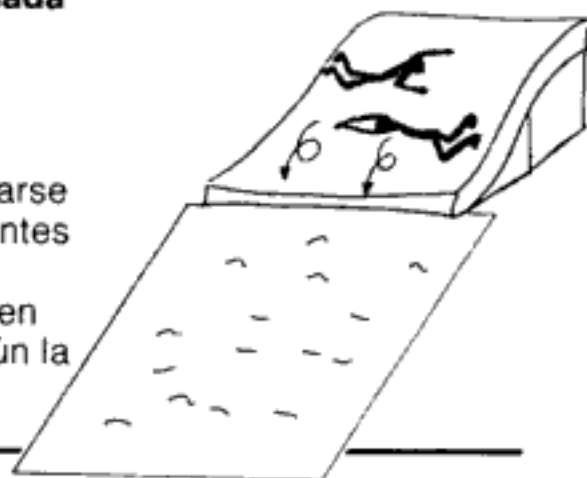
Caer al agua desde una superficie inclinada

Material: Un tobogán muy ancho o una superficie hinchable inclinada.

Participantes: Colocarse en lo alto del tobogán.

Situación: Buscar las formas para deslizarse rodando o cayendo al agua desde diferentes posiciones.

Consignas: Sentir la percusión del agua en las superficies de contacto corporal según la posición que se adopte.



Inversiones y giros encima de colchonetas gigantes

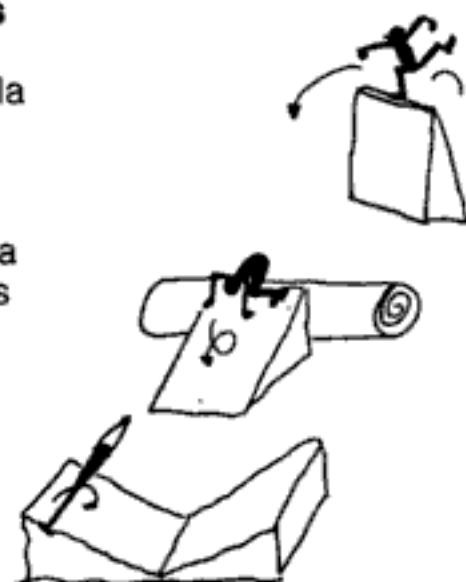
Material: El material se distribuye por la sala en orden y seriación lógica.

Participantes: Repartirse en cada composición.

Situación: Aprovechar las colchonetas para realizar gran número de movimientos libres sin ningún tipo de condicionamiento o consigna externa que no sea la propia iniciativa del protagonista.

Consignas: Cada grupo de dos o tres colchonetas representa un estímulo motriz para el niño si su colocación adquiere coherencia.

Variaciones: Cambiar la colocación de las estructuras según el nivel de inspiración y acierto de cada uno.



Manteniendo la colchoneta

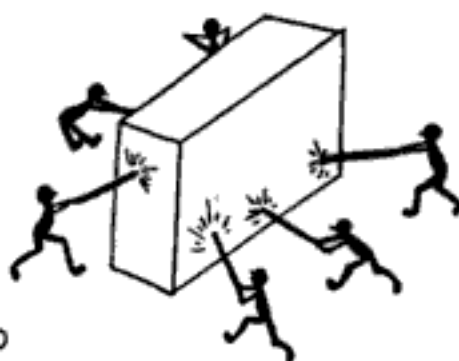
Material: 1 gran colchoneta "quitamiedos" y una pica para cada jugador.

Participantes: Colocarse alrededor de la colchoneta en varios equipos.

Situación: Con pequeños golpes y empujones mantener la colchoneta de pie e inclinarla hacia uno de los lados.

Consignas: Cada cual protegerá su costado con la pica.

Variaciones: Realizar una acción en conjunto y mover armoniosamente la colchoneta en alguna dirección.

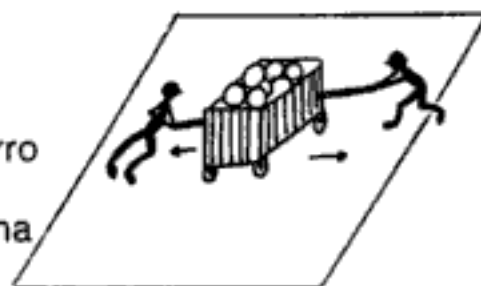


El carro de melones

Material: 1 carro de transporte de material con balones diversos y 1 pica para cada jugador.

Participantes: Entrar en contacto con el carro con la pica.

Situación: Empujar el carro cada uno en una dirección determinada para ver quién lo acerca a un extremo del campo sin que caiga ninguna pelota.



Consignas: Habilidad para llevar el carro donde se quiera.

Variaciones: Mientras se produzca el desplazamiento se permite tirar con la mano el material del contrario al suelo.

FORMAS DE DESPLAZAMIENTO DE OBJETOS CON UN IMPLEMENTO: HOCKEY CON STICKS DIVERSOS...

Obstáculos para conducir la pelota

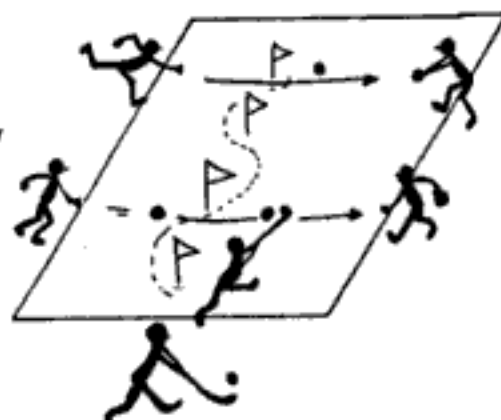
Material: Banderas en fila, balones de plástico y un stick para cada uno de los conductores de las pequeñas pelotas de hockey.

Participantes: Distribuirse en dos equipos; por un lado los conductores de las pelotitas y por otro los que lanzan los balones de un lateral al otro.

Situación: Los conductores sortearán las banderas y los lanzadores lo impedirán con toda normalidad haciendo pasar los balones de un lateral al otro rodando por el suelo.

Consignas: Afinar la conducción del material superando las interferencias que se producen por mediación del otro equipo.

Variaciones: Jugar con el mismo reparto de funciones mezclados y en una zona plana y limitada en los extremos.



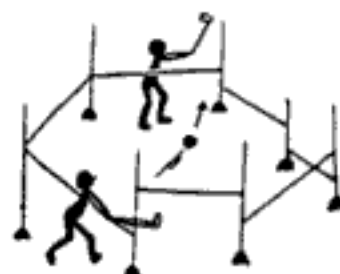
Hockey entre cuerdas

Material: Cuerdas elásticas atadas a diferentes niveles a las estacas forman un ruedo como se indica en el dibujo y un stick por cada jugador.

Participantes: Alrededor del ruedo.

Situación: Intercambiarse la pelota elástica por debajo y encima de la estructura de cuerdas.

Consignas: Coordinación de lanzamiento en precisión.



Hockey entre las piernas

Material: 2 porterías pequeñas, una pelota elástica y sticks de plástico para cada jugador.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada equipo en una mitad del campo.

Situación: Cada equipo intentará introducir la pelota en la portería de los contrarios siempre cuando pase primero por debajo de las piernas de uno de sus componentes.

Consignas: No sólo se ha de defender la portería propia sino la colocación de los adversarios para que no se pongan a tiro y se pueda colar la pelota por debajo de sus piernas.



Hockey con porterías móviles

Material: 2 porterías pequeñas, sticks de plástico para cada jugador y una pelota grande.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada grupo repartido en una mitad del campo.

Situación: Intercambiar la pelota a través de los sticks para introducirla en la portería contraria cuando el portero no la desplaza. Esta figura es la de un jugador de campo que abandona el stick al acercarse el peligro y se coloca detrás de la portería para cambiarla de sentido.

Consignas: Golpeo-conducción de la pelota a un objetivo móvil, donde la única solución es el ataque por sorpresa.

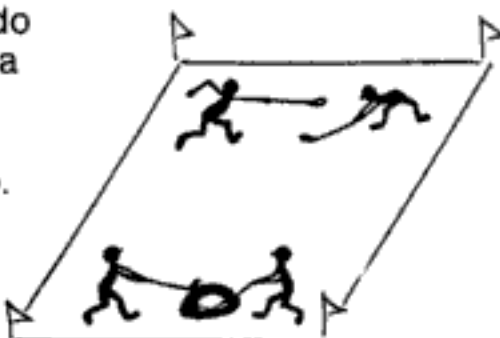


Pases de neumático

Material: 1 neumático, 4 banderas señalando los límites del campo y una pica o stick para cada jugador.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada equipo sobre una línea de los extremos del campo.

Situación: Introducir la pica dentro del neumático e irlo desplazando de un lado al otro del campo por el suelo para que entre dentro de la línea de fondo del contrario.



Consignas: Conducción de un material hinchable grande con ayuda de la pica.

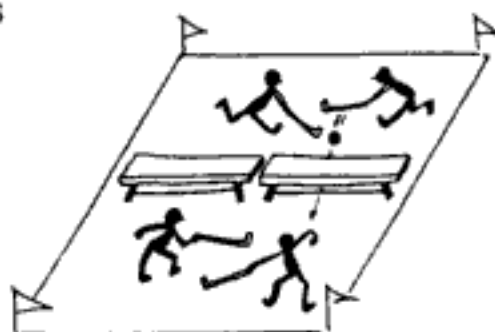
Hockey por debajo de los bancos

Material: 4 banderas señalizadoras, 2 bancos suecos, una pelota elástica pequeña y un stick para cada jugador.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, repartidos en cada mitad de campo.

Situación: La pelota se intercambiará por debajo de los bancos con golpes colocados para despatar a sus receptores y al entrar en la línea de fondo de los adversarios marcará un tanto.

Consignas: Coordinación de movimientos y desarrollo de fintas y engaños en la conducción y golpeo del balón.



Los cinco agujeros

Material: Una cuerda grande forma un círculo con tantos agujeros como jugadores que portan un stick y una pelota elástica.

Participantes: Colocarse con las picas o sticks fuera del círculo.

Situación: El que conduce la pelota con el stick por el suelo intentará introducirla dentro de algún agujero dando la vuelta por todo el círculo, acción que será impedida por los defensores. Si la pelota se coloca en algún orificio se intercambian las funciones de lanzador por las de defensor.

Consignas: Mantener al portador de la pelota lo más lejos del círculo de agujeros.



Criquet

Material: Ventanillas clavadas en el suelo, pelotas de madera y sticks de hockey.

Participantes: Repartirse en dos grupos por medio de las ventanillas.

Situación: Un equipo intentará puntuar al introducir la pelota de madera por debajo de las ventanillas y el otro lo impedirá bloqueando su recorrido.



Consignas: Colocar y pasar la pelota según las posiciones de los compañeros y los adversarios en relación a las ventanillas.

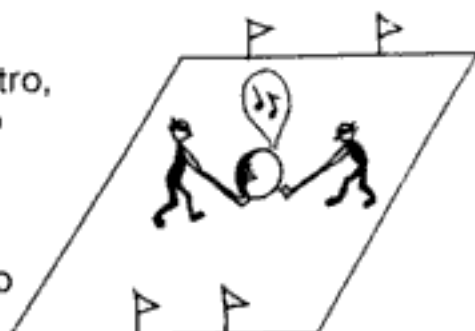
El hockey para ciegos

Material: 4 banderas para señalar las porterías, una pelota con un cascabel dentro, pañuelos para vendar los ojos y un stick o palo para cada jugador.

Participantes: Distribuirse en dos equipos con los ojos vendados.

Situación: Localizar la pelota por el sonido del cascabel e introducirla en la portería contraria pasándosela a aquellos compañeros que avisen con sus voces.

Consignas: Desarrollar una estructura de juego en equipo por medio de las consignas verbales.



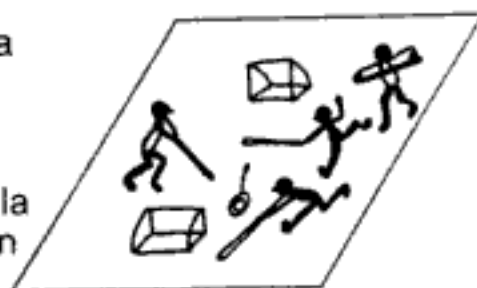
Ringo-hockey

Material: 2 mini-porterías, 1 ringo y una pica para cada jugador.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada equipo repartido en una mitad del campo.

Situación: Deslizar el ringo por el suelo con la conducción de las picas para introducirlo en la portería pequeña del contrario. Es necesario que los pases puedan prodigarse mucho para desconcertar al contrario y lograr buenas posiciones de juego.

Consignas: Combinaciones en equipo y deslizamiento del material.



Traspaso de la pelota de espuma

Material: 1 pelota de espuma, 4 banderas señalizadoras y unos sticks acolchados en sus extremos.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada equipo en una mitad del campo.

Situación: Intercambiar la pelota mediante lanzamientos y conducciones en dirección al otro equipo y procurando sortear su defensa para introducirse en la línea de fondo.



Consignas: Coordinación de movimientos y puntería para colocar la pelota donde queremos.

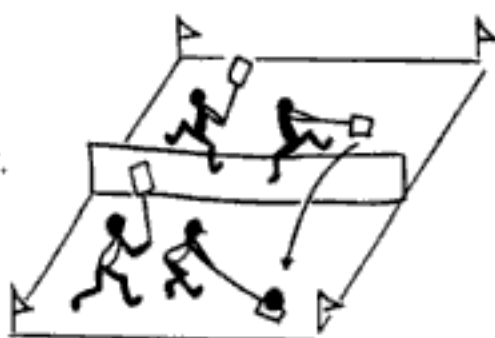
Tenis con sticks

Material: 4 banderas señalizadoras, una red de tenis, una pelota de espuma y un stick acolchado en su extremo para cada jugador.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada equipo en una mitad del campo.

Situación: Intercambiar la pelota de espuma por encima de la red aprovechando el extremo engordado del stick para conducirla de un lado al otro y pasarla al compañero.

Consignas: Mantener la pelota elevada con la máxima precisión.



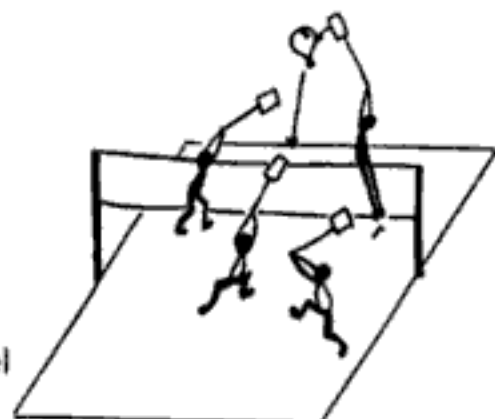
Voley con sticks

Material: 1 red de voleybol, un globo y un stick para cada jugador.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada equipo en una mitad del campo con un stick.

Situación: Intercambiar el globo por encima de la red por mediación de los golpes de la punta de los sticks.

Consignas: Mantener el máximo de tiempo el globo en el aire para dirigirlo a cualquier dirección.

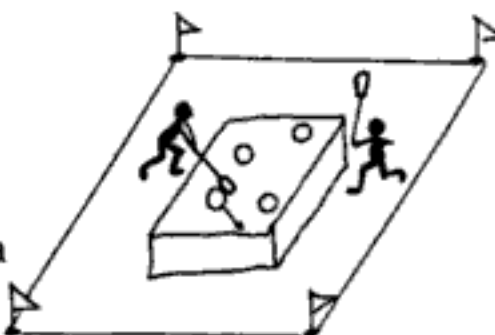


Tenis de mesa con sticks

Material: Varias pelotas de espuma, 1 colchoneta grande, 4 banderas señalizadoras y unos sticks acolchados en sus extremos para cada jugador.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 se sitúan en los laterales de la colchoneta con los sticks en la mano.

Situación: A la señal defenderse de las pelotas que llegan y lanzar golpeando las máximas al otro campo para que se introduzcan en los laterales.



Consignas: Combinar la defensa de la zona y el desplazamiento del material hacia la contraria.

Hockey con patines

Material: 4 banderas señalizadoras, una pelota de espuma y patines y stick con la punta engrosada para todos los jugadores.

Participantes: Distribuirse dos equipos en cada mitad del campo.

Situación: Intercambiar la pelota con golpesos y conducciones por todo el espacio para introducirla en la portería contraria.

Consignas: Conducción de la pelota por una superficie poco precisa.



Golf entre amigos

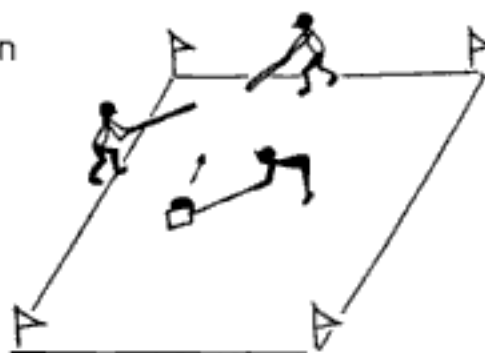
Material: 4 banderas delimitadoras, un balón de plástico y picas para cada jugador.

Participantes: Cada uno con sus picas se prepara a conducir el balón.

Situación: El lanzador intentará tumbar desde el centro una de las cuatro banderas mientras los defensores lo impiden.

Consignas: Coordinación de movimientos para colocar el balón con el stick.

Variaciones: Equilibrar el ejercicio con más jugadores; los defensas no tendrán que superar nunca el número de 4, ni a los atacantes.



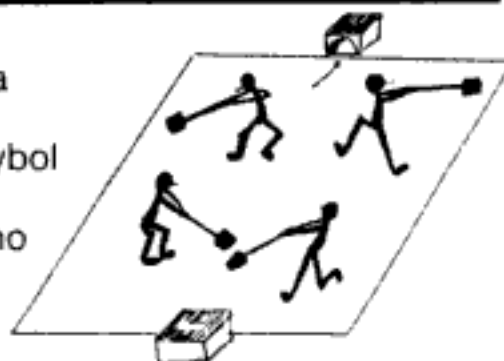
Hockey divertido

Material: 4 sticks acolchados y una pelota pequeña.

Participantes: 2 x 2 en un campo de voleibol con 2 cajones en cada mitad.

Situación: Conducir la pelota por el terreno para marcar sin que intercepte el equipo contrario.

Consignas: Incorporar sucesivamente las reglas según el desarrollo del juego.



Variaciones: Ampliar las dimensiones del terreno y de las porterías y del número de jugadores. Utilizar el stick para molestar al contrario.

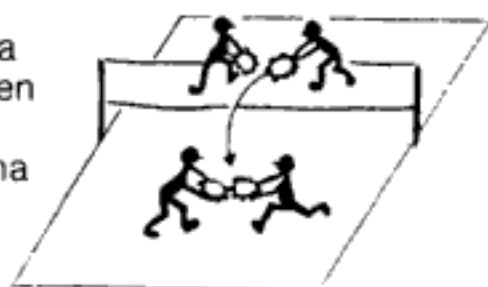
El juego con las panderetas

Material: 1 pelota muy elástica, 1 pandereta para cada jugador y una red de badminton en medio.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2, cada uno en una mitad del campo separados por la red.

Situación: Pasarse la pelotita que se intentará elevar por encima de la red percutiendo en la pandereta para producir un intercambio que será a la vez eficaz y sonoro.

Consignas: Coordinación de movimientos con un nuevo material en las manos.



El rastrillo

Material: En el extremo de un palo colocar una madera para conducir objetos con ella. En la sala habrá cantidad de banderas.

Participantes: Distribuirse por el campo con un rastrillo cada uno y una pelota.

Situación: Conducir la pelota con el artefacto por toda la sala entre las banderas para adquirir pericia en el manejo y coordinación de los movimientos.

Consignas: Aprender a conducir la pelota por el suelo con el rastrillo.



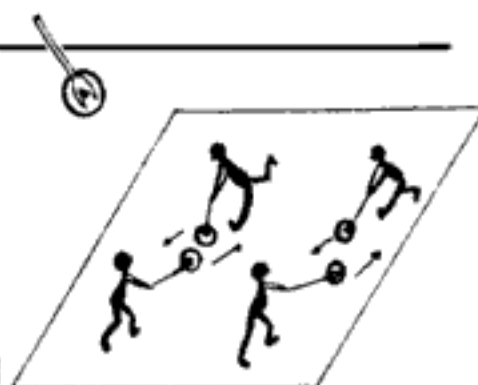
Conductores de rodillos

Material: Rodillos pequeños y palos con gancho para cada uno.

Participantes: Repartirse por el rectángulo.

Situación: Recorrer la sala portando los rodillos y entrecruzándose con los demás conductores.

Consignas: Mantener la visión periférica en el desplazamiento y la distancia con la posición de los otros.



Conductores de rodillos con patines

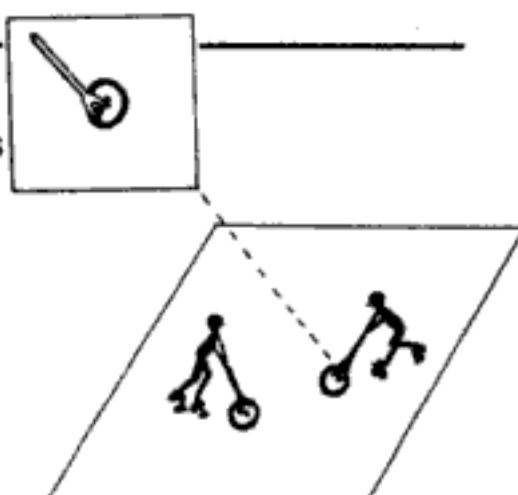
Material: Rodillos pequeños, patines y palos con gancho para cada uno.

Participantes: Repartirse por el rectángulo.

Situación: Patinar y conducir a la vez los rodillos en todas las direcciones.

Consignas: Controlar simultáneamente el equilibrio con la coordinación para sostener precisamente el palo.

Variaciones: Adoptar posiciones diferentes sobre los patines.

**Atacar al sombrero**

Material: 1 par de espadas con dos bolas de espuma en la punta y sombreros altos.

Participantes: Uno frente al otro.

Situación: Hacer caer de muchas maneras y habilidosamente el sombrero del contrario.

Consignas: Puntería y rapidez de movimientos.

Variaciones: Marcar unos límites en el terreno. Adoptar posiciones de contienda diferentes.

**Cricket entre amigos**

Material: Unas argollas en el suelo y un stick para cada jugador.

Participantes: Colocarse cada uno con su stick a la entrada del circuito.

Situación: Cada lanzamiento tiene que conseguir la introducción en las argollas para que el jugador continúe golpeando la pelotita de forma ininterrumpida; cuando falla éste, otro inicia los lanzamientos.

Consignas: Mantener la agudeza visual y la coordinación del lanzamiento para mejorar los tiros.

**Cricket con muchas puertas**

Material: Varias argollas en una línea central del campo y un stick y varias pelotas de cricket por jugador.

Participantes: Colocarse en dos grupos cada uno en su mitad del campo.

Situación: Intercambiar pelotas para introducirlas por las argollas y conseguir puntos.

Consignas: Mejorar la puntería de lanzamiento.



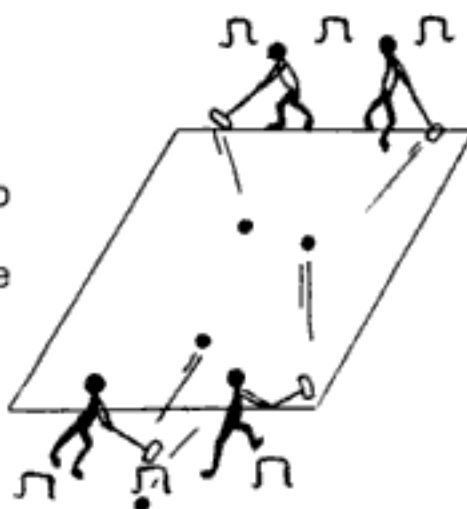
Cricket español

Material: Argollas en el suelo tal como se indica y un stick y varias pelotas de cricket para cada jugador.

Participantes: Repartirse en dos equipos uno encima de cada línea de fondo.

Situación: Lanzar con habilidad el máximo de pelotas al campo contrario y parar las que vienen sin salir de la línea para proteger las pequeñas porterías traseras que son las argollas clavadas.

Consignas: Habilidad para mantener la dirección de la pelota y burlar la defensa de los otros para entrar dentro de las argollas contrarias.



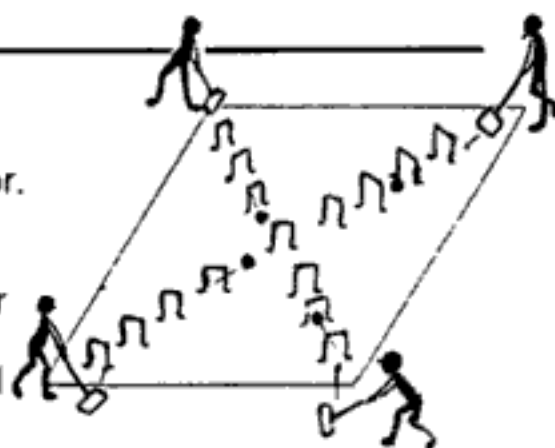
Cricket a cuatro bandas

Material: Muchas argollas en cruz como indica el dibujo y un stick para cada jugador.

Participantes: Colocarse cada uno a la entrada de una fila de argollas.

Situación: Lanzar la pelota para comprobar cuál llega al centro.

Consignas: Precisión y fuerza para dirigir el movimiento.



El circuito de Cricket

Material: Argollas clavadas al suelo y obstáculos diversos, pelotas y sticks de cricket para cada jugador.

Participantes: Colocarse a la entrada del circuito con el palo entre las manos.

Situación: Conducir con el implemento las pelotas de cricket por todas las pendientes del circuito.



Consignas: No es una prueba de rapidez y se dispone de todo el tiempo para superar paso a paso los diferentes obstáculos.

Diábolo con patines

Material: Patines y un diábolo con cuerda y bastones para cada uno.

Participantes: Colocarse equilibrados con el material.

Situación: Desplazarse de todas las formas posibles manteniendo el diábolo en movimiento entre las cuerdas.

Consignas: Dominar el desplazamiento sobre los patines y la manipulación del objeto.



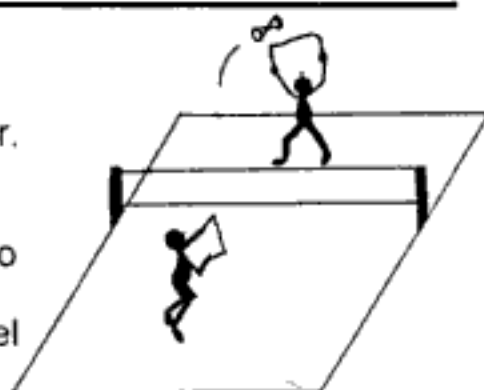
Voleybol con diábolo

Material: Una red de voleybol o de tenis, un diábolo y cuerdas y palos para cada jugador.

Participantes: Colocarse a cada lado del campo.

Situación: Intercambiar el diábolo de un lado al otro del campo sin perder su control.

Consignas: Coordinar los movimientos con el compañero para desplazar el material con precisión y seguridad a larga distancia.



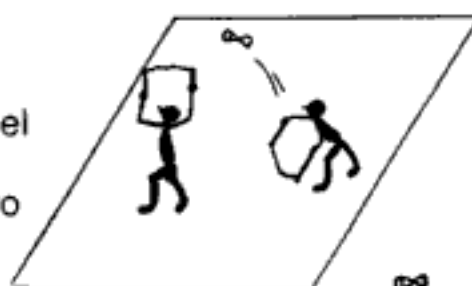
Pase de diábolo

Material: Un diábolo.

Participantes: Repartirse por el terreno con el palo y la cuerda.

Situación: Intercambiar el diábolo uno a otro de frente y de espaldas y en continuo movimiento los dos miembros de la pareja.

Consignas: Intuir el pase que realizará el compañero.

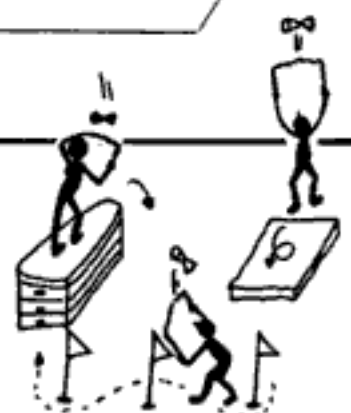


Habilidades con el diábolo

Material: Diábolo con palos y cuerda para cada jugador.

Participantes: Colocarse en una estación.

Situación: Movilizar el diábolo en el recorrido del circuito para desprenderse de él



momentáneamente con un lanzamiento en vertical que después se intentará recuperar.

Consignas: Calcular las distancias y la dirección del lanzamiento en función del tiempo y el lugar necesarios para realizar la prueba del circuito.

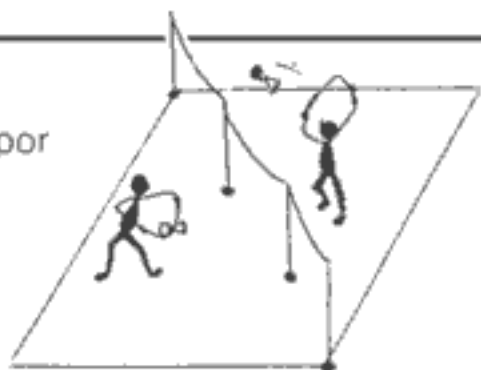
Dos diabólos en marcha

Material: 2 diabólos y una cuerda elástica por medio.

Participantes: Cuerdas y palos para cada jugador.

Situación: Intercambiarse el diábolo al mismo tiempo.

Consignas: Coordinar el movimiento para hacer simultáneo el pase.



Los palitos

Material: 2 palos recubiertos de caucho y un palito con las dos puntas engrosadas.

Participantes: Colocarse por parejas uno frente al otro.

Situación: Mantener el palito en el aire con los sucesivos golpecitos de cada jugador y al cabo de un tiempo traspasarlo al compañero con un golpe seguido de una conducción más fuerte.

Consignas: Coordinación fina de movimientos.



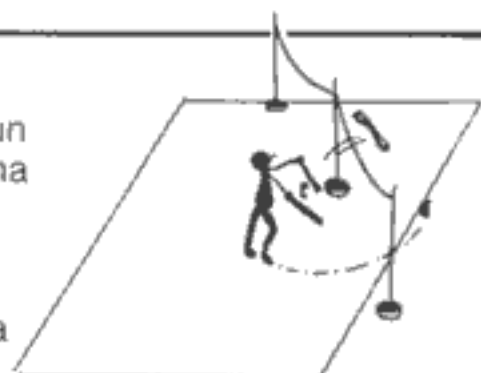
Voleybol-palitos

Material: 2 palos recubiertos de caucho, un palito con las dos puntas engrosadas y una red de voleybol.

Participantes: Colocarse individualmente delante de la red.

Situación: Pasar el palito por encima de la red al otro lado para controlarlo y que no caiga al suelo.

Consignas: Coordinación fina de movimientos.



DESPLAZAMIENTO CON Y EN DIFERENTES ARTILUGIOS: ZANCOS, PATINES, CARROS, PLATAFORMAS DE EQUILIBRIO Y RODANTES...

El cienpiés con patines

Material: Patines para cada jugador, una cuerda y obstáculos por toda la sala.

Participantes: Todos los patinadores se colocan uno detrás del otro cogidos de la cintura en una cadena bien compacta.

Situación: El cabeza de la cadena empieza a describir giros grandes por toda la sala para que los compañeros que le siguen puedan tomar bien la curva y pasará muy ajustadamente por entre las banderas; es importante que nadie se salga del trayecto marcado para no tirar nada.

Consignas: Patinar con precisión por el mismo lugar del que se mueve delante.

Variaciones: Unirse a la cadena con la cuerda incrementando la dificultad en la precisión de los trayectos.



La serpiente

Material: Patines para cada jugador.

Participantes: Se colocan los patinadores cogidos de la mano y forman una cadena.

Situación: Patinar por la sala en cadena y arrastrar y dejarse llevar por el empuje e inercia de todo el grupo. El cabeza de la cadena se moviliza en todas las direcciones de la sala girando y buscando cambios de sentido continuos.

Consignas: Es importante que los últimos de la fila dominen la fuerza de inercia en los giros.



Las dos serpientes

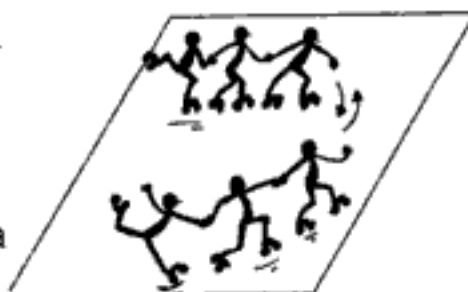
Material: Patines para cada jugador.

Participantes: Colocarse cogidos de la mano en dos grupos.

Situación: Cada cabeza de cadena intentará cruzarse con su homónimo para pasar con todos sus compañeros de forma muy ajustada y rozando a los miembros del otro grupo.

Consignas: Conocer la trayectoria y la fuerza de arrastre de la cadena para modular la posición y no chocar con los demás.

Variaciones: El primero elimina tocando al último que tendrá que cambiar de grupo y la cadena vencedora será cada vez más larga.



Patinar por un circuito

Material: Patines para cada jugador y una cuerda larga.

Participantes: Agarrarse a la cuerda a cierta distancia uno de otro.

Situación: Iniciar el descenso por un circuito con numerosos altibajos y ayudarse con la cuerda.

Consignas: Patinar con la propia inercia la del compañero.

Variaciones: Vendar los ojos de los patinadores de la comitiva que muestren más seguridad.



La fiesta

Material: Un equipo de música, un bonito sombrero y patines para cada jugador.

Participantes: Colocarse en parejas uno frente al otro a suficiente distancia.

Situación: Al son de la música las parejas empezarán a bailar y al entrecruzarse cambiarán el sombrero.

Consignas: La expresión de movimientos y los pasos de baile necesitan un mayor equilibrio sobre los patines.



Estirar la cuerda con patines

Material: Patines para cada jugador y una cuerda.

Participantes: Distribuirse en dos equipos a cada cabo de la cuerda.

Situación: Cada grupo tirará hacia atrás o hacia los lados con movimientos laterales y patinando de costado.

Consignas: Utilizar los frenos y los desplazamientos laterales para frenar el avance del otro equipo.



Tirando de una cuerda circular

Material: 1Cuerda resistente de 10 m atada en sus dos cabos y patines para todos.

Participantes: Disponerse alrededor de la cuerda con una separación equivalente entre uno y otro.

Situación: Girar manteniendo los patines en posición lateral y la cuerda lo más tensa posible para aprovechar la inercia de los otros y desplazarse involuntariamente.

Consignas: Es importante sentir los cambios de tensión de la cuerda y preparar el cuerpo para trabajar cualquier imprevisión.



El circuito de patines

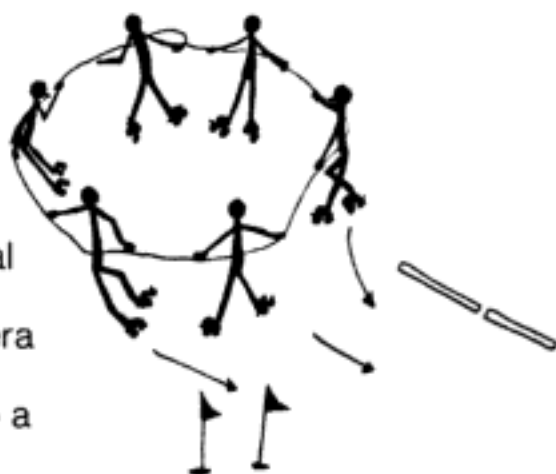
Material: 1 cuerda de 15 m, plintons, bancos suecos, banderas y patines para todos los participantes.

Participantes: Cada patinador se coloca dentro de la cuerda de espalda y equidistantes uno de otro.

Situación: Desarrollar formas de desplazamiento colectivo en patinaje lateral conservando la tensión y la forma de la cuerda. Tirar el cuerpo al máximo hacia fuera para sentirse llevado por movimiento del grupo a lo largo de la sala y en el recorrido a través de los obstáculos.

Consignas: Armonizar las tensiones para lograr un objetivo común.

Variaciones: Disminuir el diámetro del círculo para vendar los ojos de los patinadores, en este caso conducirá uno el grupo.



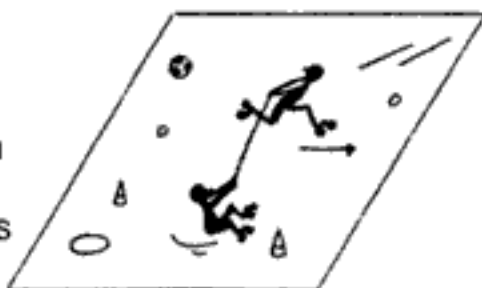
Arrastrar con una pica

Material: Fichas y pelotitas en el suelo, patines para cada jugador y una pica.

Participantes: Formar parejas y cogerse con la pica.

Situación: Explorar las posiciones corporales sobre los patines y con la tracción del compañero. Coger algún objeto de los que se distribuyen en el suelo.

Consignas: Bajar al máximo el centro de gravedad para desprender una mano de la pica y agarrar los objetos del suelo.



El torpedo

Material: 1 cuerda.

Participantes: Los patinadores se agarrarán a un extremo de la cuerda y el que los impulsa del otro.

Situación: Los patinadores buscan formas más seguras de desplazamiento y pivotarán alrededor del centro propulsor.

Consignas: Orientar los patines para moverse con los compañeros que se agarran a los lados.

Variaciones: Disponer unas banderolas en el suelo para sortearlas en el recorrido.



Esquiar en tierra

Material: Picas dispuestas estratégicamente en el suelo, una cuerda larga con agarradera y patines para cada uno.

Participantes: Disponerse en parejas cada uno a un extremo de la cuerda.

Situación: El remolcador tiene que adaptar su velocidad para que el remolcado sortee las picas y los obstáculos situados en el suelo de forma lateral.

Consignas: Cambiar de lado clavando los laterales de los patines.



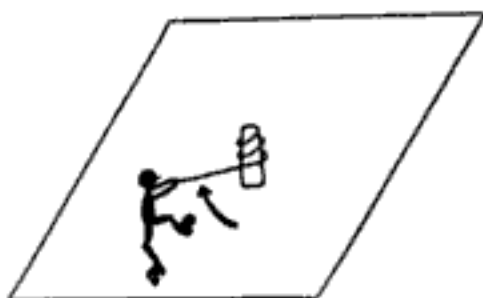
La cuerda peligrosa

Material: 1 cuerda atada a una estaca central y patines para los que giran.

Participantes: Unos cuantos con patines giran enrollando una cuerda en la estaca central mientras los otros se colocan en el centro.

Situación: Los que llevan la cuerda en la mano van tomando velocidad circular para ir la enrollando, mientras los demás la esquivarán agachándose en su recorrido.

Consignas: Estar atento a las evoluciones de la cuerda.



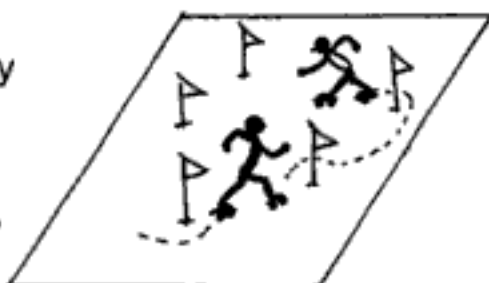
Sortear banderas

Material: Patines para todos los jugadores y banderas repartidas por el espacio.

Participantes: Colocarse en un extremo.

Situación: Perseguirse y jugar al ratón y al gato entre las banderas sin tocar ninguna y respetando su colocación.

Consignas: Describir continuos cambios de dirección y sentido con los frenos y los laterales de los patines.



Plantats

Material: Patines para todos los jugadores.

Participantes: Repartirse en dos equipos diferenciados; los que cazan y los que huyen.

Situación: Los cazadores perseguirán a los otros dentro del terreno y los que cojan éstos se sentarán agazapados a la espera de que alguien pase por encima y los salve.

Consignas: Se trata de ver la colocación y las ayudas de que cada uno es capaz con sus compañeros para que el juego sea difícil de agotar.

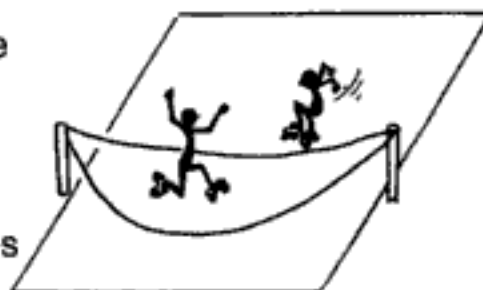


La ballesta humana

Material: 2 estacas clavadas profundamente en los laterales del que sale una cuerda elástica.

Participantes: Colocarse en el extremo opuesto al que se coloca la cuerda.

Situación: Los patinadores serán despedidos al llegar a la cuerda cuando se tense y los vuelva a impulsar hacia atrás.



Consignas: Es interesante dominar el equilibrio mientras la cuerda se tensa cuando llegan los camicaces y salen despedidos.

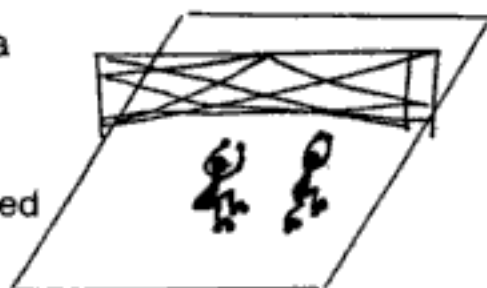
Pasar por la red

Material: Una red formada por cuerdas en medio del campo y unos patines para cada uno.

Participantes: Colocarse en el extremo opuesto a donde se sitúa la red.

Situación: Con mucho impulso llegar a la red e intentar pasar a otro lado escogiendo el lugar donde es más favorable el paso.

Consignas: Medir a gran distancia las posibilidades de paso de cada uno de en cada agujero y resquicio la red.



Las cuatro esquinas con patines

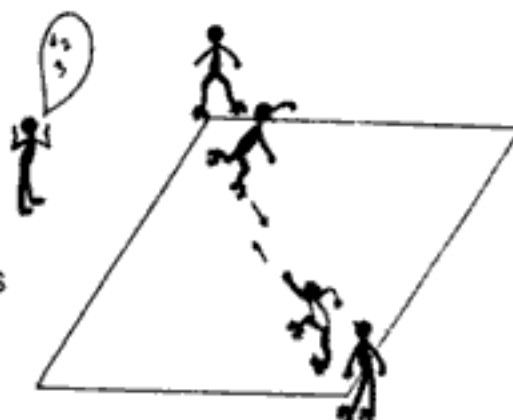
Material: Patines para todos los jugadores.

Participantes: Colocarse en dos equipos en las esquinas, enfrentados.

Situación: Según el número indicado por el monitor adoptar una posición u otra en el espacio de la sala e intercambiar posiciones con los otros extremos.

Consignas: Ocupar con rapidez el nuevo lugar asignado y frenar en seco.

Variaciones: Impedir el paso de los compañeros al cruzarse con ellos.



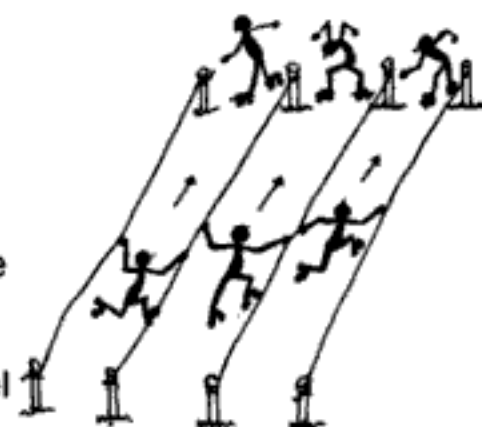
Relevos con patines

Material: 4 ó 5 cuerdas con estacas en los extremos formando unos pasillos, y patines para cada jugador.

Participantes: Colocarse en fila por equipos en la entrada de cada pasillo.

Situación: A la voz de inicio cada primero de fila se desplazará al otro extremo empujándose con la tracción de los brazos. Al tocar la línea del extremo girará para dar el relevo al siguiente.

Consignas: Apoyarse en otros objetos para cobrar más impulso sobre los patines.



El laberinto loco

Material: 4 ó 5 cuerdas con estacas en los extremos forman unos pasillos, y patines para cada jugador.

Participantes: Colocarse uno frente al otro en los extremos de los pasillos.

Situación: Cambiar los extremos al cruzarse con el compañero y evitar los encontronazos y choques bruscos en el medio. En el caso de que los dos no quepan por el pasillo pasar por encima o por debajo del otro.

Consignas: Desarrollar nuevas formas de patinaje.



Colocando los sombreros

Material: Varios sombreros y gorras y un par de patines para cada pareja.

Participantes: El que va sobre patines se prepara en la línea de fondo y el otro lo espera en un lateral cerca del sombrerero.

Situación: Cuando el que va sobre patines pasa por la línea de su compañero éste le lanza el sombrero para que se lo coloque sin ayuda de los brazos y orientándose sólo con movimientos de cabeza.

Consignas: Remover la cabeza en diferentes posiciones para encajar el sombrero al aire.



Habilidades con patines

Material: Barra de equilibrio y asimétricas de las que se cuelgan objetos de referencia.

Aros y círculos. Patines para todos.

Participantes: Colocarse en un extremo de la sala.

Situación: Colgarse de las barras, pasar por dentro de los aros e invertir la posición del cuerpo en cada uno de los viajes para cruzarlas.

Consignas: Dominar el desplazamiento con los patines y continuar un deslizamiento después de variar la posición corporal.



Intercambio de picas con patines

Material: Patines y una pica para todos los participantes.

Participantes: Disponerse formando un círculo y esperar la señal con la pica vertical en las manos.

Situación: A la señal todos se desplazan hacia un sentido con la pica completamente vertical e intentando abordar la siguiente antes de que caiga al suelo.

Consignas: Perfeccionar la técnica de aceleración y frenado con patines.

Variaciones: Aumentar y disminuir el diámetro del círculo según la disposición. Buscar otra colocación del grupo.



Lanzamiento de pelota con patines

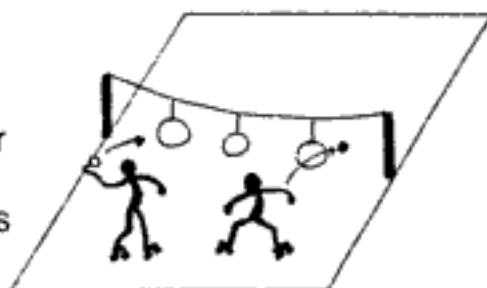
Material: Patines para cada jugador y una cuerda con objetos colgados.

Participantes: Los patinadores con varias pelotitas en el bolsillo dan vueltas alrededor de los palos y objetos.

Situación: En alguna vuelta del recorrido los patinadores preparan las pelotitas y las lanzan a los objetos para hacer diana.

Consignas: La precisión del lanzamiento es doblemente difícil con el patinador en movimiento.

Variaciones: Mover insistentemente el andamiaje para complicar la situación.



Relevos y cambio de objetos

Material: Patines para cada jugador y palos en las manos.

Participantes: Por parejas enfrentadas, uno en cada línea lateral.

Situación: A la señal los dos patinadores cambiarán de lado y al cruzarse se pasarán los objetos que llevan en las manos. Si uno de los objetos cae al suelo la pareja queda eliminada.



Consignas: Patinar de frente observando la posición del compañero y de sus brazos para colocarse con respecto a él.

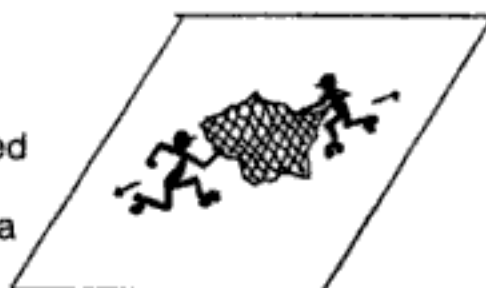
Empujad la red

Material: 1 red de plástico y patines para todos.

Participantes: Colocarse alrededor de la red y a una distancia uniforme uno del otro.

Situación: Cada patinador tensa la red para estirarla en una dirección determinada y arrastrar a sus compañeros.

Consignas: Frenar con los patines de forma lateral o frontalmente.



Pescando con patines

Material: Patines para cada jugador y una red o cuerda.

Participantes: Los peces se agrupan en un rincón del terreno contra el pescador que lleva en sus manos la red o la cuerda.

Situación: El pescador se desplaza hacia los peces intentando cortarles el paso y acercarse lo suficiente para tirarles encima la red o la cuerda. Todos aquellos que queden apresados le acompañarán como pescadores.

Consignas: Mantener la distancia necesaria del pescador y de cada uno de los compañeros para no sentirse bloqueado en los movimientos de escapatoria.



Transporte de agua

Material: 2 carros, 2 barreños, 2 cubos y muchos vasos de plástico.

Participantes: Cada conductor se dispondrá cerca de la salida y encima del carro de la forma más eficaz de cara al desplazamiento.

Situación: Los conductores buscarán la propulsión que les favorezca más para llenar el cubo de plástico del agua que irán transportando en sucesivos viajes con los vasos que llenan en el barreño.



Consignas: No desperdiciar el agua con movimientos bruscos.

Variaciones: Transportar los cubos llenos de agua o algún otro recipiente mucho más grande. Atacar el carro del adversario con pelotas de espuma para que vaya perdiendo el agua por el camino.

Disparidad de opinión

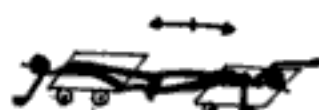
Material: 4 carros de madera.

Participantes: Cada participante se coloca en su carro apoyado en el pecho y en posición opuesta a su pareja.

Situación: Cada uno intentará tirar hacia una dirección diferente, empujando con ayuda de las manos, para arrastrar a su compañero de los pies sin soltarse.

Consignas: La fuerza también está en los brazos. ¡Cuidado con no pillarse un dedo!

Variaciones: Cambiar la dirección de la marcha de los carros con movimientos laterales. La posición encima del carro también puede variar.



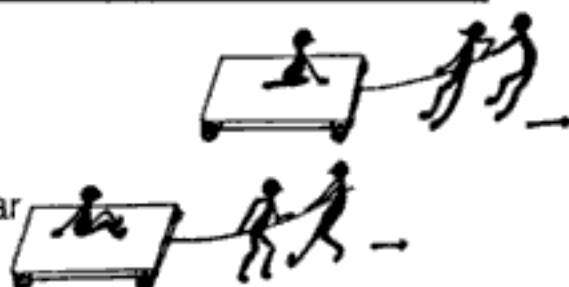
Carrera de carros

Material: Un carro para cada grupo.

Participantes: Trios de los que uno sube encima del carro.

Situación: Tirar de la cuerda para desplazar el vehículo por la sala y establecer competencia entre los grupos.

Consignas: Saber conducir el nuevo artilugio.

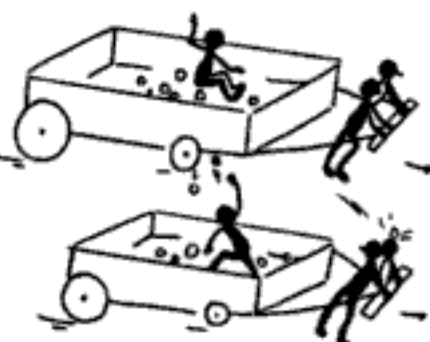


Relevo de pasajeros

Material: Un carro para cada grupo lleno de pelotas de diferentes tamaños y proporciones.

Participantes: Colocarse en trios, uno encima del carro y los otros tirando de él.

Situación: Desplazar el carro a toda velocidad mientras sus ocupantes se lanzan alternativamente las pelotas de uno a otro; si uno de dentro toca al contrario se anotará un



punto; al llegar a la meta se pueden cambiar los puestos para continuar el recorrido.

Consignas: Tiene la misma importancia alcanzar al compañero que atrapar sus pelotas y dejarle sin munición.

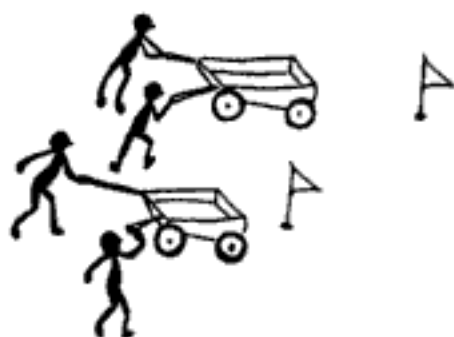
Conducción de carretillas

Material: Banderas colocadas en la sala.

Participantes: Cada pareja con una carretilla.

Situación: Desplazarse compartiendo la conducción de la carretilla y girar y maniobrar entre los dos.

Consignas: Ponerse de acuerdo en la dirección a tomar y en la velocidad del vehículo.



Una excursión peligrosa

Material: Gran cantidad de banderas.

Participantes: Una carretilla por pareja.

Situación: El conductor con movimientos oscilatorios intentará hacer caer de la carretilla al ocupante en su trayecto entre las banderas.

Consignas: Mantenerse fijo y bien cogido a la carretilla.



A la caza de las banderas

Material: Gran número de banderas repartidas en la sala.

Participantes: Colocarse por parejas uno encima de la carretilla y el otro tirando de ella.

Situación: Desplazarse entre las banderas para que el de encima pueda tumbar alguna bandera a su paso.

Consignas: El que conduce intentará pasar muy deprisa distanciándose al máximo de las banderas.



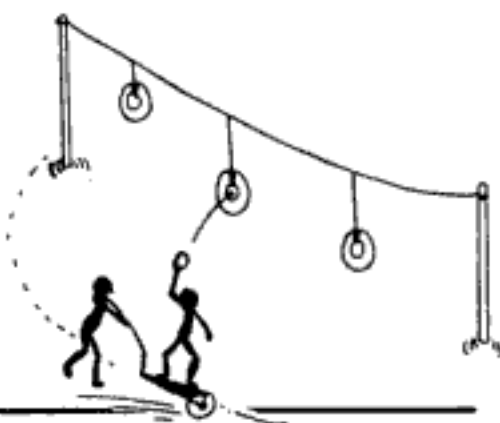
Juego de cucaña con la carretilla

Material: Colgar en una cuerda varios aros y cada pareja posee varias pelotas dentro de la carretilla.

Participantes: Por parejas recorrer los alrededores de la cuerda portando pelotas encima del carro.

Situación: Mantenerse de pie en el carro y lanzar las pelotas a los objetivos para introducirlas.

Consignas: Mantener la posición erguida para no errar los lanzamientos.



Las carretillas de mercado

Material: Una cuerda de la que cuelgan pelotitas, y en una bolsa balones más grandes.

Participantes: Colocarse por parejas con la carretilla vertical y situar al compañero de pie y encima.

Situación: Lanzar los balones desde las carretillas a las pelotitas que van girando y moviéndose.

Consignas: Agudizar la puntería.



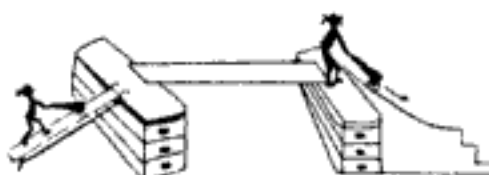
Circuito de carretillas

Material: Todo el material gimnástico se dispone en conjunto.

Participantes: Colocarse cada uno con su carretilla.

Situación: Conducir la carretilla por en medio de los obstáculos y rampas sin que caiga y con la máxima prestación.

Consignas: Eficacia en la conducción.



Pala con carros

Material: Una red de tenis y un carro, una pelota y una pala por pareja.

Participantes: Distribuirse en dos equipos de parejas cada uno en una mitad del campo.

Situación: Intercambiarse las pelotas con otra pareja del equipo de enfrente con las palas y en la dirección que el ayudante va imprimiendo al carro por la cuerda que lo sujeta.

Consignas: Distribución espacial correcta y eficacia en la devolución de la pelota.



Carrera de carros

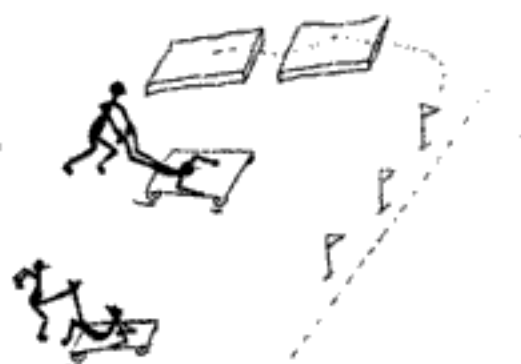
Material: 2 carros.

Participantes: Cada conductor busca a un ayudante y la pareja se mantiene a la espera en la salida.

Situación: A la señal cada pareja tiene que desarrollar una forma de desplazamiento que no implique empujar el carro ni perder el contacto con el conductor para poderse mover por el circuito de banderas y obstáculos con suma comodidad y rapidez.

Consignas: Saber conducir el móvil es cosa de los dos.

Variaciones: El participante que hace de paquete también puede impulsar el carro con los brazos. El que empuja se desplaza a la pata coja.



Relevos de carros

Material: 2 carros.

Participantes: Cada equipo se instala de la forma más eficaz encima de su carro.

Situación: A la señal de salida se tiene que intentar llegar a la meta de la forma más rápida y eficaz, siempre con ayuda de diferentes miembros. Se puede interceptar la marcha del equipo contrario provocando colisiones.

Consignas: Todo puede servir para encontrar la autopropulsión.

Variaciones: Se dispone la propulsión sólo con brazos o con piernas o la combinación entre unas y otras siempre que todos los carros adopten la misma fórmula. Impedir el avance del equipo contrario buscando la forma de molestarlo, tirando pelotas etc.



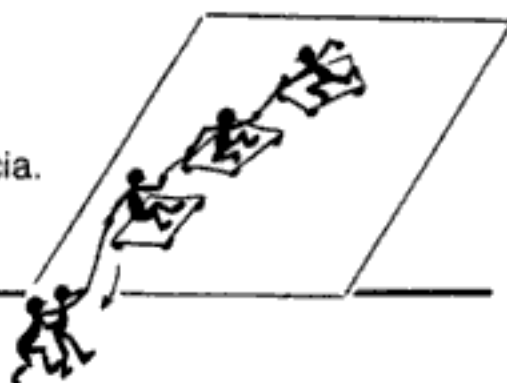
La cadena de carros

Material: Una pica y un carro para cada uno.

Participantes: Situarse en cadena con la pica de intermediario entre uno y otro.

Situación: El primero de la fila, que es el único que no lleva carro, tira de toda la cadena y los otros esperan el empuje controlando los giros y la fuerza de la inercia.

Consignas: Que la fuerza de la cadena no desplace del carro.



Tirar de las cuerdas con los carros

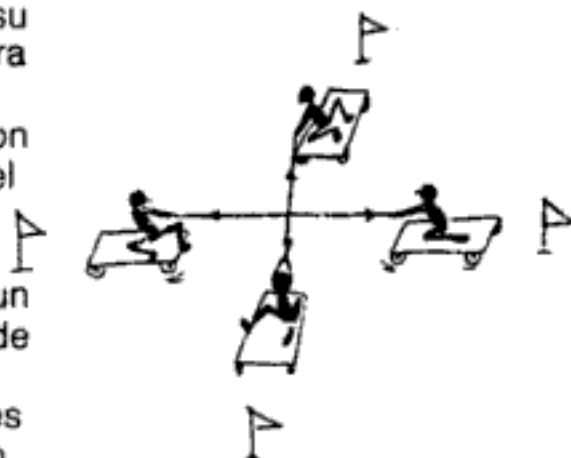
Material: 4 banderas en cada uno de los puntos cardinales, 2 cuerdas y un carro para cada uno.

Participantes: Colocarse encima de los carros y en las manos un cabo de las 2 cuerdas que se cruzan en el medio.

Situación: A la señal cada uno tirará hacia su lado, sin perder el contacto con el suelo, para tocar la bandera que tienen detrás. El impulso en el suelo se tiene que producir con la mano libre, y aunque es ventajoso para el desplazamiento también es desfavorable para el agarre de la cuerda.

Consignas: Dominar la tracción encima de un móvil que desplaza con facilidad hacia donde conducen las fuerzas opuestas.

Variaciones: Traccionar el carro con los pies que se impulsan por delante fuera del carro.



Tirar de la cuerda sentados

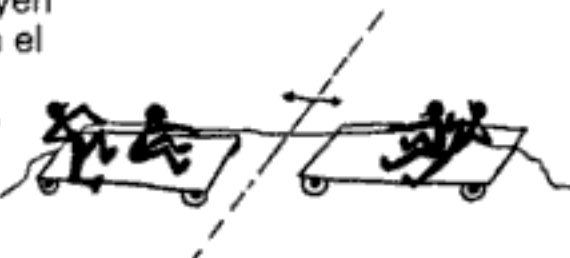
Material: 1 cuerda de 15 m y 2 plataformas rodantes.

Participantes: Los dos equipos se distribuyen uno a cada lado de la cuerda sentados en el suelo.

Situación: A la señal traccionar apoyando sólo los pies fuera de la plataforma para hacer pasar al otro equipo más allá de la línea central.

Consignas: Aprender a conducir y frenar un móvil.

Variaciones: Interponer picas y otros objetos delante de las ruedas de las plataformas para



impedir su avance. Acercarse a las orillas de la sala para encontrar algún amarre.

El tren Chu-Chu

Material: Un carro con enganche para cada uno.

Participantes: Engancharse en fila uno detrás del otro y con la máquina en un extremo como muestra el dibujo.

Situación: El que tira del tren agarra a la comitiva con una cuerda y provoca giros y cambios de posición.

Consignas: Favorecer los movimientos del tren cambiando la posición del cuerpo en el recorrido.



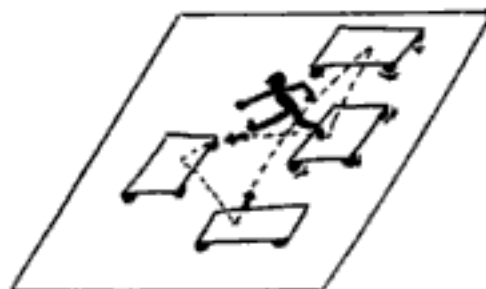
Salto entre carros

Material: Distribuir varios carros por el terreno.

Participantes: Colocarse uno en el principio de la serie y los otros compañeros en fila a la espera.

Situación: Provocar saltos de un carro a otro sin tomar impulso y caer con los pies juntos o separados al carro.

Consignas: Procurar no desplazar demasiado lejos los carros de uno a otro para favorecer los saltos entre ellos.

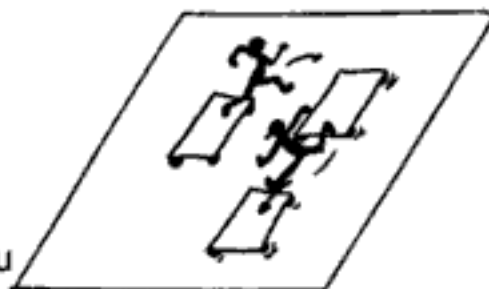


Cambiar el carro

Material: Un carro para cada jugador.

Participantes: Cada uno encima de su plataforma.

Situación: Cambiar de carro alargando la zancada o saltando de forma coordinada para no perjudicar el desplazamiento que su ocupante prepara o realiza. Es mejor que ningún conductor toque ni apoye sus pies en el suelo para jugar en las mismas condiciones todos.



Consignas: Establecer entre todos un salto al unísono para no variar la posición de los carros con la fuerza de la inercia del salto.

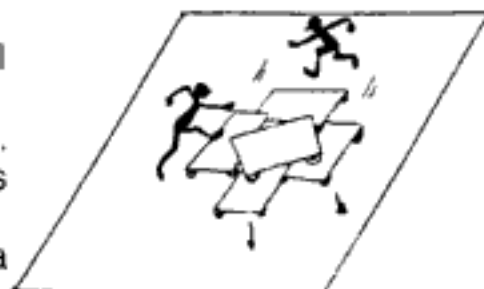
La gran plataforma rodante

Material: Varios carros con ruedas y material del gimnasio.

Participantes: Colocarse cerca de los carros.

Situación: Juntar en una acción en común los carros uno al lado del otro para formar una gran plataforma rodante con material encima que pueda ser impulsada por todos.

Consignas: Aplicar la fuerza con precisión para desplazar entre todos un objeto grande.



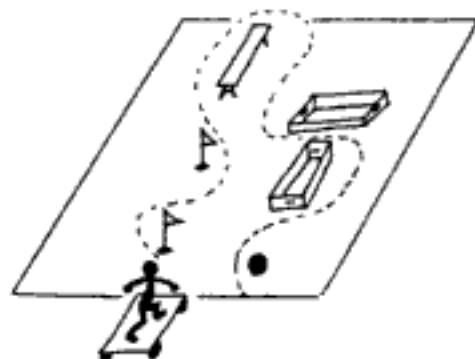
El carro en el circuito

Material: Bancos suecos, cajas de plinton, banderas y otros utensilios gimnásticos. Carros con ruedas.

Participantes: Colocarse cada uno con su carro.

Situación: Aumentar el dominio del móvil con el cual nos desplazaremos haciéndolo sortear todos unos materiales dispuestos en circuito por el suelo. Cada uno irá probando diferentes tipos de desplazamientos y diversas colocaciones y posiciones.

Consignas: Giro y cambio de dirección con la ayuda de picas o apoyándose en propia pared.



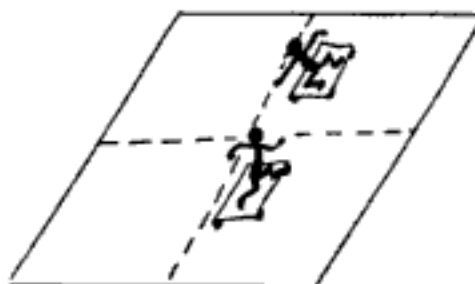
Intentar pasar al otro lado

Material: 1 carro para cada uno protegido con neumáticos.

Participantes: Colocarse cada uno encima de una de las líneas opuestas de fondo.

Situación: Traspasar la línea central para acceder al campo contrario descubriendo formas de desplazamiento más rápidas y enfrentándose al compañero para fintar.

Consignas: Desarrollar formas para desmarcarse y llegar antes.



Auto-choques con carros

Material: Un carro con protecciones neumáticas en los laterales para cada uno y una pelota grande.

Participantes: Colocarse encima de los carros impulsándose con las manos.

Situación: Sin salirse de los límites provocar intencionadamente choques y encontronazos con los carros para hacer caer a sus pasajeros al suelo y que no puedan controlar el balón gigante en juego.

Consignas: Desplazar un gran objeto con el propio carro.

Variaciones: Como hay peligro de pillarse los dedos con las ruedas es mejor impulsarse con picas en las manos.



La lucha por la pelota

Material: 1 carro para cada uno y una pelota pequeña y resistente.

Participantes: Cada uno equilibrarse encima del carro y repartirse en 2 equipos en el terreno.

Situación: En diferentes formas intercambiar la pelota entre los dos equipos por el aire o con desplazamientos por el suelo.

Consignas: Mejorar los pases para obtener la máxima precisión ya que el receptor no puede moverse con facilidad por su posición.

Variaciones: Apoyar un pie en el suelo para jugar con los carros como patinetes y colocarse con el cuerpo de pie.



Fútbol y carros

Material: 1 balón de fútbol y un carro para cada equipo.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 cada equipo en una mitad del campo y colocarse encima de cada carro.

Situación: Los jugadores impulsan el balón y lo intentan conducir hacia las porterías contrarias desplazándose a la vez con las manos. Enviar los pases y lanzamientos



demasiado elevados para hacer perder el control del esférico.

Consignas: Manipular el balón con sumo cuidado con la palma de la mano abierta.

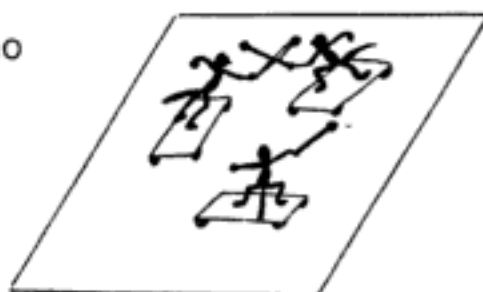
El duelo encima de los carros

Material: Una espada que tiene en el extremo una pelota, pañuelo a la cintura y un carro para cada uno.

Participantes: Mantenerse encima de los carros.

Situación: Batir los sables y acercándonos unos a otros intentar quitarse los pañuelos por atrás para eliminarse.

Consignas: Desequilibrar al contrincante moviendo bruscamente el carro en una dirección.



Torneo lúdico encima del carro

Material: Varias banderas en el terreno y un carro con una pica por jugador.

Participantes: Encima del material disponerse a entrar al terreno.

Situación: Desplazarse entre las banderas del circuito impulsándose con las picas o sin ellas y utilizando el carro como un patinete.



Golpeando la pelota gigante

Material: 1 pelota gigante, 4 banderas, 1 bastón y un carro para cada uno.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 encima del carro para golpear la pelota grande.

Situación: Introducir la pelota gigante en las dos porterías colocadas encima de las líneas de fondo del equipo contrario.

Consignas: Golpear un objeto desde una plataforma vacilante teniendo cuidado de no levantarlo mucho.



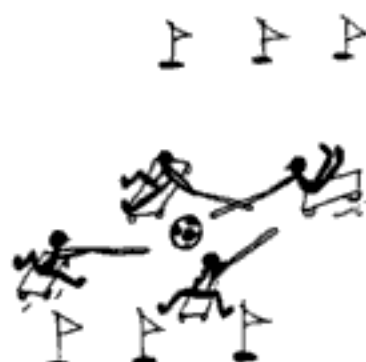
Balón-Polo

Material: 1 pelota de plástico, banderas y un carro con una pica para cada jugador.

Participantes: Repartirse en dos equipos por el terreno.

Situación: Se luchará por la posesión del balón con golpes a la pelota con la pica y desplazándose con su ayuda y la de los pies, pero en ningún caso bajar totalmente del carro. Marcar en porterías de 3 banderas.

Consignas: Coordinación de movimientos, precisión de lanzamiento y agilidad encima del carro.



Pescando el balón

Material: 1 carro, 1 pica para cada jugador y un balón de plástico no muy pesado.

Participantes: Desplazarse con la pica encima del carro.

Situación: El balón se golpea con las picas en los desplazamientos que realizan los jugadores con el apoyo de éstas por el terreno. Se intentará poseer el máximo la pelota pasándola a los compañeros cuando se desmarquen.

Consignas: Juego de equipo y coordinación de movimientos.

Variaciones: Desviar el carro del contrario empujándolo con la pica.



Hockey con carros

Material: 2 porterías y sticks de hockey y una pelota pequeña.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 repartirse cada uno en una mitad del campo y en posición ventral encima del carro.

Situación: Controlar la pelota con el stick para pasar a los compañeros y marcar en la portería contraria.

Consignas: Dominar al unisono el móvil donde se desplaza cada uno y la pelota a través del stick.



Pasando los zancos

Material: Varios zancos pequeños de plástico.

Participantes: Delante de todos los zancos se ponen de pie unos cerca de otros.

Situación: Pasar por encima de los zancos pisándolos según la elección de un color sin perder el equilibrio ni tocar el suelo.

Consignas: No aumentar desmesuradamente la distancia de un zanco a otro.



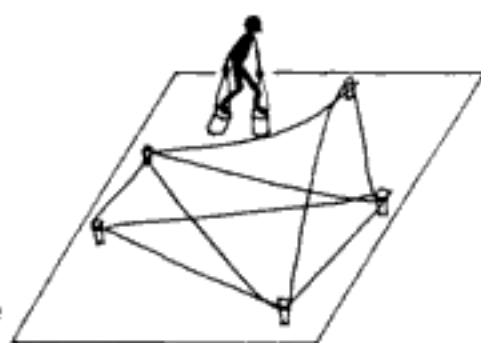
Pasar el fangal

Material: Varios zancos pequeños de plástico y cuerdas entrecruzadas y sostenidas por estacas.

Participantes: Colocarse con zancos en un extremo de las cuerdas.

Situación: Pasar sorteando las cuerdas con los zancos.

Consignas: Elevar los zancos por encima de las cuerdas intentando no tropezar.



Zancos pequeños

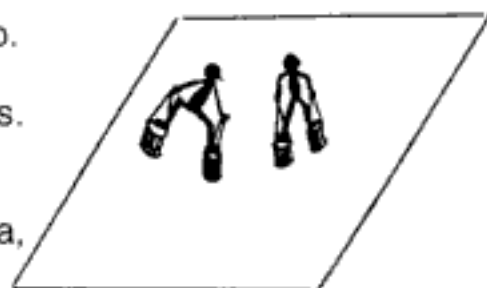
Material: 2 zancos pequeños para cada uno.

Participantes: Mantenerse en equilibrio encima del material agarrados a sus cuerdas.

Situación: Una vez alcanzado el equilibrio conseguir la seguridad con fórmulas de desplazamiento variado: siguiendo una línea, persiguiendo o jugando a tocar y parar.

Consignas: Aumentar el equilibrio sobre pequeños objetos.

Variaciones: Pasar de un zanco a otro si se mantienen sueltos en el suelo.



Tocar y parar con zancos

Material: Varios zancos pequeños de plástico y 4 banderas que delimitan el terreno.

Participantes: Cada jugador con un par de zancos.

Situación: Jugar a persecuciones entre todos dentro del espacio señalado. Uno persigue a los demás, y al alcanzar a alguien quedará en su lugar.

Consignas: La seguridad encima del zanco se consigue con el aumento de velocidad.



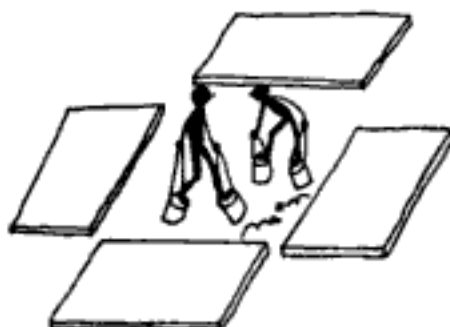
Lucha en los zancos

Material: Varios zancos pequeños de plástico y colchonetas alrededor de la zona de juego.

Participantes: Enfrentarse por parejas encima de los zancos.

Situación: Buscar fórmulas para derribar al otro sin afectar la propia estabilidad.

Consignas: Rapidez de movimientos y giros para sorprender al otro.



Cortar hilos con zancos

Material: Varios zancos pequeños de plástico.

Participantes: Colocarse cada jugador con sus zancos en el terreno.

Situación: Nombrar a una persona para iniciar su persecución y en el momento que alguien se cruza el objetivo de la carrera se orienta a este nuevo personaje. El que resulte cogido se dedicará a perseguir.

Consignas: Realizar grandes zancadas para escapar del acoso del perseguidor.



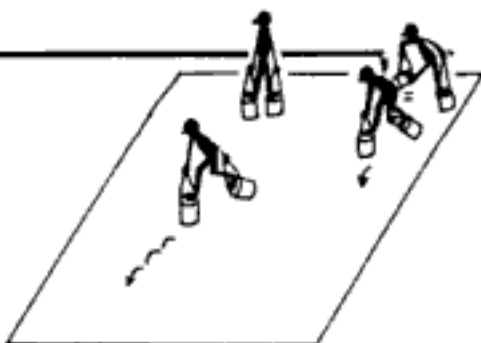
Relevos con zancos

Material: Varios zancos pequeños de plástico.

Participantes: 2 equipos se colocan en fila uno detrás del otro en la línea de fondo.

Situación: A la señal los primeros saldrán corriendo para poder llegar al otro lado con los zancos y volver para entregar el testigo al segundo.

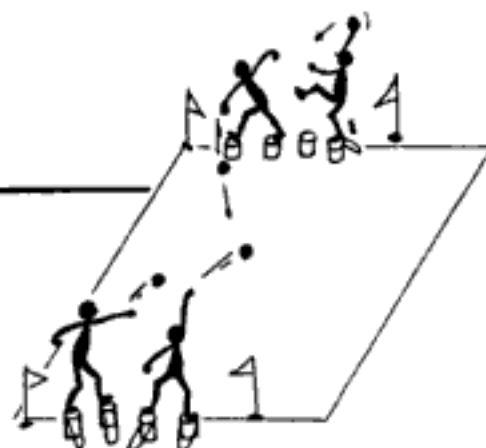
Consignas: No perder el equilibrio al aumentar el ritmo del desplazamiento.



Hacer caer a los otros

Material: Varios zancos pequeños de plástico y pelotas rígidas...

Participantes: Enfrentarse encima de los zancos y pisando las dos líneas de fondo del campo.



Situación: Cada equipo intenta mantener su equilibrio y forzar la caída de los otros mediante el lanzamiento de las pelotas en el aire o deslizándolas por el suelo.

Consignas: Mantener fuerte la presión de los pies encima del zanco.

Fútbol con zancos

Material: Varios zancos pequeños de plástico, 2 porterías y una pelota de fútbol.

Participantes: Distribuirse en dos equipos en cada mitad del campo.

Situación: Pasar, chutar y correr tras la pelota con los zancos puestos para marcar gol en la portería contraria. El que se caiga tiene que ponerse los zancos fuera del terreno.

Consignas: Evitar el desequilibrio para que el equipo no pierda un jugador de campo.



Subir y bajar escaleras

Material: Varios zancos pequeños de plástico y obstáculos.

Participantes: Escoger un obstáculo para superar con los zancos.

Situación: Subir y bajar las escaleras y las rampas sin pérdida de equilibrio.

Consignas: En situaciones difíciles se agudizan los sentidos kinestésicos.



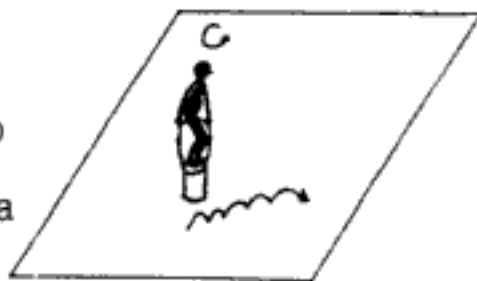
Equilibrio con zanco

Material: Varios zancos pequeños de plástico.

Participantes: Colocarse cada uno un solo zanco.

Situación: Equilibrarse encima de uno para realizar el desplazamiento por la sala con saltos y giros.

Consignas: Conservar la posición con una pequeña base de apoyo.



Girar con los zancos

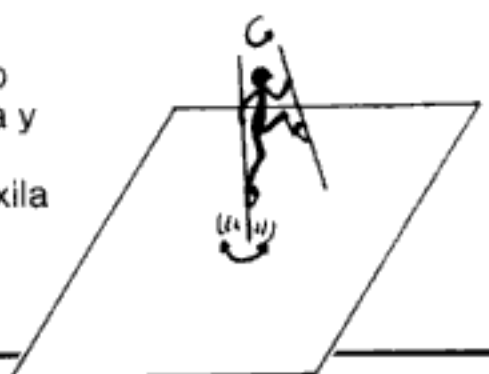
Material: Zancos de palo.

Participantes: Cada uno encima del zanco.

Situación: Buscar las posiciones de apoyo sobre uno de los zancos para dar la vuelta y girar con él.

Consignas: Mantener el palo cerca de la axila para no perder el único punto de apoyo.

Variaciones: Si somos capaces de orientarnos cerrar los ojos y dar la vuelta.



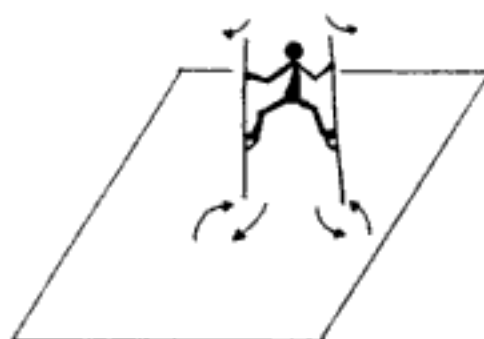
Desprenderse de los zancos

Material: Zancos de palo.

Participantes: Cada uno bien calzado.

Situación: Abrir y cerrar los zancos con movimientos laterales de abertura para volver rápidamente a la posición normal.

Consignas: No distanciarse demasiado de los puntos de apoyo de los zancos que son las axilas.



Compensar la caída desde los zancos

Material: Zancos de palo.

Participantes: Por parejas, el que no lleva los zancos delante del otro.

Situación: El que se mantiene encima del material tiene que ir compensando los pequeños empujones y trabas que le interpone el de delante.

Consignas: La única manera de dominar la situación en los zancos es permitir un cierto desequilibrio desde ellos.



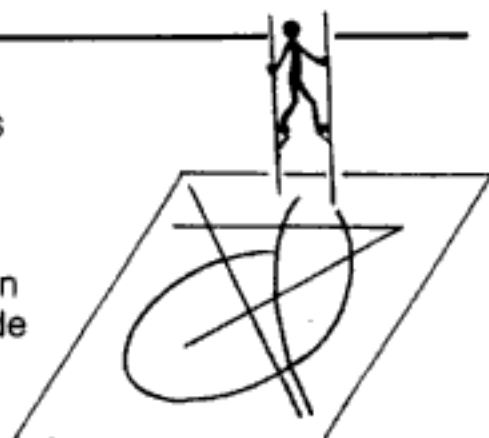
El camino de los zancos

Material: Zancos de palo y líneas marcadas en el suelo.

Participantes: Cada uno bien calzado.

Situación: Desplazarse lateralmente para reseguir las líneas marcadas en el suelo con los dos extremos de los zancos y cambiar de línea a línea con una zancada mayor.

Consignas: Medir el límite de la abertura de los zancos.



Variaciones: Reseguir un cierto color o que se coloquen varios encima del mismo y por tanto tengan que combinarse para pasar uno u otro por el mismo espacio.

La pierna de palo cojea

Material: Zancos de palo y un aro dentro de la punta de uno.

Participantes: Cada uno bien calzado y con un aro de madera en los pies.

Situación: Transitar con el aro girando dentro del zanco y deslizándolo por el suelo.

Consignas: Transmitir la fuerza y la precisión de movimientos por el palo al aro.

Variaciones: Pasarse la pareja uno a otro el aro por el suelo.



Tirar objetos con los zancos

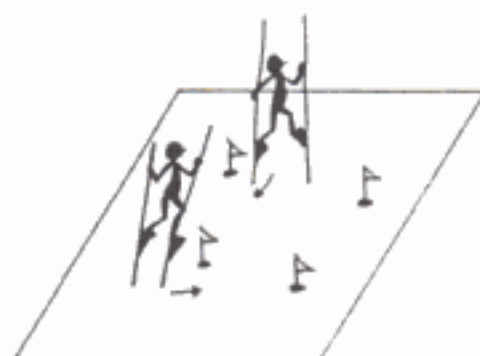
Material: Zancos de palo y banderas repartidas por toda la sala.

Participantes: Cada uno bien calzado y encima de los zancos.

Situación: Deambular por la zona establecida y tumbar las banderas con la punta de los zancos.

Consignas: Mantener la posición y la colocación del palo aunque se eleve el zanco.

Variaciones: Cambiar la envergadura y tamaño de las banderas y su situación en el espacio.



Cambios de altura

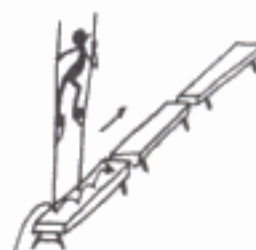
Material: Zancos de palo y bancos suecos.

Participantes: Cada uno bien calzado.

Situación: Desde una posición equilibrada subir a un plano más elevado para seguir dominando el equilibrio en la nueva posición.

Consignas: No perder la perspectiva del suelo en la nueva situación.

Variaciones: Encontrar progresivamente posiciones más elevadas y comprometidas.



Pasar entre la maleza con zancos

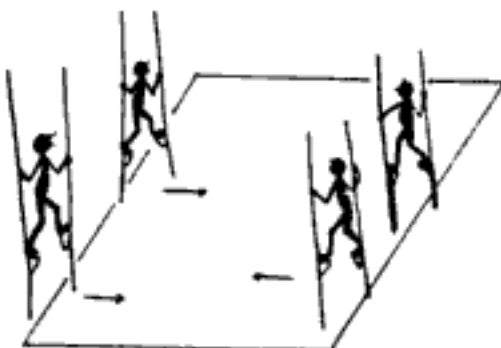
Material: Zancos de palo.

Participantes: Por parejas bien calzados uno frente al otro.

Situación: Pasar muy cerca del propio compañero y el de la otra pareja, para evitar cualquier roce que pudiera desequilibrar y hacer caer al suelo.

Consignas: Calcular las distancias para no tener problemas.

Variaciones: Intercambiar en el cruce algún objeto con los compañeros de enfrente.



Zancos de palo

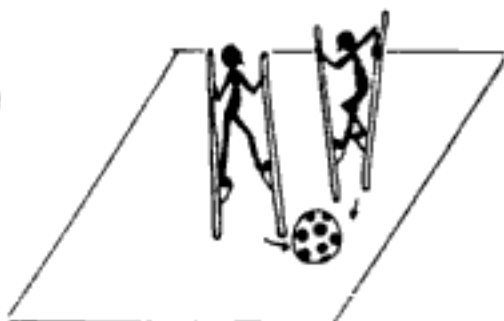
Material: 2 zancos por participante, una pelota grande de plástico y bancos suecos u objetos de delimitación del espacio.

Participantes: Cada uno encima de su material intenta el equilibrio individual.

Situación: Deambular por la sala encima de los zancos para tocar la pelota y conducirla en un juego de posesión y persecución del material.

Consignas: Es importante conocer las limitaciones de este material por la imposibilidad de separar mucho los zancos del cuerpo y perder el equilibrio.

Variaciones: Jugar con los ojos cerrados para buscar el material con la ayuda de otros compañeros desde fuera.



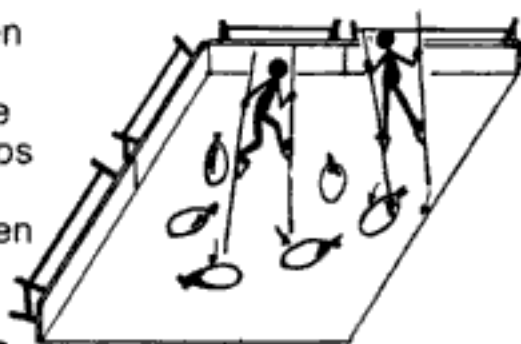
Movilizar los globos

Material: Zancos de palo, bancos suecos en los bordes y globos.

Participantes: Situar cada uno encima de unos zancos y en el medio de la sala entre los globos.

Situación: Poner en circulación los globos en la zona acotada por medio de golpes y toques.

Consignas: Mantener el cuerpo erguido y la frente alta para no perder la posición.



Variaciones: Elevar al máximo los globos para tocarlos con las manos o la cabeza.

Paseo con zancos

Material: Zancos de palo.

Participantes: Cada uno bien calzado.

Situación: Dar una vuelta por un terreno abrupto sin soltar los zancos y superando los obstáculos de por medio.

Consignas: Levantar los zancos para superar la altura de los objetos.



¡Agachatee...!!

Material: Unos zancos de 40 cm por persona, varias colchonetas y unas banderas por el suelo.

Participantes: Disponerse cerca de las colchonetas.

Situación: Buscar la forma de tocar la punta de las banderas sin desequilibrarse demasiado hasta el punto de caer a las colchonetas. Al agacharse hay que proyectar el peso hacia atrás.

Consignas: Los movimientos encima de los zancos tienen que ser paulatinos y compensados por todo el cuerpo.



Caídas desde los zancos

Material: Unos zancos de 40 cm por persona y colchonetas de diferentes tamaños.

Participantes: Colocarse cerca de las colchonetas.

Situación: Controlar la posición corporal los que llevan los zancos y caer de diferente manera para amortiguar la inercia de la caída. Es mejor empezar por caer de rodillas.

Consignas: Llevar el peso del cuerpo hacia delante paulatinamente para desequilibrar el cuerpo.

Variaciones: Antes de caer rodeados de colchonetas ensayar el efecto de los desequilibrios del peso del cuerpo sobre la posición que adopta.



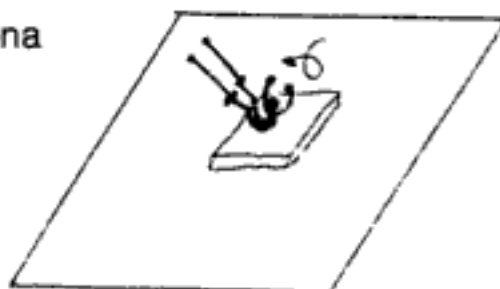
Voltereta con zancos

Material: Unos zancos de 40 cm por persona y colchonetas de diferentes grosores.

Participantes: Situarse cerca de la colchoneta.

Situación: Invertir el cuerpo encima de la colchoneta con buen apoyo de manos y cuidando la caída.

Consignas: Mantenerse bien encima de los zancos en un periodo de iniciación.



Los hombres araña

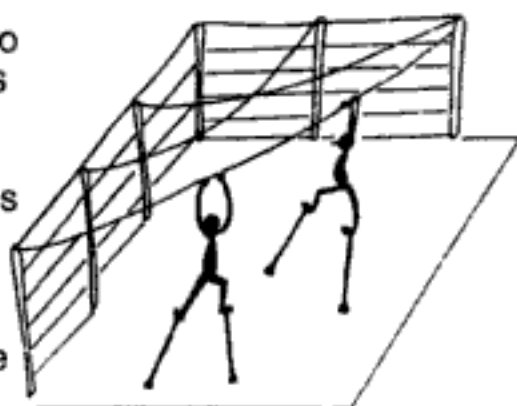
Material: 3 ó 4 cuerdas largas cubren el techo del gimnasio y van de unas espalderas a las otras y unos zancos para todos.

Participantes: Cada uno con sus zancos.

Situación: Deambular por toda la sala con los zancos y cogerse de las cuerdas colocadas en el techo para adoptar seguridad y mayor movilidad por todo el espacio.

Consignas: Colgarse y descargar el peso de los zancos.

Variaciones: Colgarse de alguna cuerda o de otra estructura más rígida con los zancos puestos.



Saltar a la cuerda con zancos

Material: Zancos para los saltadores y una cuerda muy larga.

Participantes: La mitad con zancos en la zona de salto y los otros batiendo la cuerda.

Situación: Saltar con un desplazamiento alternativo de los zancos en el momento que la cuerda pasa por debajo de los zancueros.

Consignas: No movilizar los dos pies a la vez para no producir un desequilibrio demasiado grande que haga caer.



Circuito para zancos

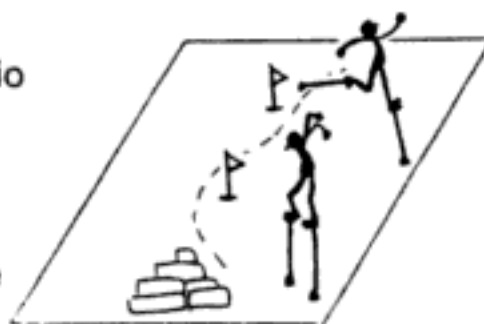
Material: Banderas, obstáculos y unas pequeñas escaleras o plataforma elevada.

Participantes: Cada uno con sus zancos.

Situación: Caminar por el circuito trazado aumentando la seguridad sobre este artificio en el desplazamiento.

Consignas: Interiorizar la inmovilidad del tobillo y la nueva forma de proyectar el cuerpo hacia delante sin caer.

Variaciones: Taparse los ojos y alguien que guíe.

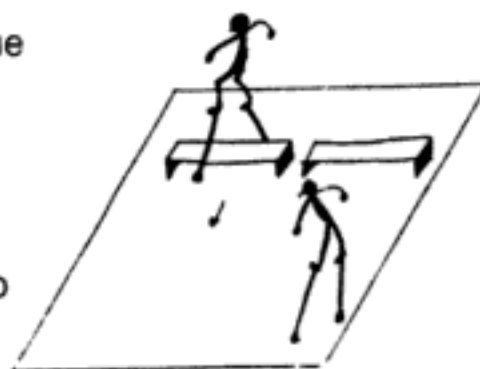


Relevos de zancos

Material: Unos zancos de 40 cm para cada uno de los participantes y obstáculos de poca altura en batería.

Participantes: Se colocan los equipos en el extremo de la sala frente a los obstáculos que se tienen que superar.

Situación: A la señal de inicio cada "zancudo" inicia el trayecto a bastante velocidad y prestación, elevando los pies y los zancos con un movimiento ascendente que se inicia en la rodilla. Al llegar a un lado de la sala volver para dar el relevo al segundo de la fila que esperará en las espaldas.



Consignas: Es importante cuidar la seguridad de los movimientos para no despistarse al conseguir mayor velocidad.

Variaciones: Mantener como relevo un gran globo gigante que será importante ir desplazando con pequeños toques de la mano.

Traspassando el muro

Material: Cuerdas elásticas sujetas por estacas y zancos para cada uno de los jugadores.

Participantes: Los zanqueros se colocan en el inicio del circuito.

Situación: Levantando los zancos por las rodillas superar las diferentes elevaciones que ofrece la cuerda elástica.



Consignas: Es importante no desequilibrar el cuerpo en los movimientos de elevación de rodilla.

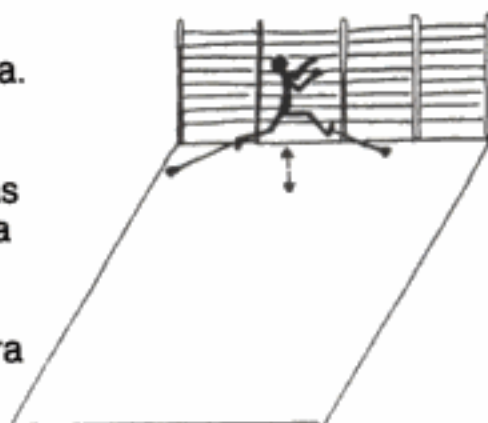
Subir y bajar

Material: Unos zancos de 40 cm por persona.

Participantes: Equilibrarse cerca de las espalderas.

Situación: Con la ayuda de las manos en las espalderas subir y bajar del suelo a la altura de los zancos para deambular haciendo equilibrios.

Consignas: Seguridad sobre los zancos para adoptar posiciones diferentes cerca de las espalderas.



Pasar los aros con los zancos

Material: Unos zancos de 49 cm por persona.

Participantes: Encima de los zancos y cerca de los aros.

Situación: Recorrer toda la distribución de los aros entrando y saliendo o pasando de un aro al otro sin tropezos. Se puede recabar la ayuda de un compañero para hacer este ejercicio.

Consignas: Calcular las distancias de los segmentos para introducirlos en los aros.



Subir escaleras con zancos

Material: Unos zancos de 40 cm por persona y colchonetas por toda la sala y sobre todo cerca de la escalera.

Participantes: Prepararse para subir a la escalera.

Situación: Subir la escalera cerca de la barandilla tomando precauciones para no caer.

Consignas: Compensar el movimiento ascendente de los pies con los brazos y la flexión de la rodilla.



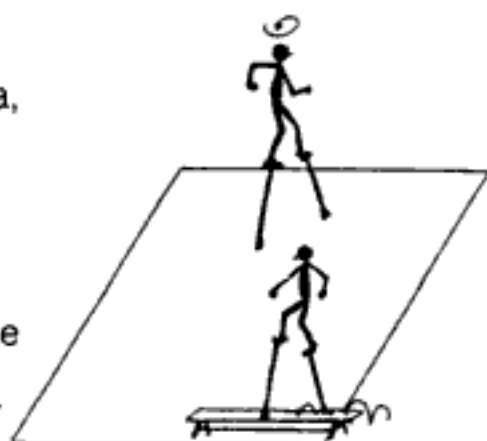
Equilibrios y giros en los zancos

Material: Unos zancos de 40 cm por persona, obstáculos de poca altura y numerosas colchonetas por la sala.

Participantes: Encima de los zancos repartirse entre los obstáculos.

Situación: Subir y bajar bancos suecos y pequeñas pendientes sin caer y adaptándose a la nueva situación. Es importante saber girar sobre uno u otro zanco antes de pasar por los objetos.

Consignas: La sensación de tener el tobillo bloqueado hace de la subida a los objetos una operación muy delicada.



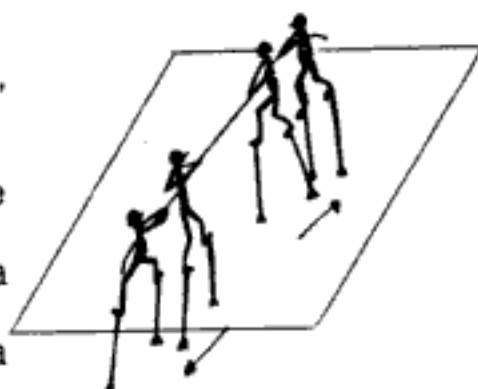
Tirar de la cuerda con zancos

Material: Unos zancos de 40 cm por persona, varias colchonetas y una cuerda resistente.

Participantes: Colocarse en dos grupos uno en cada extremo de la cuerda y rodeados de colchonetas. Que haya una separación suficiente entre un jugador y otro en la cuerda para no tocarse y hacerse caer.

Situación: A la señal cada equipo tirará de la cuerda sin poner en peligro el equilibrio del grupo y comprobando no solamente la fuerza sino la capacidad de los otros en contrarrestar los movimientos que produce la cuerda.

Consignas: Coordinar el movimiento del grupo y los equilibrios de todos.

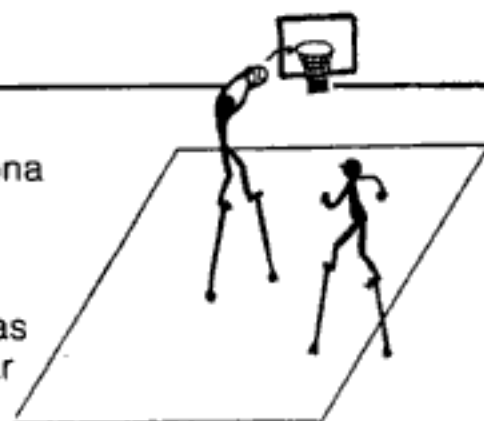


Baloncesto con zancos

Material: Unos zancos de 40 cm por persona y un balón y canasta de baloncesto.

Participantes: Equilibrarse con el balón en las manos.

Situación: Ejercitar el bote desde las alturas con el balón frente a la canasta para lanzar adentro y hacer canasta sin mates.



Consignas: Iniciar una estructura de juego cuando exista cierta seguridad en el equilibrio para olvidarse y discriminar la atención de los pies.

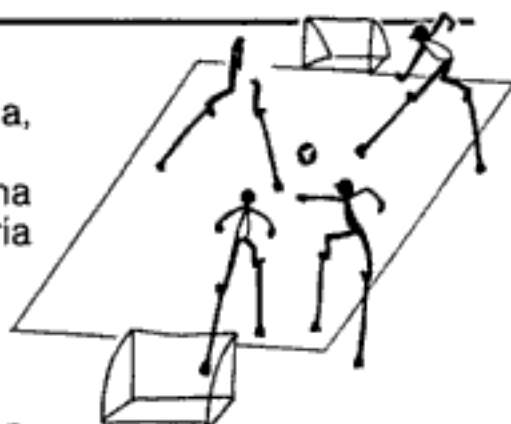
Fútbol con zancos

Material: Unos zancos de 40 cm por persona, una pelota y dos porterías de fútbol.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 cada grupo en una mitad del campo de voleybol con una portería en la línea de fondo.

Situación: Chutar y golpear el balón con la punta de los zancos sin caer e introducir el balón en la portería del contrario.

Consignas: Tocar sin brusquedades el balón para no perder el equilibrio.



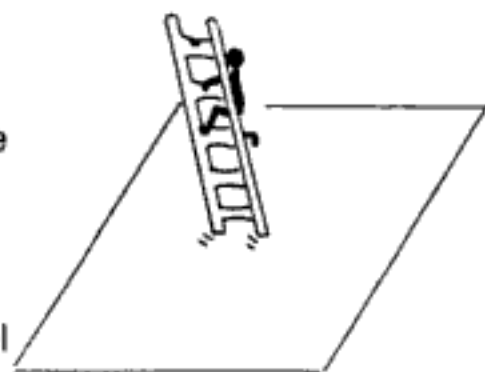
El equilibrio de la escalera

Material: Una escalera de aluminio ligera.

Participantes: Colocarse encima de la escalera y mantenerse entre la inclinación de la escalera y el cuerpo del equilibrista.

Situación: Con pequeños movimientos y saltos mantenerse encima de la escalera a diferentes niveles de los peldaños.

Consignas: Dirigir la fuerza de los brazos y el peso de la espalda al sentido contrario de la escalera para realizar las acciones de contrapeso.



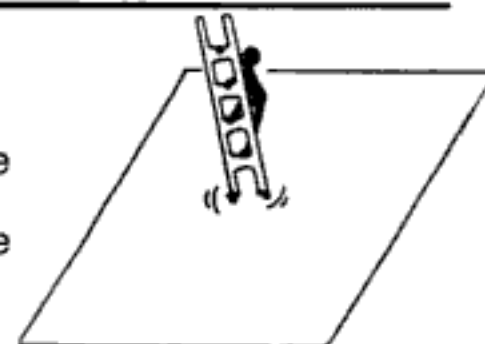
Ascender sin apoyo

Material: Una escalera de aluminio ligera.

Participantes: Colocarse encima de la escalera y mantenerse entre la inclinación de la escalera y el cuerpo del equilibrista.

Situación: Subir y bajar la escalera sin que se apoye y mantenerla con pequeños botes y movimientos oscilatorios.

Consignas: Sólo con estabilidad será posible elevarse por la escalera.



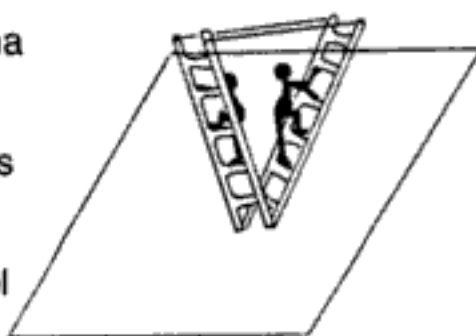
El tándem de escaleras

Material: 2 escaleras de aluminio ligero unidas por los extremos superiores.

Participantes: Equilibrarse en la mitad de una escalera.

Situación: Intentar formar una pareja equilibrada con los movimientos oscilatorios de uno u otro, manteniendo siempre la estructura en equilibrio total.

Consignas: Compensar los movimientos del compañero en un sentido o en otro.



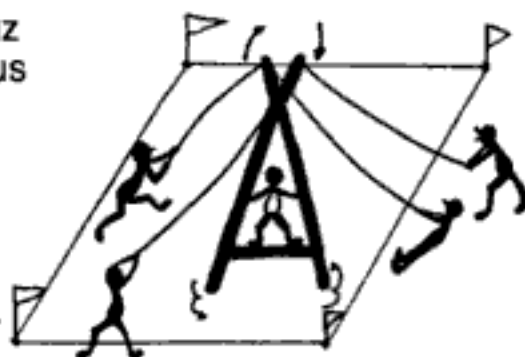
Recorrer con la cruz la sala

Material: Banderas señalizadoras y una cruz de madera de la que parten 4 cuerdas de sus extremos.

Participantes: Repartirse y controlar cada uno de los cabos de las cuerdas.

Situación: Con pequeños movimientos recorrer toda la sala para llegar a las banderas de las cuatro esquinas y tocarlas.

Consignas: Desarrollar el sentido del equilibrio por medio del desplazamiento de vaivén.



Avanzar con la cruz a cuestras

Material: Cruz de madera de la que parten 4 cuerdas de sus extremos.

Participantes: Repartirse y controlar en dos grupos cada uno de los cabos de las cuerdas.

Situación: El que se equilibra entre los barrotes del aspa compensa su peso entre las maderas y vence la acción partidista de un grupo u otro que intentan tirarlo al suelo o llevarlo hacia un lateral.

Consignas: El ejercicio se puede hacer prácticamente con los ojos cerrados y sólo respondiendo con el sentido kinestésico y vestibular.



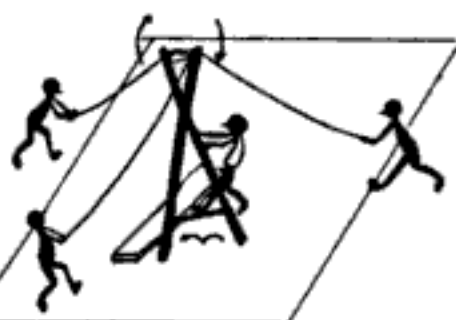
Superar los obstáculos

Material: Cruz de madera de la que parten 4 cuerdas de sus extremos.

Participantes: Repartirse y controlar cada uno de los cabos de las cuerdas.

Situación: Con los movimientos de vaivén y la ayuda de los compañeros superar alguno de los pequeños obstáculos colocados en el suelo.

Consignas: Levantar con precisión una pata de madera de la estructura para bascular con la otra y superar el desnivel de los objetos.



Las dos cruces

Material: Dos estructuras de madera en forma de cruz atadas entre sí de las que penden cuerdas de los extremos superiores.

Participantes: Distribuirse en dos equipos y coger cada uno un cabo de las cuerdas.

Situación: Tirar y aflojar las cuerdas para desequilibrar la cruz de los contrarios con la propia.

Consignas: Observar los movimientos oscilatorios de los contrarios.



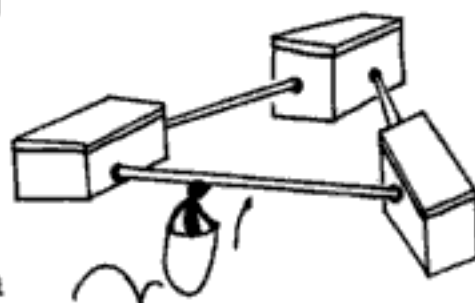
Pasando obstáculos

Material: Picas largas dentro de los agujeros de los cajones del plinton tal como indica el dibujo y sacos para cada uno.

Participantes: Colocarse en un extremo del circuito.

Situación: Superar las picas y los cajones con saltos elevados y tomando la carrerilla necesaria.

Consignas: Coordinar los movimientos para batir entre un espacio y otro y superar las diferentes alturas que se ofrezcan.



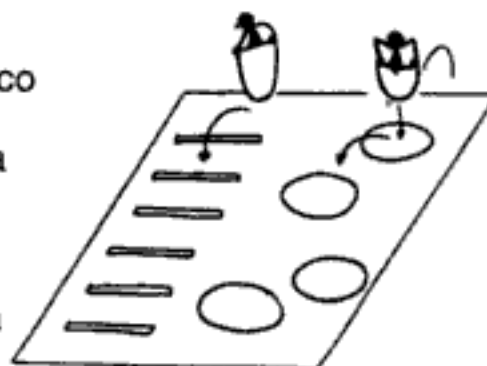
Superando estaciones

Material: Picas y aros por el suelo y un saco para cada uno.

Participantes: Prepararse al inicio de cada fila.

Situación: Saltar de un espacio a otro limitado por el material.

Consignas: Calcular bien los espacios y la fuerza de cada uno para superarlos.



Evoluciones con el saco

Material: Colchonetas y una saco para cada uno.

Participantes: Colocarse en fila uno detrás del otro delante de las colchonetas.

Situación: Tomar impulso y realizar inversiones del cuerpo y volteretas en la colchoneta en todas direcciones.

Consignas: Apoyar correctamente la cabeza en la colchoneta sin apoyo de las manos.



Escalar pendientes

Material: Una colchoneta grande que produzca desnivel.

Participantes: Colocarse en fila en el otro extremo donde se sitúa la colchoneta.

Situación: A la señal tomar carrerilla y superar la subida de la colchoneta a saltos o arrastrándose por el suelo.

Consignas: Coger mucha inercia para poder superar y utilizar en última instancia cualquier truco.



¡Qué no escapen las ovejas!

Material: Una cuerda que forme un gran círculo y sacos.

Participantes: Colocarse en dos grupos; unos en el interior del círculo con los sacos y los otros fuera y manteniendo la cuerda.

Situación: A la señal los de dentro tratarán de salir por cualquier resquicio de la cuerda y los de fuera lo impedirán por todos los medios.

Consignas: Despistar en una acción conjunta a los guardianes que no podrán duplicar sus funciones.

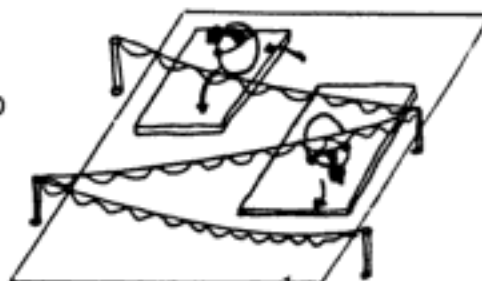


Pasar trincheras

Material: Colchonetas por el suelo, cuerdas atadas a estacas bajas y un saco de plástico para cada uno.

Participantes: Sentarse dentro del saco.

Situación: Pasar por debajo de cada cuerda rodando por las colchonetas y sin salir del saco.



Consignas: Agrupar bien el cuerpo para sobrepasar la cuerda.

Persecuciones peligrosas

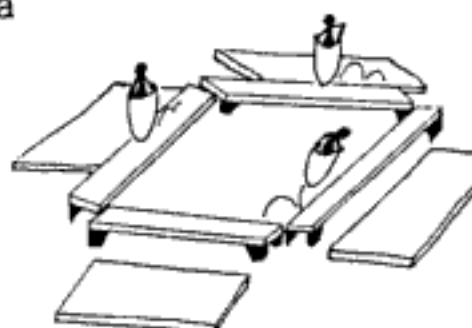
Material: Banco suecos y colchonetas como indica el dibujo. Sacos de plástico o tela para cada uno.

Participantes: Colocarse encima de los bancos y equidistantes el mismo trozo de banco.

Situación: A la señal cada uno inicia la persecución del compañero que tiene delante con saltos y sin caer.

Consignas: Controlar los desplazamientos sobre una superficie reducida.

Variaciones: Otras colocaciones de los bancos.



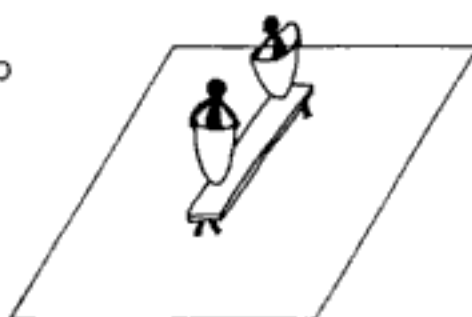
Mantenerse en el banco

Material: Un banco sueco y sacos de plástico para cada equilibrista.

Participantes: Colocarse con el saco en el suelo.

Situación: Buscar procedimientos para superar el desnivel y después moverse encima con seguridad aunque se tenga que compartir el espacio con otro.

Consignas: Buscar la coordinación del movimiento y el salto conjunto de los dos pies dentro del saco.



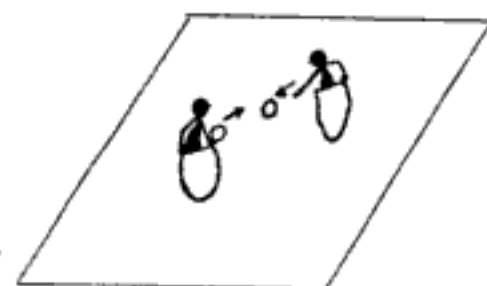
Pases en los sacos

Material: Una pelota de plástico y un saco para cada equilibrista.

Participantes: Colocarse por parejas uno delante del otro.

Situación: Mantener un cierto movimiento con saltos y pequeños desplazamientos a la vez que se intercambian la pelota que lleva cada uno sin que se caiga.

Consignas: Desarrollar el ambidextrismo y la precisión de movimientos para efectuar las dos operaciones conjuntamente.



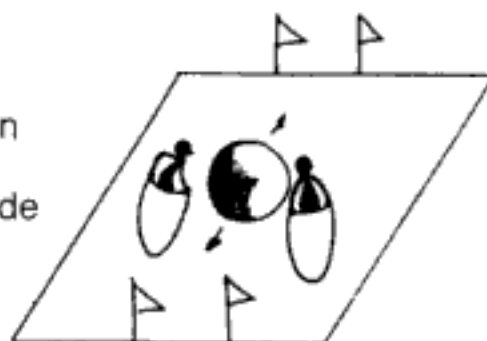
Empujar la pelota grande

Material: 4 banderas para señalar las porterías, una pelota hinchable gigante y un saco para cada uno.

Participantes: Distribuirse en dos equipos de 2 ó 3 personas cada uno.

Situación: A la señal introducir la pelota gigante en la portería contraria con empujones y conducciones desde la parte inferior del saco.

Consignas: Mantener el equilibrio al efectuar una percusión con un elemento blando pero que puede desestabilizar.



El suelo se hunde

Material: Plataforma de equilibrio grande (una plancha grande con soportes flexibles o pelotas debajo).

Participantes: Todos dispuestos encima de la plataforma.

Situación: El propio peso y la distribución de los jugadores ocasionará el balanceo del suelo y por tanto decidirá la posición de todos en el terreno.

Consignas: Combinar la distribución de todos encima de la plataforma.



Indecisiones en la pasarela

Material: Un banco sueco y pañuelos para tapar los ojos.

Participantes: Por parejas; unos cogen el banco por los extremos y los otros uno a uno se preparan para subir. Colchonetas alrededor del banco.

Situación: Pasar uno a uno con los ojos cerrados de un extremo a otro aguantando los cambios y movimientos de la base producidos por los demás.

Consignas: Estimular el sentido kinestésico.



Equilibrio en el suelo inestable

Material: 1 plataforma de equilibrio para cada persona.

Participantes: Colocarse encima del material.

Situación: Mantenerse encima de la plataforma ensayando posiciones y posturas que pongan en peligro el equilibrio.

Consignas: Colocación de una buena base de sustentación.

Variaciones: Tapar los ojos para sentir las sensaciones kinestésicas.



Equilibrio encima de los tubos

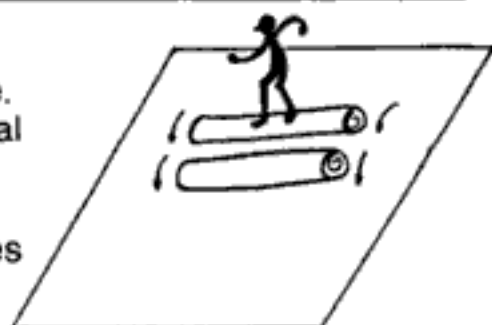
Material: Varios tubos de plástico resistente.

Participantes: Colocarse encima del material rodante.

Situación: Mantenerse en la posición de reequilibrio moviendo continuamente los pies descalzos y golpeándolos ligeramente encima de cada tubo.

Consignas: Es importante la inestabilidad del peso del cuerpo con la dirección y colocación de los pies encima del tubo.

Variaciones: Pasar de un tubo a otro desde una situación bastante segura.



Equilibrios comprometidos

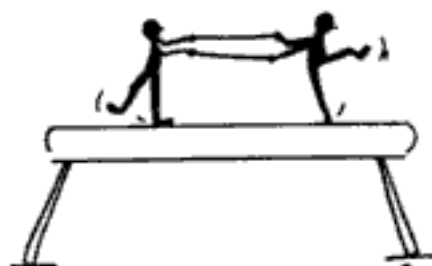
Material: 1 barra de equilibrio, 2 picas y colchonetas alrededor de la barra.

Participantes: Por parejas enfrentarse y cogerse de las picas encima de la barra de equilibrio.

Situación: Probar entre los dos diferentes movimientos coordinados en juegos de fuerza y de empuje suave.

Consignas: Compartir con otro los disequilibrios y posiciones comprometidas encima de la barra.

Variaciones: Los dos con los ojos cerrados.



El tándem de esquíes

Material: 2 maderas de un metro y medio con unos tirantes sujetadores.

Participantes: Los participantes se sujetan fuertemente por los pies e intentarán desplazarse de forma armoniosa.

Situación: Los esquiadores del tándem se pondrán de acuerdo para superar las difíciles pruebas que se interpondrán y las pendientes del terreno.

Consignas: Es mejor ponerse de acuerdo cuando se depende de otro.

Variaciones: Montar otro tándem para hacer una carrera de relevos o para jugar un partido de balonmano entre varios esquíes.



El rodillo loco

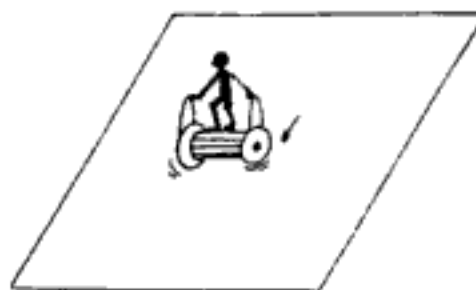
Material: Un cilindro de madera con dos ruedas laterales y cuerdas para agarrarlo.

Participantes: Colocarse encima de cada rodillo con los pies descalzados.

Situación: Buscar posiciones equilibradas encima del rodillo, manteniendo los pies en continuo movimiento de atrás adelante y la tensión de los brazos en la cuerda. El giro se realizará desplazando los pies y su presión hacia una de las dos ruedas.

Consignas: Es importante aumentar la sensibilidad y el sentido de agarre de los pies en la madera del rodillo.

Variaciones: Con mucha seguridad se pueden mantener los ojos cerrados o aprender a girar evolucionando en un circuito.



La carretilla móvil

Material: Una rueda con ejes por cada dos.

Participantes: En parejas se coloca uno con las manos en el eje de la rueda y el otro cogiéndole las piernas.

Situación: Recorrer la sala manteniendo la posición del dibujo.



Consignas: Desarrollar fuerza abdominal de común acuerdo en el movimiento.

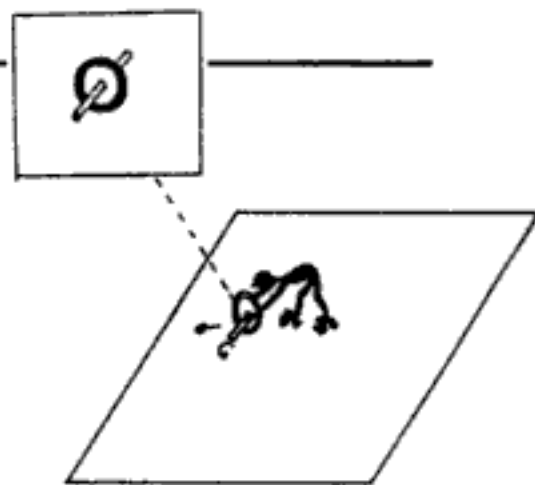
Triciclo con patines

Material: Una rueda con ejes y patines para cada uno.

Participantes: Repartirse por el rectángulo.

Situación: Con los tres puntos de apoyo en el suelo desplazarse y dominar el nuevo vehículo.

Consignas: Flexionar la espalda para adaptar la posición más cómoda.



Los dobles patines de 3 ruedas

Material: Unos patines de 3 ruedas grandes y 2 maderas transversales clavadas en los ejes. Obstáculos en la sala.

Participantes: Subir a cada uno de los patines dobles.

Situación: Encontrar el equilibrio para desplazarse pedaleando por toda la sala y sortear los accidentes que se disponen artificialmente.

Consignas: Coordinar el movimiento ascendente de un pie y descendente del otro para hacer el efecto de émbolo.

Variaciones: Utilizar las manos para agarrar algunos objetos en el recorrido propuesto y pasarlos entre los participantes.



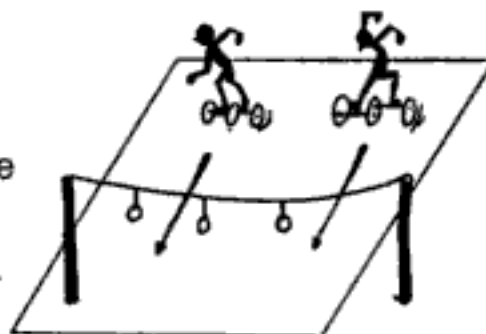
Relevos con los dobles patines

Material: Unos dobles patines por jugador, unas dianas y pruebas de cucaña izadas en una cuerda por unos palos.

Participantes: Cada uno en su doble patin se acerca a las pruebas.

Situación: Tirar objetos a las dianas o pasar alguna de las pruebas de la cucaña sin caer del patin y aprovechar la mayor altura de cada uno de los pies en su ascenso.

Consignas: Es importante realizar el juego de caderas de forma armónica para aprovechar la fuerza de desplazamiento.



Variaciones: Transitar por debajo del andamio con los ojos vendados y cumplir las pruebas palpando los objetos con el tacto.

El patinete doble

Material: 1 patinete doble con dos palos delante para que el conductor se pueda agarrar tal como indica el dibujo.

Participantes: Colocarse uno detrás de otro en el patinete.

Situación: Coordinar los movimientos ascendentes y descendentes de los pies para procurar la traslación del artilugio.

Consignas: Mantener un ritmo y una presión conjunta con el pedaleo de los pies de todos. Será necesario emitir alguna señal uniforme.



Super-equilibrio

Material: 1 monocicleta.

Participantes: Por parejas uno ayuda al mantenimiento del que está encima.

Situación: Mantenerse el máximo tiempo permitiendo la ayuda del compañero en el momento que se esté a punto de caer.

Consignas: El secreto de este aparato es la práctica.



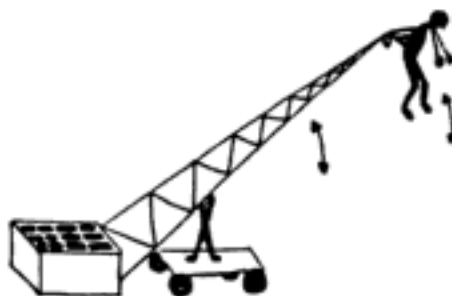
Ícaro en la balanza

Material: Una máquina con un contrapeso en un extremo, un arnés y cuerdas de escalada y mosquetones.

Participantes: Colocarse bien asegurados por medio del arnés a la punta de la máquina.

Situación: Elevar al piloto atado a la máquina por un gancho y su arnés si el contrapeso del otro lado está bien regulado para compensar la fuerza en dirección contraria.

Consignas: Tener la suficiente agilidad para impulsarse al entrar en contacto con el suelo.



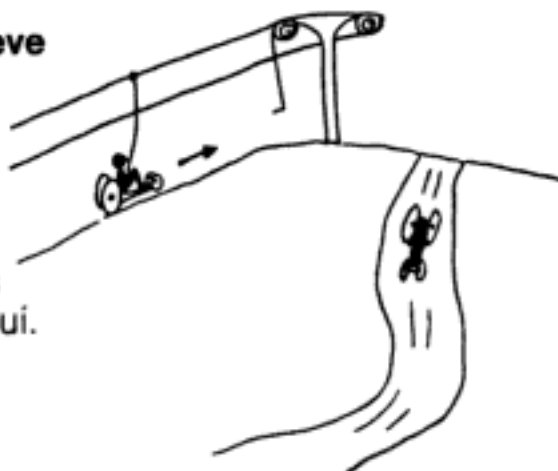
Solución para las estaciones con poca nieve

Material: Carros de grandes neumáticos y estructura liviana.

Participantes: Colocarse cada uno en su vehículo y subir la pendiente telesilla.

Situación: Subir hasta la cumbre con la tracción de los telesillas para bajar por los caminos que han dejado las pistas de esquí.

Consignas: Desarrollar el ingenio para despertar cualquier actividad en instalaciones infrautilizadas en verano.



JUEGOS DE LANZAMIENTO Y DESPLAZAMIENTO DE OBJETOS

El círculo menos peligroso

Material: Varias pelotas de muchos tamaños.

Participantes: Varios jugadores forman un círculo sentados en el suelo y en contacto por las piernas.

Situación: Eliminar sucesivamente a los compañeros sacando la pelota con golpes por encima de alguna parte de su cuerpo.

Consignas: Penalizar los balones que salen por otro sitio y los brazos dirigidos muy arriba.

Variaciones: La salida del balón por encima de las rodillas. Jugar muy cerca para poder desplazar al compañero y despistarlo.

**Relevos con los pies**

Material: 1 pelota de plástico grande por equipo.

Participantes: Distribuirse entre 2 ó 3 equipos con los mismos componentes y sentarse en el suelo en círculo con una pelota de plástico.

Situación: Buscar formas eficaces de traspasarse el material. A la señal la pelota empezará a girar por el círculo y sin la participación de las manos alrededor del



círculo sin que toque el suelo. Al equipo que se le caiga se le penalizará con una espera de 5 seg. Se trata de ver qué equipo acaba con la pelota antes de cumplir cierto número de vueltas.

Consignas: Practicar formas de control de la pelota que no sea necesariamente con las manos.

Variaciones: En cada vuelta se puede establecer una nueva forma de conducir la pelota; si se arrastra por el suelo podrán intervenir también la cabeza y otros segmentos.

El círculo peligroso

Material: Varias pelotas de muchos tamaños.

Participantes: Muchos jugadores se cogen de la mano en un círculo.

Situación: Eliminar sucesivamente a los compañeros sacando la pelota con golpes por debajo de alguna parte de su cuerpo.

Consignas: Penalizar los balones que salen por otro sitio y dirigir las piernas muy arriba.

Variaciones: Cambiar la salida debajo de las piernas a los brazos. Jugar de rodillas y golpear con los brazos.



El túnel de la muerte

Material: 10 pelotas de espuma.

Participantes: 3 x 3 se enfrentan en el lateral de un campo de voley y otro equipo de 3 en la línea de fondo.

Situación: El equipo de fondo intentará pasar sin ser tocado por las pelotas que lanzan sus adversarios, que irán sumando puntos por cada jugador. El equipo que puntúa menos se cambia con el equipo de fondo.

Consignas: Lanzamientos dirigidos que no puedan aprovechar los de enfrente.

Variaciones: Acortar y ensanchar el pasillo de paso. Colocación de obstáculos. Lanzamientos sólo a una parte del cuerpo.



El pase interrumpido

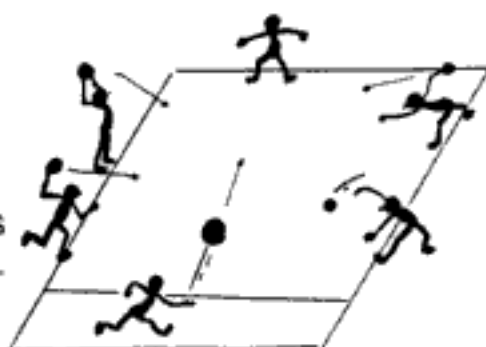
Material: 1 pelota medicinal de 2 kg y varios balones.

Participantes: Los lanzadores de la pelota mayor y más pesada se colocan en las líneas de fondo y los de los balones en las laterales.

Situación: El pase de la pelota grande se produce de un lado al otro de las líneas de fondo y los jugadores de los laterales atentos impiden este desplazamiento intentando desviar la trayectoria para que no llegue a su destino.

Consignas: Percutir con fuerza un objeto en movimiento con cualquier parte del cuerpo.

Variaciones: Lanzar los balones con las manos y con los pies.



Batalla de pelotas

Material: Pelotas de muchos tamaños, colores, dimensiones y una red divisoria en el campo de voleybol.

Participantes: Los jugadores se dispondrán en cada mitad del campo con el máximo de municiones preparadas, y uno de cada equipo se colocará en red.

Situación: A la señal de inicio todos los jugadores tirarán el máximo de pelotas al campo contrario para que rebote y salga por las líneas de fondo y las laterales y no se puedan aprovechar. Los de la red intentarán impedir el paso de todo el material lanzado a su respectivo equipo con movimientos oscilatorios de la red.

Consignas: Tirar el máximo material con puntería para que salga fuera del campo.

Variaciones: Las pelotas se lanzarán con precisión para tocar a los jugadores contrarios y eliminarlos, de esta manera repelerán el ataque menos elementos.



La red elástica

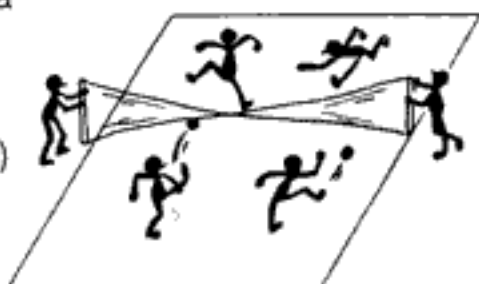
Material: Muchas pelotas de diferentes tamaños, pesos y colores, y una red elástica en su parte superior.

Participantes: Los dos equipos se distribuyen en dos mitades del campo de voleibol, un jugador de cada grupo (portero) se dispondrá en el medio al lado de la red elástica.

Situación: A la señal de inicio todos los jugadores intentarán hacer pasar el máximo de pelotas de un campo al otro con los pies, y los del medio intentarán favorecer o impedir el paso de balones con los movimientos oscilatorios de la red.

Consignas: Llegar al acuerdo en las trayectorias de lanzamiento y al movimiento de la red.

Variaciones: Efectuar el lanzamiento con las manos desde la posición de sentados en el suelo. El campo y la altura de la red pueden aumentar en función del resultado del juego.



Lanzamiento a los carros

Material: 2 carros con ruedas y muchas pelotas de diferentes tamaños, dimensiones y pesos.

Participantes: Dos equipos se distribuyen en cada mitad de campo de voleibol, uno para lanzar y el otro para recepcionar alternativamente.

Situación: A la señal de inicio el equipo lanzador se dispondrá a enviar el máximo de pelotas a los carros del otro campo sin que salgan fuera del terreno, y los defensores movilizarán los carros para impedir cualquier introducción.

Consignas: Desarrollar estrategias para despistar a los defensores.

Variaciones: Jugar sólo con un carro o con dos que se mantengan atados. Vendar los ojos a los defensores.



Pala con la mano

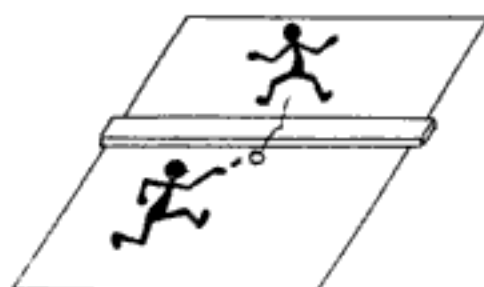
Material: 1 pelota de espuma y un banco sueco.

Participantes: 1 x 1 se enfrentan en un campo de badminton.

Situación: Intercambio de la pelota alternativamente con un bote en el suelo y devolviéndola con diferentes superficies del cuerpo.

Consignas: Probar el golpeo con diferentes partes del cuerpo.

Variaciones: Cambiar las dimensiones del campo y la altura del banco. Efectuar un bote intermedio encima del banco. Golpear la pelota sólo con la mano.



Tenis con pelota de espuma

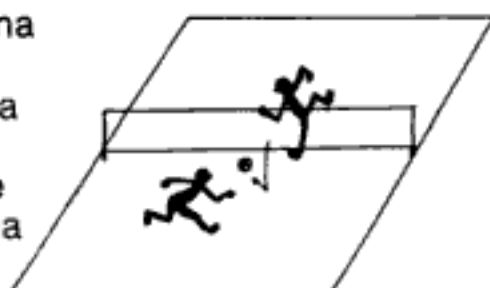
Material: Una pelota de espuma grande y una red de tenis.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 cada uno en una mitad de un campo de tenis.

Situación: Intercambiar la pelota grande de espuma impulsada con golpes de la palma de la mano por encima de la red y respetando los límites de las líneas del campo. La puntuación puede ser acordada por los dos equipos.

Consignas: Adaptar la mayor superficie de contacto de la mano a la pelota.

Variaciones: Ensanchar el campo en el partido de dobles permitiendo ciertas acciones de saque y golpeo por arriba.

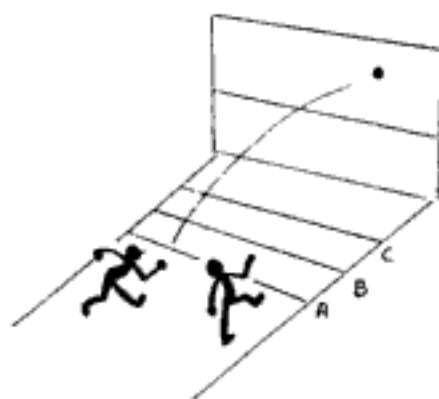


Frontón recreativo

Material: Pelotas de espuma de diferente tamaño.

Participantes: Colocarse de cara a la pared delante de 3 rayas marcadas cada 2 metros y paralelamente a ellas tal como indica el dibujo.

Situación: Lanzar la pelota de espuma a la pared rebotando por encima de la línea y en el suelo dentro de cada una de las zonas



marcadas. Estas zonas cambian durante el juego sólo con una señal para agrandar el lugar del segundo bote y diversificar las acciones de los jugadores.

Consignas: Dedicar mucha atención a las variaciones del espacio que se producen en el transcurso del juego.

Variaciones: Jugar sentados o de cuclillas en el suelo con palas o sin ellas.

Lanzamiento de pañuelos

Material: Pañuelos con un contrapeso en un extremo y una red en el medio.

Participantes: Colocarse por equipos a cada lado de la red.

Situación: A la señal lanzar el pañuelo de un lado al otro por encima de la red para que caiga en los extremos y el adversario emplee más tiempo en la recogida y devolución. Cuando se acabe el tiempo comprobar cuántos pañuelos posee cada uno en su terreno.

Consignas: Lanzar el objeto con fuerza y precisión.



Fútbol con porterías móviles

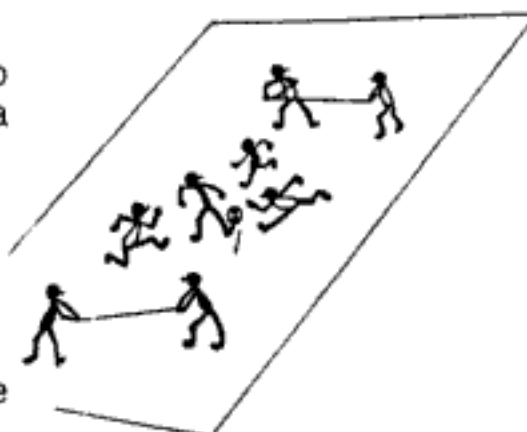
Material: 1 balón de fútbol y 2 picas.

Participantes: 4 x 4 dos jugadores del equipo sujetarán en sus manos la pica para formar la portería móvil.

Situación: En un terreno bien definido va a suceder que las porterías también se desplazarán y la mejor garantía para marcar será cambiar la dirección del balón rápidamente y acercarlo el máximo. Los postes humanos procurarán situarse lejos de los adversarios y podrán ser porteros en última instancia para repeler cualquier ataque.

Consignas: Máxima utilización del espacio.

Variaciones: Variar la forma de desplazamiento de los postes si no se logra



ningún tanto con facilidad. Probar a jugar con las manos.

Fútbol total

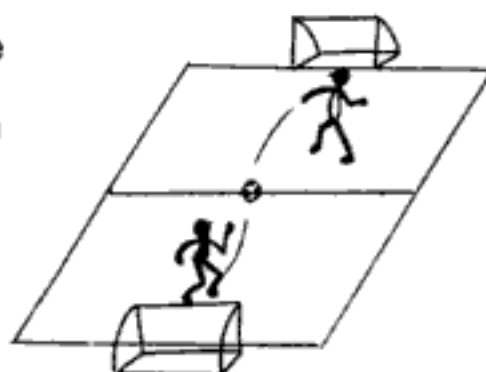
Material: 1 pelota de fútbol y 2 porterías de balonmano o de hockey.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 cada equipo en una mitad del campo de balonmano.

Situación: Marcar gol en la portería del campo contrario chutando la pelota por encima de los defensores y sin pasar de mitad de campo. Es importante moverse rápidamente después de un lanzamiento para poder cubrir la portería propia.

Consignas: Hacer al mismo tiempo de portero/delantero.

Variaciones: Jugar en el campo de badminton con las porterías pequeñas de hockey.



Fútbol con parejas mal avenidas

Material: 1 balón de fútbol y 3 porterías.

Participantes: 3 parejas se unen de las manos con uno de los jugadores de cada equipo.

Situación: El balón se pone en juego para que cada pareja funcione sin separarse de las manos. Cada componente puede optar por ser delantero, defensa o portero en beneficio propio y perjudicando indirectamente a su compañero que es de otro equipo. No llegar a discusiones muy fuertes.

Consignas: Llegar a acuerdos parciales pero no verbales.

Variaciones: Unir a las parejas por diferentes partes del cuerpo. Incentivar la separación en ciertas áreas defensivas del campo para unirse en el ataque.



Fútbol para cojos

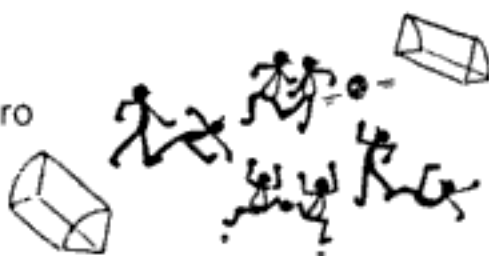
Material: 1 balón de fútbol y 2 porterías dispuestas en un campo.

Participantes: 4 x 4, unirse cada equipo por parejas.

Situación: Desarrollar la coordinación de la pareja para entenderse en el momento del lanzamiento y conducción del balón y también en el desplazamiento. Se trata de marcar gol con las piernas cogidas del centro de la pareja.

Consignas: Desarrollar nuevas formas de carrera con el compañero.

Variaciones: Marcar gol con las piernas libres y aumentar y disminuir las dimensiones del campo y de la portería según el desarrollo del juego y la disponibilidad de las parejas.



Fútbol por parejas

Material: 1 balón de fútbol y tres porterías.

Participantes: 3 equipos de dos jugadores se desplazan unidos de las manos.

Situación: El balón se pone en juego para que cada pareja-equipo marque en una de las dos porterías a su disposición. Cada uno puede optar por ser delantero/defensa o portero en una simpática y emocionante combinación de habilidad y entente con el compañero.

Consignas: Llegar al acuerdo mudo.

Variaciones: Propiciar los acuerdos entre los equipos-pareja para que a uno lo ayuden de forma sutil los otros. Aumentar las parejas y el terreno o disminuir las porterías.



Defender el estandarte

Material: 4 banderas pequeñas señalan los límites del campo y 2 más grandes "los estandartes" que se colocan en el centro de 2 grandes círculos marcados por cuerda. 2 balones para cada equipo.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 cada equipo en una mitad del terreno.

Situación: Intentar con los 2 balones derribar el estandarte del contrario sin que caiga el propio por la acción del otro equipo, y para



ello protegerlo a la vez que se tiran con certeza los balones al otro campo. Cuando no quede material hay que esperar que caiga alguna pelota en el campo para continuar lanzando y mientras tanto sólo se defiende.

Consignas: Es mejor no actuar con mucho impulso y esperar la acción del otro equipo para reaccionar.

Variaciones: La estrategia también consiste en dejar al otro sin municiones expulsando la pelota que les queda fuera de su campo.

Petancas con los cuatro lados

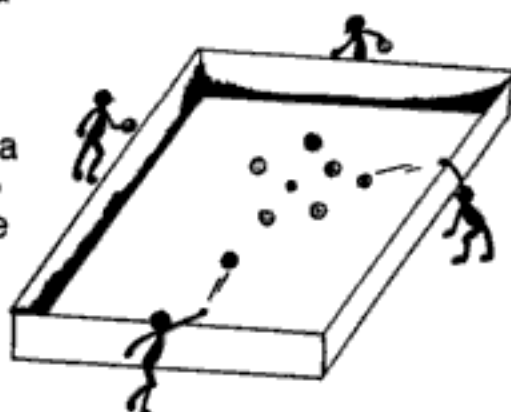
Material: Una caja o superficie lisa de 4 lados y bolas diferenciadas por colores. Una bolita más pequeña, "el pichi".

Participantes: Cada jugador tendrá 2 ó 3 bolas del mismo color.

Situación: Primero se tirará la bolita pequeña y después por orden tirad cada uno primero una bola y después la otra para ver quién se acerca más al "pichi". Es del todo válido desplazar la bola del compañero y jugar rebotándolas en la pared con cualquier acción.

Consignas: Agudizar la puntería con acciones y lanzamientos ya no directos sino de rebote indirecto en la pared.

Variaciones: Jugar por parejas y cambiando el lado de tiro continuamente.



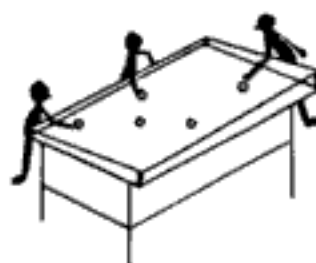
Canicas en la mesa

Material: Una mesa con un poco de reborde y un agujero y varias canicas para cada jugador.

Participantes: Todos esperan su turno para poder jugar.

Situación: El objetivo del juego es meter la canica del contrario para hacerla propia.

Consignas: Destreza manual y agudeza visual.



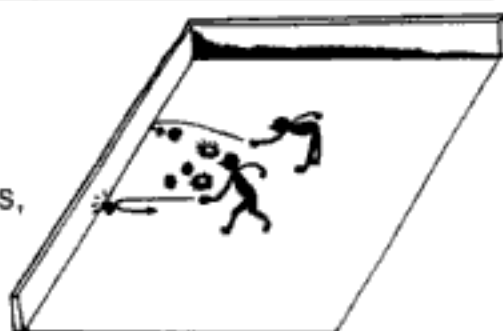
Juego de balas con rebote

Material: Bolas de cristal de diferentes colores y formas.

Participantes: Los jugadores se colocan individualmente delante de las dos paredes, la lateral y la de fondo.

Situación: Tirar las bolas para ver quién puede meterlas en el agujero después de rebotes en las dos paredes. Si tocamos en el recorrido otra bola nos la podemos quedar.

Consignas: Mejorar la puntería indirecta con un rebote en la pared.



Petanca con plano inclinado

Material: 2 bolas de diferentes colores para cada uno y una más pequeña, "el pichi".

Participantes: Colocarse en la parte alta del plano inclinado.

Situación: Primero se tirará la bolita pequeña por la pendiente y después cada uno por orden tirará primero una bola y después la otra para ver quién se acerca más al "pichi". Es del todo válido desplazar la bola del compañero y jugar rebotándolas en la pared en cualquier acción.

Consignas: Prever la trayectoria de las bolas en la bajada del plano inclinado.



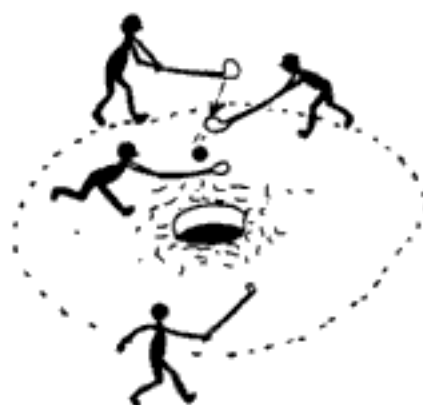
Impedir que la pelota entre en el agujero

Material: Una bola de madera, un gran agujero en el centro de una zona marcada por un gran círculo y un stick o pica para cada jugador.

Participantes: Distribuirse en dos grupos; unos dentro del círculo señalado y los otros fuera.

Situación: Los atacantes intentarán con pases rápidos y precisos burlar la vigilancia de los defensores para meter la pelota de madera en el gran agujero. Cuando ocurra se permutarán las funciones.

Consignas: Juego de equipo para superar en rapidez y precisión a los contrarios.



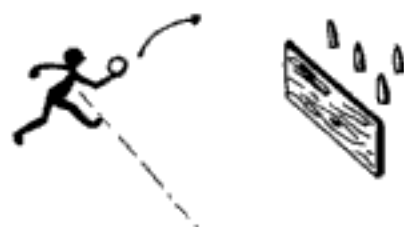
Bolos invisibles

Material: Varios bolos en una madera plana y bolas de madera para lanzar.

Participantes: Colocarse sobre la línea de lanzamiento.

Situación: Lanzar sucesivamente para alcanzar los bolos invisibles pasando encima de la madera. Después de cada ronda cuentan los bolos caídos y vuelta a empezar.

Consignas: Prever la colocación de los objetivos de lanzamiento.



Buscando oro a ciegas

Material: 2 aros en cada extremo del terreno y varias piezas esparcidas por el suelo.

Participantes: Distribuirse en dos equipos; la mitad de cada uno se coloca en los laterales y en el centro del terreno con los ojos cerrados.

Situación: A la señal los compañeros videntes fuera del campo gritarán para indicar a los invidentes la colocación de las piezas, para que las cojan y las introduzcan dentro de los aros.

Consignas: Afinar el oído para escuchar las indicaciones de los compañeros.



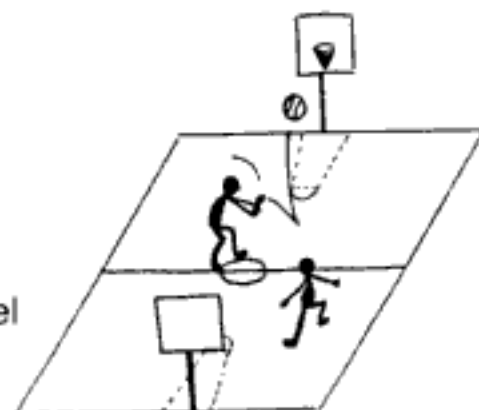
Mini-baloncesto con bote intermedio

Material: 2 tableros y un pelota de mini-baloncesto.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada equipo se coloca en una mitad del terreno.

Situación: Intercambiar el balón entre los compañeros para acercarse a la canasta contraria y encestar después de un bote en el suelo. Sólo serán válidas las canastas que vayan anteceditas de un bote en el suelo o en el tablero. Y por tanto la defensa y otros esquemas de juego se producirán de diferente manera.

Consignas: Agudizar la puntería con un bote intermedio en el suelo.



Variaciones: Las normas de juego sobre los pasos y los dobles pueden variarse tantas veces como acuerde el equipo y con el ánimo de adaptarse a la nueva situación.

Voley en la colchoneta

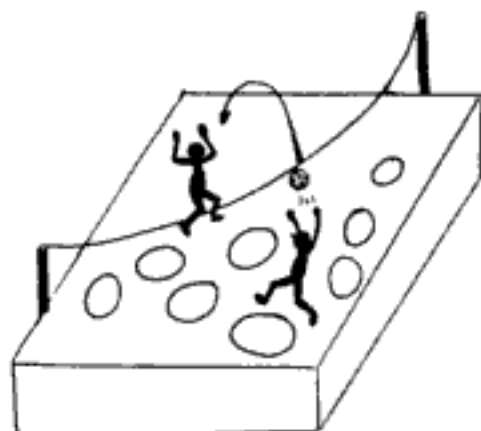
Material: 1 gran colchoneta "quitamiedos", pelota de plástico, aros y una cuerda o red.

Participantes: Colocarse encima de la colchoneta descalzos.

Situación: Intercambiar la pelota de un lado al otro de la red por mediación de golpes con las manos.

Consignas: Apoyar bien los pies descalzos para lanzar equilibradamente.

Variaciones: Incorporar la estructura de un partido a estas situaciones.



Torneo lúdico de lanzamiento

Material: 2 cajones para almacenar las pelotas y dos palos que sostienen una cuerda con diferentes dianas y aros con redes.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 se colocan a ambos lados del campo.

Situación: A la señal cada jugador lanza las pelotitas de su cajón en dirección a las dianas sin moverse de su lado, para vaciarlo en el mínimo tiempo. Cuando está el cajón vacío tiene que desplazarse hasta la otra mitad para probar el lanzamiento tantas veces como sea necesario desde donde ha caído cada pelota incluso siguiéndola en sus rebotes y encestes frustrados.

Consignas: Probar el lanzamiento en precisión desde diferentes zonas del campo y en otras posiciones corporales.



Voleybol con globos

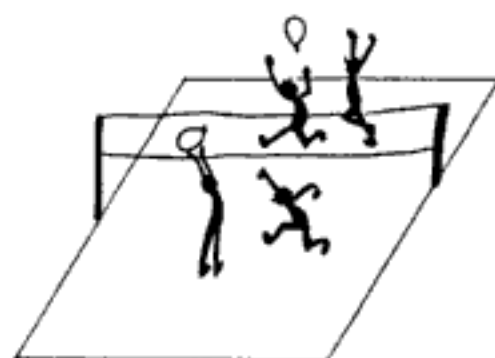
Material: Varios globos y una red de voleybol.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 cada equipo en una mitad del campo de voleybol.

Situación: Pasar 2 globos de un campo a otro simultáneamente con las mismas normas de pases y lanzamientos que un partido de voleybol. Evitar que los dos globos estén en el mismo campo, si es así el equipo perderá un punto.

Consignas: Ensayar el contacto con los globos y las combinaciones de equipo con el suficiente tiempo y tranquilidad de una caída lenta.

Variaciones: Algunos jugadores pasan al otro lado y molestan las acciones de los demás.



Protegiendo el estandarte

Material: Un bolo encima de un cajón, una cuerda que delimita el círculo y una pelota.

Participantes: Los atacantes se colocan en torno al círculo y el defensor dentro.

Situación: Los jugadores de fuera se pasan la pelota para derribar el bolo de su pedestal, y el defensor hará los posibles para interponerse entre ellos y el objetivo de lanzamiento.

Consignas: Rapidez de movimientos del defensor para controlar y bloquear las pelotas lanzadas al centro.

Variaciones: Aumentar y reducir el diámetro del círculo o introducir formas alternativas de desplazamiento de los lanzadores para impedir su movilidad y equilibrar la situación.



Torneo lúdico con lanzas

Material: Un palo en forma de lanza (similar a una jabalina) con una bola en la punta y una diana de objetos frágiles.

Participantes: Cada lanzador se coloca frente a la diana con su jabalina.

Situación: Lanzamientos precisos para conseguir el máximo de puntos en cada tirada.

Consignas: Practicar el armado y la colocación de los segmentos para el lanzamiento.



Variaciones: Hacer puntería a diferentes objetos móviles.

Conducción de la pelota de rugby

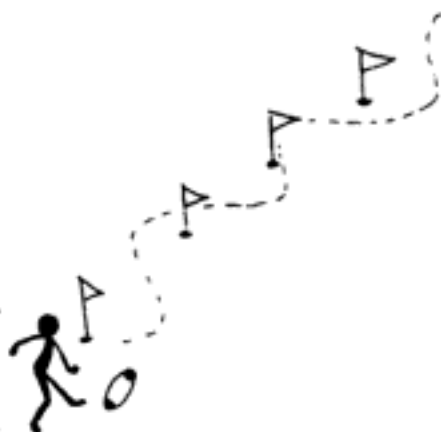
Material: 1 pelota de rugby y varias banderas.

Participantes: Cada uno se coloca en la entrada de la fila de banderas.

Situación: Conducir la pelota de rugby hasta el final de la fila con golpes laterales para dominar el movimiento del esférico ovoide.

Consignas: Dominio de una pelota asimétrica con reacciones inesperadas en rebotes y movimientos.

Variaciones: Organizar un torneo lúdico para que participen varios jugadores en la nueva versión de fútbol.



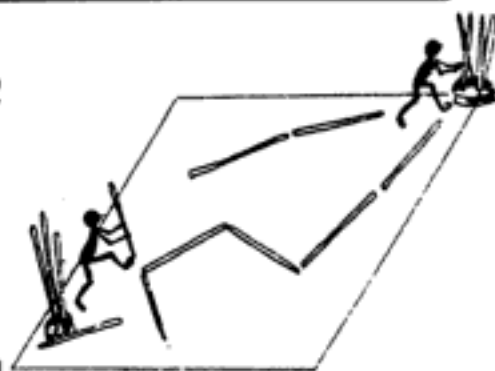
Quién cerrará la forma

Material: Distribuir muchas picas dentro de 2 cubos.

Participantes: Cada participante cerca de un montón de picas.

Situación: Alternativamente cada uno aporta una pica a un dibujo compuesto en el suelo de la sala, prever la colocación de las últimas piezas y el que cierre la forma con su pica habrá ganado, pero el que se quede con la última en las manos, perderá.

Consignas: Mantener cierta estrategia gráfica.



El círculo de bastones

Material: Varias picas.

Participantes: Colocarse en círculo y unidos unos a otros por medio de la pica tal como indica el dibujo.

Situación: Mantener la pica en su posición vertical y cambiar la posición del cuerpo con elevaciones y descensos al unísono.

Consignas: Ponerse de acuerdo en los momentos del movimiento.

Variaciones: Intentarlo con los ojos cerrados.



Cambio de palo

Material: Varias picas.

Participantes: En círculo unirse unos a otros por medio de la pica tal como indica el dibujo.

Situación: A la señal de monitor cambiar todos de pica en una dirección y sentido determinado para volver a formar un círculo compacto y unido.

Consignas: Saber cuál es el siguiente destino y cómo se producirán las permutaciones.

Variaciones: Hacer cambios internos y desplazamientos no circulares.



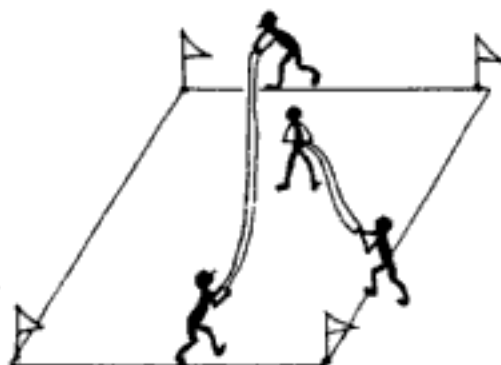
No entrecruzarse

Material: 4 banderas delimitan el terreno y varios rollos de papel de water.

Participantes: Cada pareja se une por los extremos de un rollo de papel.

Situación: Estirar el papel hacia una cierta distancia y en esta situación mantener la tensión y evitar cualquier entrecruzamiento.

Consignas: Buscar una cierta colocación espacio-temporal con una coordinación de movimientos.



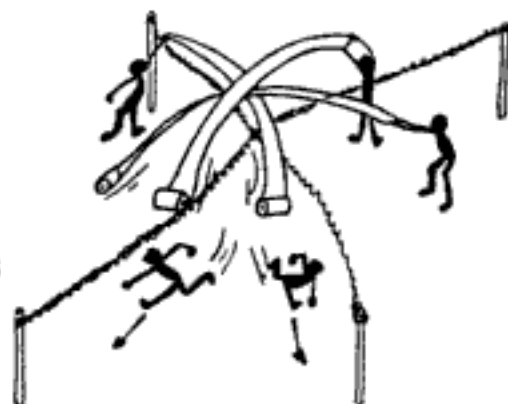
Proyectiles de papel

Material: Varios rollos de papel de water.

Participantes: Distribuirse en dos equipos; unos lanzan al aire los rollos de papel y los otros se protegen de su contacto.

Situación: A la señal cada jugador-lanzador intentará buscar a un oponente dentro de los límites de la sala para proyectarle el rollo de papel y procurar que le toque.

Consignas: Zafarse de la persecución de los lanzadores y del contacto del papel con cambios de dirección y movimientos ondulantes en el espacio.



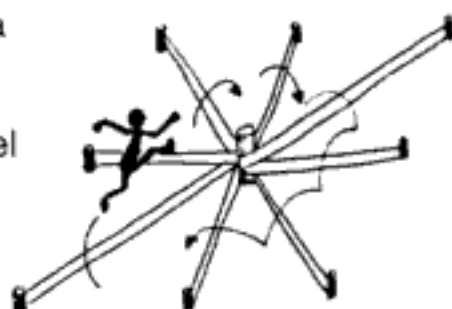
Superando el pulpo

Material: Estacas a las que acogerse radialmente los extremos de los rollos de papel.

Participantes: Prepararse para saltar en una dirección todos los huecos que forma la figura.

Situación: Saltar sin romper las tiras de papel en las dos direcciones y cambiando continuamente de sentido.

Consignas: Coordinar el movimiento de saltos con un ritmo determinado.



Lanzamiento de serpentinas

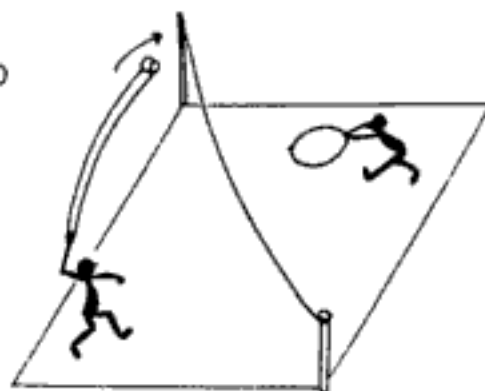
Material: Rollos de papel de water, una red o cuerda en medio y varios aros.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 repartirse en las dos mitades del campo.

Situación: Intentar encestar los extremos de los rollos de papel lanzados desde el otro campo.

Consignas: Correr con el objetivo de introducir un proyectil dentro del aro.

Variaciones: Si se forman equipos de 2, uno portará el aro y el otro realizará los lanzamientos.



Elevación de dados

Material: Varios dados de espuma por persona.

Participantes: Colocarse en círculo cerca del material.

Situación: Introducir paulatinamente los cubos en juego, mantener el máximo número entre todos en el aire, golpeándolos con las manos bien abiertas.

Consignas: Coordinación de movimientos y lanzamientos en grupo.

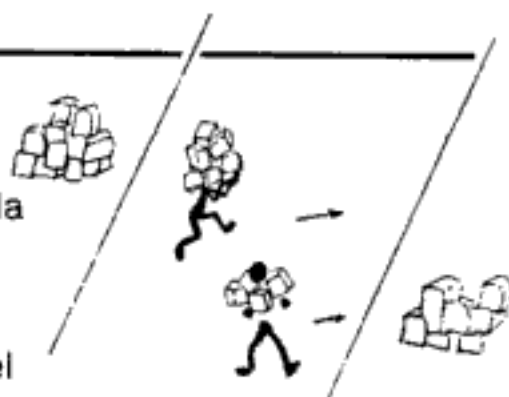


Relevos de cubos

Material: Cubos de espuma para llenar un camión.

Participantes: Colocarse en la línea de salida frente al almacén del material.

Situación: A la señal de salida todos se acercarán al almacén para proveerse de material y confeccionar su montículo, y en el



trayecto se puede molestar a cualquiera o zancadillearlo.

Consignas: Es importante prever la jugada para que el compañero alcance a llevar menos cubos.

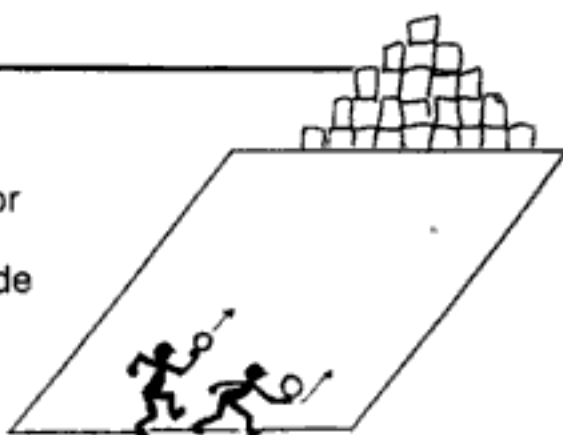
Lanzamiento a los dados

Material: Bastantes dados de espuma se colocan como indica el dibujo y 1 pelota por cada tirador.

Participantes: Distanciarse a otro extremo de los dados y colocarse sobre la línea de lanzamiento.

Situación: A la señal alcanzar rodando las pelotas el máximo de dados para hacerlos caer de su estructura.

Consignas: Precisión en los movimientos de lanzamiento desde distancias largas.



Pies quietos con dado

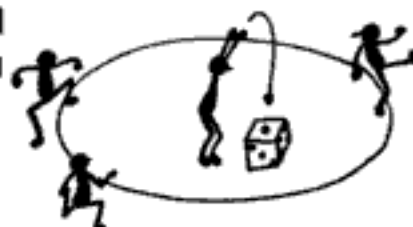
Material: 1 dado y un gran círculo marcado en el suelo.

Participantes: Todos amontonados en el centro tocan el dado central.

Situación: Cada uno se asigna un número del dado y cuando éste se lanza al aire espera su número, o por el contrario se desplaza y se protege.

Todos los jugadores tendrán que pararse estén donde estén cuando el número caiga al suelo y el jugador correspondiente diga ¡Pies quietos! e inicie el lanzamiento.

Consignas: Cada acción tiene sus puntos a favor y en contra y cada jugador los ha de valorar en el momento del lanzamiento: Si se aleja antes de tiempo puede perder tiempo si le toca su número, y si se acerca y no le toca quedará a tiro.



Jugándonos la suerte al dado

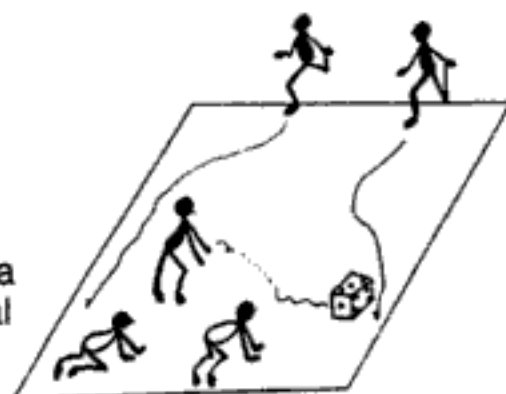
Material: 1 dado de espuma y 4 banderas para delimitar el terreno.

Participantes: Todos se repartirán en dos equipos en cada una de las líneas de fondo

del terreno cuadrangular tal como indica el dibujo.

Situación: Los defensores se mantendrán agachados a la espera de que se acerquen los atacantes que se desplazarán según el número que indique el dado tras el lanzamiento por un jugador neutro. La finalidad de los atacantes es entrar en la línea de los defensores, y la de aquéllos atrapar al máximo de éstos a su paso por su zona.

Consignas: Buscar formas de desplazamiento eficaz en cada situación que marque el dado.



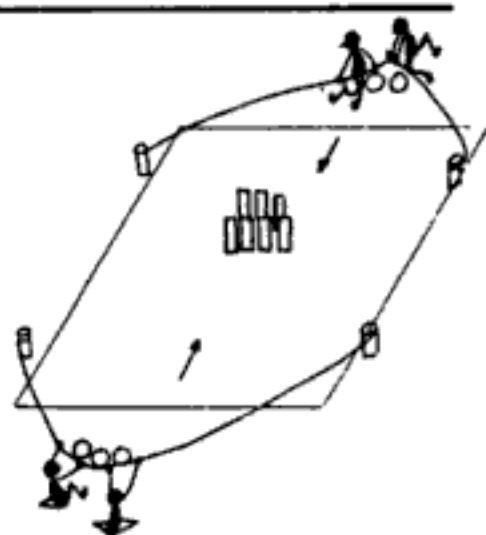
La gran ballesta

Material: 2 cuerdas elásticas, pelotas de plástico y piezas de madera en el centro.

Participantes: Colocarse en las líneas frontales con un extremo de la cuerda elástica entre las manos.

Situación: Tensar las cuerdas con el proyectil en medio para lanzarlos a los objetivos centrales.

Consignas: Desarrollar la puntería con artilugios enormes.



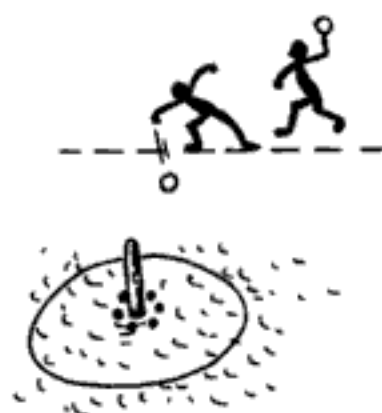
La estaca y las bolas

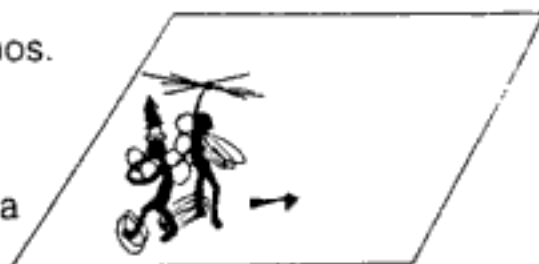
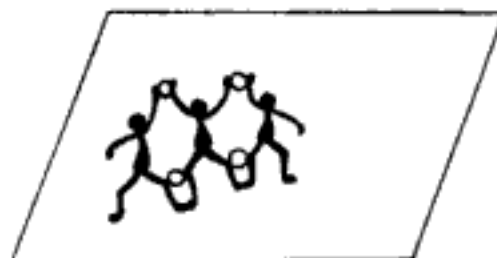
Material: Una estaca se clava en el centro de un aro y se rodea de cantidad de bolitas de vidrio. También habrá bolas de madera para lanzar.

Participantes: Colocarse en la línea de lanzamiento con dos bolas cada uno.

Situación: Intentar sacar del aro todas las bolitas que se puedan con las bolas que se lancen. Ir a buscar la estaca directamente puede ser una ventaja para desplazar de golpe todas ellas. Las que salgan del aro quedarán en propiedad del que las ha sacado en la siguiente partida.

Consignas: Agudizar la puntería.



Llevar todo el material a cuestras**Material:** Varios aros, pelotas, picas y conos.**Participantes:** Colocarse por parejas con mucho material a cuestras.**Situación:** Desplazarse por la sala con el máximo material que pueda conducir cada pareja.**Consignas:** Habilidad en juego.**Hacer desaparecer las piedras****Material:** Varias piedras rodean un gran agujero que se coloca en el centro de un círculo.**Participantes:** Cada jugador con una piedra un poco más grande en la mano.**Situación:** Todos los lanzadores se colocan en el círculo de fuera con las piedras en la mano e intentan hacer puntería sobre las piedras del suelo.**Consignas:** Afinar la puntería al máximo.**TRACCIÓN Y MANIPULACIÓN DE MATERIALES****El intercambio****Material:** Pelotas de diferentes tamaños.**Participantes:** Colocarse por parejas con las pelotas en el medio.**Situación:** Desplazarse por la sala manteniendo las pelotas entre los dos.**Consignas:** Acuerdo y colaboración.**Equilibrio total****Material:** Varias pelotas de plástico.**Participantes:** Colocarse lateralmente y aguantar colectivamente el material.**Situación:** Desplazarse por el espacio en grupo sosteniendo de forma original el material con brazos y piernas y de forma compartida.

Consignas: Llegar a un acuerdo que permita moverse con facilidad.

Equilibrios múltiples con material

Material: Varias pelotas de diferentes tamaños.

Participantes: Colocarse por parejas con las pelotas en medio.

Situación: Desplazarse manteniendo el material equilibrado entre uno y otro con la cabeza o con diferentes partes corporales.

Consignas: Establecer el acuerdo y la presión suficientes sobre el material.



Los cangrejos

Material: Una pelota por pareja.

Participantes: Cada dos mantendrán una pelota contra su espalda.

Situación: Producir giros y rotaciones entre la pareja para seguir compartiendo el material y que no caiga al suelo en las nuevas fórmulas de traslación que se vayan encontrando.

Consignas: No perder el punto de apoyo y contacto con la pelota.



Fuerzas opuestas

Material: 1 cuerda de 15 m.

Participantes: 2 equipos se distribuyen por parejas uno frente al otro a lo largo de la cuerda.

Situación: A la señal cada uno debe encontrar formas de progresar traccionando la cuerda hacia sí con un adversario delante y muy cerca.

Consignas: Procurar convencer con la mirada y los gestos al adversario.

Variaciones: El punto de agarre de cada uno puede variar según el desarrollo de la partida acercándose más o menos al adversario de enfrente hasta el punto que se pueda superar.



Arrancar cebollas con una cuerda

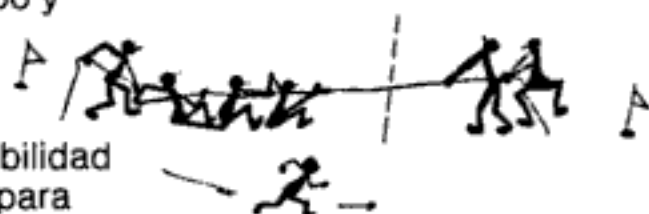
Material: 1 cuerda de 15 m, 2 banderas.

Participantes: Los dos equipos se distribuyen uno de pie a un lado de la cuerda y el otro sentado al otro, y a unos 10 m del último se dispone una bandera.

Situación: A la señal se buscarán posiciones para poder traccionar la cuerda de la forma más eficaz en cada una de las dos posiciones; al acercarse el último de la fila a la bandera el otro podrá dejar su equipo y ayudarlo para equilibrar las fuerzas y prolongar el juego.

Consignas: Saber cambiar de equipo.

Variaciones: Cada equipo tiene la posibilidad de utilizar a uno de sus componentes para hacer cosquillas a los del otro grupo o molestarles. El que cambia de equipo tiene que superar unos obstáculos antes de llegar a su destino.



Tiro de la cuerda interrumpidamente

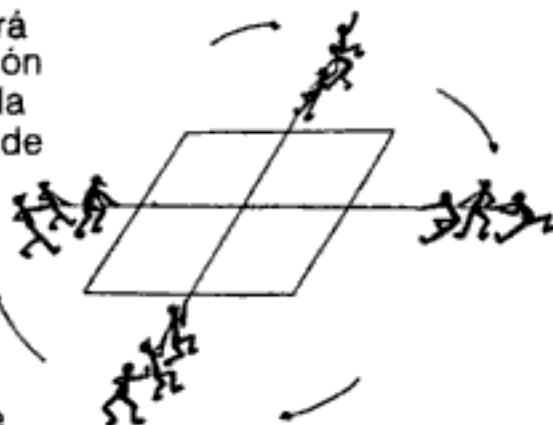
Material: 2 cuerdas de 20 metros entrelazadas en el punto medio.

Participantes: Formar 4 equipos equiparables en fuerza y peso y se colocan cada uno en un costado del campo marcado (15 m x 15 m).

Situación: A la señal de inicio por parte del director cada equipo tracciona su cuerda; en este momento es cuando se pronunciará la clave para el cambio de sentido y dirección de todos los jugadores (Ejemplo: 1, giro a la derecha, 2, a la izquierda, 3, cambio con el de al lado y 4, cambio con el equipo de enfrente). Inmediatamente todos dejan la cuerda en el suelo y corren a su nuevo destino para llegar antes que el contrario.

Consignas: Es más importante maña que fuerza.

Variaciones: Variar continuamente la clave de cambio para incentivar la memoria. Jugar en los cuatro lados de una piscina.



Tirar por mediación de la polea

Material: 1 cuerda de 20 m y dos poleas.

Participantes: Dos equipos se enfrentan de espaldas sujetando el cabo de la cuerda que pasa por la polea.

Situación: Traccionar al equipo contrario a través de la cuerda que pasa por la polea y que cada uno ha dispuesto en su campo.

Consignas: Tirar indirectamente al equipo a través de un objeto que puede incrementar la fuerza.

Variaciones: Situar las poleas en diferentes posiciones. Utilizar sólo una polea clavada al techo.



La estrella

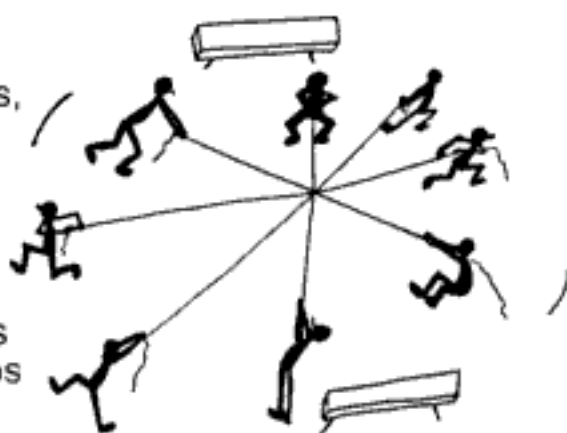
Material: 4 cuerdas de 15 m, bancos suecos, plintons y potros del gimnasio.

Participantes: Cada dos jugadores se colocan en cada uno de los extremos de la cuerda, y todas las cuatro confluyen en un epicentro.

Situación: Cuando las cuerdas están tensas y todo el mundo dispuesto, efectuar cambios sucesivos de la cuerda, con un sentido y dirección de giro que indicará el animador; el equilibrio de fuerzas llevará hacia los objetos del gimnasio que serán aprovechados.

Consignas: Ceder y tirar según el momento de juego.

Variaciones: Llevar los ojos cerrados. Ayudarse agarrando objetos con el extremo de la cuerda.



Los portadores

Material: Cuerdas o picas.

Participantes: Unirse por parejas de los extremos de las cuerdas y llevar a un jugador en medio.

Situación: Tensar las cuerdas y las picas para levantar la estructura entrecruzada y



elevar al individuo que se soportará en el medio y al que se moverá por la sala.

Consignas: Mantener entre todos a alguien.

Combinación de fuerzas

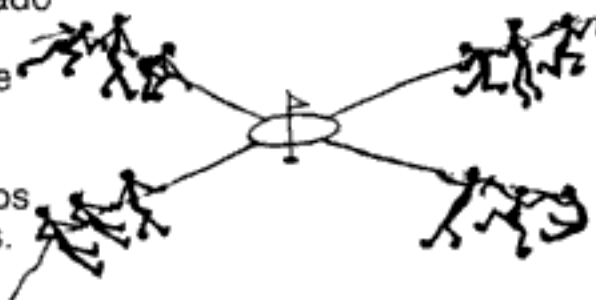
Material: 4 cuerdas de 10 m, 1 bandera con cascabel, 1 aro grande de metal.

Participantes: 4 equipos con su cuerda se unen al aro que se coloca en el centro la bandera.

Situación: A la señal de inicio cada equipo equilibra las fuerzas con su aportación para que nadie se acerque demasiado a la bandera, y en ese momento el último de la fila cambia de grupo en un sentido determinado y al unísono con sus compañeros.

Consignas: Buscar el equilibrio estable de fuerzas pese a las variaciones de cada grupo.

Variaciones: Hacer el mismo ejercicio y los últimos de cada fila con los ojos cerrados. Buscar desplazamientos más largos y diferentes combinaciones de los jugadores móviles.



Tirar la cuerda circular desde dentro

Material: 1 cuerda de 15 m y una bandera con cascabel.

Participantes: Todos los jugadores se colocan equidistantes en el interior de la cuerda que se ata en sus extremos formando un círculo, y en medio de coloca la bandera.

Situación: A la señal disponerse de forma eficaz para traccionar la cuerda hacia fuera y desplazar de espaldas a buena parte de los compañeros hacia la bandera de cascabel del centro para eliminarlos.

Consignas: Encontrar la confluencia de fuerzas.

Variaciones: Tirar en otra posición, sentados de cara y de espaldas a la cuerda, de cuclillas o estirados en el suelo. Buscar alianzas con los compañeros contiguos.



Tirar la cuerda circular

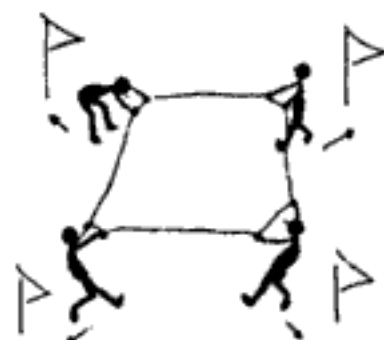
Material: 1 cuerda de 15 m y 10 banderas con cascabel.

Participantes: Colocarse a la misma distancia uno de otro fuera del círculo que describe la cuerda con las banderas a 3 ó 4 m de su espalda.

Situación: A la señal todos los participantes traccionarán hacia fuera procurando alcanzar y hacer sonar con un pie la bandera más cercana.

Consignas: Realizar un equilibrio sin perder fuerza de tracción.

Variaciones: Con los ojos cerrados la búsqueda de la bandera será más emocionante. Acercarse poco a poco a un compañero para hacer causa común.



Estirar la cuerda en pendiente

Material: 1 cuerda de 15 metros.

Participantes: Dos equipos igualados se distribuyen en cada lado de la pendiente agarrando un cabo de la cuerda.

Situación: Como la pendiente impide ver al equipo contrario favorece una cierta intriga en el juego para adivinar la estrategia elegida por los adversarios invisibles. A la señal es necesario encontrar formas eficaces de tirar de la cuerda.

Consignas: Intuir la disposición del equipo contrario por la tensión de la cuerda.

Variaciones: Se permiten ciertas licencias en la colocación de contrapesos y tensores. Cambiar la posición de los tiradores.



Estirar la cuerda a ciegas

Material: 1 cuerda de 15 metros, 1 bandera con un cascabel.

Participantes: Dos equipos igualados con los ojos vendados, uno a cada lado de la cuerda y la bandera en el lugar central.

Situación: A la señal de inicio cada equipo tirará la cuerda a ciegas e intuirá la



colocación de la bandera que señala el punto central ya que un jugador neutral la irá desplazando en diferentes posiciones siempre paralelas a la cuerda. Gana el equipo que logra hacer pasar al otro equipo íntegramente a su lado.

Consignas: Incentivar la sensibilidad auditiva.

Variaciones: Cambiar de posición para tirar de la cuerda. Dejarse orientar por la voz de los compañeros exteriores.

Tracción interrumpida con obstáculos

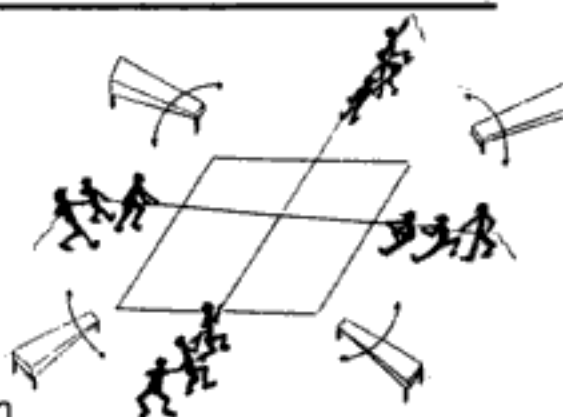
Material: 2 cuerdas de 20 metros entrelazadas en el punto medio y varios bancos suecos y cajones de madera.

Participantes: Formar 4 equipos equiparables en fuerza y peso que se colocan cada uno en un lado del campo marcado (15 m x 15 m).

Situación: A la señal de inicio del director cada equipo tracciona su cuerda; en algún momento se pronuncia la clave para el cambio de sentido y dirección de todos los jugadores. Inmediatamente se deja la cuerda en el suelo y se corre al nuevo destino superando los obstáculos que se interponen en el camino.

Consignas: Dominar la eficacia de la respuesta y no descuidar el equilibrio en la carrera.

Variaciones: Cambiar la posición de los obstáculos para no fijar patrones de movimiento.



Pescando el bacalao

Material: 1 cuerda de 15 m, 1 manguera y jabón líquido.

Participantes: Sobre una superficie plana y lisa se distribuyen dos equipos cada uno a un extremo de la cuerda.

Situación: Cuando la espuma que produce el jabón es abundante encima de la superficie lisa, iniciar la acción de tirar de la cuerda desde el suelo y con ayuda de todas las



superficies de contacto posibles. Buscar formas de adherencias para no deslizarse por el suelo.

Consignas: La habilidad para el agarre puede suplantar la fuerza.

Variaciones: Cada equipo tiene una botella de jabón con que atacar a sus contrincantes colocándoles más producto deslizante en su zona, y sobre esta acción se pueden defender.

Tirar de la cuerda

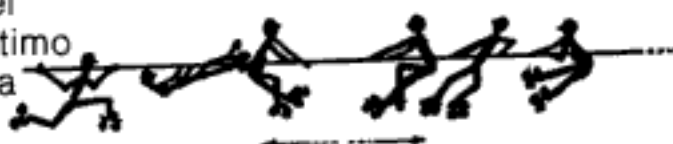
Material: 1 cuerda, un banco sueco y patines para cada uno de los participantes.

Participantes: Formar dos equipos igualados de jugadores con patines que se distribuyen a cada lado de la cuerda.

Situación: A la señal de inicio intentan tirar todos hacia su lado para evitar tocar el banco con los patines. Sobrepasar el banco para seguir intentando frenar la resistencia y el avance del equipo contrario, cuando el último sobrepasa el banco todo el equipo queda eliminado.

Consignas: Buscar las fórmulas para frenar de lado y no situar las ruedas paralelas a la cuerda.

Variaciones: Algún jugador que se siente en el suelo o se cuelgue de la cuerda.



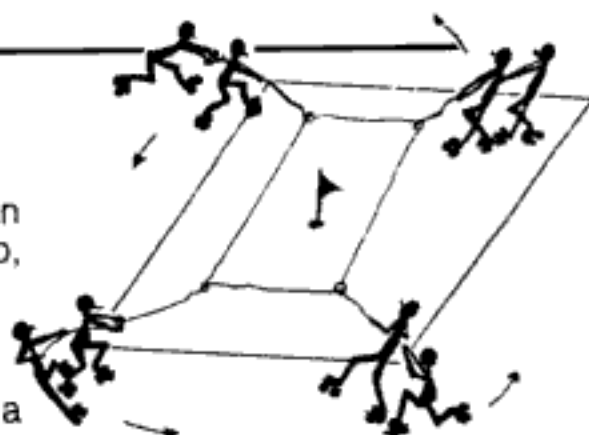
El rectángulo.

Material: 1 cuerda resistente de 15 m, 4 cuerdas de 10 m y una bandera.

Participantes: Los cuatro equipos se colocan con sus cuerdas en un ángulo del rectángulo, y se sitúa la bandera en el centro.

Situación: Lograr una forma regular del rectángulo con nuestra fuerzas equilibradoras y empezar en este momento a girar lateralmente con los patines y conservando la forma central.

Consignas: La fuerza centrífuga también se tiene que tomar en cuenta.



Variaciones: Cambiar la forma del rectángulo central. El giro lo produce uno de los jugadores del equipo sin patines.

Mantener los globos

Material: Globos diferentes tamaños.

Participantes: Colocarse por parejas uno frente al otro con un globo en medio.

Situación: Mantener el globo aguantándolo por varias partes del cuerpo: la cabeza, la nariz o el trasero. El equipo que pierda el globo tendrá que volver a la línea de salida para colocárselo otra vez.

Consignas: Mantenerse a la misma distancia de uno a otro para no perder el sostenimiento del globo.



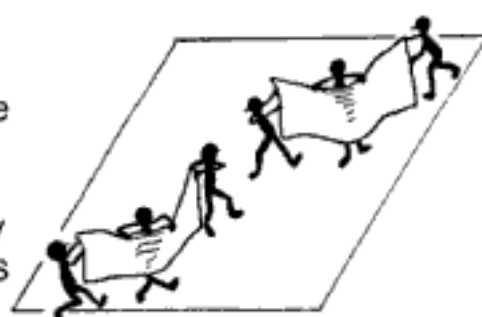
Van Gogh y Picasso

Material: 2 trozos de papel grandes.

Participantes: Repartirse en dos equipos que portan cada uno un trozo de papel.

Situación: Mantener el lienzo entero el máximo tiempo posible sin salir del terreno y arriesgándose a romper el de los adversarios con acercamientos.

Consignas: Mantener las mismas acciones en el grupo para no romper el trozo de papel.



Arropar a todo un grupo

Material: Papel de embalar.

Participantes: Todos agrupados y bien juntos.

Situación: Rodear a todo el mundo con el papel para hacer una gran bola y protegerse del frío, logrando que no se rompa aunque produzcamos movimientos en el interior del recubrimiento.

Consignas: Mantener un acción del grupo para no producir ninguna fisura en el papel.



Decorar la torre humana

Material: Un rollo de papel de embalar.

Participantes: Colocarse por grupos según el peso y la envergadura.

Situación: Una vez que se logre un cierto equilibrio entre los dos o tres pisos de la torre pasaremos a revestirla con el papel de embalar rodeándola piso por piso.

Consignas: ¡Dejar algo para respirar!



Matar a los de la fortaleza

Material: Un trozo de papel y una pelota.

Participantes: Repartirse en dos equipos; unos serán los atacantes y se colocarán fuera del campo limitado y los otros dentro y cubiertos del papel.

Situación: Los atacantes se pasarán continuamente la pelota desde fuera del límite y los defensores intentarán que no les alcancen detrás del paramento del papel y la interceptarán en su recorrido cuando bote en el suelo. Si lo logran se intercambiarán los papeles unos y otros.

Consignas: Montar una estrategia para protegerse y recuperar la pelota en alguna ocasión.



Protegiendo el papel

Material: Un trozo de papel de embalar.

Participantes: Repartirse en dos equipos; unos cogen el papel por los dos extremos y los otros se distribuyen por la sala.

Situación: Los jugadores libres con la velocidad de su cuerpo intentan romper el papel que los otros protegen cambiándolo de dirección y plegándolo y desplegándolo.

Consignas: Mantener el papel al descubierto cuando los otros están a una cierta distancia.

Variaciones: Los que mantienen el papel se vendan los ojos y los otros se desplazan en cuclillas.



Las momias

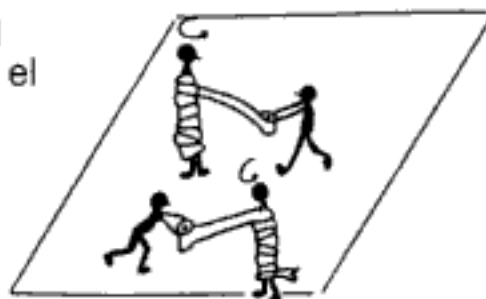
Material: Varios rollos de papel de water.

Participantes: Colocarse en pareja, uno rígido y el otro con un rollo de papel.

Situación: Uno va enrollando con papel al otro para inmovilizarle las extremidades y el tronco.

Consignas: No apretar demasiado para permitir la circulación sanguínea.

Variaciones: Cuando todo el mundo esté atado se pueden producir saltos y desplazamientos varios.



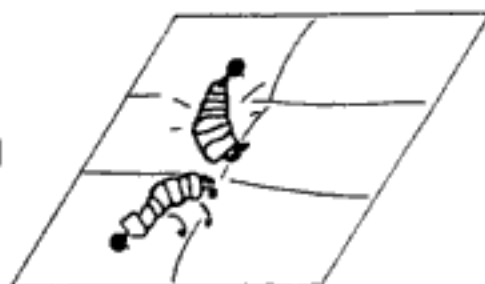
Las momias resucitan

Material: Varios rollos de papel de water y colchonetas por el suelo.

Participantes: Totalmente enrollados con el papel colocarse descalzos encima de las colchonetas.

Situación: Intentar desplazarse y moverse superando las limitaciones de la rigidez y sin romper el papel, tirar al compañero al suelo o girar dando vueltas.

Consignas: Utilizar la habilidad y la agilidad corporal.



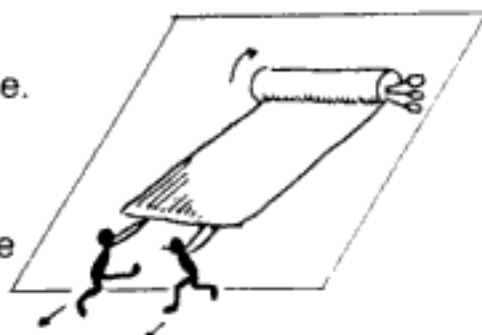
Rodar la alfombra

Material: Un papel o tela gruesa y resistente.

Participantes: Distribuirse en dos equipos; unos enrollados en la tela y los otros estirándola.

Situación: Los que estiran la tela tienen que desenrollar a los compañeros o transportarlos sobre una superficie deslizante.

Consignas: Mantener la misma tensión sobre el material para no cortarlo.



Transportar papel

Material: Un largo trozo de papel grueso.

Participantes: Colocarse en fila india y llevar el papel sobre las cabezas con los brazos extendidos.

Situación: Ir corriendo con el papel sobre el grupo para que el último pase siempre al primer lugar y desplazarse todos a



continuación un espacio sin perder el contacto con el papel.

Consignas: Mantener el papel bien fijo encima de la cabeza y que la posición permita retroceder en el grupo.

La comitiva

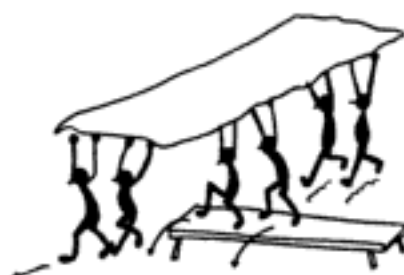
Material: Rollo de papel de embalar.

Participantes: Uno detrás de otro en una larga fila.

Situación: Mantener el papel elevado a la altura de la cabeza para sortear obstáculos coordinando los movimientos entre todos y manteniendo el papel muy tenso.

Consignas: Ponerse de acuerdo para llevar todos el paso al ritmo.

Variaciones: Varias filas y que se entrecrucen unos con otros pasando por encima y por debajo del papel.



Precintar árboles

Material: Un rollo de papel de embalar.

Participantes: Agarrar un rollo por parejas.

Situación: Pasar por entre medio de los árboles uniéndolos con el papel y formando diferentes figuras. Después montar un circuito de habilidades aprovechando los espacios que median entre una tira de papel y la otra.

Consignas: Desarrollar un cierto sentido estético y la noción del espacio.



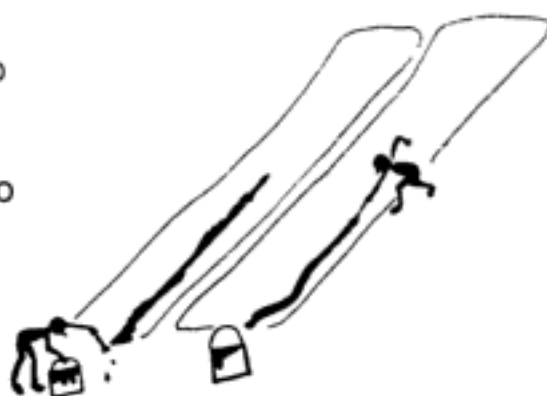
Torneo lúdico con pintura

Material: Varios pots de pintura al dedo o guasch con pinceles de varios grosores y tamaños.

Participantes: Puede hacerse por grupos o individualmente.

Situación: A la señal pintar una zona del papel o una línea a gran velocidad para avanzar al otro compañero.

Consignas: No perder el trazo encima del papel.



El juego de matar en un campo diferente

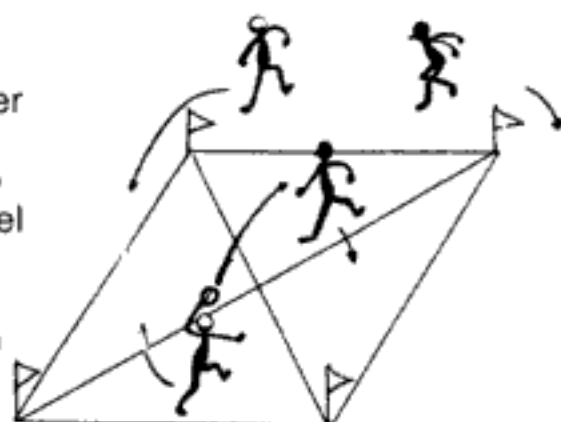
Material: 4 banderas de señalización y una pelota de plástico para lanzar.

Participantes: Todos los jugadores dentro del rectángulo ocupan la mitad del campo que les corresponde y uno de cada equipo, "el rey", puede ocupar la zona exterior.

Situación: Pasarse la pelota entre los de dentro y el rey para poder matar en cualquier momento a los del otro equipo tirándoles la pelota al cuerpo siempre que caiga al suelo después. Los jugadores muertos ocuparán el lugar del rey e intentarán retornar al campo matando a algún vivo.

Consignas: Distribución espacial y juego en equipo.

Variaciones: Trazar diferentes formas geométricas para variar la dinámica de este famosísimo juego.



JUEGO DE PASES

La persecución de pelotas

Material: 2 pelotas grandes.

Participantes: Los jugadores se sitúan en un círculo tocándose la punta de los pies.

Situación: Los dos balones se perseguirán por los pases con las manos de los jugadores y a la señal del monitor, se cambiará la dirección de la persecución o saltará el balón un componente del círculo en marcha.

Consignas: Encontrar nuevas formas de habilidad en el pase cambiando las normas.

Variaciones: Pasarse el balón rodando por el suelo. El balón perseguidor o el perseguido son mucho mayores de tamaño.



Relevos por debajo de las piernas

Material: 2 pelotas, una por equipo.

Participantes: Los dos grupos se colocan en

fila y de espaldas uno a otro con las piernas abiertas y los ojos vendados o cerrados.

Situación: A la señal de inicio enviar la pelota por debajo de las piernas al compañero de atrás que lo recepcionará e inmediatamente lo desplazará al siguiente; cuando ya no la tengamos en las manos guiados por las indicaciones y gritos de los compañeros nos desplazamos al final de la fila para seguir el trayecto.

Consignas: Mantener la distancia de un compañero a otro.

Variaciones: Pasar hacia atrás por diferentes partes del cuerpo. La fila se mantendrá sentada o en cuclillas.



Intercambio de picas por parejas

Material: 2 picas por cada pareja de participantes.

Participantes: Cada uno se coloca manteniendo su pica en equilibrio frente a otro compañero y con el banco sueco como mediador.

Situación: Incentivar formas de intercambio de la posición entre cada pareja antes de que la pica caiga al suelo superando los obstáculos del banco sueco con mucha seguridad y prestación.

Consignas: Discriminar los dos objetivos, el pase del obstáculo y el agarre de la pica.

Variaciones: Cambiar aumentando la dificultad del obstáculo intermedio. Desplazarse de común acuerdo de diferentes formas.



Cambio de picas

Material: 7 picas, una por cada participante.

Participantes: Cada jugador se sitúa frente a una pica que sostiene en sus manos dentro del terreno.

Situación: A la señal cada uno abandona cuidadosamente la pica para no alterar su equilibrio y se dispone a encontrar una que



esté libre para cogerla antes de que caiga al suelo.

Consignas: La velocidad de reacción es también una intuición.

Variaciones: Intercambiar la pica poniéndose de acuerdo cada una de las parejas por medio de señales. Aumentar o disminuir la distancia entre las picas según la respuesta de los alumnos.

SALTOS, PERSECUCIÓN Y TRACCIÓN CON MATERIALES

Saltar a la cuerda con los ojos cerrados

Material: Pañuelos y una cuerda larga.

Participantes: En tríos; dos le dan vueltas a la cuerda y el tercero se sitúa en el interior.

Situación: Saltar con los ojos cerrados intuyendo y oyendo el momento en que la cuerda descende al suelo.

Consignas: Es importante la previsión en el tiempo y una cierta sensibilidad auditiva para escuchar cómo la cuerda corta el aire.



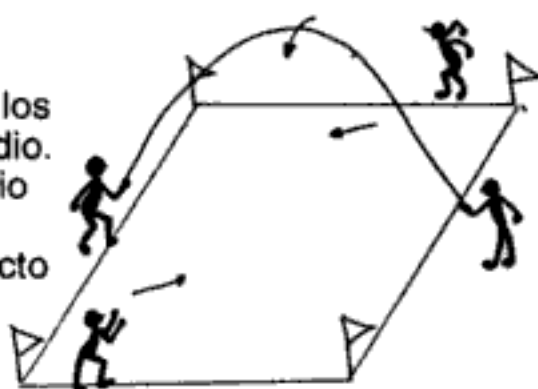
La comba borracha

Material: Una cuerda muy larga.

Participantes: Repartirse en dos equipos, los que giran la cuerda y los que saltan en medio.

Situación: Los que saltan entrarán al medio de la cuerda por las dos entradas y aprovechan el momento idóneo del contacto de la cuerda en el suelo.

Consignas: Coordinar bien el movimiento para estudiar el momento de entrada.



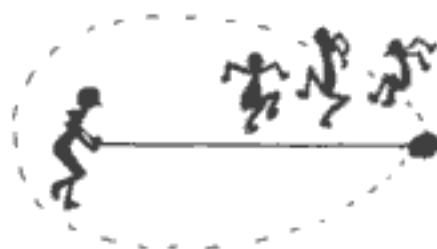
El martillo demoledor

Material: 1 cuerda con un balón medicinal atado a su extremo.

Participantes: Todos se disponen en un grupo compacto a una distancia del portador del martillo (el verdugo).

Situación: El verdugo empieza a hacer girar el martillo describiendo un círculo a diferentes alturas para poder alcanzar al grupo y eliminar al participante que no salte en su momento y que sea tocado. Los participantes más arriesgados se irán acercando a él paulatinamente y lo eliminarán si logran tocarlo con la mano.

Variaciones: Vendarse los ojos y probar un ejercicio de sensibilidad auditiva previendo el momento de llegada del martillo. Realizar el ejercicio cogidos por parejas.



Los tráfugas

Material: 1 cuerda de 20 m.

Participantes: Cada equipo se sitúa a un extremo de la cuerda en una mitad del campo.

Situación: Se empieza a traccionar la cuerda de la forma más eficaz para cada grupo y a la señal cada grupo busca cambiar de lado en el mismo sentido que el otro, dejando el extremo en el suelo para no perjudicar a los contrarios.

Consignas: Combinación de fuerza y velocidad.

Variaciones: El cambio se producirá por el mismo lado y los jugadores tendrán que entrecruzar molestándose el paso para retardar su llegada al extremo de la cuerda.



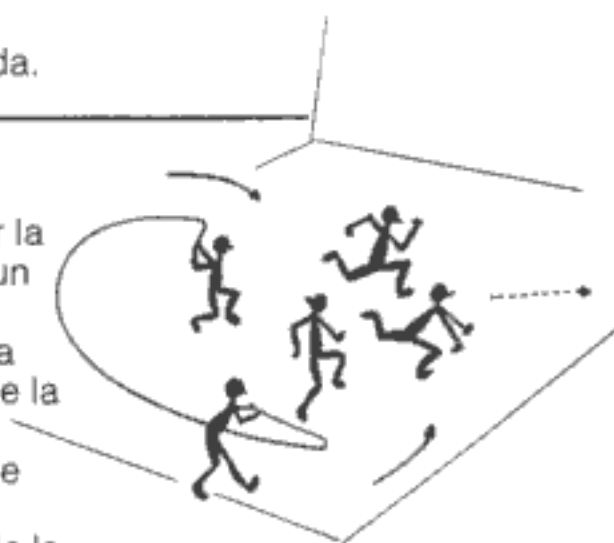
La pesca

Material: 1 cuerda de 15 m.

Participantes: Los peces se disponen por la sala y los pescadores agarran cada uno un extremo de la cuerda en un lateral.

Situación: Los pescadores se acercarán a los peces para poderles apresar dentro de la cuerda que llevan en sus manos. El pez pescado tendrá que sentarse en el suelo e impedir la marcha normal de la pesca.

Consignas: Encontrar formas de zafarse de la trampa.



Variaciones: Los pescadores pueden llevar una red en vez de una cuerda. Si no existe equilibrio de fuerzas será menester cambiar el tipo de desplazamiento de unos u otros.

El enredo

Material: 1 cuerda de 40 m de larga.

Participantes: Todos los participantes se cogen a la cuerda manteniendo la misma distancia de uno a otro.

Situación: El cabeza de la serpiente conducirá a todos sus compañeros en un recorrido por la sala buscando continuamente el cambio de dirección y pasará la cuerda entre los compañeros, recogiendo piernas y brazos para provocar conscientemente un enredo que cada uno intentará solucionar después.

Consignas: Saber desenredar nudos.

Variaciones: Realizar el mismo ejercicio con los ojos vendados para agudizar la sensibilidad táctil de los participantes.



La carrera circular

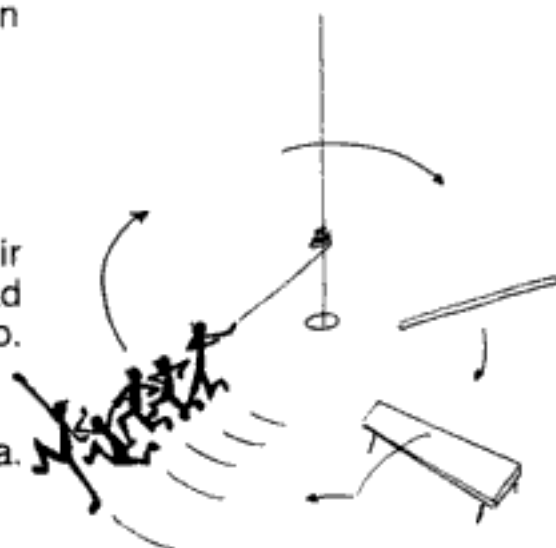
Material: 1 cuerda resistente atada a un gran palo central.

Participantes: Todos los participantes se colocan en grupo en el extremo opuesto a donde se ata la cuerda al palo.

Situación: Cuando el grupo se pone de acuerdo empieza a girar en un sentido para ir enrollando la cuerda y aumentar la velocidad de giro a medida que se acercan al epicentro. Todo el mundo tiene que estar muy atento para evitar caídas innecesarias.

Consignas: Mejorar la atención en la marcha.

Variaciones: Colocar pequeños obstáculos en el trayecto circular a diferentes alturas para que los supere el grupo en una carrera muy atenta. Colocar balones que se intentará no tocar, y eliminar al que lo haga.



La serpiente

Material: 1 cuerda de 30 m.

Participantes: Todos los participantes se cogen de la cuerda manteniendo la misma distancia de uno a otro.

Situación: El cabeza de la serpiente conducirá a todos sus compañeros en un recorrido por los obstáculos de la sala para probar la habilidad de los componentes del grupo. En cierto momento empezará a enrollarse en espiral para atarlos a todos.

Consignas: Saber utilizar bien la cuerda como elemento lúdico y no de forma peligrosa.

Variaciones: Llevar a los compañeros con los ojos cerrados. Desplazarse al ritmo de la música.



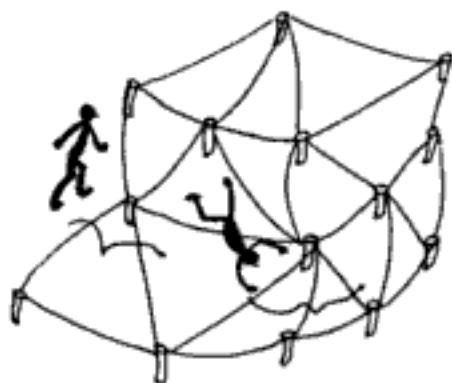
El laberinto de colores

Material: Varias cuerdas entrelazadas mediante estacas en el suelo.

Participantes: Colocarse alrededor del entrecruzamiento de cuerdas.

Situación: Cada uno intentará entrar y seguir el mismo color en su recorrido saltando o desplazándose por cada uno de los agujeros que producen los entrecruzamientos de formas diferentes.

Consignas: Estar visualmente pendiente de las posiciones de las cuerdas para seguir el trayecto.

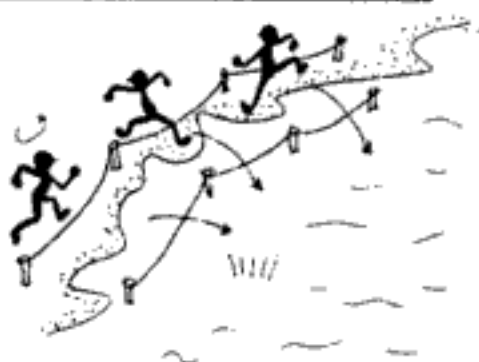


Torneo lúdico cerca del mar

Material: Cuerda elástica y estacas para formar dos vallas muy cerca del agua como indica el dibujo...

Participantes: Colocarse en fila.

Situación: Efectuar saltos de la arena al agua y del agua a la arena si el suelo nos permite coger suficiente impulso para superar las vallas.



Consignas: Calcular no sólo la distancia sino la resistencia del suelo para efectuar el salto.

Variaciones: Combinar el salto con el giro.

Saltar vallas ligeras

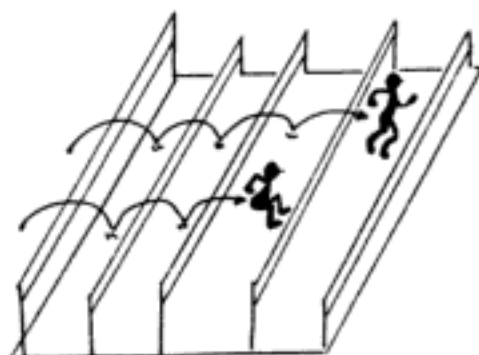
Material: Varias estacas se colocan a ambos lados del terreno y se unen con tiras de papel de water.

Participantes: Colocarse en un extremo.

Situación: Realizar diferentes saltos por encima de las vallas de papel procurando no tocarlas y romperlas.

Consignas: Previsión de distancias y de la trayectoria del cuerpo en saltos.

Variaciones: Saltar entre las vallas con los ojos cerrados si conocemos e interiorizamos las distancias de una valla a otra.



Carrera soplando

Material: 2 pelotas de plástico ligeras y varias banderas colocadas en circuito.

Participantes: Cada uno se agacha delante de las banderas.

Situación: Desplazar las pelotas desde el suelo para ir sorteando las banderas con ellas y cumplir el circuito sin perder las fuerzas.

Consignas: Dosificar la expulsión del aire y el desplazamiento por el suelo.



Defender el bolo

Material: 4 banderas señalizadoras, un bolo bastante largo y grande en el centro de un área marcada y un pañuelo para cada uno de los atacantes.

Participantes: Distribuirse en dos equipos: los defensores y los atacantes del bolo.

Situación: Tirar el bolo o estandarte central con unos pañuelos que los defensores llevarán en las manos y que esgrimirán sin entrar en el área central.

Consignas: Cambiar rápidamente de lugar para burlar la vigilancia.



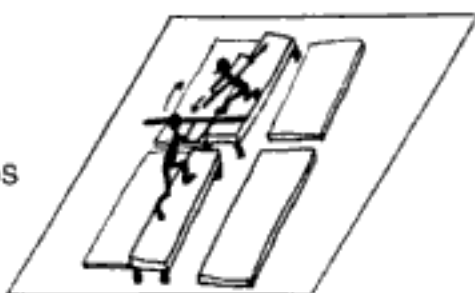
Lucha de palos

Material: Bancos suecos, colchonetas a su alrededor y picas para cada luchador.

Participantes: Subirse encima de los bancos suecos.

Situación: Con diferentes formas de agarre mantener la posición y tirar al otro al suelo.

Consignas: Cuidar las caídas con el bastón.



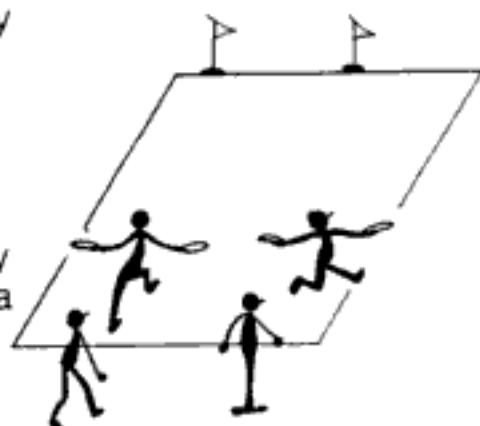
Relevos con platos

Material: 2 banderas que señalan la llegada y 2 platos llenos de agua para cada uno.

Participantes: Cada equipo se situará en la línea contraria a las banderas con los platos llenos de agua.

Situación: El primer jugador, con los dos platos, recorrerá la distancia entre la salida y las banderas y al darles la vuelta volverá para pasarle los platos al segundo de la fila que iniciará su trayecto.

Consignas: Conseguir que el nivel de los platos no se vaya devaluando y perdiendo.



La red de papel

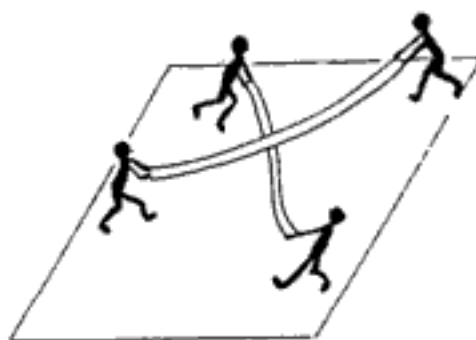
Material: Varios rollos de papel de water.

Participantes: Por parejas cada uno se une al extremo de un tramo de papel de water.

Situación: Las parejas unidas con el papel se van desplazando por el terreno intentando no perder la tensión y procurando entrecruzarse para sortearse unos a otros.

Consignas: Estar alerta a los movimientos de los demás en relación a los propios.

Variaciones: Uno de la pareja cierra los ojos para dejarse guiar por las indicaciones de los otros.



La destrucción de globos

Material: Muchos globos hinchados repartidos por la sala y un equipo de música.

Participantes: Colocarse al borde de la línea lateral del campo.

Situación: Mientras suene la música cada uno petará el máximo número de globos de un color con los pies y las manos dentro del terreno señalado. Alejar o desplazar los globos de los compañeros para que no los puedan coger.

Consignas: Mantener el equilibrio al petar los globos e ingeniar procedimientos de rotura.



Juegos de cucaña con globos

Material: 2 palos de los que se cuelga una cuerda con muchos globos llenos de agua y un sombrero con una punza para cada jugador.

Participantes: Colocarse a distancia de la cuerda.

Situación: A la señal acercarse a los globos para petarlos y protegerse del agua que contienen.

Consignas: Buscar formas rápidas de esquivar el chorro de agua o buscarse un chubasquero impermeable.



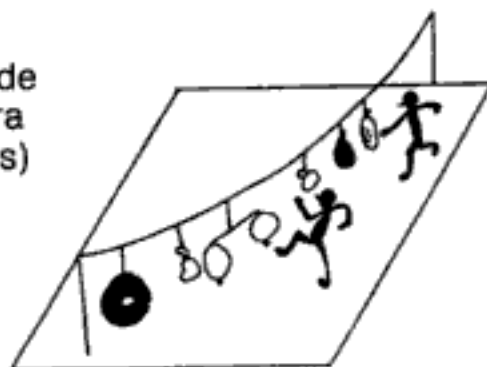
Juego de cucaña

Material: 2 palos se unen con una cuerda de la que se han colgado muchos objetos para hincharlos (flotadores, globos y neumáticos) y gomas elásticas para atar la entrada de aire.

Participantes: En la línea de salida.

Situación: A la señal los jugadores se acercarán para soplar el material colgado con ayuda de las manos y para atar posteriormente la entrada con una goma.

Consignas: Mantener la fuerza para hinchar algunos flotadores en medio del desplazamiento y las carreras.



Los relevos de tender la ropa

Material: 1 cuerda con telas colgadas con pinzas de ropa.

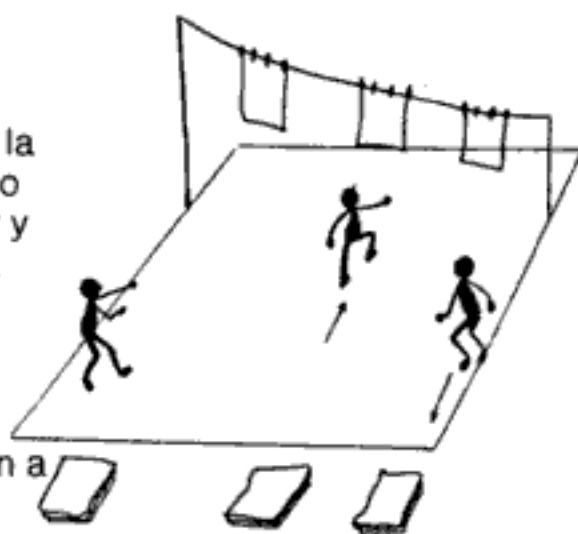
Participantes: En equipos de una o dos

personas prepararse en la línea de fondo cerca de las telas.

Situación: En el torneo lúdico intentar que la ropa se pueda colgar por orden una al lado de otra para después volverla a descolgar y llevar y traer una pieza en cada viaje de la línea de fondo hasta el colgador.

Consignas: Aumentar la precisión en la manipulación de pequeños objetos.

Variaciones: Realizar el mismo ejercicio vendando los ojos de los que se acercarán a la cuerda.



Romper la cadena de pañuelos

Material: Diferentes pañuelos de colores.

Participantes: Dos grupos: los defensores de los pañuelos se cogerán en cadena con ellos y los atacantes se dispersarán por la sala.

Situación: Unos intentarán romper la cadena atravesando la fila por los pañuelos y los otros se protegerán para que no ocurra esto. Algunos colores serán más codiciados por su puntuación y se colocarán en medio de la cadena o en lugares menos accesibles a los atacantes.

Consignas: Buscar una estrategia de equipo para que la cadena se mantenga extendida el máximo tiempo.



Pisar el pañuelo largo

Material: 2 pañuelos de 3 m atados a la cintura de los luchadores.

Participantes: Por parejas uno frente al otro con el material colocado a la espalda.

Situación: Pisar la punta del pañuelo del adversario para arrancárselo de la cintura en sus movimientos de huida.

Consignas: Es necesario proteger el propio pañuelo en cada movimiento que se realice.



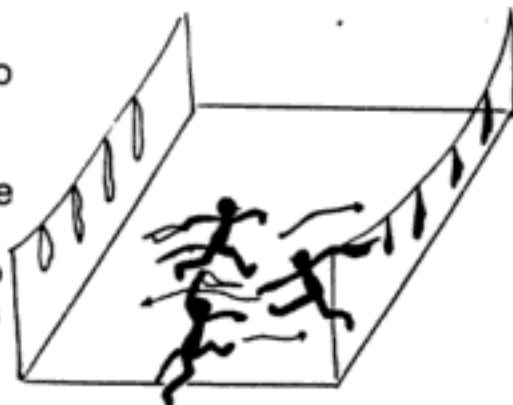
¿Cuántos pañuelos tendré?

Material: 2 cuerdas cogidas de largas estacas clavadas al suelos y varios pañuelos de diferentes colores colgados de ellas.

Participantes: Situar cada equipo debajo de su cuerda con un pañuelo del mismo color detrás de cada componente y encima de las líneas laterales.

Situación: A la señal todos intentarán coger el máximo de pañuelos colgados sin ser eliminado por los defensores de cada equipo que intentarán arrebatar el pañuelo propio. No se considera conseguido el pañuelo hasta que uno no franquea su línea sin que se le arebate el pañuelo por el camino.

Consignas: Montar una estrategia de equipo para ir a buscar algún pañuelo y guardar los propios.



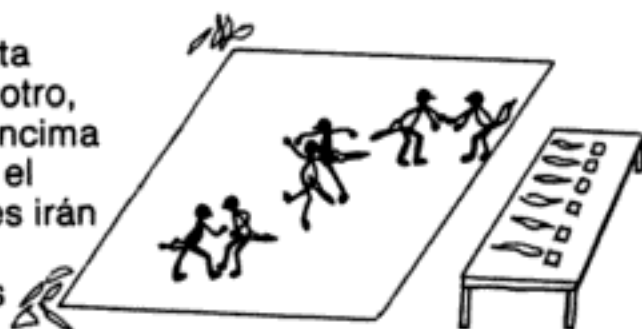
La fiesta de los pañuelos

Material: Muchos pañuelos de diferentes colores encima de una mesa en el punto central de un lateral del terreno y 2 barajas de cartas (una para los jugadores y las otras para el ranking).

Participantes: Por parejas, cada jugador con una carta atada al pecho por un alfiler, se enfrentan según el orden de las cartas del ranking que se establece encima de la mesa.

Situación: Cada jugador podrá retar a todos los que estén por encima de él, sólo con acercarse y tocarlo, en el ranking del orden de las cartas que se establece en la mesa. En aquel momento lucharán a cogerse el pañuelo, el que lo logre si tiene su carta detrás podrá adelantarla un lugar y el otro, tendrá que recuperar un pañuelo de encima de la mesa y perderá una posición en el ranking. De esta manera las posiciones irán cambiando y todos podrán tener la oportunidad de recuperarse en duelos sucesivos.

Consignas: Defender con movimientos rápidos los pañuelos que lleva detrás cada uno.



Combate de pañuelos

Material: 1 pañuelo de diferente color para cada jugador.

Participantes: Con el pañuelo a la cintura repartirse por todo el terreno.

Situación: El torneo lúdico empieza a una señal en la que todos se retan por parejas. Cuando se le quita el pañuelo a uno, puede volver al terreno dirigiéndose a la mesa de control, cambiando el pañuelo y esperando 3 min.

Consignas: Desarrollar estrategias en común para poder eliminar a todos los jugadores del otro equipo antes de que vuelvan al terreno.



Lucha con varios pañuelos

Material: Varios pañuelos colocados en diferentes partes del cuerpo.

Participantes: Colocarse todos dentro del terreno delimitado.

Situación: Todos contra todos intentar robar los máximos pañuelos de los compañeros estirándolos.

Consignas: Buscar la posición adecuada para sorprender a los demás.

Variaciones: Basar la lucha en las parejas y puntuar de diferente manera los pañuelos y su lugar de colocación.



La lucha de pañuelos de los ciegos

Material: Pañuelos largos y cortos para tapar los ojos y cascabeles o trozos de lata en los pies.

Participantes: Con los ojos vendados situarse en la línea lateral.

Situación: A la señal los jugadores se acercarán buscándose por el terreno e intentarán quitarse el pañuelo de detrás sin hacer demasiado ruido con sus movimientos para no ser sorprendidos por el otro.

Consignas: Agudizar el oído y mantener una postura de acercamiento al otro y de protección del pañuelo.



Lucha de pañuelos con los ojos cerrados

Material: 1 pañuelo y otro atado a los ojos de cada jugador.

Participantes: 2 equipos con pañuelo de diferente color, la mitad se colocará en el extremo guiando a los compañeros con los ojos vendados y la otra mitad juega en el centro.



Situación: Cada jugador eliminado tiene que abandonar el terreno quitándose la venda y esperando turno para volver al rectángulo cuando obtenga una pareja libre.

Consignas: Mantener alerta todos los receptores y sensaciones para no quedar eliminado.

La pértiga

Material: Picas de madera largas o bastones flexibles, plintons, bancos suecos y aros.

Participantes: Cada uno con su pica se dispone a tomar carrerilla delante de un plinton.



Situación: Tomar impulso para clavar la pica y superar obstáculos entrando con precisión en los aros.

Consignas: Colocar bien la pica y prever la caída.

Variaciones: Saltar a lo largo superando colchonetas.

Salto de pértiga cerca del agua

Material: Picas largas o palos flexibles.

Participantes: Colocarse con el material lejos del agua.

Situación: Tomar carrera y saltar con ayuda de la pértiga para caer en el agua o en la espuma de una ola.

Consignas: Mantener la posición del cuerpo para volar por los aires.

Variaciones: Interponer algún obstáculo entre la arena y el agua.



ACTIVIDADES RECREATIVAS EN DIFERENTES MEDIOS

El ser humano se desenvuelve en un medio habitualmente terrestre y sus manifestaciones de juego están concebidas por lo general, en el mismo ámbito. Hemos sido capaces de liberarnos de esta condición, con la capacidad de proyectarnos e investir los diferentes espacios que nos circundan.

Las actividades en la naturaleza en sus modalidades de peligrosidad tienen cada día más importancia, los descensos de barrancos, el rafting, el ponting son exponentes de este anhelo de ser protagonista de uno mismo en condiciones de supervivencia difíciles. El desarrollo de las actividades no convencionales en el medio acuático van cobrando éxito progresivamente como un anhelo de dominar el medio y de superar la fase de aprendizajes natatorios, y los usuarios demandan cada día más variedad en la instalación y en los contenidos de las actividades.

Era necesario configurar un capítulo importante a este nivel de actividades para reflejar la inquietud que existe hoy en día en adentrarse en el conocimiento de las posibilidades que proporciona al ser humano el contacto con los diferentes hábitats.

ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA (MEDIO TERRESTRE): LA ORIENTACIÓN, EL CICLOTURISMO, EL EXCURSIONISMO, LA ESCALADA Y EL DESCENSO DE BARRANCOS

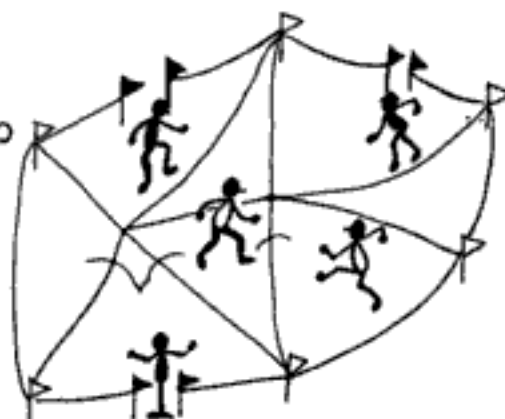
El castillo con muchas puertas

Material: 300 m de cuerdas de colores y varias estacas y banderas señalizadoras.

Participantes: Un guardián cerca de cada puerta la bloquea y los jugadores de campo se reparten en el interior tal como indica el dibujo.

Situación: Sin ser vistos ni alertar sus movimientos los jugadores de campo intentarán acercarse a una de las puertas para poder salir por ella engañando o despistando a su guardián que no podrá situarse más cerca de 5 m. Sólo se permite la salida por las puertas y los guardianes pueden dejar su custodia para intentar coger a los jugadores. El juego dura cierto tiempo en el que contabilizarán por una parte los elementos cogidos y por la otra los que han logrado salir.

Consignas: Intentar estrategias de engaño para burlar la vigilancia y obligar a los guardianes a arriesgarse en la salida de sus puestos de vigias.



Dos ciegos en el bosque

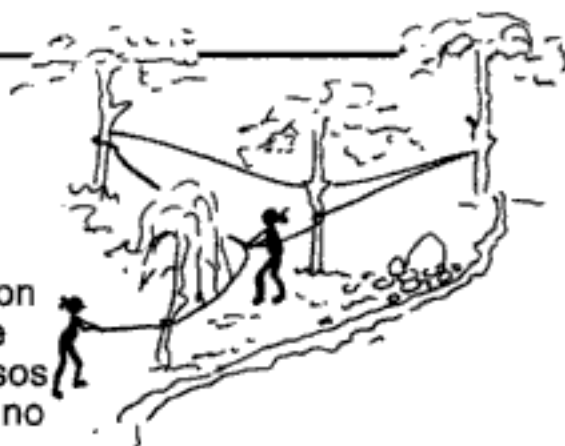
Material: 2 pañuelos y 100 m de cordel.

Participantes: Los 2 participantes con los ojos vendados se colocan cada uno a un extremo del cordel y al inicio del circuito.

Situación: Al iniciar el recorrido guiados con una mano por el cordel, el encuentro entre los dos es inevitable debido a los numerosos cruzamientos. Agudizar oído y olfato para no ser sorprendidos.

Consignas: Despertar sensibilidades y orientaciones espaciales.

Variaciones: Cada uno que logre cruzarse con el adversario en alguna parte del



recorrido se desprende momentáneamente de la cuerda al oírle acercarse, para alcanzar el tesoro del otro extremo. Se pueden incluir accidentes naturales u obstáculos en los caminos.

Tomar medidas

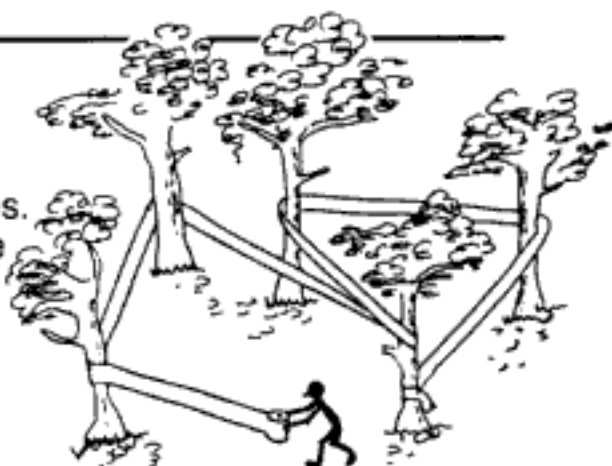
Material: Rollos de papel de water.

Participantes: Con el material en la mano aproximarse a una zona repleta de árboles.

Situación: Precintar el máximo número de árboles recorriendo el bosque y haciendo pasar el papel entre ellos.

Consignas: Manipulación manual de un material delicado.

Variaciones: Después de marcar un buen circuito dedicarse a sortearlo sin romperlo con los ojos abiertos o cerrados.



Las migas de pan

Material: Bolitas pequeñas de vidrio o de cualquier otro material visible.

Participantes: Todos se preparan para la búsqueda de un compañero que hace las veces de fugitivo.

Situación: El fugitivo se ha escondido en alguna parte pero sin saberlo ha ido dejando todo un sendero de bolitas cada 5 metros ya que tenía un agujero en el bolsillo del pantalón. Se trata de ver qué jugador puede seguir su rastro y encontrarlo antes de que finalice el tiempo de juego.

Consignas: Cuando los indios encuentran un rastro es imposible que lo pierdan, así que nosotros hemos de desarrollar esta capacidad de encuentro y seguimiento de objetos perdidos y orientados en una dirección.



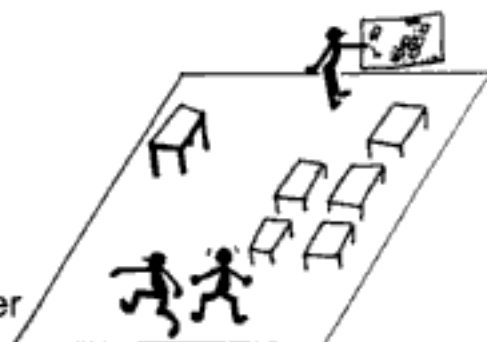
Orientación dentro de la sala

Material: Mobiliario interior, unas banderas escondidas y una pizarra.

Participantes: Colocarse delante de la pizarra.

Situación: El monitor marca en la pizarra encima del croquis una sola vez el área donde se puede encontrar las diferentes banderas y los aprendices de exploradores tienen que dirigirse a aquella zona y con su intuición encontrar el máximo número.

Consignas: Interpretar rápidamente las indicaciones del monitor para poder acceder a las banderas.



Orientación en una sala

Material: Una pizarra y todo el mobiliario convencional de un aula.

Participantes: Sentarse en parejas y observar atentamente a la pizarra.

Situación: El monitor después de señalar la posición del banderín en el plano miniatura de la pizarra, venda los ojos a todos esperando ver quién será el que lo encuentre antes; evitarán aglomeraciones practicando todos estos ejercicios en una sala grande.

Consignas: Situar en espacios interiores tomando como referencia los objetos que continene.

Variaciones: Previamente a la situación propuesta hacer ejercicios de reconocimiento y situación de la sala: el monitor señala una posición en la miniatura y se desplazarán todos.

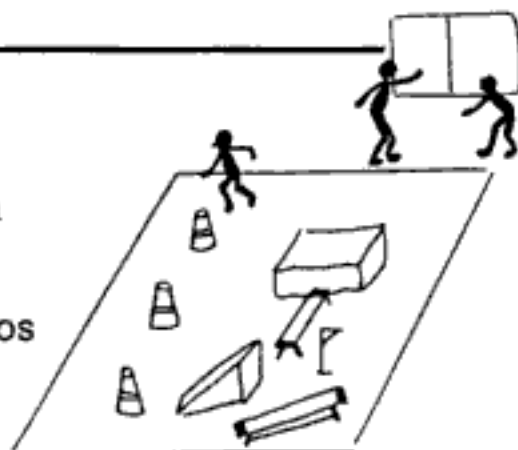


Juego para conocer los símbolos de orientación

Material: Bancos suecos, colchonetas, banderas, conos y unas vendas para cada uno.

Participantes: En la entrada se observa el mapa y se retiene la situación de los objetos y el objetivo a encontrar.

Situación: Se permite ver el mapa en la entrada del circuito durante unos minutos, para encontrar el objeto propuesto con los ojos cerrados, palpando los que lo circundan y orientándose a tientas. Es importante empezar a utilizar los símbolos



internacionales del juego de pistas. (Ejemplo: Partida, lugar de colocación de las pistas).

Consignas: Se da a cada uno un tiempo de permanencia en el circuito para acceder al objetivo y si lo rebasa se considerará que no lo ha podido encontrar.

Variaciones: Si introducimos a más de un buscador en la pista puede ser que aumenten las confusiones.

Encontrar todas las señales

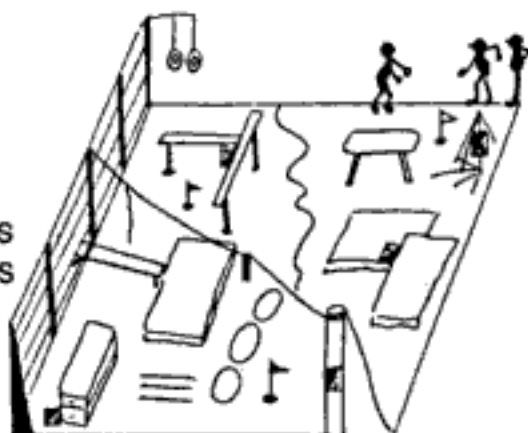
Material: Colocar estratégicamente todo el material gimnástico esparcido por la sala.

Participantes: Prepararse a la entrada del circuito con un papel y un bloc de notas.

Situación: En un tiempo determinado los exploradores tendrán que encontrar el máximo de señales esparcidas y escondidas en la sala, colocadas en los objetos, pegadas o adosadas. Es importante no hacer ningún movimiento de alerta ni voz de exclamación para no alertar a los demás y conducirles a nuevas señales. Cuando alguien encuentre una señal tiene que anotar disimuladamente su código en el bloc de notas.

Consignas: Encontrar el máximo de señales de forma individual e intuyendo su colocación en los lugares más inverosímiles de los objetos de la sala.

Variaciones: Hacer entrar a un explorador cada 5 minutos en el circuito y que finalice sus pesquisas cuando entre el siguiente.

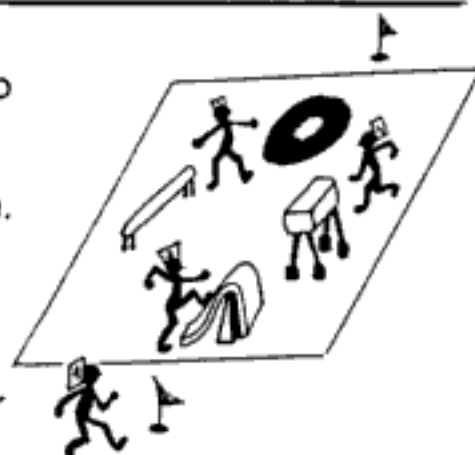


La identidad camuflada

Material: Esparcir todo el material gimnástico y de recreación por el patio, dos banderas encima de la línea de fondo y cada jugador con un número atado a una cinta en la frente.

Participantes: Colocarse en dos grupos en cada línea de fondo del patio.

Situación: El objetivo es atrapar la bandera contraria sin que nadie vea el número de identificación, pues si esto ocurre, el jugador es eliminado y tiene que desplazarse a la



Hidden page

Hidden page

Hidden page

Esto se demostrará marcando la clave en las cartulinas situadas cerca de cada señal y encontrando una parte del tesoro.

Consignas: Recordar las situaciones de los objetos en el mapa con observación de algunos segundos.

Jogging en la orientación

Material: Mapas de la zona.

Participantes: Todos siguen al monitor con un buen equipaje, una pequeña mochila a la espalda y un pequeño mapa.

Situación: Correr detrás del instructor a un ritmo muy flojo y fijarse en los accidentes del terreno para localizarlos después en el mapa con ayuda de la brújula.

Consignas: Ensayo de la capacidad de retención de objetos mientras se sostiene una carrera floja.



Dibujar un recorrido de orientación propuesto

Material: Planos de la zona e instrumentos de orientación, señales y brújulas.

Participantes: Juntos disponer el equipaje para la marcha.

Situación: Después de realizar un recorrido guiado por el bosque apostarse en una orilla para dibujarlo, utilizando los símbolos de orientación.

Consignas: Interiorizar las normas de la orientación indirectamente.

Variaciones: La excursión se puede realizar por grupos y de forma libre.



Dibujar una silueta

Material: 1 mapa con la colocación de las señalizaciones que forman los límites de un dibujo figurativo.

Participantes: Disponerse cada uno con instrumentos de orientación, mapa y brújula.

Situación: Se trata de describir con el recorrido las líneas del contorno de una figura que no se podrá reconocer hasta que



Hidden page

Variaciones: Al moverse por el bosque bien orientados es mejor no hacer ruido para que los grupos que intentan llegar a la meta no descubran alguna señal perdida o el tesoro

Encontrar la señal de llegada

Material: Señales numeradas de orientación estratégicamente colocadas según unos grados y pasos calculados unos de los otros, lista de la situación de las señales, mapa de la zona y brújula para cada explorador.

Participantes: Con equipo de montaña colocarse en la primera señal a la espera del turno de salida.

Situación: Con las angulaciones (grados) y los pasos que median entre una señal y otra ir siguiendo una por una las señales numeradas hasta encontrar la última. El conocimiento del uso de la brújula y del mapa son fundamentales para la colocación y orientación correctas.

Consignas: Después de recibir algunas nociones básicas de orientación es necesario empezar a complicar las situaciones propuestas.



Retorno al mismo lugar

Material: Brújulas para cada equipo de exploradores, señales bien situadas según unos grados en unas rutas en triángulo y cartulinas con las combinaciones entre los grados y los pasos que median de una a otra.

Participantes: Colocarse por parejas o trios en el centro de la zona y al pie de la señal.

Situación: Se interpretará en cada momento un camino triangular para llegar al mismo punto. Para ello hay que encontrar cada vez las tres señales midiendo los pasos entre una y otra en la dirección que marque la carta de los códigos.

Consignas: Ser bastante exactos en el cálculo de los grados y de los pasos que se



han de describir de una señal a la otra ya que si se pierde la última pista no se encontrará el final.

Orientación guiada

Material: Mochilas para cada explorador con los instrumentales necesarios para la orientación en el bosque, con mapas, brújulas, bolígrafos y rotuladores de colores para la señalización del mapa.

Participantes: Todos equipados se disponen a la entrada del circuito.

Situación: Todos los exploradores seguirán al guía en su camino a lo largo del circuito e irán anotando en el mapa los accidentes naturales más sobresalientes para comparar después los mapas y rectificar entre todos los errores de situación.

Consignas: La orientación se tiene que ensayar rectificando los fallos de todos con ayuda de la brújula.



Señales bien escondidas

Material: Brújulas, mapas y señales de orientación.

Participantes: Individualmente prepararse con el mapa.

Situación: Encontrar el tesoro siguiendo las señales escondidas de forma ordenada y consecutiva y llegando a cada una por la orientación con la brújula y contando unos cuantos pasos de una a otra.

Consignas: Es importante encontrar la primera señal, clave de todo el camino, que es la más escondida.



Localizar las señales

Material: Señales colgadas estratégicamente por accidentes geográficos y un mapa para cada pareja.

Participantes: Distribuirse por parejas independientes.

Situación: Cada pareja tendrá que anotar y dibujar en un tiempo determinado, todas las



señales que se hallan en un área. Al final se computará en cada uno de los mapas cómo ha ido la localización.

Consignas: Mantener los ojos con mucha atención para no dejarse ninguna señal.

Variaciones: Puntuar cada señal según su dificultad y localización.

Encontrar el cofre

Material: 1 cofre con sortijas y bagatelas de plástico, 2 banderas colocadas en la entrada y salida, señales numeradas y distribuidas estratégicamente y unas cartulinas con los pasos y grados de cada una de las señales.

Participantes: Por parejas o tríos disponerse a entrar al circuito por las dos entradas cada x tiempo. Preparar 2 circuitos diferentes para las mismas señales.

Situación: Cada equipo irá siguiendo el recorrido de una señal a otra midiendo en la última los grados y pasos para llegar a la siguiente y completar el recorrido hasta llegar al cofre del botín. Se quedará con su parte del tesoro si puede acreditar que ha encontrado todas las señales del recorrido anotando los códigos de cada una de ellas.

Consignas: Es muy importante no perder el rastro del camino saltándose una señal porque de esta manera no se encontrarán las siguientes ni se acreditará el paso por todas las demás.



Las dos banderas

Material: 2 banderas en el interior del campo de cada equipo y orientadas según unos grados y pasos de accidentes importantes. Mapas, brújulas y una carta con las graduaciones de los accidentes y de la bandera.

Participantes: En equipos de 10 a 20 exploradores distribuirse en cada mitad del área de juego colocando la bandera estratégicamente según unos grados y pasos



Hidden page

Variaciones: En un área más extensa abrir la posibilidad para que busque mensajes todo el equipo y se pueda reunir para seguir analizando la estrategia cuando alguien encuentre uno.

La búsqueda de pañuelos

Material: Varios pañuelos repartidos y colgados de las ramas de los árboles y señales para acotar un área.

Participantes: Prepararse para acceder al área donde están colocados los pañuelos.

Situación: En un tiempo determinado todos podrán entrar en el área marcada donde se encuentran los pañuelos atados a las ramas para cogerlos.

Consignas: Es tan importante encontrar muchos pañuelos como no hacer ruido para no descubrir la posición.



Orientación de noche

Material: Señales de orientación fosforescentes repartidas por todo el recorrido del circuito del bosque, una linterna para cada equipo e instrumentos de orientación.

Participantes: Repartirse en grupos equilibrados con todo el equipaje para pasar unas horas en el bosque de noche.

Situación: Salir para cumplir el circuito cada 5 minutos y orientarse con ayuda de los instrumentos de orientación pero sobre todo con los destellos de la linterna en las señales colocadas en el camino.

Consignas: Mantener al grupo muy unido y con la misma participación todos los miembros.

Variaciones: En noches muy claras podemos prescindir de algún instrumental y utilizar las estrellas y la polar para una orientación mucho más salvaje y primitiva.



Jogging con paradas lúdicas

Material: Mochila para cada corredor llena de materiales de juego: pelotas pequeñas, anillos, aros, banderas, pañuelos y cuerdas.

Participantes: Cada uno carga una mochila y se dispone para la salida.

Situación: Recorrer un circuito por el bosque parándose en los espacios abiertos para que cada uno de los corredores aleatoriamente improvise un ejercicio con el material, que tiene que ser de baja intensidad y permitir la recuperación parcial del pulso y la respiración de los corredores.

Consignas: Aumentar la resistencia de una forma involuntaria y sin ser conscientes por medio de juegos y ejercicios lúdicos con diversos materiales.



El escondite de los ladrones

Material: 3 picas, 3 conos y 3 aros situados en tres áreas escondidas en el bosque.

Participantes: Repartirse en tres equipos con un distintivo en la cabeza para ser identificados.

Situación: Se trata de descubrir el escondite de los ladrones para robarles una pieza y componer la colección de 3 objetos diferentes. Se puede recuperar el material cuando alguien lo ha cogido y vuelve a su campo, pero no se puede entrar en el propio escondite cuando un adversario ha penetrado en él y espera el mejor momento para salir. Es importante primero descubrir la colocación de la guarida para después, cubriendo la propia acercarse y entrar.



La bandera (juego de noche)

Material: 1 bandera y una potente linterna para su guardián.

Participantes: Escondarse todos en el bosque de cara a la zona donde están dispuestos la bandera y su guardián.

Situación: Todos intentarán acercarse de la forma más silenciosa a la bandera, y el guardián con su linterna irá intentando eliminarles cerca de ella. Gana el jugador que tocando la bandera no es descubierto; si son eliminados todos el último tendrá que sustituir al guardián que cambiará de función.

Consignas: Aprovechar los escondites y desarrollar una marcha silenciosa.



Al encuentro de la pareja

Material: Mapas señalizadores de la zona para todos los exploradores.

Participantes: Uno de la pareja se esconde dentro del área y el otro espera el momento para salir.

Situación: Con el mapa en la mano el segundo de la pareja hará una batida a toda el área para encontrar a su compañero sin apenas indicios; cuando encuentre a otro puede preguntarle alguna pista pero en ningún caso es conveniente que dé la voz de alarma para que así el otro compañero no lo encuentre a su vez con más facilidades.

Consignas: Encontrar al compañero interpretando su personalidad y el lugar donde le gustaría encontrarse aparte la ayuda que el mapa puede ofrecer.

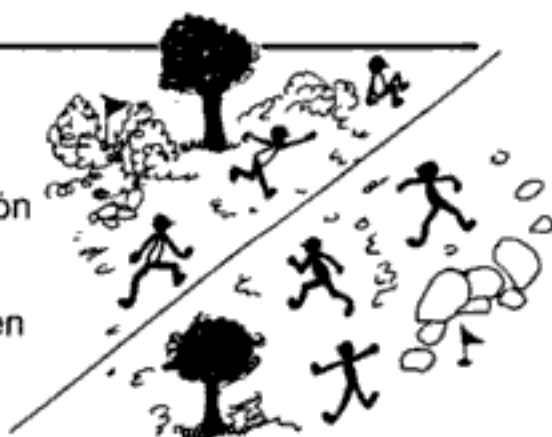


Las dos banderas

Material: 2 banderas escondidas y circundadas por un círculo formado por cuerdas en cada mitad de una gran extensión de terreno delimitado por accidentes naturales.

Participantes: Colocarse en dos grupos y en cada mitad del área de juego. Se ha de considerar que los jugadores son inmunes sólo en su propio campo.

Situación: Al pitido de inicio los dos equipos intentarán acceder a las banderas contrarias traspasando el límite entre los dos campos y acercándose sin ser vistos al círculo que las contiene. En él volverán a ser inmunes y



Hidden page

Hidden page

Pruebas de destreza en el interior de una sala

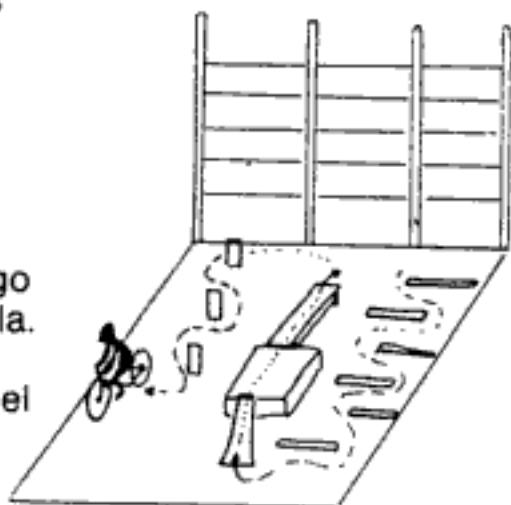
Material: Bicicletas de montaña y todos los obstáculos y material de gimnasia que podamos encontrar (bancos suecos, colchonetas, banderas y otros útiles).

Participantes: Cada uno con su bicicleta espera a la entrada del circuito.

Situación: Puntuar los fallos y derribos que cada ciclista obtiene en su marcha a lo largo del recorrido interior que se marca en la sala. Estos baremos se elaborarán sobre la marcha por todos, primando la habilidad y el dominio encima de la bicicleta y no la velocidad.

Consignas: Demostrar las proezas ciclistas en el interior de una sala y en un recorrido muy pequeño.

Variaciones: Hacer salir a dos ciclistas de forma muy continua para ver si mantienen o no las distancias de uno a otro. Introducir pruebas según la exigencia de los ciclistas.



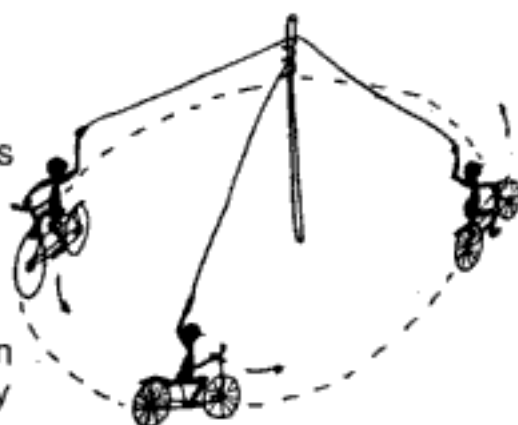
Los caballitos con bicicleta

Material: De un gran palo penden una serie de cuerdas que toman cada uno de los conductores de las bicicletas.

Participantes: Cada uno se equilibra en su bicicleta, con la cinta que lo une al palo en las manos.

Situación: Las bicicletas van rodando alrededor del palo y van enrollando las cuerdas obligando a los conductores a acercarse cada vez más al centro; se pueden producir adelantamientos tirando la cuerda y volviéndola a coger.

Consignas: Aumento de la seguridad en la conducción y en la habilidad de movimientos.



Bicicletas que sortean las cuerdas

Material: Pañuelos y otros objetos colgando de la cuerda elástica que se sitúa en diferentes niveles de una estaca a la otra.

Participantes: Cada ciclista con su máquina se coloca al inicio del circuito.

Situación: Sortear prueba por prueba las diferentes colocaciones de la cuerda y las dificultades que va presentando: coger pañuelos, agacharse o pasar por encima por un pasillo estrecho.

Consignas: Mantener el equilibrio y la prestación encima de la bicicleta dispersando la atención exclusiva del equilibrio.

Variaciones: Colocar rampas y pendientes para redondear el trazado.



Circuito de contrapesos

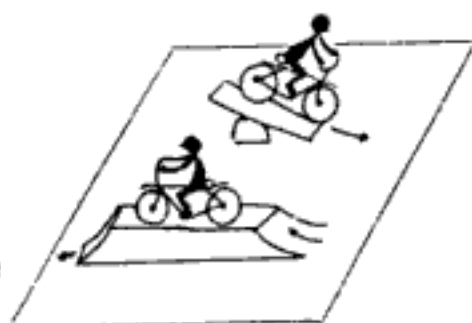
Material: Varios tablones de madera con soportes resistentes en medio para formar balanzas y pasarelas colgantes.

Participantes: Cada uno en su bicicleta a la espera de la entrada en el circuito.

Situación: Dominar el doble reequilibrio que supone mantenerse en pie encima de la bicicleta y de una pasarela o balanza inestable para cumplir el trayecto del circuito.

Consignas: Agudizar las sensaciones del equilibrio.

Variaciones: Pasar ciertas estructuras con los ojos vendados o variar el circuito para agarrar simultáneamente objetos en el recorrido.



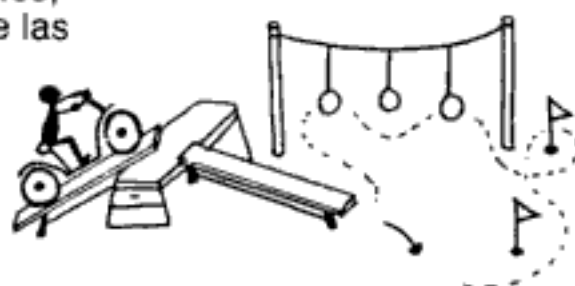
El circuito peligroso de habilidades

Material: Todo el material gimnástico que se señala en el dibujo para formar pendientes, objetos pequeños y frágiles colgados de las cuerdas y una bicicleta para cada uno.

Participantes: Colocarse a la entrada.

Situación: Pasar por todo el recorrido e intentar agarrar el máximo de objetos colgados sin destruirlos.

Consignas: Mejorar la conducción en la bicicleta.



Los juegos de precisión con bicicleta

Material: Dianas y círculos suspendidos en una cucaña y picas.

Participantes: Colocarse perpendicularmente a los objetivos con la pica en las manos.

Situación: Intentar introducir la pica dentro de los diferentes objetivos pasando por debajo y sin bajar de la bicicleta.

Consignas: Mejorar el reequilibrio y la discriminación de varias tareas simultáneamente.

Variaciones: Complicar el torneo con pruebas más difíciles y con movimientos de las cuerdas que sostienen las dianas.



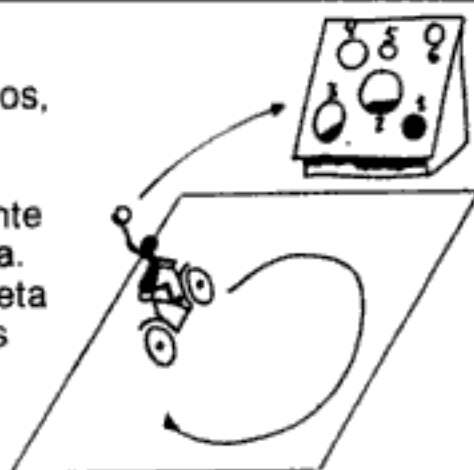
Habilidades ciclisticas

Material: Un plafón con agujeros numerados, pelotas manipulables y una bicicleta cada uno.

Participantes: Circular en círculo por delante del plafón con varias pelotas en la bicicleta.

Situación: Mantenerse encima de la bicicleta e ir lanzando las pelotas en dirección a los agujeros sin poner los pies en el suelo.

Consignas: Mantener un equilibrio super-comprometido.



Mountain-bike y orientación

Material: Bicicletas adecuadas o de mountain-bike y señales colocadas en el circuito.

Participantes: Todos los conductores divisando el recorrido observan la colocación de señales por el monitor.

Situación: Recorrer el trayecto observado, encontrando sucesivamente las señales numeradas y colocadas en diferentes puntos estratégicos. Será necesario distanciarse de los otros y señalar la identificación de cada uno en la cartulina que hay en cada una de las señales.



Hidden page

Situación: A la vez que se va ascendiendo los escaladores se dedicarán a petar los máximos globos que vayan encontrando en el trayecto con las manos libres y sin poner en peligro su equilibrio. Colocar colchonetas al pie de la roca.

Consignas: Mejorar la técnica de escalada con el encuentro de objetos en la pared y su destrucción.

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA (MEDIO ACUÁTICO): SURF, CANOÉ-KAYAK, SKY ACUÁTICO, SUBMARINISMO, HIDROSPEED, RAFTING...

Descenso de barrancos

Material: Trajes de neopreno y mochilas de plástico con estuches de cierre estanco.

Participantes: Proveer el equipaje adecuado.

Situación: Dejarse deslizar por la corriente del agua cuando cuenta con suficiente caudal y disfrutar de las pendientes y saltos.

Consignas: Cuidar la temperatura del cuerpo y procurarse los aislantes para que no se produzca una hipotermia.



La bajada del canal

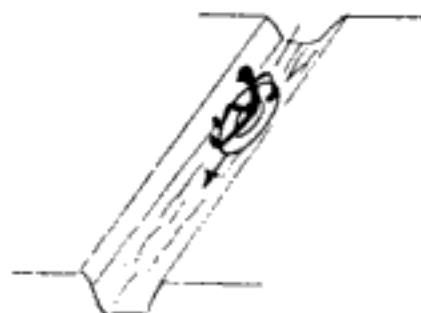
Material: Cámaras de tractor muy hinchadas con agarradores de cuerda en los laterales.

Participantes: Sentarse encima del neumático con las piernas hacia fuera para frenar.

Situación: Descender los canales y ríos torrentosos con los neumáticos en el trasero y explorando rincones paradisíacos y cuevas remotas.

Consignas: Encontrar formas de propulsarse y frenar encima del neumático.

Variaciones: Unir dos o tres neumáticos y formar un tándem o acoplar dos plazas en un neumático.



Hidden page

Las pruebas a realizar llevan de uno a otro mensaje.

Consignas: Es muy importante el sentido de la orientación y respetar a los compañeros dejando el mensaje en el mismo lugar en que se encuentra.

Mountain-bike

Material: Bicicletas de montaña especialmente preparadas.

Participantes: Colocarse cada uno con su vehículo.

Situación: Realizar trayectos señalados por la montaña con inclinaciones y pendientes que se vayan alternando a otras superficies más planas.

Consignas: Desarrollar la fuerza de piernas y la capacidad aeróbica de la resistencia.



Jogging-ciclismo

Material: Bicicletas ligeras de montaña ("mountain-bike") para cada corredor.

Participantes: Colocarse a la entrada del circuito con el vehículo en las manos.

Situación: Recorrer a ritmo tranquilo tramos del circuito sumamente llano corriendo y otros con la bicicleta en los hombros.

Consignas: No superar el ritmo traza.º al principio y parar si la frecuencia cardíaca aumenta.



Tiro al arco desde la bicicleta (biathlon)

Material: Bicicletas, dianas con ropa de pelusa situadas estratégicamente en el bosque, arcos, flechas con pelotas forradas de "velcro" en la punta (material para adherir) y estuche de flechas para cada jugador.

Participantes: Cada uno encima de su bicicleta.

Situación: Recorrer el circuito y lanzar las flechas en el momento que se encuentre una diana. Contabilizar todos los puntos obtenidos en cada paso por el circuito de cada ciclista.



Hidden page

Consignas: Mantener el ritmo de carrera a pesar de los saltos.

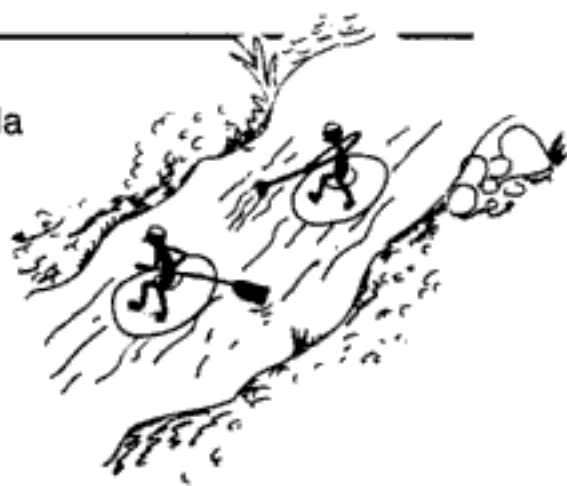
Descenso con neumáticos

Material: Neumáticos grandes con la válvula protegida o anulada y palas para remar.

Participantes: Ajustarse bien dentro del agujero del neumático y con los pies calzados.

Situación: Descender corrientes de agua dirigiendo el movimiento con las palas y remando con los pies.

Consignas: Sentido de la dirección de los movimientos en la corriente del agua.



El hidrospeed con neumáticos

Material: Construir una embarcación con: 2 neumáticos, cuerdas y palos. Colocarse cada uno aletas en los pies.

Participantes: Montar en las embarcaciones con el compañero tal como se indica.

Situación: Descender canales y ríos con el impulso de las palas de los pies y con la dirección que se imprima con los brazos.

Consignas: Protegerse de cualquier obstáculo con los laterales del neumático situado en medio de la corriente.



Lanchas neumáticas

Material: Neumáticos con una lona por encima y palas y remos para conducir la embarcación.

Participantes: Cada uno se asegura bien con los pies colgando.

Situación: Descender con las embarcaciones el curso del río o del canal, conduciéndolas con palas o picas.

Consignas: Mantener la posición del cuerpo y la seguridad encima de la lancha neumática.



Lanchas neumáticas por parejas

Material: 2 neumáticos con una lona por encima atados mediante palos y remos para conducir la embarcación.

Hidden page

Situación: Superar la corriente del río o canal con ayuda del motor o de las remadas y las pendientes de las presas y embalses cargando el material a la espalda y entre todos.

Consignas: Trabajo en equipo y resistencia al esfuerzo. Si las pendientes o la corriente es muy fuerte es aconsejable la utilización de un motor para descansar suficientemente de embalse a embalse.



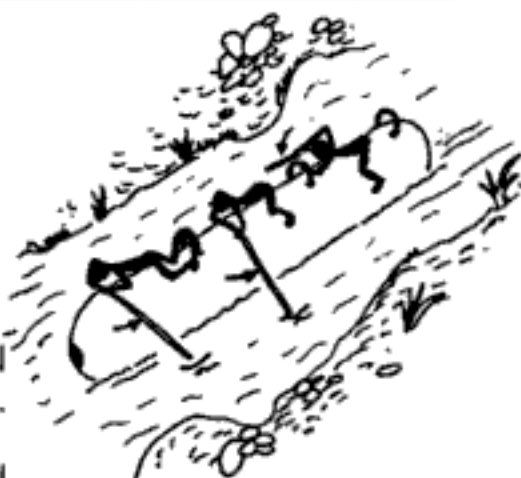
El churro en el río

Material: Un hinchable gigante en forma de cilindro con cintas para asegurar a sus tripulantes. Palas, remos y picas alargadas.

Participantes: En grupos de 3 ó 4 pueden subir encima del churro en una posición totalmente estirada y con la pala o remo en las manos.

Situación: Descender con el hinchable por el canal o río conduciéndolo con palos o remos.

Consignas: Prever la profundidad del río o canal y las posibles turbulencias y efectos del agua.



EL REENCUENTRO CON EL AGUA, ACTIVIDADES RECREATIVAS EN PISCINA PROFUNDA

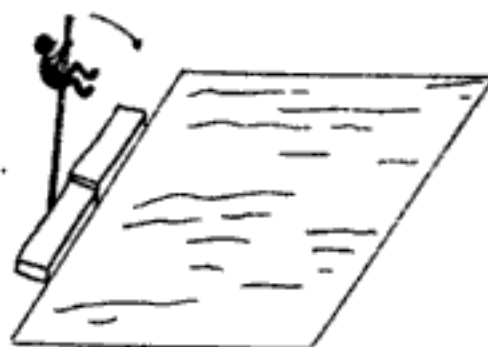
Saltar con la pértiga al agua

Material: Una pica o palo largo y bancos suecos.

Participantes: Coger carrerilla desde la orilla.

Situación: Saltar al agua por encima del material con la ayuda de la pica.

Consignas: Mantenerse agarrado a la pica hasta tomar contacto con el agua.



Rondadas en el agua

Material: Unas colchonetas.

Participantes: Distanciarse del borde de la piscina para tomar carrerilla.

Situación: Efectuar apoyos de manos casi en el rebosadero de la piscina para caer en rondada al agua y en todas las formas de inversión del cuerpo.

Consignas: Tener la sensación de que el agua es un medio que puede llegar a soportar el propio peso.

Variaciones: Colocar la colchoneta apoyada en el borde y proyectada hacia el agua para caer en ella.



Caer de pie al agua

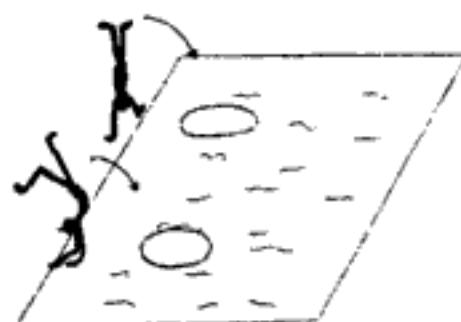
Material: Algún aro o cuerda de referencia colocados a poca distancia del borde de la piscina.

Participantes: Prepararse con la suficiente distancia hasta el borde.

Situación: Realizar piruetas en el aire y caer de pie al agua con el impulso de la carrera y el plegamiento y desplazamiento del cuerpo.

Consignas: Conocer en todo momento la posición de los segmentos corporales para proyectarlos al aire y dejarlos caer correctamente en la superficie del agua.

Variaciones: Ir a parar dentro de una señal o de los aros y cuerdas colocados como dianas.



Habilidades de salto y giro

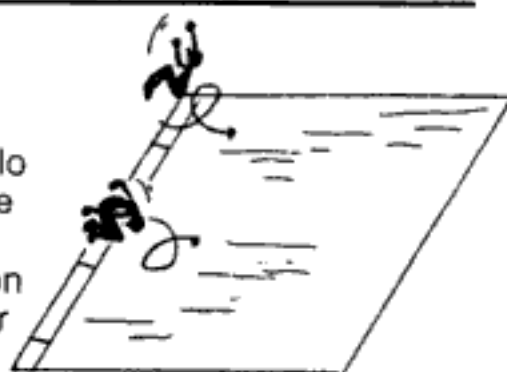
Material: Varias colchonetas flotantes de protección en el borde.

Participantes: Los saltadores se colocarán lo más cerca del agua con los pies firmemente agarrados al borde de la piscina.

Situación: Proyección de giros en el aire con carrera antes de entrar en el agua. Es mejor efectuar una buena progresión de movimientos que vaya complicando los ejes y vectores.

Consignas: Cuidar mucho las superficies corporales de entrada para no lesionarse.

Variaciones: Tomar contacto con el agua entrando en un neumático sin válvula visible.



Hidden page

Hidden page

Zambullida de tríos en la piscina

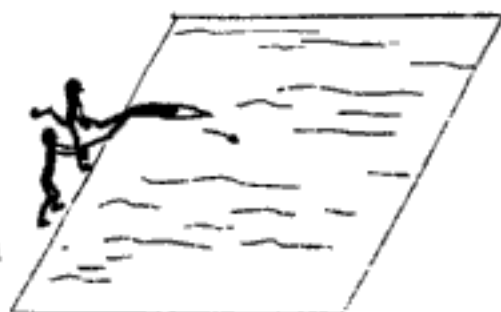
Material: No.

Participantes: Colocarse en grupos de tres de la siguiente forma: los de los extremos agarran fuertemente los tobillos del que se sitúa en medio.

Situación: El impulso del nadador que se tira desde el medio del trío arrastra al agua a los demás y condiciona el tipo de caída.

Consignas: Entrar al agua por la acción de la persona que nos antecede.

Variaciones: Tirarse de espaldas y en posiciones que no tengan nada que ver con la que adopte el de en medio.



Tirar a compañeros al agua

Material: No.

Participantes: En grupos de tres acercarse el máximo al borde con uno en los brazos.

Situación: Mirar las modalidades de soltar al compañero para que caiga al agua rotando sobre sí mismo.

Consignas: Prepararse, para tomar contacto con el agua en pleno giro que impulsarán otros.

Variaciones: Enrollarse en una colchoneta para que los compañeros la suelten aguantando un extremo.



Tirar al agua el proyectil humano

Material: Alguna cuerda o corchera de señalización.

Participantes: Se forman dos o tres grupos en la orilla de la piscina que cogen de diferentes maneras al proyectil humano, un compañero que se ofrece.

Situación: La bala puede adoptar diferentes posiciones en el grupo y diferentes tensiones y rigideces en los balanceos previos para ser lanzado correctamente. En el momento de encontrarse en el aire adoptará una

colocación corporal que le favorezca la entrada.

Consignas: Decisión y confianza en el grupo aparte del dominio de las posiciones corporales son condiciones indispensables para este tipo de lanzamientos.

Variaciones: Superar ciertas señales y obstáculos flotantes.



Entierro en el mar

Material: No.

Participantes: Los participantes se disponen en parejas cogidos de la mano uno frente al otro y un jugador inerte (el muerto) en sus brazos.

Situación: Las parejas irán desplazando al muerto a lo largo de la cadena y lo acercarán al agua con ligeros movimientos ascendentes; las parejas se desharán cuando la cabeza del muerto haya pasado por encima de los brazos y rápidamente buscarán un hueco en sus pies para seguir su recorrido y tirarlo al agua.

Consignas: Coordinación y aplicación de fuerza en grupo.

Variaciones: Se puede ascender al muerto y oscilarlo ligeramente hacia los lados.



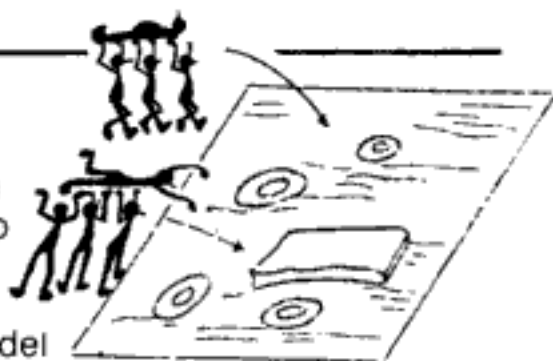
Lanzamientos en grupo

Material: Flotadores y colchonetas.

Participantes: Cada grupo equiparable en fuerza y estatura mantiene un sujeto rígido (paquete) encima de la cabeza con los brazos extendidos.

Situación: Con un movimiento oscilatorio del paquete lanzar al agua al sujeto en diferentes posiciones y al unisono. La entrada y la toma de contacto con el agua ha de ser lo más dulce e hidrodinámica posible.

Consignas: Rapidez para adoptar posiciones correctas a la entrada en el agua.



Variaciones: Colocar objetos flotantes y alcanzarlos o caer encima. El último de la fila de lanzamiento saldrá también despedido.

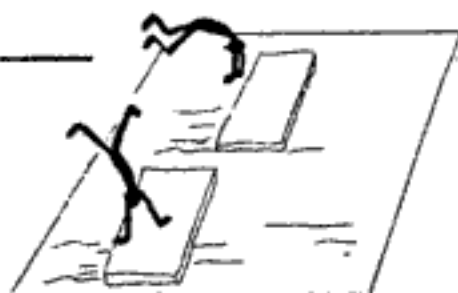
Salto encima de la colchoneta

Material: Colchonetas flotantes repartidas por la piscina.

Participantes: Los saltadores se disponen desde el borde para tomar carrera.

Situación: Producir diferentes tipos de saltos desde el borde para caer encima de las colchonetas con los brazos o las piernas.

Consignas: Reconocer las formas de caída.



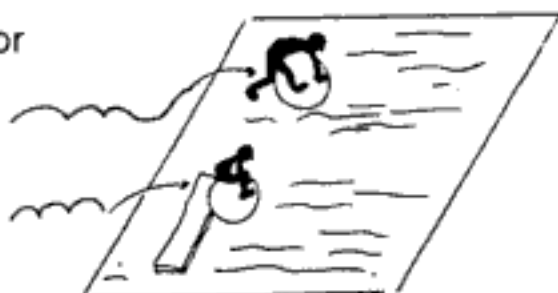
Caída a la piscina con la pelota gigante

Material: 1 pelota por persona y obstáculos cerca del borde de la piscina.

Participantes: Cada uno se agarra lo mejor posible a la pelota.

Situación: Probar tipos de carreras en el borde de la piscina para caer en ella por encima de obstáculos siendo siempre la pelota el primer punto de contacto con el agua.

Consignas: Desplazarse, saltar y mantenerse por la superficie del agua con la gran pelota en las manos.



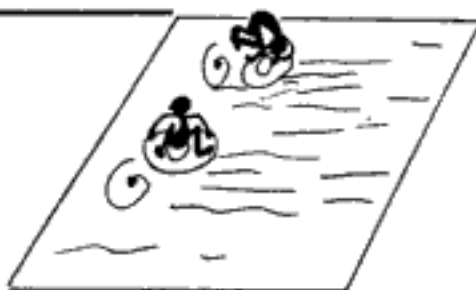
Salto y giro en los flotadores

Material: Flotadores y neumáticos de diferentes tamaños.

Participantes: Los saltadores se disponen desde el borde para tomar carrera.

Situación: Al alcanzar el borde después de la carrera los saltadores realizarán un giro encima del material que usen para girar.

Consignas: Colocar los segmentos corporales correctamente para producir un giro completo de todo el cuerpo encima del flotador, evitando que el cuerpo caiga antes al agua.



Hidden page

Salto de longitud encima de flotadores

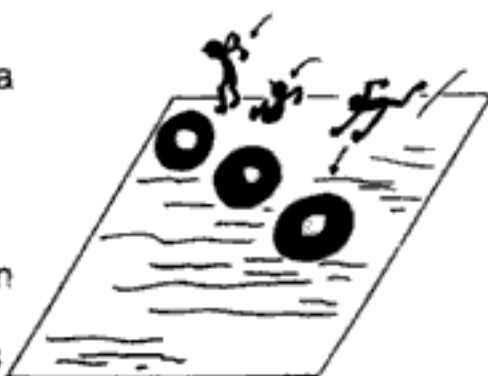
Material: Neumáticos agarrados de un lado a otro de la piscina con una cuerda en diagonal.

Participantes: Disponerse en el borde a tomar carrerilla.

Situación: Los nadadores-equilibristas toman carrerilla para saltar encima de los neumáticos que cada vez se distancian más del borde de formas diversas y adaptadas a la longitud que media entre el lugar del salto y la caída.

Consignas: Calcular las distancias para caer de forma correcta encima del material.

Variaciones: Si no se puede entrar dentro de los neumáticos procurar tocarlos con las manos al final del salto.



Salto encima de materiales hinchados

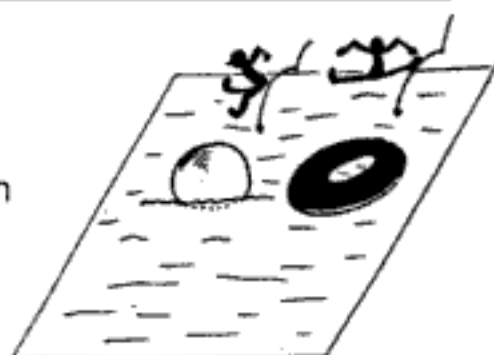
Material: Diversos materiales hinchables asegurados con cuerdas al fondo de la piscina o lastrados.

Participantes: Disponerse a tomar carrera en el borde.

Situación: Producir gran número y variedad de saltos a los materiales en diferentes posiciones y apoyándose en superficies adecuadas. Es importante mantener el equilibrio después del salto encima del material y no rendirse fácilmente a las caídas al agua.

Consignas: Prever las parábolas del cuerpo y adaptar las trayectorias antes de caer.

Variaciones: Caer con los ojos cerrados encima del material.



Salto sin manos, de cabeza

Material: Un mini-tramp apostado cerca de la orilla.

Participantes: Los saltadores se colocan a cierta distancia del borde.

Situación: Tomar impulso y carrerilla para intentar todas las formas de salto frontal sin entrar antecidos de brazos y manos.



Consignas: Experimentar las sensaciones de inseguridad de la entrada sin una extremidad de ayuda.

Variaciones: Colocar ciertas dianas y marcas por las que pueda pasar primero la cabeza sin amortiguación de los brazos. Cuando hay seguridad elevarse con el minitramp.

Salto con el cuerpo enrollado

Material: Colchonetas y flotadores.

Participantes: Enrollados esperar fuera acostados en el suelo o de pie.

Situación: Acercarse al agua rodando el cuerpo en la colchoneta y caer en ella en diferentes posiciones pero siempre enrollados.

Consignas: Mejorar la flotación con un material auxiliar.

Variaciones: Permanecer enrollados durante unos instantes si se flota o desenrollarse inmediatamente.



Salto de altura con caída en el agua

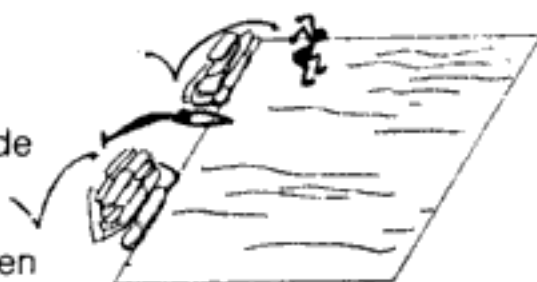
Material: Tablas de flotación, cubos de espuma o piezas de poliuretano.

Participantes: Colocarse delante de cada foso de salto compuesto por una muralla de este material.

Situación: Los materiales se colocan en altura para provocar los saltos en vertical en cualquiera de los estilos no convencionales de los nadadores y la caída posterior al agua.

Consignas: Cuando la caída va a ser tan suave todo el mundo se confía. ¡Cuidado con el borde!

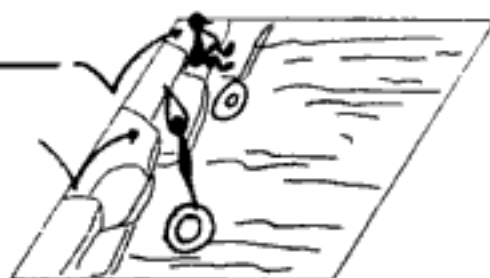
Variaciones: Compartir el salto con un compañero cogidos de las manos.



Los saltos sin ver el lugar de caída

Material: Colchonetas, bancos suecos, aros y flotadores.

Participantes: Colocarse frente al material que tapa el agua y a suficiente distancia para



Hidden page

Consignas: Comprobar la capacidad de flotación del material y las respuestas al impacto con el agua.

Variaciones: Saltar con la silla encima de una estructura plana flotante para intentar flotar.

Lanzamientos en la caída al agua

Material: 1 tobogán y una portería de piscina, aros y pelotas.

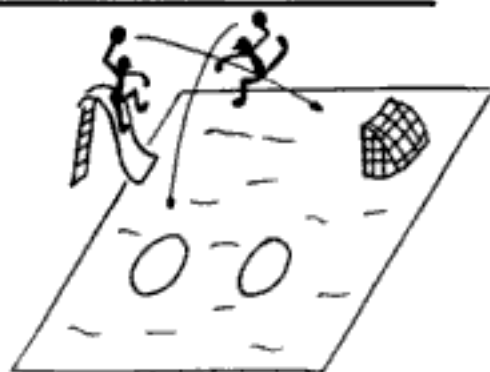
Participantes: Los saltadores/tiradores se colocarán al borde de la piscina y encima del tobogán para lanzar las pelotas.

Situación: Practicar diferentes maneras de lanzar objetos a dianas en el momento ascendente de un salto al agua o en la caída de deslizamiento de un tobogán.

Consignas: Trabajar la coordinación del lanzamiento desde una situación de movimiento.

Variaciones: Colocar a alguien en el agua que aumente la dificultad del lanzamiento impidiendo la consecución de la diana.

Mover la superficie del agua para imprimir dificultad.



Saltar a los aros

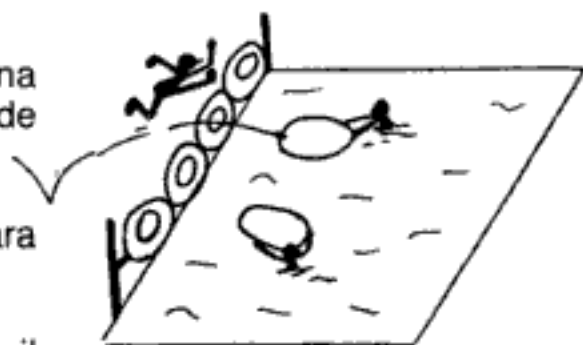
Material: Varios aros repartidos por la piscina y una pared de neumáticos en el lugar donde se producirán los saltos.

Participantes: Los saltadores suicidas se colocan distanciados de los neumáticos para coger suficiente carrerilla.

Situación: Si es difícil saltar sobre una superficie en continuo movimiento, más difícil es intentar entrar dentro de unos aros que se mueven por la acción del oleaje producido por dos compañeros saboteadores, a través de un salto por encima de los neumáticos.

Consignas: Incentivar los saltos por encima de objetos que impiden ver el lugar de caída.

Variaciones: Cambiar la altura de los obstáculos según la respuesta de los



Hidden page

Hidden page

Hidden page

zambullida agarrando bien el balón os llevaréis una sorpresa.

Hundir globos

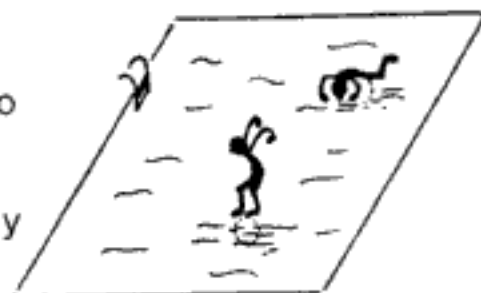
Material: Globos de diferentes tamaños y flotadores de plástico.

Participantes: Colocarse cada uno en medio de la piscina con el material.

Situación: Sin que se pete el globo intentar sumergirlo presionando con todo el cuerpo y con los pies.

Consignas: Desarrollar la habilidad de manipulación del material hinchable delicado para introducirlo dentro del agua sin deformarlo ni romperlo.

Variaciones: Buscar flotadores grandes para llevarlos entre 2 ó 3 a lo más hondo y tocar el fondo.



Transportes de mercancía

Material: 1 colchoneta gruesa y flotante, 1 silla o varias piezas de mobiliario de plástico.

Participantes: Algunos se colocan encima de la colchoneta y otros dentro de la piscina para arrastrar.

Situación: Montar encima de estas colchonetas flotantes una situación dramática con la colocación de instrumentos y personas, que transportarán hasta el otro lado unos voluntarios desde dentro de la piscina.

Consignas: Mantener el equilibrio encima procurando compensar la fuerza y la posición de los objetos en el reducido espacio en que toca distribuirlo.

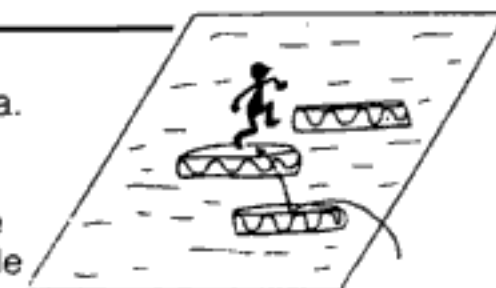


Cambiar de flotador

Material: Neumáticos forrados con una lona.

Participantes: Esperar el paso de algún flotador al borde de la piscina.

Situación: Cambiar de un flotador a otro de pie o en cuclillas para recorrer el máximo de espacio sin tocar el agua. Acercar los



flotadores con la mano o haciendo movimientos de impulsión en el agua.

Consignas: El equilibrio es estable mientras no nos movamos del flotador.

Caminar por las aguas

Material: Colocar sobre el agua todo el material hinchable que podamos por grupos de la misma especie atados unos a otros y pelotas de plástico.

Participantes: Cada jugador se coloca encima de un grupo de materiales.

Situación: Será necesario adivinar la estabilidad y la movilidad de la plataforma construida para colocarse encima de pie e intercambiar las pelotas.

Consignas: El equilibrio se compromete con los lanzamientos.

Variaciones: Colocarse encima de las plataformas de diferentes formas para encontrar la estabilidad mejor.



Traspasar el puente con un herido

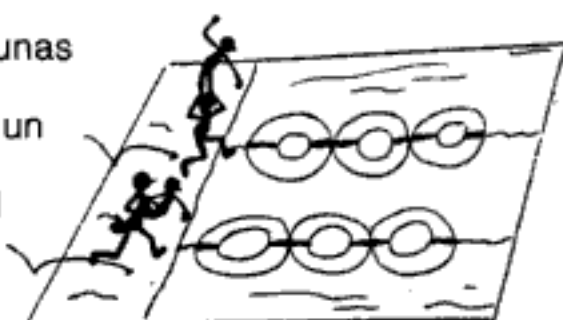
Material: Varias colchonetas unidas por unas cuerdas.

Participantes: Disponerse en parejas en un extremo.

Situación: Pasar al otro lado cogiendo al compañero de forma que ayude a equilibrarse encima de los neumáticos y avanzar sin hundirse.

Consignas: Calcular el peso de los dos y los puntos de apoyo.

Variaciones: Probar entre los brazos y encima de la cabeza o del cuello.

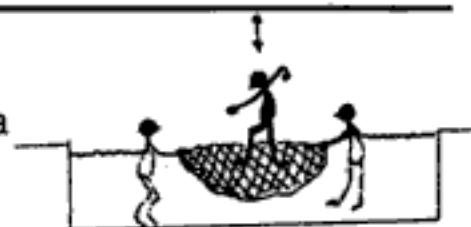


Suspenderse de la red

Material: 1 red.

Participantes: Colocarse dentro de la piscina sosteniendo la red.

Situación: Mantener a alguien en semi-flotación dentro de la red con la tensión de todos para que pueda adoptar diferentes posiciones.



Consignas: Mantenerse en equilibrio a pesar de los vaivenes de la red.

Variaciones: Intentar el salto y el giro aprovechando la fuerza de la cuerda.

La pirámide de pelotas

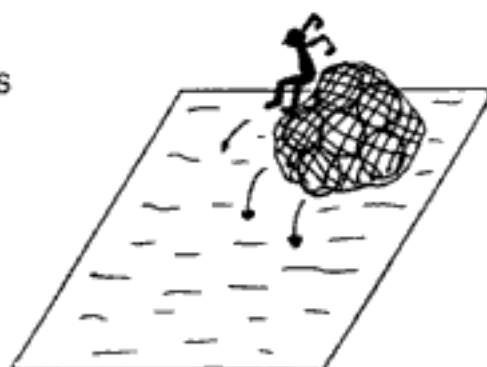
Material: Una red gruesa contiene diferentes pelotas de plástico rígido.

Participantes: Colocarse encima de la pirámide.

Situación: Mantener el equilibrio en la pirámide y desplazarla a todos los rincones de la piscina.

Consignas: Colocarse bien dentro de la red para poder remar.

Variaciones: Impedir que un compañero acceda a la pirámide desde fuera o dentro del agua.



Cruzar la piscina

Material: Colchonetas flotantes y una extensa cuerda.

Participantes: Prepararse para la travesía.

Situación: Apoyar las piernas en las colchonetas que forman un puente con ayuda de la cuerda para pasar de un lado a otro de la piscina sin caer al agua.

Consignas: Mantener el equilibrio y la flotación sobre el agua.



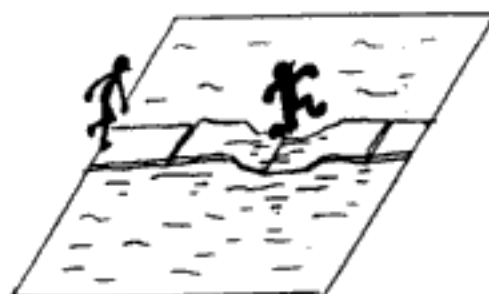
La pasarela

Material: 1 pasarela de colchonetas flotantes de lado a lado de la piscina.

Participantes: Los intrépidos aventureros esperarán a un extremo dispuestos a la aventura; los cocodrilos hambrientos aún duermen.

Situación: Intentar llegar de una orilla a otra del río escapando del ataque de los numerosos cocodrilos de la zona, compañeros que tiran pelotas.

Consignas: Practicar formas de reequilibrio inestable.



Variaciones: Pasar por parejas o en grupos. Probar el desplazamiento de todas las formas posibles y a todas las velocidades imaginables.

Saboteadores del puente

Material: Colchonetas unidas de un lado al otro y equipo de buceo con picas.

Participantes: Prepararse para pasar.

Situación: Los viajeros inician su deambular por el puente mientras los saboteadores pincharán el puente para hacerles caer.

Consignas: La forma de traslados puede variar según la flotación del puente y el cariz de las agresiones desde abajo.

Variaciones: Podemos engañar a los terroristas con movimientos de delante atrás.



Atravesar con la balsa la piscina

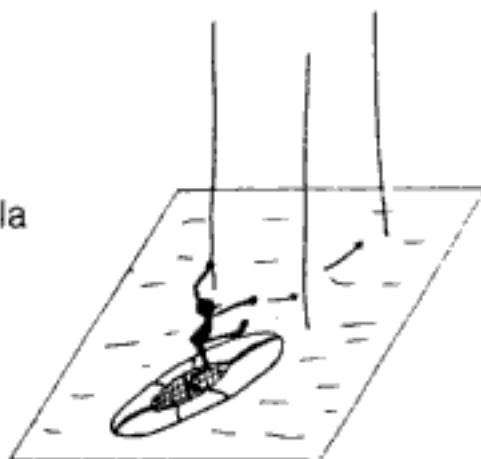
Material: Una barca hinchable y cuerdas colgadas del techo bien aseguradas.

Participantes: Los ocupantes de la balsa esperan en ella.

Situación: Indagar formas de colocarse en la balsa para poder agarrar las puntas de las cuerdas y desplazarse tranquilamente por todos los recodos de la piscina.

Consignas: La colocación de pie en las balsas es la que compromete más al equilibrio.

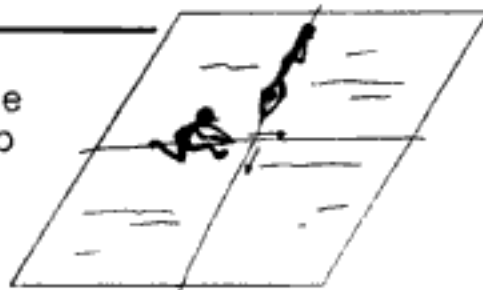
Variaciones: Colocarse de rodillas en la balsa y estirado para no ser encontrado por los demás. Escalar unos cuantos metros, y si en la operación la barca ya se ha desplazado, saltar al agua.



Nadar traccionando la cuerda

Material: 2 cuerdas de escalada de 30 m que vayan uniendo los lados laterales y de fondo cruzándose en el medio.

Participantes: Colocarse esperando el momento de la travesía en cada uno de los extremos de las cuerdas.



Situación: La cuerda sirve para surcar el agua a mayor velocidad siempre y cuando se adapte el movimiento de los brazos a la batida de las piernas y haya espacio libre por delante.

Consignas: Evitar los encuentros frontales con los demás transeúntes acuáticos.

Variaciones: Hacer grupos de dos para moverse por la cuerda. Moverse por debajo del agua.

Escapar de las pirañas

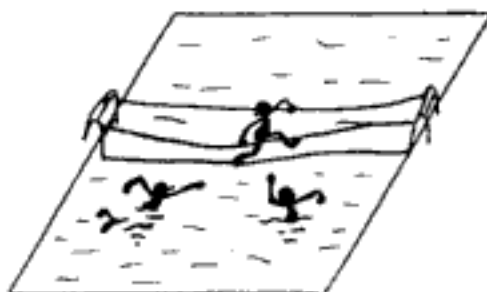
Material: 2 cuerdas de escalada de 40 m.

Participantes: Los aventureros se preparan para atravesar el puente y las pirañas circulan por el agua.

Situación: En el momento que hay movimiento encima del puente las pirañas empiezan a atacar para intentar tocar algún tobillo de aventurero o morder alguna pierna. Cuando esto suceda el accidentado caerá irremediablemente al agua y será destrozado por los otros.

Consignas: Pasar en la tirolina con todas las precauciones.

Variaciones: Pasar en grupos de dos o tres a la vez.



Equilibrios al borde de la piscina

Material: Cuerdas o picas de madera.

Participantes: En grupos de 3 ó 4 disponerse en una cadena cerca del agua.

Situación: Mantener el peso del compañero y desafiar las leyes de la gravedad para situarlo al borde del agua en posición inclinada agarrándolo con las manos, con una cuerda o pica.

Consignas: Calcular el peso del compañero y la inclinación que puede tomar sobre el agua.



Tirar de la cuerda en el precipicio

Material: 2 cuerdas de 15 m.

Participantes: Grupos de 1 contra 1 ó 2 contra 2, en los que cada uno se coloca a un

Hidden page

Consignas: Movilizar la fuerza de nado de los brazos para desequilibrar el centro hacia nuestro lado.

Variaciones: Los acuerdos se pueden dar sin que sean exclusivos y mientras se puedan aprovechar todos de ellos.

Los submarinos remolcados

Material: 2 cuerdas de escalada de 40 m.

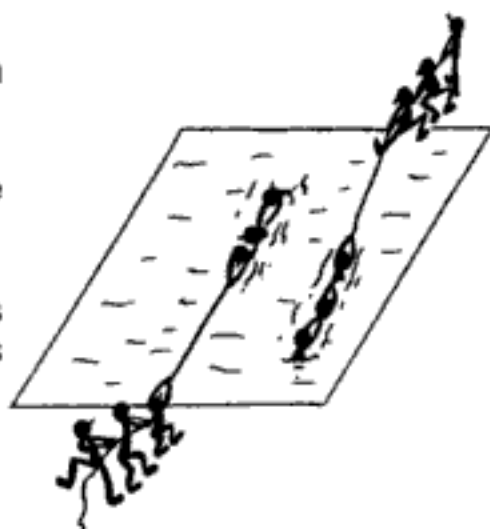
Participantes: Los dos equipos se distribuyen unos en el agua en una fila cogidos de la cintura y los otros al borde de la piscina.

Situación: Los que se encuentran al borde de la piscina tirarán lo más fuerte posible de la cuerda para arrastrar la cadena de los bañistas en una dirección determinada. Éstos buscarán las posiciones más hidrodinámicas sin soltarse.

Consignas: Favorecer el acuerdo del grupo para evitar rozamientos.

Variaciones: Aumentar el número de los componentes de la cadena para aumentar o disminuir la velocidad.

Probar diferentes formaciones de la cadena para agarrar el remolcador.



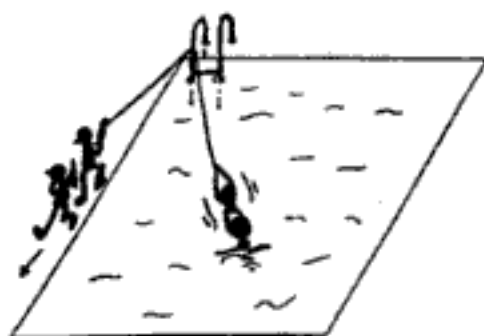
Los submarinos remolcados en diagonal

Material: 2 cuerdas de escalada de 40 m pasan por debajo de la escalera antes de llegar a los submarinos.

Participantes: Se forman dos equipos que se distribuyen en dos grupos, unos en el agua en una fila cogidos de la cintura y los otros al borde de la piscina tal como indica el dibujo.

Situación: Los que se encuentran al borde de la piscina tirarán paralelo al borde del agua lo más fuerte posible de la cuerda en dirección contraria al avance en diagonal de sus submarinos. Éstos buscarán las posiciones más hidrodinámicas sin soltarse y evitando el choque con el otro submarino.

Consignas: Combinar las velocidades y calcular las distancias de los grupos en el agua.



Hidden page

Participantes: Colocarse con todo ese material cogido de los pies en un borde preparados para salir.

Situación: A la señal de inicio se incentivará la búsqueda de formas eficaces para arrastrar el flotador con la propulsión de los brazos sin perder mucha velocidad.

Consignas: Compensar la inmovilidad de las piernas con movimientos de cintura y de pelvis.

Variaciones: Aumentar o reducir el lastre según las condiciones y la edad de los participantes. Invertir el tiempo necesario para desatar el lastre en vez de avanzar.



El tiburón

Material: 2 corcheras laterales como delimitación del campo y un neumático para el tiburón.

Participantes: Los peces se colocan esparcidos por todo el terreno y el tiburón, encima del neumático, en un extremo.

Situación: Con ayuda de las manos y las piernas el tiburón se desplazará por el terreno marcado por las corcheras para capturar a las presas más pequeñas y adherirlas a sus agallas del neumático. Esta circunstancia se convertirá para los peces que quedan, en un obstáculo más a su posible escapatoria.

Consignas: Usar el fondo de la piscina como un lugar de escapatoria y de nado.

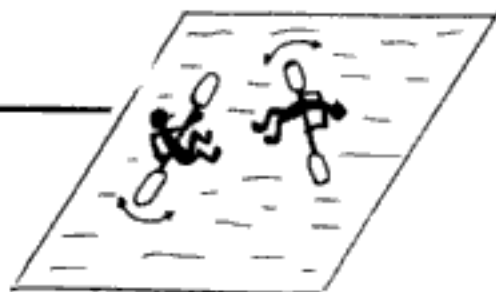
Variaciones: Utilizar las zonas laterales del campo sólo para el desplazamiento y la escapatoria en profundidad. Utilizar más de un tiburón según el tamaño del campo y la autonomía natatoria de los peces.



Flotación con la barriga

Material: Palos con unos flotadores a ambos extremos.

Participantes: Colocarse encima de cada palo.



Hidden page

Hidden page

según la posición de los segmentos corporales.

Variaciones: Antes de entrar en contacto con el agua coger algún balón que lance un compañero desde fuera de la piscina o flotante en el agua.

Tarzán en la piscina

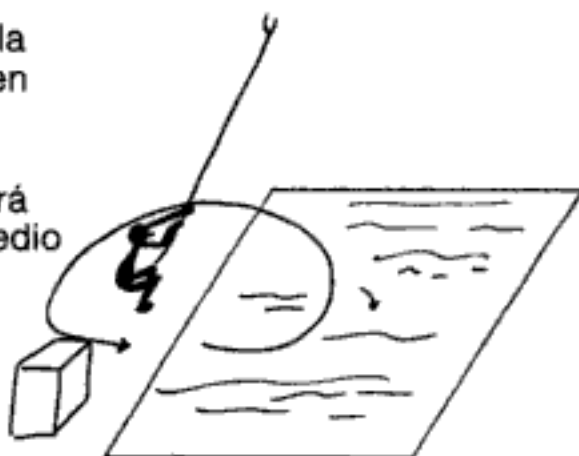
Material: 1 cuerda de escalada de 40 m, 1 caja.

Participantes: El saltador se sitúa encima de la caja al borde de la piscina con la cuerda asegurada en el techo en las manos.

Situación: El salto se producirá como en la situación anterior pero de forma circular en dirección al agua; en ese momento los compañeros retirarán la caja para evitar tropiezos innecesarios. El tarzán describirá una trayectoria circular medio en agua medio en tierra.

Consignas: Cuidar la seguridad en el momento de balancearse en el espacio aéreo del suelo de la piscina.

Variaciones: Cuando exista la seguridad vendar los ojos. Pueden utilizar guantes los participantes que lo demanden.



La vuelta a casa

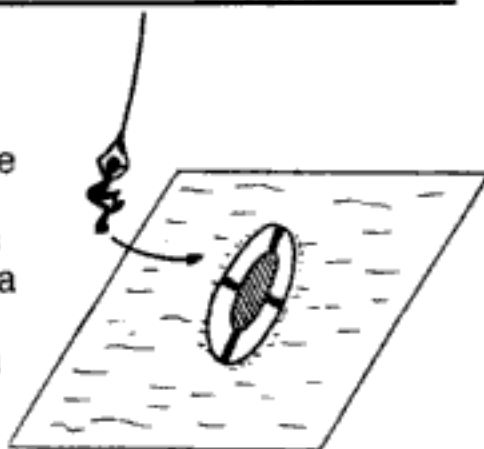
Material: 1 cuerda sujeta desde el techo y barcas hinchables o colchonetas flotantes.

Participantes: Cada uno toma impulso desde la orilla con una cuerda en las manos.

Situación: Balancearse con la cuerda en las manos para caer dentro de las barcas de la forma más estable.

Consignas: Calcular el lugar y la forma de la caída.

Variaciones: Apostar algunos sabotadores que moverán las barcas lateralmente para que no se alcancen.



Los submarinistas llegan hasta el fondo

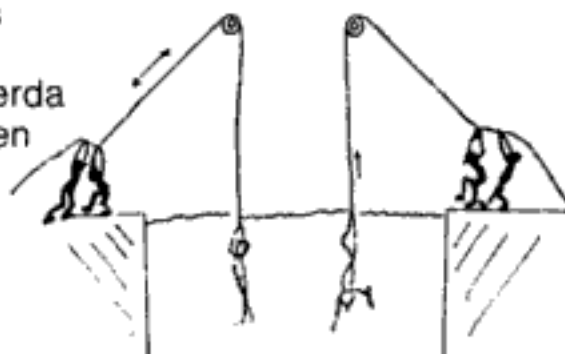
Material: 2 cuerdas de escalada de 30 m colgadas por poleas bien aseguradas al techo.

Participantes: Los submarinistas poseen unos equipos completos de ayudantes en el cabo de la cuerda que los sujetan por las piernas.

Situación: Los ayudantes tirarán de la cuerda para izar y sumergir a los submarinistas en rápidos movimientos para que salgan y entren a su señal.

Consignas: Mantener la respiración acompasada y la posición del cuerpo hidrodinámica.

Variaciones: Si las cuerdas son elásticas se producirán movimientos asimétricos y acelerarán y desacelerarán a los submarinistas a la salida del agua.



El vuelo en la poleas

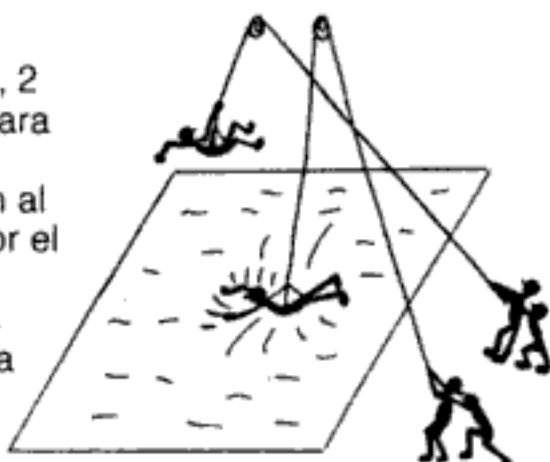
Material: 2 cuerdas de escalada de 30 m, 2 poleas bien sujetas al techo y un arnés para cada uno.

Participantes: Los voladores se disponen al borde de la piscina atados a la cuerda por el arnés.

Situación: Los dos grupos de elevadores respectivos traccionarán las cuerdas para que los voladores se sitúen encima de la piscina y hagan sus acrobacias y movimientos fuera y dentro del agua.

Consignas: Trabajar las posiciones aéreas y la forma de inmersión y de salida del agua.

Variaciones: A la altura que escoja el volador atar la cuerda bien asegurada para mantener la altura uniforme durante todo el tiempo.

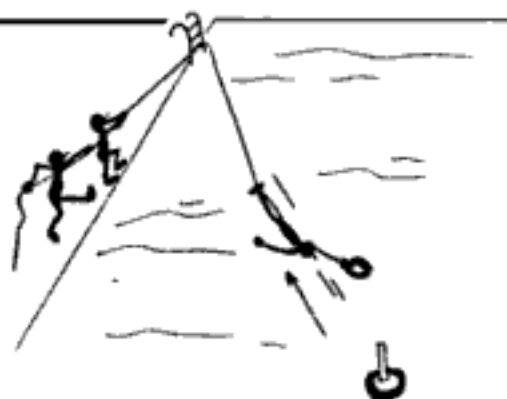


Dificultar el avance

Material: 1 cuerda elástica atada a los pies del nadador, 1 ringo para el nadador y 1 estaca en un ángulo de la piscina.

Participantes: Los que traccionan se mantienen cogidos a un extremo de la cuerda que pasa por debajo de la escalera para atarse a los pies del nadador.

Situación: Los que traccionan ofrecerán resistencia al avance del nadador cuando



Hidden page

El salto del tigre

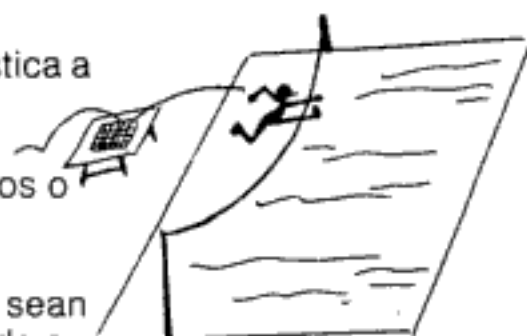
Material: 1 mini-tramp y una cuerda elástica a lo largo de la piscina con dos soportes verticales a cada lado.

Participantes: Los saltadores arriesgados o tigres se establecerán a una distancia prudencial del agua y del mini-tramp.

Situación: Producir saltos variados que sean eficaces para superar la cuerda apostada a una distancia y altura asequibles a los saltos en vertical.

Consignas: Progresar en el salto poco a poco.

Variaciones: Movilizar la cuerda elástica al paso del saltador para imprimir más emoción a su acción.



Salto con minitramp

Material: 1 minitramp, 1 cuerda elástica con soporte y corcheras dispuestas en múltiples posiciones.

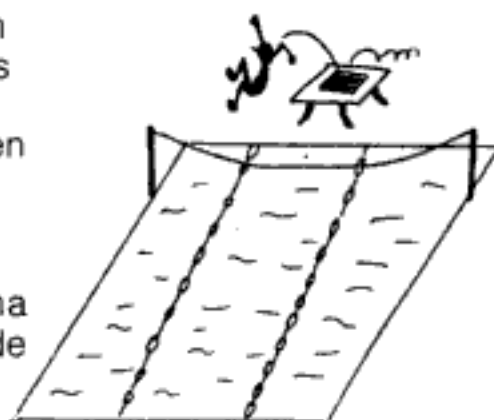
Participantes: Los saltadores se disponen en una fila detrás del minitramp para coger carrera y saltar.

Situación: El salto con el minitramp en el agua es más emocionante cuando existe una referencia que superar en el aire o encima de la superficie misma del agua.

Desarrollar todo tipo de salto en altura o en longitud para describir figuras antes de caer.

Consignas: Evitar cualquier resbalón manteniendo la superficie del material seca y practicar anteriormente la coordinación del salto en seco.

Variaciones: Cuando hay mucho dominio en el salto los compañeros pueden cambiar la posición de las referencias para incentivar los cambios de posición repentinos del saltador en el aire.



Hidden page

Hidden page

Situación: Buscar formas para deslizarse en la tirolina y entrar en contacto con el agua.

Consignas: Ofrecer al agua las superficies de contacto bien preparadas y tensas para evitar lesiones.

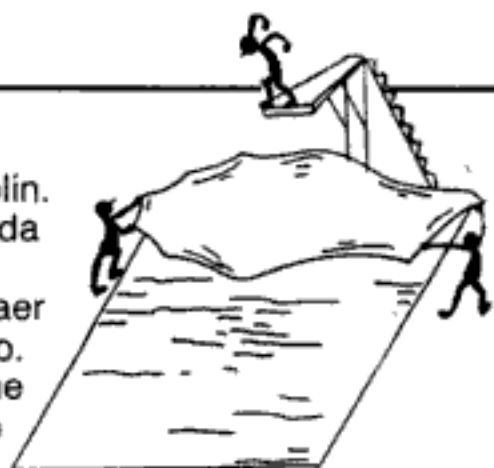
Salto al vacío

Material: Un gran paracaídas y un trampolín.

Participantes: Todos sujetan la tela tensada encima del agua menos el que se tira.

Situación: Lanzarse al paracaídas para caer amortiguando con el agua que hay debajo.

Consignas: Colocarse en una posición que permita diversidad de formas de contacto con el agua.



Pelota gigante acuática

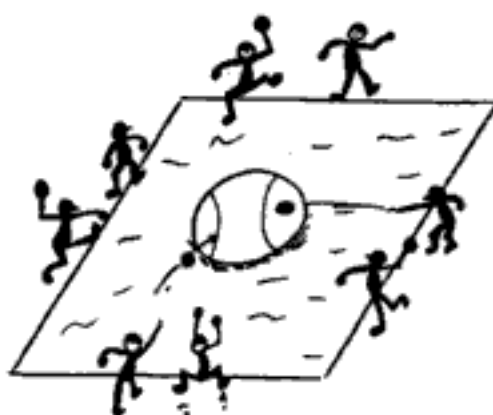
Material: 1 pelota gigante de plástico hinchable y varias pequeñas de diferente tamaño y peso para cada equipo.

Participantes: Un grupo se coloca en los laterales de la piscina y el otro en las líneas de fondo.

Situación: En el momento en que la pelota ocupa la parte central de la piscina los jugadores pueden empezar a tirar sus pelotas para intentar desplazarla hacia un lado hasta que toque uno. Las pelotas que salgan las podrá recuperar cada equipo siempre que estén en su zona de influencia.

Consignas: Trabajar la puntería de un objeto móvil.

Variaciones: Las municiones pueden guardarse para que nadie pueda lanzar. Los dos grupos de cada equipo pueden intercambiar las mejores pelotas.

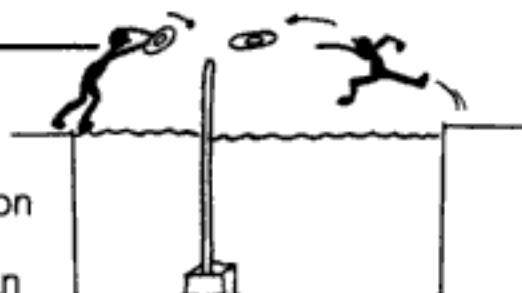


Encestar con un salto en el agua

Material: Flotadores pequeños y 1 estaca lastrada o fija al suelo de la piscina.

Participantes: Prepararse desde el borde con los flotadores en las manos.

Situación: Con un salto al agua se buscarán



formas de alcanzar la estaca o de dirigir hacia allí el flotador para introducirlo luego.

Consignas: Calcular la distancia del salto y del lanzamiento.

La pesca de patos

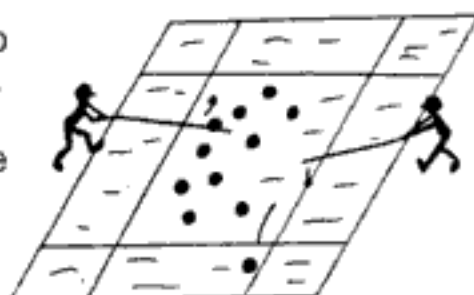
Material: Corcheras para delimitar el espacio central de la piscina, 50 pelotitas de espuma y una pica por pescador.

Participantes: Cada uno se sitúa en un borde de la piscina con una pica entre sus manos.

Situación: Alargar el brazo y todo el cuerpo con la pica y alcanzar el máximo número de pelotitas de espuma para llevarlas a un extremo y pasarlas al otro lado de las corcheras laterales. Contar el número que se ha arrastrado hasta la zona.

Consignas: Mantener el equilibrio al borde de la piscina con un objeto en las manos que desequilibre.

Variaciones: Quitarle las pelotitas al contrario desplazándose por fuera de la piscina y ocupar su espacio de juego.



La pirámide de neumáticos

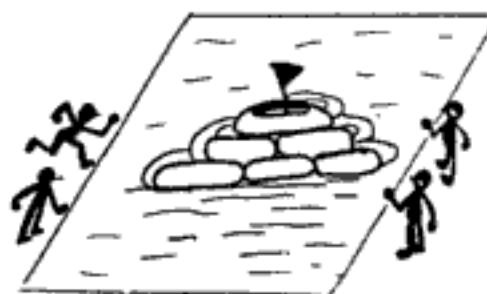
Material: 10 cámaras de tractor hinchadas, cuerda y cinta adhesiva, 1 bandera y un lastre para mantener la pirámide en el centro.

Participantes: Los dos grupos de escaladores de la pirámide se mantienen al borde de la piscina a la espera de la señal.

Situación: Se trata de subir y acercarse cada grupo por una ladera de la pirámide para alcanzar la cima y que uno se lleve la bandera a su campo sin ser tocado en ningún momento. Si ocurre esto empieza otra partida y la bandera ha de ser restablecida.

Consignas: Trepar por una estructura frágil y móvil.

Variaciones: Bloquear la subida de los adversarios antes de que alcancen la estructura de la pirámide.



La contaminación de las aguas

Material: Una embarcación hinchable y cantidad de objetos flotantes encima.

Participantes: Los recogedores de los desechos se distribuyen por toda la piscina y el contaminador se coloca encima de la barcaza con todos los productos contaminantes.

Situación: En cualquier momento y lugar el contaminador empieza a distribuir todos los desechos por la piscina y a repeler los que los recogedores intentan subir a la barcaza. Será importante poner en juego mucha astucia y trabajo en común en un tiempo determinado para frenar la degradación del medio acuático.

Consignas: Trabajo en común para abarcar todo el espacio contaminado.

Variaciones: Subir a la barcaza sólo un tipo de material. La mejor acción ecológica es destruir al contaminador intentando que caiga al agua.



Los abordajes salvajes

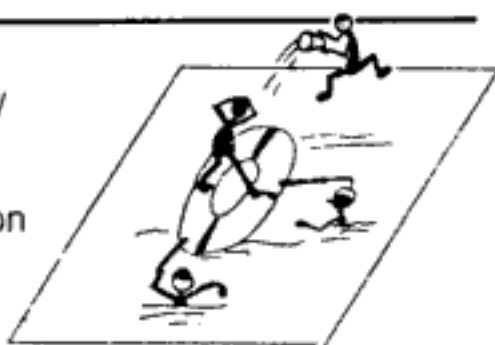
Material: Varias picas, pelotas de plástico y cubos de plástico.

Participantes: Los sabotadores de la travesía se colocarán fuera de la piscina con pelotas y cubos de plástico en la mano y dentro con las picas cerca de la barca de viajeros.

Situación: Cuando la barca desee acercarse a su destino los sabotadores empezarán a remover el agua, a empujar la barca y a tirar objetos para asustar a los tripulantes o hacerles caer de la cubierta. Si se logra se apoderarán de la embarcación, y si resisten llegarán a buen puerto.

Consignas: Demostración de equilibrio encima de una barca.

Variaciones: El de la barca podrá defenderse repeliendo el ataque lanzando otros objetos o hundiendo a los sabotadores de las picas.



Salto con agarre de pelota

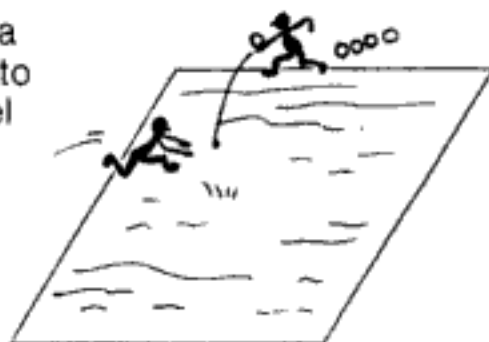
Material: Pelotas de diferente tamaño, peso y color.

Participantes: Los saltadores se disponen a una distancia adecuada para realizar el salto al agua y los lanzadores en un borde con el material dispuesto a su lado.

Situación: En el mismo momento que los saltadores inician sus movimientos ascendentes los lanzadores envían las pelotas a un punto de encuentro donde puedan agarrarlas aquéllos.

Consignas: Coordinar el salto con la aprehensión de las pelotas enviadas desde una esquina.

Variaciones: Saltar con un minitramp o enviar más de una pelota en cada salto.



Encender la antorcha

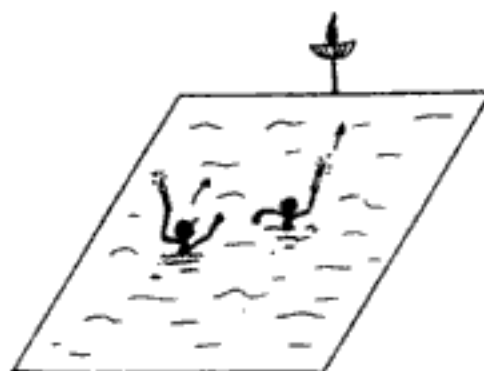
Material: 2 velas alargadas para cada participante y una antorcha en un extremo.

Participantes: Los aspirantes a encender la antorcha se colocan fuera en un extremo de la piscina y al otro lado de aquélla.

Situación: En el momento de iniciar la operación los portadores de las velas saltan al agua y se acercan nadando a la antorcha, podrán impedir los propósitos del contrario entre otras artimañas salpicándole e intentando que se le apague la vela.

Consignas: Desarrollar formas de nado adecuadas a la situación de un brazo elevado.

Variaciones: Puede participar más gente en la comitiva que proteja y desplace las velas hacia su destino. Cada equipo se puede buscar algún objeto para proteger la vela.



La travesía del rey

Material: Un neumático por grupo y diversos objetos de valor apilados a un extremo.

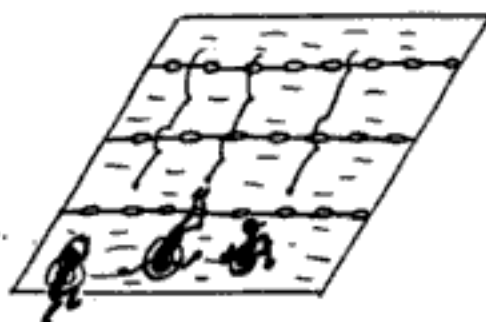
Hidden page

Participantes: Apostarse con el material auxiliar en un borde lateral.

Situación: A la señal lanzarse al agua para llegar al otro lado pasando los flotadores y neumáticos por encima de las corcheras.

Consignas: Habilidad en el pase de objetos.

Variaciones: Pasar el material por debajo y los nadadores por arriba. Lanzar los neumáticos por el aire para ir detrás de ellos y alcanzarlos.



Tocar y parar el agua

Material: 1 gorro de colores para identificación del que para.

Participantes: Todos dentro de la piscina menos el que para, que puede estar fuera y dentro con un gorro de identificación.

Situación: El jugador que para intenta tocar a sus compañeros desplazándose por fuera y dentro de la piscina. Cuando logre tocar 4 veces al mismo jugador se permutarán sus funciones y el tocado pasará a parar.

Consignas: Mejorar la visión espacial y los desplazamientos de los nadadores por debajo del agua y por la superficie según la dirección que tome el que para.

Variaciones: Los tocados colocan un brazo encima del lugar donde han sido tocados para dificultar un poco más su desplazamiento.



Buscando la mejor ficha

Material: Fichas pequeñas de diferentes colores en el suelo de la piscina en una franja central y 2 capazos o cubos fuera de la piscina y detrás de cada equipo.

Participantes: Repartirse en 2 equipos en cada uno de los bordes laterales de la piscina.

Situación: Cada nadador desde su borde se tirará al agua y en una pasada intentará coger sólo una ficha del fondo del color que le corresponde, siendo posible que tenga



Hidden page

Hidden page

Variaciones: Se prohíbe tocar el palo y entrar en una zona de círculo de 2 m de diámetro alrededor del palo.

Cruce en el fondo

Material: No.

Participantes: Cada buceador a un lado de la piscina.

Situación: Sumergirse coordinadamente para cruzarse en el fondo y pasar por encima o por debajo del compañero.

Consignas: Comunicarse por señas.



Atravesar la cadena humana

Material: Equipo de buceo los que quieran.

Participantes: Todos se emplazan en medio de la piscina manteniéndose en flotación vertical y cogidos por los hombros menos un componente que queda suelto.

Situación: Con impulso o con medios auxiliares el elemento suelto se zambullirá de la forma que sea y pasará buceando por debajo de todos sus compañeros para salir a la superficie por el otro lado.

Consignas: Calcular el esfuerzo y el aire suficiente para atravesar un espacio en profundidad.

Variaciones: La cadena puede tomar muchas formas, uno al lado del otro, estirados, sentados, etc. En cadenas muy largas se puede ayudar al buceador hundiéndole las manos y empujándole.



Piruetas bajo el agua

Material: Lastres si son necesarios.

Participantes: Prepararse en la superficie con el lastre para el que lo necesite.

Situación: Sacando paulatinamente el aire y con ayuda de los lastres efectuar movimientos, inversiones del cuerpo y piruetas que no es posible ejecutar muchas veces en seco.



Hidden page

Situación: Se trata de explorar el fondo y las paredes de la piscina desde posiciones invertidas y agarrados a las paredes, escaleras y accidentes.

Consignas: Mantener el cuerpo lo más recto posible en la bajada con fuerza abdominal y de piernas.

Variaciones: Si hay posibilidades de colocar ventosas o de pegar arandelas sin afectar la estructura se podrán aprovechar para muchos ejercicios y formas de inmersión.



La balanza acuática

Material: No.

Participantes: Cogerse de la mano por parejas.

Situación: Cuando uno baja al fondo el otro sale a la superficie por la acción del impulso de los pies para tomar aire. La entente en el movimiento se logra con el impulso mutuo de la pareja a través de los brazos.

Consignas: Llevar adecuadamente la inspiración y la espiración.

Variaciones: Llegar a tocar el suelo pero si no se llega es suficiente el impulso ascendente del compañero a los pies para salir a flote.



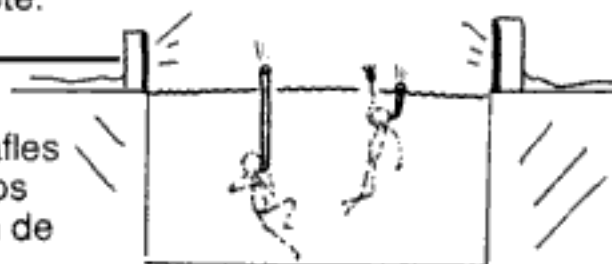
Descubrir el tipo de música

Material: Un equipo de música con 2 baffles potentes al lado de la piscina y dos tubos muy largos para respirar. Una selección de 10 melodías numeradas.

Participantes: En el fondo del agua respirar por el tubo.

Situación: Los buzos oyentes de la selección musical tendrán que escoger entre las 10 melodías la que suene en aquel momento y mostrar su veredicto después de discutirlo señalando un número con los dedos.

Consignas: Discriminar sonidos desde el fondo del agua y comunicarse en el mismo lugar para tomar una decisión.



Hidden page

Hidden page

ficha en cada viaje y el otro equipo podrá aprovechar la palabra compuesta para conseguir otra. Gana el torneo lúdico el equipo que antes componga 5 palabras.

Consignas: Es importante saber discernir las letras que contiene cada ficha debajo del agua. Si dos buceadores escogen la misma ficha la conseguirá el primero que la toque...

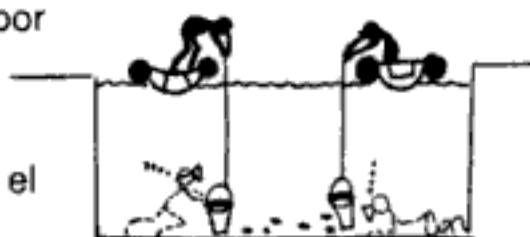
La pesca de cangrejos

Material: 2 barcas hinchables, unas fichas de metal y una cuerda con un tubo lastrado por cada barca.

Participantes: Prepararse al borde con el equipo de buceo.

Situación: Descender los cubos para que el buceador de cada barca introduzca en el interior 2 ó 3 fichas-cangrejo. Ascender los cubos para recuperar las fichas-cangrejo y colocarlas dentro de la barca. ¿Quién conseguirá más fichas?

Consignas: Saber conducir las barcas con el máximo de pesca a buen puerto.



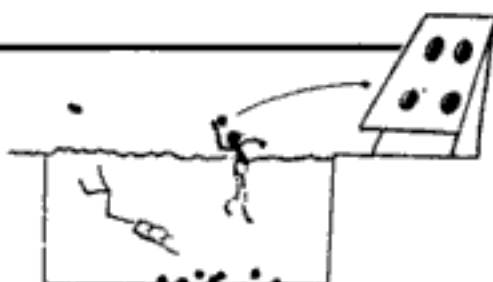
Torneo lúdico de lanzamiento

Material: Pelotas pesadas que se hundan en el fondo y un plafón de madera agujereado en el borde fuera del agua.

Participantes: Cogerse al borde de la piscina.

Situación: El torneo lúdico consiste en bajar al fondo para subir una pelota en cada viaje e introducirla en los agujeros numerados.

Consignas: Mantener el equilibrio y lanzar en precisión.

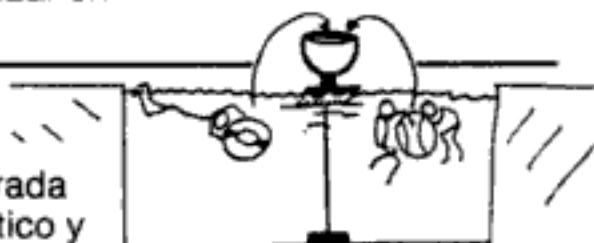


La puntería del torpedo

Material: Colocar una canasta grande encima de una plataforma flotante lastrada en el suelo, flotadores, pelotas de plástico y el balón gigante.

Participantes: Cada uno o dos con un material en las manos.

Situación: Sumergir a gran profundidad los flotadores y la pelota para dejarla ir y que



entre en la canasta al salir con gran fuerza a la superficie.

Consignas: Prever el punto de salida y la dirección que tomará la pelota en su trayectoria aérea.

Tándem

Material: Aletas y gafas de nado.

Participantes: Disponerse por parejas en una orilla cogidos de la mano.

Situación: Atravesar la piscina las parejas batiendo los pies y coordinando el movimiento de los brazos para no frenar el avance.

Consignas: Llegar a un acuerdo con el compañero sobre el ritmo y las superficies de propulsión.

Variaciones: Probar diferentes estilos de nado incluyendo la braza y la mariposa y la espalda en supino. Colocar los dos cuerpos en diferentes posiciones.



Estilo compartido

Material: Aletas de velocidad.

Participantes: Formar una pareja con un punto de contacto entre los dos.

Situación: Si es difícil la coordinación de movimientos cuando uno intenta nadar en diferentes estilos con los brazos y la piernas lo es más aún cuando el desplazamiento se comparte con un compañero que inmoviliza las piernas y que intenta seguir con el batir de las aletas.

Consignas: Llegar a un acuerdo natatorio para recordar a los delfines.

Variaciones: Cambiar las posiciones corporales para ensayar diferentes combinaciones de estilos compartidos. Si se tiene éxito sumergirse en el agua.



Un deporte nuevo: las monoaletas

Material: Monoaletas especiales o dos aletas con los pies unidos con cinta adhesiva.

Participantes: Atar y asegurar los pies a las aletas y las piernas entre sí.

Situación: El hombre ha intentado siempre imitar a los delfines pero cuando quiere alcanzar sus velocidades tiene que aumentar la superficie de contacto de los pies con el agua.

Consignas: Adaptarse paulatinamente a la nueva colocación del material.

Variaciones: Adoptar diferentes posiciones corporales nadando desde la superficie o en el fondo.



Los tiburones

Material: Aletas y gafas para cada uno de los buzos (tiburones), dos corcheras de delimitación como indica el dibujo.

Participantes: Dividirse en 2 equipos equivalentes colocados cada uno a lado de la corchera: los tiburones o buzos con su equipo en el área de la derecha y los nadadores en el centro.

Situación: En el tiempo que dura una inmersión los tiburones pasarán de un lado al otro para coger los pies de los nadadores que se encuentran en el área central de la piscina. Los nadadores que sean cogidos pasarán a ser tiburones y los tiburones que no lleguen a la zona derecha nadadores, para aumentar el peligro entre unos y otros.

Consignas: Este ejercicio demuestra la maestría en el camuflaje de los buzos y las formas de nado rápido de los otros.

Variaciones: Aumentar y disminuir la distancia de las corcheras entre sí según el desarrollo del juego.

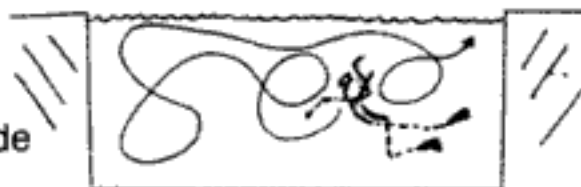


Las piruetas subacuáticas

Material: Equipo de buceo completo con lastres y tubo.

Participantes: Prepararse en un extremo de la piscina con todo el equipo.

Situación: Explorar inversiones del cuerpo hacia atrás con los compañeros según el eje



transversal y siguiendo la estructura tubular del fondo. Cerrar bien la nariz y la boca para que no entre agua en el tubo al colocarse boca abajo con tanta frecuencia dibujando bucles u ochos.

Consignas: Cada dos o tres giros subir a la superficie para respirar.

Variaciones: Seguir un recorrido marcado en el fondo por el mismo color de los bastones y configurado por unos trazados preestablecidos.

Longitud subacuática

Material: Colchonetas flotantes y neumáticos de diferentes tamaños que cubren la piscina.

Participantes: Preparar el equipo de aletas y gafas.

Situación: Pasar de un lado a otro debajo del agua y con la técnica más eficaz de las plataformas de los materiales hichables.

Consignas: Con una progresión y con bastante práctica aumenta la capacidad pulmonar de apnea.

Variaciones: Engrosar la superficie cubierta de la piscina. Permitir que algunos compañeros suban encima de la plataforma y la muevan siempre y cuando no dificulten la ascensión de los buceadores para tomar aire. ¡Cuidado!



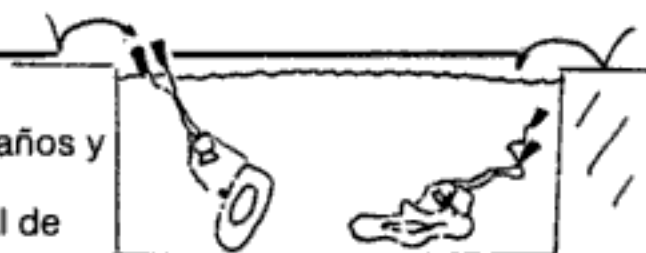
Hinchar flotadores en el fondo

Material: Flotadores de diferentes tamaños y proporciones.

Participantes: Disponerse con material de buceo para zambullirse en el fondo.

Situación: Los buceadores se sumergirán al fondo de la piscina donde se encuentran los flotadores deshinchados para llenarlos sucesivamente en cada subida y bajada desde la superficie con el aire que le reste.

Consignas: Aumentar la capacidad de inspiración en cada inmersión destinando



una parte al consumo del buzo y la otra al flotador.

Variaciones: Usar tubos de respiración y otros artilugios para esta operación.

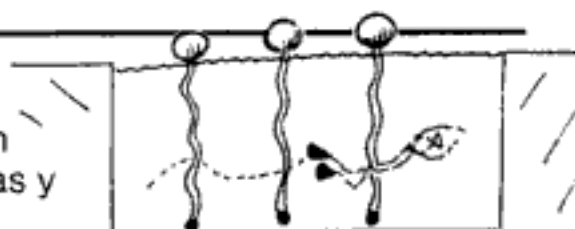
Sortear las algas

Material: Varias cuerdas lastradas por un extremo y sostenidas por una boya. Gafas y aletas de inmersión.

Participantes: Prepararse con los equipos en el borde.

Situación: Los buceadores sortearán todas las cuerdas sin tocarlas en diferentes posiciones corporales y ensayando diversas técnicas de nado.

Consignas: Aumentar la autonomía y la apnea debajo del agua.



Las cuevas de la piscina

Material: 1 cuerda de la que penden unos cordeles con aros lastrados con un contrapeso.

Participantes: Los submarinistas se preparan con pies de pato y lentes de buceo.

Situación: En el fondo de la piscina y con la ayuda de los aros situados a diferentes alturas probar todo tipo de posiciones corporales e inversiones del cuerpo que desafíen la gravedad.

Consignas: Trabajar las apneas y la orientación del cuerpo en el espacio subacuático.

Variaciones: Funcionar por parejas para imitar el trayecto que cada uno describe. Pasar por entre algunos círculos con el compañero.



Escalada subacuática

Material: Un cuadro sueco o una escalera metálica hundida en el fondo.

Participantes: Los buzos preparan sus aletas y gafas.

Hidden page

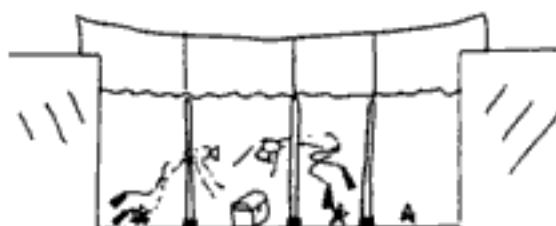
el fondo y unos palos lastrados y amarrados a una cuerda.

Participantes: Disponerse con las aletas y gafas de buceo en una esquina.

Situación: Encontrar el tesoro es fácil pero otra cosa es hacerlo a través de los peligrosos corales donde se pueden camuflar tiburones, compañeros que al tocar eliminan si no se agarra un palo.

Consignas: Trabajar la apnea y el nado en profundidad, eficaz para esconderse, o agarrar la tabla salvadora.

Variaciones: Cogerse a un palo y respirar subiendo a la superficie sin dejarlo. Los guardadores del tesoro sólo pueden alcanzar con las punta de sus aletas o a una cierta parte del cuerpo.



Los ladrones de perlas

Material: Barcas hinchables y neumáticos tapados por una cara con lona y pelotas.

Participantes: Con equipo de buceo completo disponerse a escapar de los policías que esperan con sus armas fuera del agua.

Situación: Una de las soluciones para no ser descubierto es agarrarse en el interior de algún bote e inspirar el poco aire que queda. Cambiar de barcaza sin salir a la superficie ni ser vistos por los policías que atacarán con sus rifles (lanzamiento de pelotas).

Consignas: Calcular el aire necesario en cada inmersión y cogerlo dentro de las barcas y neumáticos.

Variaciones: Si se apaga la luz de la piscina y se dota de una linterna a cada uno de los policías aumentarán la emoción y suspense del juego.



Cruzando el lago de pirañas

Material: Flotadores y neumáticos.

Participantes: Equipo de buceo y de construcción de barcazas.

Hidden page

Situación: Los buceadores con aletas y gafas nadarán sumergidos debajo del agua y en el momento que suban a la superficie para coger aire dentro de la burbuja se protegerán de los lanzamientos de los otros.

Consignas: Formar burbujas sin que se note demasiado desde fuera.

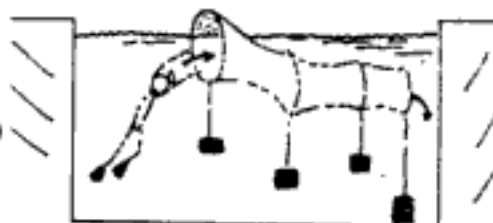
Entrar en la cueva marina

Material: Un tubo de plástico reforzado por aros y sumergido en la piscina con lastres y flotadores, gafas y aletas.

Participantes: Con el equipo de buceo meterse dentro del tubo para salir por el otro extremo.

Situación: Calcular bien las posibilidades de apnea y el recorrido que es capaz de hacer cada buceador en un tiempo determinado para poder salir por el otro lado sin prisas ni peligro.

Consignas: Buscar formas de nado y desplazamiento en el interior de una superficie hundida en el agua.



Relajación acuática

Material: Flotadores pequeños o neumáticos grandes.

Participantes: Los practicantes se disponen lo más cómodamente posible estirados encima de los flotadores, procurando que las caderas, los hombros y las piernas no pierdan la línea de flotación.

Situación: Adoptar la posición más cómoda y sentir interiormente la sensación de antigravitación con la pérdida de la noción de peso; cada uno busca la máxima concentración con la mente en blanco usando la música como soporte auditivo.

Consignas: Rememorar los estados fetales con el cambio de noción de tiempo y espacio.

Variaciones: Juntarse todos los participantes e imprimir al grupo un ligero balanceo. Pasar por debajo de todos removiendo el agua para crear una turbulencia relajante.



La isla desierta

Material: Neumáticos, flotadores y una tela o paracaídas grande formando una plataforma.

Participantes: Estirarse encima del montaje.

Situación: Recorrer la isla para descubrir sus rincones sin caer al agua.

Consignas: Reconocer el nivel de flotación antes de pisar el suelo.



Flotación con tablas

Material: Tablas de aprendizaje natatorio.

Participantes: Dentro de la piscina.

Situación: Adoptar la posición plana de flotación manteniendo en las piernas y los brazos varias tablas que sostengan el cuerpo.

Consignas: No mover el cuerpo de una posición totalmente estática.



Pasar material con los pies

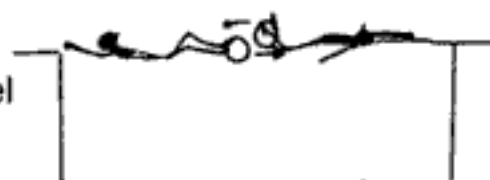
Material: Pelotas de plástico.

Participantes: Repartirse por la superficie del agua con la pelota en los pies.

Situación: Mantener la postura estirada y la máxima flotación con los brazos y pasarse las pelotas con los pies.

Consignas: Aumento del principio de autonomía y de habilidad en el agua.

Variaciones: Si se coloca el cuerpo en posición de pronación, aunque aumenten las dificultades hay más facilidad en el desplazamiento y menor visibilidad.



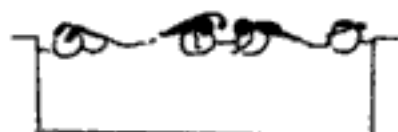
Flotar encima de muchas pelotas

Material: Varias pelotas de plástico hinchables encima del agua.

Participantes: Extenderse encima del agua.

Situación: Encontrar puntos de equilibrio colocando estratégicamente en los lugares de mayor peso y densidad del cuerpo las pelotas encajadas en orificios y salientes.

Consignas: Nuestra densidad permite cierta



Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Puntería con el skating

Material: Colgar objetos tal como indica el dibujo, 1 skating board (plataforma con ruedas) y una pica para cada uno.

Participantes: Cada uno encima de una plataforma.

Situación: Pasar por debajo del tendido de anillos y objetos circulares para comprobar la puntería e introducir la pica dentro de algún círculo.

Consignas: Mantener el movimiento del cuerpo y la capacidad de precisión aunque nos desplazemos a bastante velocidad encima de la plataforma.



Bajada en pendiente

Material: 1 skating board (plataforma con ruedas) para cada uno.

Participantes: Colocarse cada uno encima de su skating.

Situación: Bajar por pendientes con un suelo bien liso dominando la dirección del descenso y con posibilidad de frenar. Se pueden aprovechar canales y tubos de conducción de agua muy grandes.

Consignas: Dominar el movimiento del vehículo con el contrapeso del cuerpo y la presión de los pies en el aparato.



Turbo-jet

Material: Una tabla de surf propulsada por un motor de aire comprimido (turbo-jet).

Participantes: Cada uno de pie con su embarcación y en la mano el seguro (empuñadura que tiene diferentes aplicaciones: conducir la dirección de la máquina, establecer la aceleración).

Situación: Moverse por las aguas tranquilas del embalse o del río conduciendo eficazmente el artilugio mecánico y adoptando diferentes posiciones.



Consignas: Es esencial la decantación del peso del cuerpo en cada una de las curvas y cambios de dirección que se produzcan.

El churro en el mar

Material: Un cilindro grande de plástico hinchable con cintas de sujección.

Participantes: Colocarse sentado encima.

Situación: Agarrarse bien a las argollas para aguantar entre todos los empujones y las curvas que producen las olas.

Consignas: Seguridad y labor de equipo.



Surf arrastrado

Material: Una tabla de surf atada por una cuerda a la lancha.

Participantes: Colocarse estirados encima de la tabla de surf.

Situación: Mantenerse bien estirados y planos para aguantar la presión y la fuerza de la lancha sobre el surf y a la vez cambiarlo de dirección para tomar las curvas decantándose conjuntamente hacia un lado.

Consignas: Ponerse de acuerdo en cada una de las maniobras acuáticas.



Esparcir la espuma hacia afuera

Material: Un compresor de aire con un ventilador que es capaz de producir una nube de espuma.

Participantes: Colocarse en el medio del cerco.

Situación: Cuando la espuma haya cubierto todo el espacio dedicarse a disiparla con las manos y soplando aire para comprobar si es posible desvanecerla.

Consignas: La espuma no es tóxica y dentro puede respirarse tranquilamente.



La fábrica de espuma

Material: Un compresor de aire con un ventilador capaz de producir una nube de

Hidden page

Deslizarse sobre cualquier superficie

Material: Trineos, esquíes, otros artilugios colocados en el trasero y en suelos enormemente deslizantes: nieve, hielo o agua jabonosa. También se tienen que disponer puertas con picas a diferentes alturas.

Participantes: Cada uno con su instrumento se coloca a la salida.

Situación: Sortear los obstáculos y las puertas deslizándose por el suelo en dirección a la llegada y girando lateralmente con torsiones del cuerpo o desequilibrarse conduciendo el peso del cuerpo hacia un lado.

Consignas: Probar las formas de conducción de cualquier artilugio que se construya y que se autopropulse en la pendiente con la acción del propio peso.


Descenso en surf

Material: Tablas de surf o similares (maderas con betas para agarrar los pies).

Participantes: Encima de cada tabla esperar en la cima de la pendiente.

Situación: Mantenerse de pie y descender la pendiente con movimientos oscilatorios de la tabla.

Consignas: Es posible dirigir cualquier superficie plana con los pies.


Esquí acuático en nieve o hielo

Material: Una cuerda con agarradero y una tabla o un esquí.

Participantes: Todos tirarán de la cuerda menos el que se equilibra encima del esquí.

Situación: Moverse deslizándose por la nieve o el hielo en variedad de posiciones por la acción de los que traccionan la cuerda.

Consignas: Mantener la posición y amortiguar las estiradas de los que traccionan con la cuerda.



Esquí acuático con trineo

Material: 1 trineo unido por una cuerda a cualquier máquina que pueda traccionarlo.

Participantes: Colocarse uno o dos encima del trineo.

Situación: Mantenerse estirados o sentados en el trineo bien unidos y cogidos a la cuerda de arrastre.

Consignas: Aguantar la cuerda en las manos mientras todo sea correcto, soltarla en cualquier emergencia.



Descenso individual

Material: Neumáticos con lonas para cada uno de los esquiadores.

Participantes: Prepararse en todo lo alto de la pendiente.

Situación: Descender dominando el neumático y frenando y cambiando de dirección.

Consignas: Dominar el artilugio con la oscilación del peso del cuerpo.



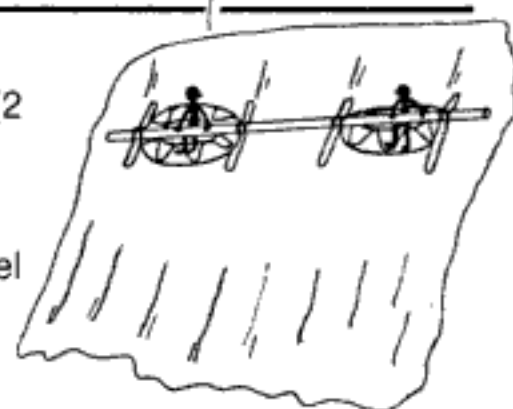
Descensos compartidos

Material: 2 neumáticos con lonas y esquies (2 palos) atados entre sí.

Participantes: Cada uno encima de su vehículo.

Situación: Descender por la pendiente con el compañero.

Consignas: Acuerdos con el compañero en cada maniobra.



Sortear las banderas

Material: Bastantes banderas colocadas paralelamente formando puertas, y un trineo para cada esquiador.

Participantes: Colocarse cada uno con su trineo en lo más alto de la pendiente.

Situación: Descender dominando el aparato para sortear las puertas que va marcando cada par de banderas en el recorrido.



Hidden page

Hidden page

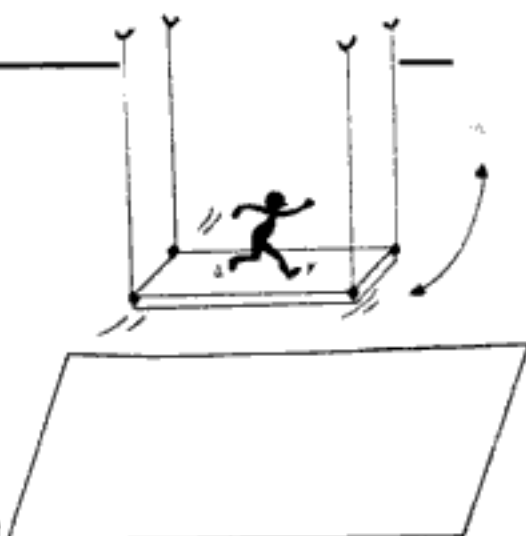
El balancín

Material: Una colchoneta con betas en los extremos que la atarán a 4 cuerdas suspendidas del techo.

Participantes: Colocarse cada uno encima de una colchoneta colgada.

Situación: Balancearse con un movimiento oscilatorio para colocarse de pie y adoptar diferentes posiciones mientras tanto.

Consignas: Dominar el equilibrio del cuerpo mientras se balancea la superficie donde se está colocado.



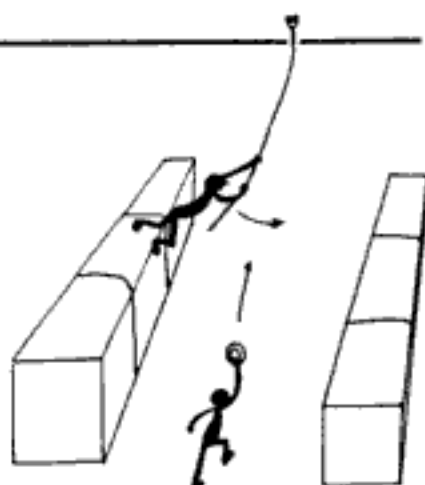
El alto intrépido

Material: 2 superficies elevadas a la misma altura (pueden ser colchonetas grandes colocadas de lado), cuerdas colgadas en el techo y un ringo.

Participantes: Por parejas uno se cuelga de la cuerda y el otro desde abajo lanza el ringo.

Situación: El que se cuelga de la cuerda para pasar de un lado a otro de las dos superficies tiene que agarrar el ringo en su recorrido.

Consignas: Agarrarse fuerte a la cuerda con una sola mano para alcanzar con la otra el material lanzado desde el suelo.



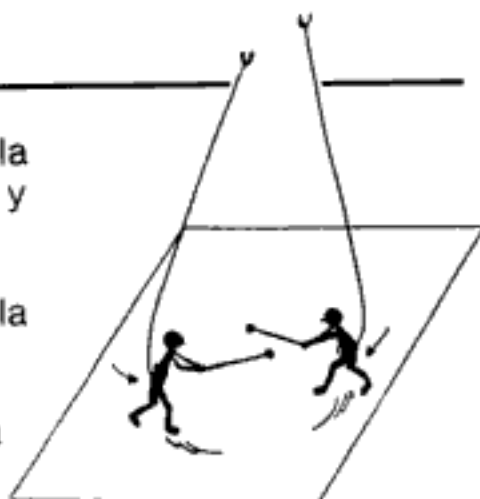
Acrobacia aérea

Material: Cuerdas de escalada, y picas con la punta redondeada por una pelota y arneses y material de escalada.

Participantes: Colgarse del techo por la cuerda tocando con los pies el suelo y con la pica en la mano.

Situación: Balancearse cruzándose en las trayectorias para tocarse con la punta de la pica.

Consignas: Estudiar la trayectoria y el recorrido de cada uno.



Baile de títeres

Material: Cuerdas de escalada y arneses para cada uno.

Hidden page

Hidden page

Situación: Escalar con los pies y las manos la cima de la red con la máxima seguridad y prestación a base de agarres y presas sucesivas.

Consignas: Redescubrir las capacidades prensiles del ser humano en los dedos de los pies y las manos.



Colgarse y trepar

Material: Un terreno de aventuras atestado de cuerdas y redes para poderse colgar y balancear.

Participantes: Colocarse debajo del terreno de aventuras.

Situación: Ascender a la parte superior del terreno de aventuras por cualquier cuerda y aprovechar la combinación más inaudita de agarre.

Consignas: Las capacidades prensiles se han atrofiado en el hombre por un proceso degenerativo.



Ingenieros de arena

Material: Un terreno de aventuras con grúas y conducto para poder manipular la arena.

Participantes: Exploración de superficie.

Situación: Buscar las razones físicas y las imaginativas en todas las combinaciones que ofrece el terreno de aventuras.

Consignas: Observar el juego espontáneo de adultos y pequeños es una garantía para conocer su comportamiento.



Torneo lúdico encima de los plintons

Material: 2 plintons y unas banderas.

Participantes: Colocarse encima de la línea de salida con los ojos vendados en dos grupos que portan la bandera.

Situación: El primero que encuentre un plinton libre en la sala empezará a subirlo llamando a sus compañeros ciegos que acudirán para ocuparlo todos. Cuando el equipo esté al completo se irá a buscar una



bandera colocada en la sala para dar la señal de finalización.

Consignas: Trabajo de equipo y colaboración compartida.

Variaciones: Situar diferentes objetos que despierte la dirección de los ciegos.

La travesía

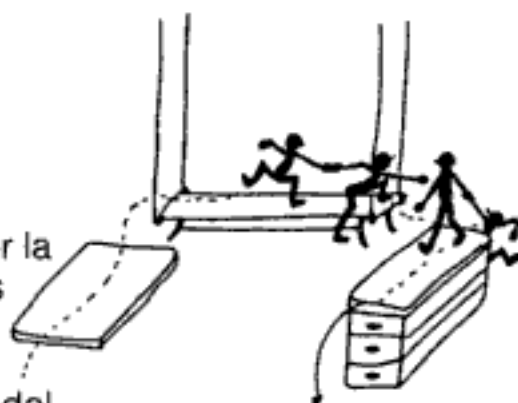
Material: Bancos suecos, plintons, potros, colchonetas y cuerdas atadas al techo.

Participantes: Componer un circuito con elementos de paso colgados del techo (ejemplo en el dibujo).

Situación: Recorrer el circuito utilizando diferentes formas de desplazamiento y superando los desniveles ocasionados por la colocación de los elementos en diferentes planos y alturas.

Consignas: Es importante la toma de decisiones comunes para la construcción del circuito así como la ayuda que se prestará para recorrerlo.

Variaciones: Pasar individualmente con los ojos vendados y a las indicaciones de los compañeros.



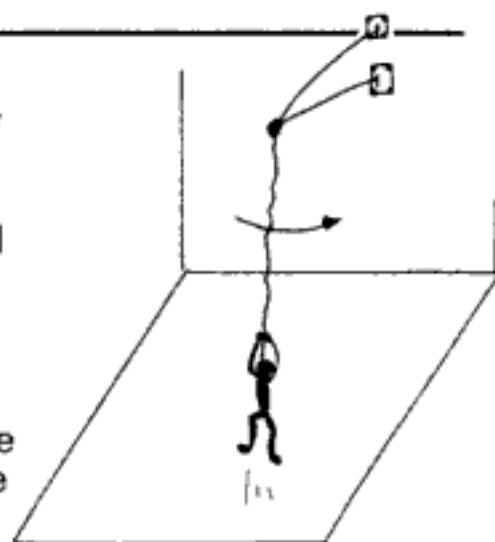
El yo-yo

Material: Una cuerda de escalada elástica y equipo de montaña (arneses y mosquetones).

Participantes: Atarse por el arnés y material de montaña a la cuerda.

Situación: Producir balanceos y desplazamientos pendulares y oscilatorios con el impulso de las piernas en el suelo.

Consignas: Calcular el momento de toma de contacto de los pies en el suelo para que se produzca bien.



Iniciación a la escalada en roca

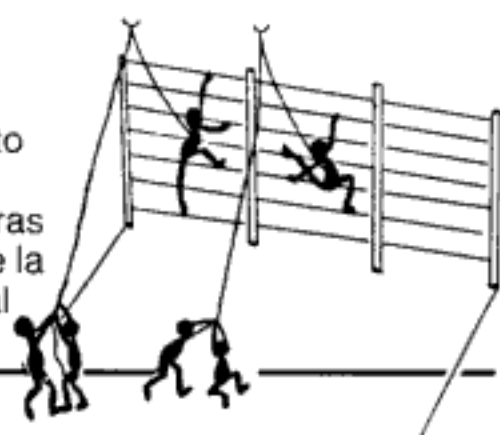
Material: Cuerdas de escalada atadas al techo y material de montaña (mosquetones y arneses) para asegurar a los aprendices de escalador.

Participantes: Prepararse para ascender por las espalderas.

Situación: Desplazarse lateral y verticalmente ensayando los puntos de agarre necesarios para la evolución de cualquier escalador en una pared.

Consignas: Mejorar las presas y el contacto de las manos con los barrotes.

Variaciones: Suspenderse en el aire mientras los compañeros agarran el otro extremo de la cuerda que van cogiendo en el ascenso tal como indica el dibujo.



La escalada atrevida

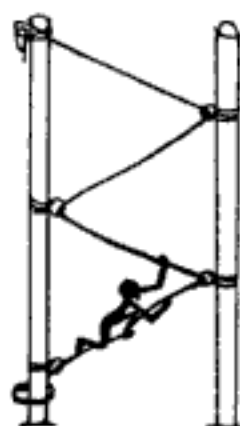
Material: 1 cuerda de escalada de 40 m y 10 mosquetones.

Participantes: El escalador se sitúa en el tramo inferior de la cuerda que se ata en zig-zag entre los árboles.

Situación: La ascensión se efectuará con la ayuda de piernas y brazos y de la disposición de la cuerda en forma de escalera de marinero.

Consignas: El escalador puede descansar en cada nudo y asegurar la operación con colchonetas. Desarrollar la prensión.

Variaciones: Subir de espalda y de diferentes formas. En situaciones de mucha seguridad vendar los ojos.



Escalada doble

Material: 1 cuerda de escalada.

Participantes: 2 escaladores se sostienen por cada extremo de la cuerda.

Situación: Cada participante busca un compañero de peso similar para poder escalar con ayuda de las piernas cualquier árbol u obstáculo en el que se pueda situar la cuerda de un lado a otro.

Consignas: Asegurar la resistencia de los escaladores y la asimilación de la altura.

Variaciones: Subir de diferentes formas, a impulso, con ayuda de los pies o



Hidden page

Consignas: Mantener una buena posición de la espalda y los brazos para seguir girando en el aire.

Circuito peligroso

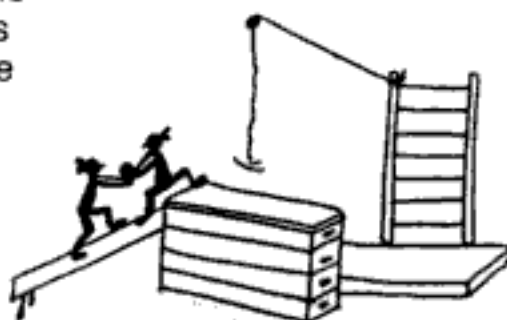
Material: 1 balón medicinal de 3 kg y mucho material esparcido por toda la sala: bancos suecos, plintons, cuerdas y potros cerca de las espalderas y otros elementos que se sitúan fijos a la pared.

Participantes: Colocarse por parejas en la entrada del circuito con el balón medicinal entre las manos.

Situación: Buscar la manera de sortear en pareja los obstáculos del circuito para conducir el balón medicinal hasta el final del trayecto sin que caiga al suelo; si pasa se volverá a empezar. No se puede lanzar el material pero sí deslizarlo por las pendientes con el consiguiente peligro de que caiga.

Consignas: Ensayar formas de transportar en un circuito un material pesado entre dos sujetos.

Variaciones: Vendarse los ojos para conducirse palpando el balón entre los objetos del circuito.



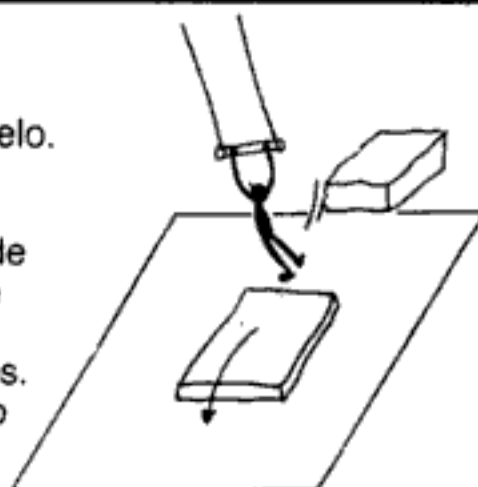
Introducción al trapecio

Material: 1 trapecio colgado del techo y varias colchonetas de seguridad en el suelo.

Participantes: Prepararse encima de un cajón de madera.

Situación: Probar los diferentes agarres de las manos en la barra y las posiciones de mayor seguridad con cambios continuos. Adaptarse al material y a sus movimientos.

Consignas: Dominar el balanceo del peso corporal y las posibles caídas en las colchonetas.



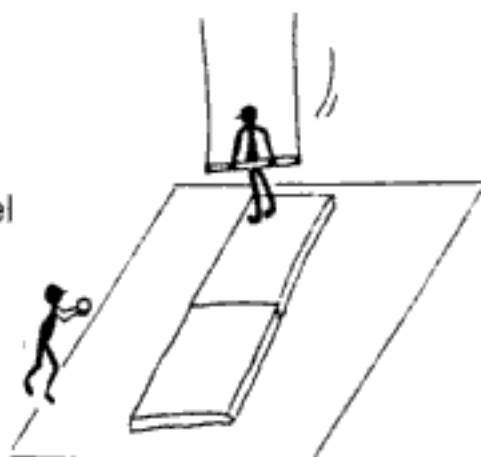
Colgarse del trapecio

Material: 1 trapecio colgado del techo y varias colchonetas de seguridad en el suelo.

Hidden page

Situación: Subir encima de la barra de cualquier forma posible y aprovechando la coordinación en el balanceo del peso y su distribución despejar con cualquier parte del cuerpo las pelotas que se lanzarán desde abajo.

Consignas: Dominar un nuevo equilibrio encima de un aparato desconocido y coordinar a la vez movimientos de despeje de materiales.



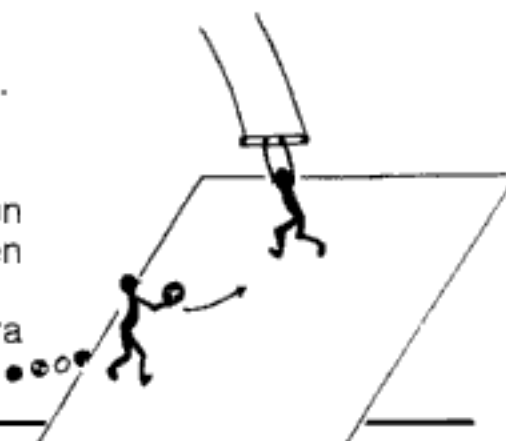
Atrapar objetos con los pies

Material: 1 trapecio colgado del techo y varias colchonetas de seguridad en el suelo.

Participantes: Los que puedan prueban mientras los demás aseguran la situación.

Situación: Al final de cada balanceo coger un balón con los pies para dominarlo y tirarlo en una dirección determinada.

Consignas: Recuperar la capacidad prensora de los pies y de las piernas en general.



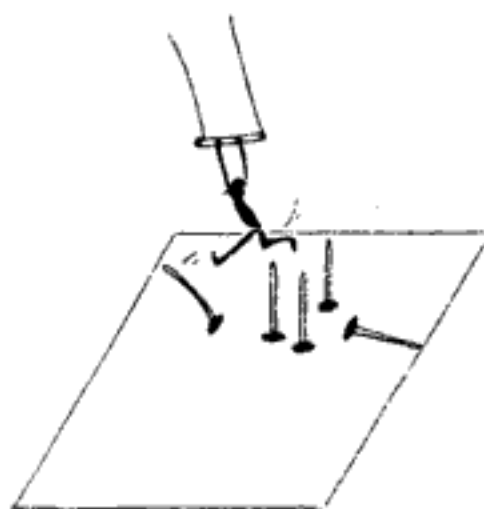
Tirar objetos desde el trapecio

Material: 1 trapecio colgado del techo, varias colchonetas de seguridad en el suelo y unas picas con pie colocadas por toda la sala.

Participantes: Los que puedan prueban mientras los demás aseguran la situación.

Situación: Desde los movimientos del trapecio ir moviendo las piernas para alcanzar el máximo de banderas en cada uno de los balanceos; cuando alguna queda fuera del alcance o radio de movimiento hacer lo imposible para acercarse con movimientos laterales decantando el peso.

Consignas: Dominar la dirección del trapecio adonde quiera cada uno.



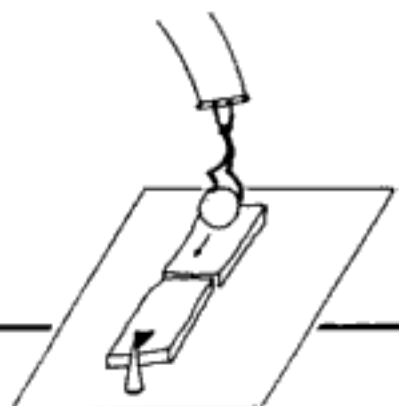
Conducciones con el trapecio

Material: 1 trapecio colgado del techo, varias colchonetas de seguridad en el suelo, una pelota gigante y una bandera.

Participantes: Los que puedan prueban mientras los demás aseguran la situación.

Situación: Conducir la pelota gigante con los pies desde el trapecio para llevarla hasta la bandera o a cualquier destino.

Consignas: Saber modular los golpes paulatinos a la pelota en cada movimiento de balanceo.



Lanzamientos desde el trapecio

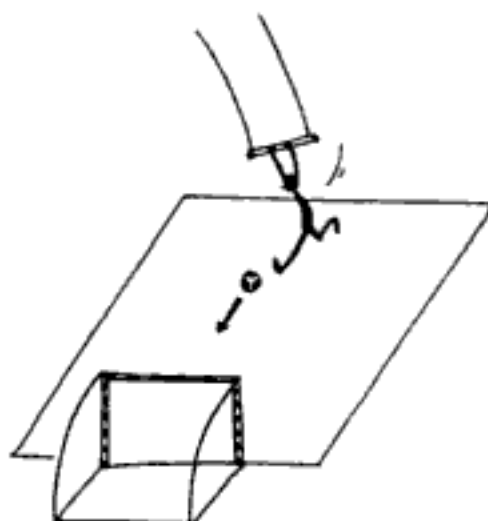
Material: 1 trapecio colgado del techo, varias colchonetas de seguridad en el suelo, una pelota y una porteria de fútbol.

Participantes: Los que puedan prueban mientras los demás aseguran la situación.

Situación: En el trayecto bajo y rasante del trapecio golpear la pelota para introducirla en un objetivo; si se falla el primer lanzamiento se puede repetir el intento en el rebote.

Consignas: Esperar para hacer coincidir las dos trayectorias, la del balón y la del trapecio.

Variaciones: Se puede jugar controlando los rebotes de cara a la pared o en cualquier situación en que vuelva la pelota.



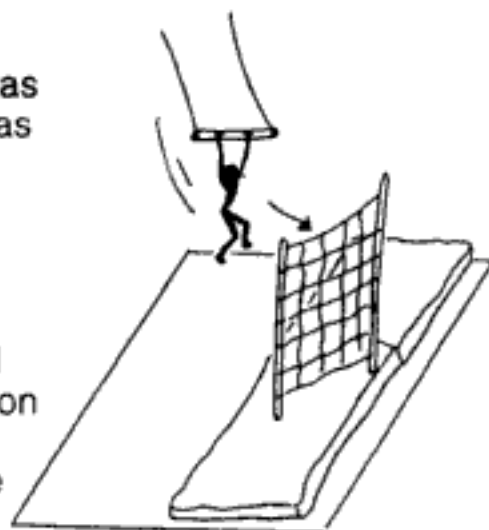
Ensayo de abordaje

Material: 1 trapecio colgado del techo, varias colchonetas de seguridad en el suelo y unas redes colgadas del techo.

Participantes: Los que puedan prueban mientras los demás aseguran la situación.

Situación: Pasar del trapecio a la red aprovechando el momento del balanceo cuando el cuerpo está más cerca de la red para que la suspensión se pueda realizar con las máximas seguridades.

Consignas: Desarrollar las capacidades de prensión tan primitivas y ancestrales antropológicamente en el hombre.



Pasar del trapecio a otro artilugio

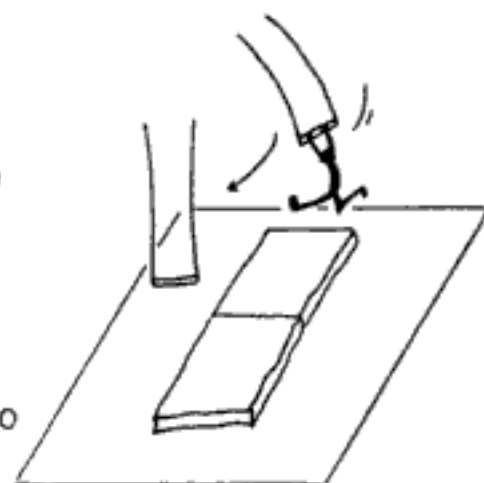
Material: 2 trapecios colgados del techo, varias colchonetas de seguridad en el suelo y una barra asimétrica de gimnasia.

Participantes: Los que puedan prueban mientras los demás aseguran la situación.

Situación: Buscar formas de pasar de un trapecio al otro o a una barra asimétrica de gimnasia colocada en la misma altura.

Consignas: Calcular las trayectorias y los momentos adecuados para que se produzcan los cambios.

Variaciones: Si se domina la situación producir un ligero movimiento en el trapecio receptor para complicar las situaciones psicomotrices y enriquecerlas.



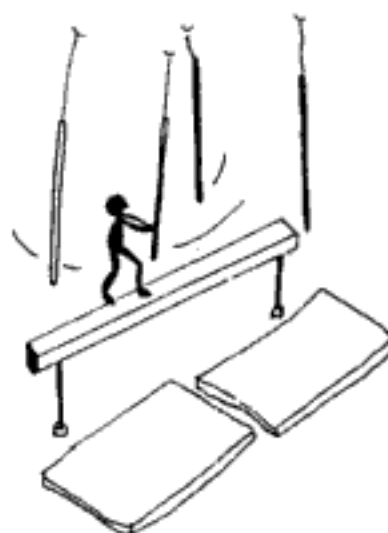
El paso de la pasarela

Material: Palos y cuerdas colgadas del techo, una barra de equilibrio y colchonetas distribuidas por el suelo.

Participantes: Colocarse encima de la pasarela con los pies descalzos.

Situación: Atravesar la barra realizando equilibrios difíciles y en el momento del desequilibrio tener la prestación suficiente para girarse en dirección a una cuerda y cogerse a ella.

Consignas: Visión periférica y rapidez de movimientos.



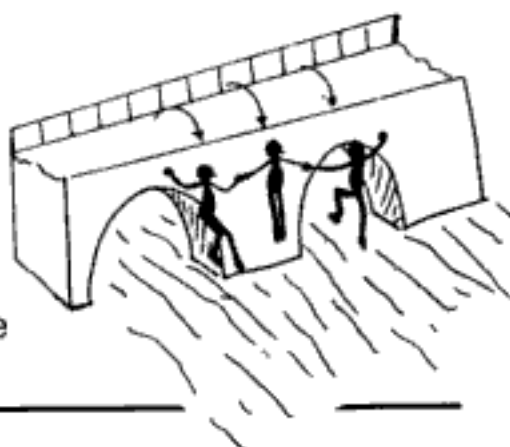
Caída al vacío

Material: No.

Participantes: Cogerse de la mano o el antebrazo y colocarse al borde del puente o de la presa de pie.

Situación: Todo el grupo se lanzará al agua de pie en una acción conjunta y decidida para volar unos instantes.

Consignas: Tener la sensación de vacío y de caída libre por la acción de la gravedad.



Entrada de cabeza con cuerda

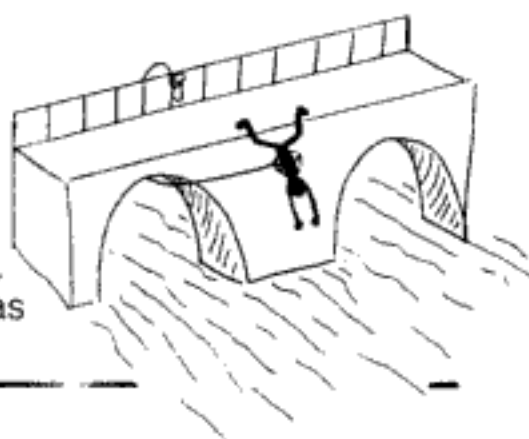
Material: Cuerdas de escalada, arneses y mosquetones.

Participantes: Asegurarse bien como indica el dibujo y acercarse al borde del puente.

Situación: Lanzarse en ponting para tocar casi el agua con la cabeza y encontrar la resistencia de la cuerda en el último momento.

Consignas: Mantener el tono del cuerpo en todo el trayecto descendente hacia el agua.

Variaciones: Utilizar cuerdas elásticas atadas por las piernas al cuerpo del saltador.



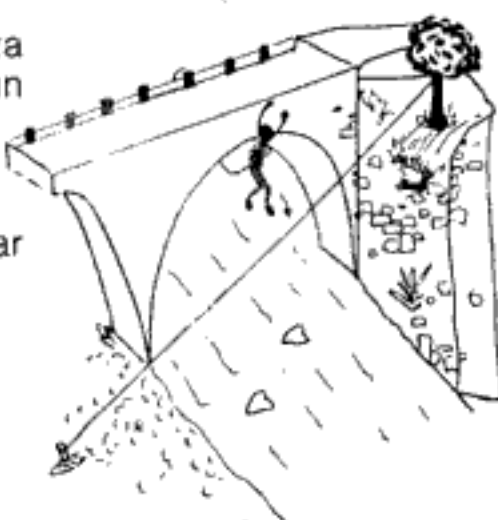
El piloto de su cuerpo

Material: Una cuerda de escalada larga cruza el río y una más corta asegura al piloto con un arnés. Guantes.

Participantes: El que se lanza se coloca al borde del puente.

Situación: Lanzarse en ponting para alcanzar la cuerda con las manos que pasa a poca distancia del borde del puente.

Consignas: Este ejercicio se tiene que practicar cuando se está introducido en los saltos del ponting y es mejor usar guantes para no dañarse las manos.



La tirolina de los cocodrilos

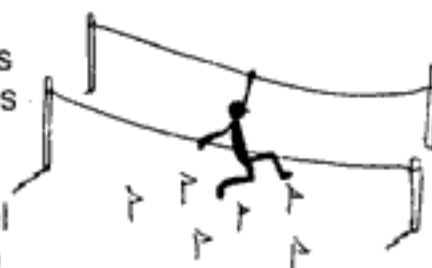
Material: 2 cuerdas de escalada de 40 m, 10 pelotas con cascabel.

Participantes: Los escaladores y voluntarios se colocarán esperando a un extremo de las cuerdas destensadas y debajo se situarán aleatoriamente las pelotas.

Situación: El escalador pasa al otro lado del foso de los cocodrilos sin tocarles el hocico para que no se despierten. Al tocar un cierto número de reptiles quedará eliminado.

Consignas: Recuperar las capacidades de agarre y trepa.

Variaciones: Variar los obstáculos por otros mayores y más altos.



La tirolina compartida

Material: 2 cuerdas de escalada de 40 m.

Participantes: Los escaladores y voluntarios se colocarán esperando en los dos extremos

Hidden page

Hidden page

Participantes: Agruparse cogidos para tomar decisiones conjuntamente.

Situación: Experimentar las formas de caída desde alturas en posición vertical y con el apoyo de un grupo.

Consignas: El riesgo de la altura prestará seguridad a los saltadores en la unión del grupo y les ayudará a que desaparezca cualquier vacilación.

Variaciones: Caer enfundando un traje de neopreno en alturas muy grandes.



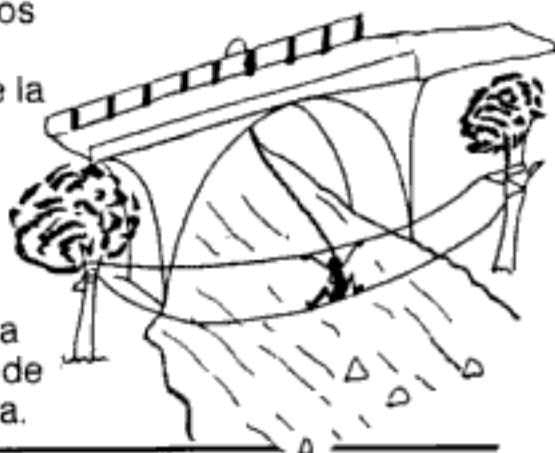
Pasar la tirolina asegurado

Material: Cuerdas de escalada para hacer una tirolina que cruce de un lado al otro el río y arneses y mosquetones para asegurar a los exploradores intrépidos.

Participantes: Colocarse en un extremo de la tirolina.

Situación: Pasar el río por encima de la tirolina doble y mantener la cuerda de seguridad bien tensa para evitar cualquier caída indebida en el agua.

Consignas: Con la tirolina bastante elevada cualquier caída al agua es mejor después de que la cuerda más larga amortigüe la caída.



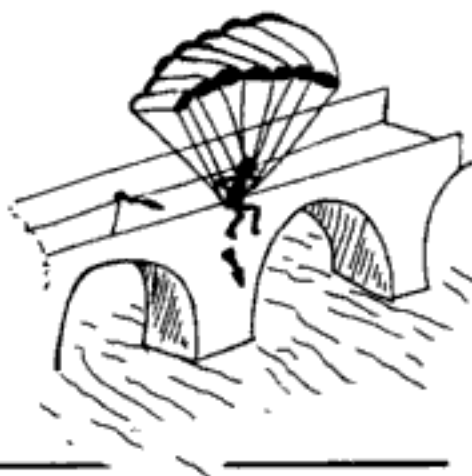
Parapente en tierra

Material: Un paracaídas con todas las piezas de seguridad.

Participantes: Colocarse en el puente en el borde más lejano a la dirección del viento.

Situación: Elevar el parapente en el momento que el aire lo pueda hinchar para que el paracaidista se pueda lanzar del puente o de cualquier lugar elevado.

Consignas: Saber controlar la dirección del viento y haber practicado anteriormente.



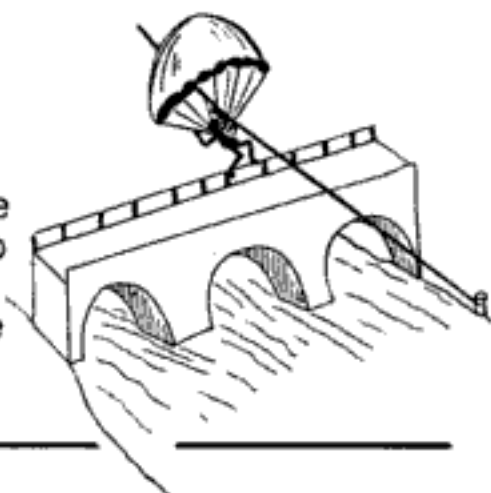
Tirolina con paracaídas

Material: Una cuerda muy larga que cruce el río o la depresión geográfica existente. Un parapente desplegado y colocado en el cuerpo del saltador.

Participantes: Colgarse con un arnés y un mosquetón a la cuerda y mantenerse en el borde del puente.

Situación: Saltar para deslizarse suavemente a lo largo de la cuerda por la acción de freno del parapente hinchado.

Consignas: Comprobar las reacciones sobre el cuerpo en las resistencias del parapente según las posiciones que se adopten.



Ascender en parapente

Material: Un parapente atado con una cuerda a la lancha.

Participantes: Unos acompañarán la lancha y los otros ayudarán a mantener el parapente bien desplegado en la misma playa.

Situación: Al iniciar su marcha la lancha tirará de la cuerda y el parapente empezará a ascender por los aires si está bien colocado.

Consignas: Mantener siempre las cuerdas bien desplegadas.



EJERCICIOS EN PISCINA POCO PROFUNDA

El círculo cazador

Material: No.

Participantes: Formar un círculo dentro de la piscina cogidos de la mano con uno de los jugadores dentro.

Situación: Intentar que el de dentro no pueda salir ni siquiera sumergiéndose para pasar entre las piernas o los brazos.

Consignas: Dominar los cambios de posición en el agua con los brazos cogidos y sin mucha movilidad.

Variaciones: Si el del centro logra salir impedirle que vuelva a entrar bloqueando todas las entradas por encima o por debajo del agua. El círculo también puede servir para ir a cazar a los jugadores que se encuentran



esparcidos y sueltos por la piscina con carreras y desplazamientos por el agua.

El rueda en la piscina

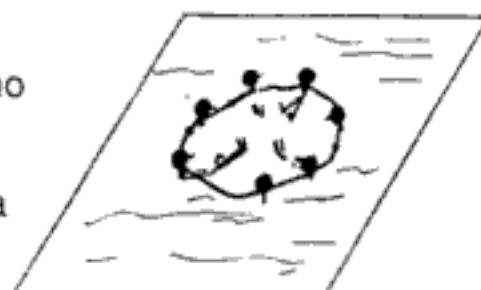
Material: No.

Participantes: Colocarse cogidos de la mano en círculo.

Situación: Alternativamente los jugadores pares e impares levantarán las piernas para mantener el cuerpo en flotación gracias al empuje de los pilares.

Consignas: Mantener posiciones de flotación.

Variaciones: Invertir la posición manteniendo las piernas hacia atrás. Colocarse todos en flotación entrelazando las piernas en el epicentro y manteniéndose con el movimiento de los brazos.



Mantener la pelota con los pies

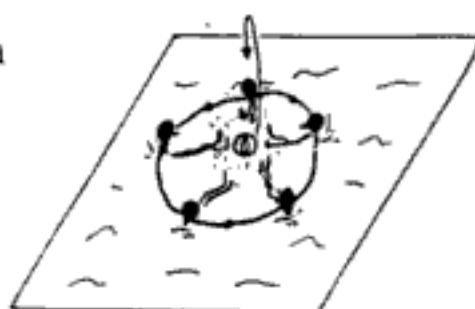
Material: 2 ó 3 pelotas de plástico una para cada grupo de cinco jugadores.

Participantes: Los grupos de jugadores se colocan en círculo.

Situación: Intentar que todo el rueda se mantenga en flotación nadando con las piernas, movilizand la pelota y a todo el grupo en diferentes direcciones.

Consignas: Perfeccionar la propulsión de las piernas.

Variaciones: Mantener la pelota en el aire con ligeros golpes con los pies. Pasar la pelota de un grupo a otro. Marcar puntos en una diana en semiflotación y con puntería por parte de los dos grupos.

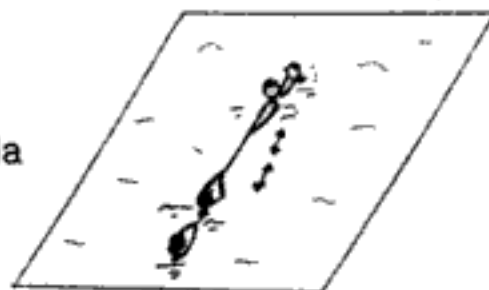


Tiro de cuerda acuática

Material: 1 cuerda de 30 m en la piscina.

Participantes: Los dos grupos se colocan enrollados en cada uno de los extremos de la cuerda.

Situación: A la señal convenida tirar procurando encontrar superficies de contacto con el suelo de la piscina y evitando



el deslizamiento. La tracción también se puede hacer con el cuerpo sumergido.

Consignas: Practicar la apnea con resistencia de tracción.

Variaciones: Sentarse o estirarse en el fondo de la piscina aguantando la resistencia de la cuerda. Prescindir de un jugador para tirar de la cuerda e ir a molestar al otro equipo.

Atados por la cuerda elástica

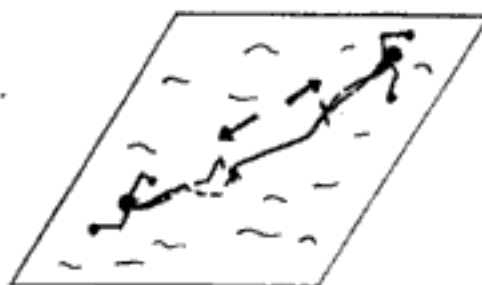
Material: 1 cuerda resistente pero elástica atada en cada cabo a los pies de la pareja.

Participantes: Los contrincantes se establecerán en zonas diferentes y con bastante zona acuática a su alrededor.

Situación: A una señal convenida los dos empezarán a tirar de forma contrapuesta para alcanzar el borde de la piscina no sólo utilizando la fuerza sino también la habilidad de decantar y girar lateralmente.

Consignas: Buscar los recursos espaciales que puedan sustituir a la fuerza.

Variaciones: Tirar desde dentro uno u otro, o los dos.



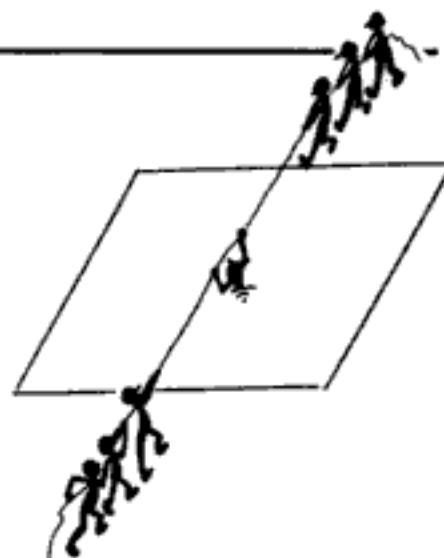
Estirar la cuerda con contrapeso

Material: 1 cuerda de escalada de 30 m.

Participantes: Distribuirse en dos equipos a cada lado lateral de la piscina; un jugador neutral se cuelga del centro de los dos extremos.

Situación: A la señal cada equipo tirará de la cuerda hacia sí, desplazando por la superficie al jugador neutral que se mantiene colgado y haciendo fuerza hacia abajo.

Consignas: Tirar hacia atrás manteniendo el peso del jugador colgado.



Tirar las cuerdas desde dentro y fuera de la piscina

Material: 2 cuerdas de escalada de 30 m que se cruzan en medio.

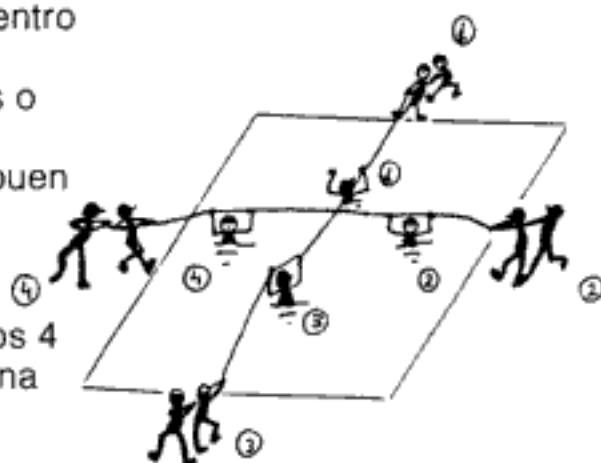
Participantes: Repartirse en los cuatro lados

por equipos de 2 ó 3 manteniendo un ayudante dentro de la piscina.

Situación: Cuando se inicia la tracción de los cuatro equipos para desplazar el epicentro hacia su lado los jugadores del centro ayudan a sus respectivos compañeros o perjudican a los contrarios.

Consignas: Tirar de la cuerda con un buen apoyo en el suelo y desplazarse no solamente hacia atrás sino también lateralmente.

Variaciones: Convencer a alguno de los 4 equipos con señas para convenir alguna acción en común sin que los otros se percaten.



La lucha por la barcaza

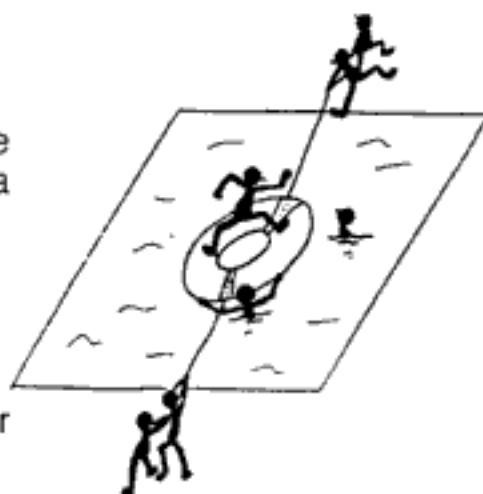
Material: Una gran cámara de tractor bien hinchada.

Participantes: Tres equipos se distribuyen de la siguiente manera: dos enfrentados en cada extremo de la cuerda fuera y uno dentro ocupando el neumático.

Situación: En el momento que los pasajeros estén bien equilibrados todos encima del neumático los dos equipos contendientes empiezan a tirar hacia su lado la barcaza por mediación de la cuerda. Los del centro que caigan al agua en esta operación se colocarán cerca del neumático para ayudarlo a equilibrarla pero ya no podrán subir a su superficie.

Consignas: Tirar con fuerza pero intentar también desequilibrar a los pasajeros.

Variaciones: Se puede jugar con cuatro cuerdas, una para cada lado. Los pasajeros caídos pueden salir de la piscina y molestar a los que tiran de la cuerda.



El trasbordador

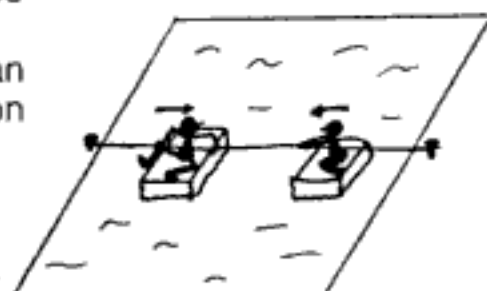
Material: 1 cuerda de escalada asegurada con dos estacas a cada lado de la piscina, dos botes hinchables y muchas pelotas.

Participantes: Los viajeros se colocan encima de cada embarcación con las manos cogidas a la cuerda.

Situación: Las dos embarcaciones intentarán pasar de una orilla a otra todo el material con la acción de arrastre de los brazos de los viajeros. Puede ocurrir que en algún momento se tenga que cruzar y se entable una lucha para la consecución del material.

Consignas: Conducir y dominar una embarcación.

Variaciones: Sólo se podrá trasladar un balón en cada viaje. Se pueden incrementar las embarcaciones según el flujo de los traslados.



Carrera de neumáticos

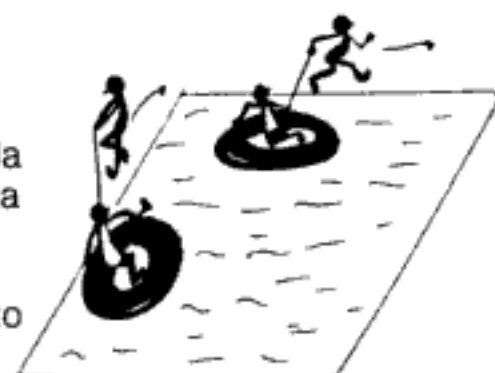
Material: Un gran neumático por persona y una cuerda atada a él.

Participantes: Distribuirse por parejas uno dentro del neumático y el otro fuera en el extremo libre de la cuerda.

Situación: Empujar el neumático tirando de la cuerda y corriendo por el borde de la piscina para cruzarse con los demás y producir choques de los neumáticos. Los pasajeros de cada uno pueden repeler el encontronazo repeliendo los neumáticos.

Consignas: Nadar y empujar el borde de la piscina para variar la trayectoria del neumático.

Variaciones: Si los que empujan se colocan en medio de la piscina el juego puede cambiar de configuración por las inmersiones de los tiradores.

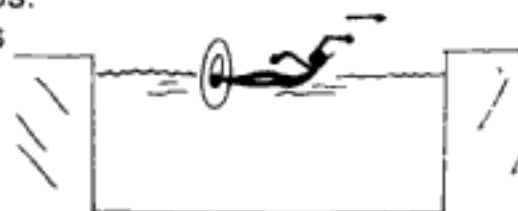


Desplazamiento sin pies

Material: Flotadores pequeños o manguitos.

Participantes: Colocarse el material en los pies y disponerse en la orilla.

Situación: Pasar de un lado al otro de mil formas sólo con la acción de los brazos considerando el freno al rozamiento del material en el agua.



Consignas: Desarrollo de la fuerza y coordinación de los brazos.

Variaciones: Molestar al compañero interponiéndose en su camino o ahogándolo.

Carrera de neumáticos

Material: Neumáticos grandes.

Participantes: Cada uno se sienta en su neumático y a la espera en el borde de salida.

Situación: En el momento de dar la salida todo el mundo buscará una forma de propulsión con piernas y brazos que no ponga en peligro su equilibrio y que posibilite el mejor deslizamiento.

Consignas: Convertir manos y brazos en palas y remos.

Variaciones: Buscar posiciones corporales encima del neumático más eficaces. Impedir el movimiento del compañero obstruyendo su paso o frenándolo con agarres. Introducir materiales y superficies de propulsión.



Nadar en rotación

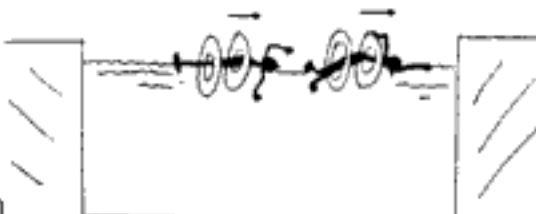
Material: Flotadores de diferentes tamaños.

Participantes: Inmovilizar el cuerpo colocándose flotadores en la cintura y en la cadera.

Situación: Iniciar un movimiento de rotación del cuerpo promocionado por los brazos y el tronco que lleve al avance del cuerpo por su propio giro.

Consignas: Controlar el mareo por la pérdida de puntos de referencia.

Variaciones: Avanzar con los pies o por el giro de una cuerda muy enrollada que iremos desenredando paulatinamente.



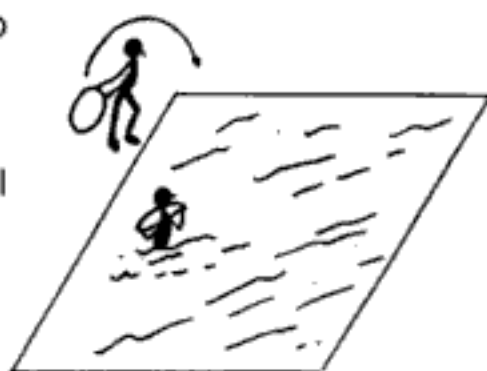
Caer al agua

Material: 1 aro de diferentes dimensiones para cada saltador.

Participantes: Esperar al borde de la piscina con el aro entre las manos.

Situación: Coordinando la carrera, el impulso y el salto, cada uno intentará introducirse dentro del aro antes de caer al agua. Se probarán diferentes formas de realizar el ejercicio pasando uno o dos segmentos en el corto espacio de tiempo que media entre el impulso y la caída.

Consignas: Aumentar la agilidad de los movimientos introduciendo el cuerpo en pequeños espacios.



Caídas con amortiguación

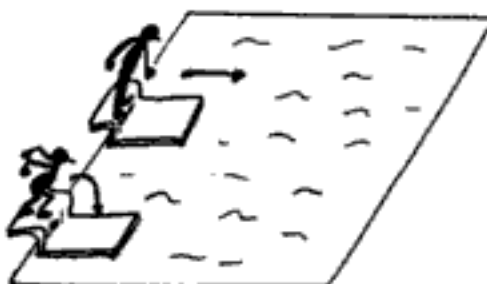
Material: Una colchoneta para cada uno.

Participantes: Colocarse al borde de la piscina pisando con los pies la colchoneta.

Situación: Ensayar individualmente formas de caída para amortiguar el contacto con el agua por medio de la colchoneta.

Consignas: Mantener hasta el final cualquier posición que se adopte.

Variaciones: Vendarse los ojos para aumentar la emoción de la caída. Girar sobre un eje transversal en el último momento.



La voltereta encima del agua

Material: Tantas colchonetas como acróbatas.

Participantes: Orientarse de cara o de espaldas a la piscina sujetando las colchonetas con los pies.

Situación: Rotar el cuerpo de todas las formas posibles encima de la colchoneta para aguantarse en semiflotación o caer al agua después.

Consignas: La capacidad de inventiva es inagotable con una buena colocación de segmentos.

Variaciones: Producir un salto justo antes de hacer el giro. Ponerse de pie en la colchoneta semiflotante para equilibrarse.



Salto a la colchoneta

Material: Una colchoneta para cada saltador.

Participantes: Cada saltador se coloca fuera

de la piscina a una distancia elegida según sus condiciones y tipo de salto.

Situación: Con una carrera más o menos prolongada según la posición de la colchoneta, el saltador se lanzará en plancha hacia ella para deslizarse por su superficie y llegar al otro lado.

Consignas: Coordinar el salto con la caída.

Variaciones: Hacer piruetas antes de caer en la colchoneta. Alcanzar en el salto un balón lanzado desde el extremo.



Caídas en plancha

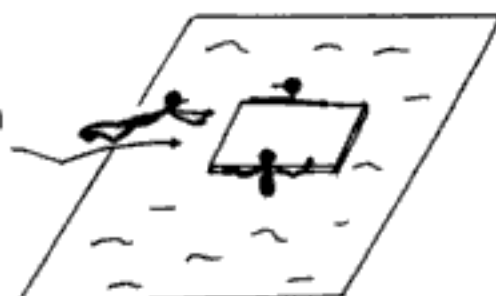
Material: Una colchoneta flotante para cada tres.

Participantes: Los dos ayudantes mantienen la colchoneta en sus brazos mientras el saltador se prepara a la orilla de la piscina.

Situación: Con una carrera más o menos prolongada según la posición de la colchoneta, el saltador se lanzará en plancha hacia ella para deslizarse por la superficie y llegar al otro lado.

Consignas: Trabajar previamente las caídas en seco.

Variaciones: No utilizar ayudantes. Invertir el cuerpo (voltereta) encima de la colchoneta.



Travesía en el mar

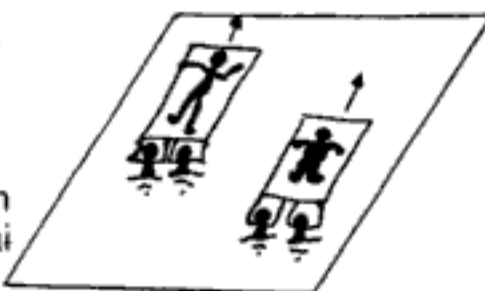
Material: 1 colchoneta para cada grupo.

Participantes: Colocarse en grupos de 3 ó 4 personas dentro del agua, 2 del equipo tirando de la colchoneta y el otro apostado encima.

Situación: A la señal atravesar la piscina con la fuerza de propulsión más fuerte llevando al único pasajero acostado en la colchoneta.

Consignas: Buscar la propulsión y la coordinación de nado de pies entre los compañeros.

Variaciones: Cambiar la posición del pasajero en la colchoneta. Ayudarse del impulso de la pared para desplazarse.



El puente improvisado

Material: No.

Participantes: Instalarse uno a continuación del otro en posición de prono, cogidos de los pies, y con los flotadores en el pecho colocarse a lo ancho de la piscina pequeña.

Situación: Los transeúntes del puente con mucho cuidado y en cuclillas y estirados irán apoyando sus segmentos sobre el cuerpo de sus compañeros suspendidos de pequeños flotadores, para ir avanzando.

Consignas: Suspender la respiración cuando un compañero pase por encima.

Variaciones: Situarse bajo una colchoneta flotante.



Flotaciones mantenidas

Material: Flotadores de diferentes tamaños.

Participantes: Por parejas estirarse uno y el otro de pie le coge por las piernas.

Situación: Con diferentes agarres mantener al compañero en flotación horizontal encima del agua para que pueda experimentar diferentes formas de desplazamiento sin el impedimento de su peso.

Consignas: Comprobar la flotación de cada uno con el nuevo punto de apoyo.

Variaciones: Reemplazar la acción de uno de la pareja por los flotadores que se colocan en la cadera o en la espalda.



El paso del cortejo por el agua

Material: No.

Participantes: Colocarse uno delante de otro en cadena manteniendo a otro componente encima de la cabeza con los brazos elevados.

Situación: Traspasar al herido de un lado a otro de la piscina de diferentes maneras sin que le toque el agua debido a su gravedad.

Consignas: Mantener la tensión de los brazos y el paso por el agua sin perder el equilibrio.



Variaciones: Vendar los ojos de los porteadores o que cierren los ojos para hacer más emocionante el encuentro del amarre del transbordador.

Relevos acuáticos

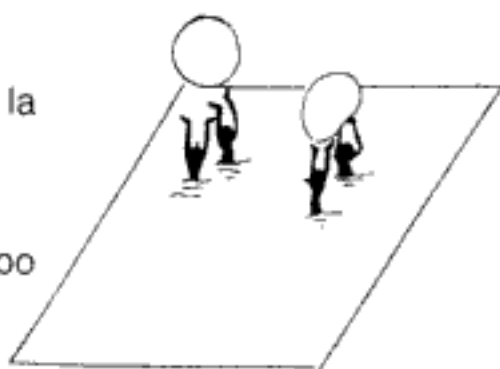
Material: 1 pelota gigante por equipo.

Participantes: Distribuirse por equipos con la pelota gigante encima de los brazos extendidos.

Situación: Iniciar el desplazamiento de la pelota gigante encima de la cabeza en grupo y dentro de la piscina poco profunda.

Consignas: Elaboración de acciones y desplazamientos en común.

Variaciones: Cambiar la forma de llevar y mover la pelota, empujarla o golpearla con los pies por encima del agua.



Torneo lúdico de construcción

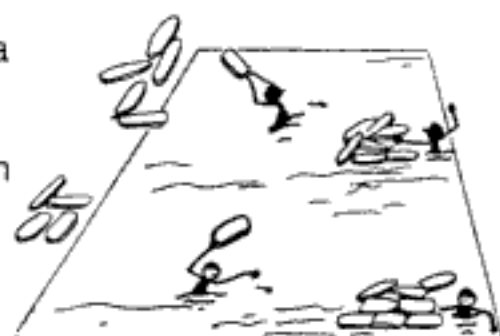
Material: 30 palas y 30 pull-buoys por grupo.

Participantes: El que construya la torre se queda en medio de la piscina agarrado a la cuerda divisoria y los demás componentes preparan el material en el borde.

Situación: A la señal de inicio los que estén fuera del agua transportarán uno a uno el material sin que se junten en el trayecto acuático más de dos componentes por equipo. El que construye irá recibiendo el material e intentará levantar una torre, antes que los otros equipos, equilibrando todas las piezas bien.

Consignas: Flotar en el agua y realizar una tarea meticulosa.

Variaciones: Transportar más material en cada viaje. Es posible robar al otro equipo en beneficio del propio.



La puntería en la piscina

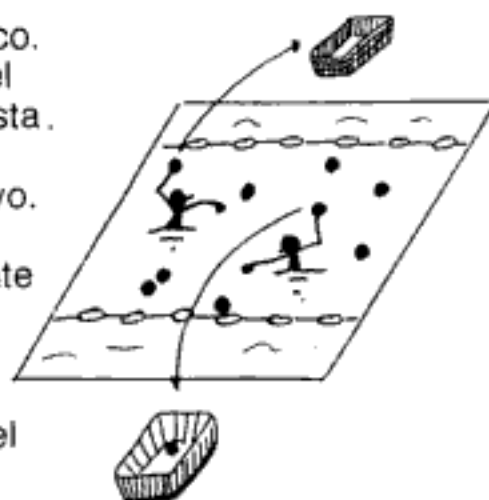
Material: 2 cestas grandes, 50 pelotas de espuma pequeñas y unas corcheras de protección colocadas paralelas a 5 m del borde de fondo.

Participantes: Distribuirse en dos equipos que ocupan cada mitad del espacio acuático.

Situación: Cada equipo intenta introducir el máximo de pelotas de espuma en su canasta, e impide que los jugadores contrarios puedan impulsar las suyas hacia su objetivo. Prohibido traspasar la corchera para introducirse en la zona de seguridad delante de la cesta. Cuando todas las pelotas han desaparecido de la superficie hábil se procederá al recuento.

Consignas: Lanzar e impedir que lo haga el otro.

Variaciones: Sin limitaciones de espacio robar pelotas al contrario. Un portero que desplace la canasta.



Recolección de flotadores

Material: 15 ó 20 flotadores pequeños, una corchera en medio de la piscina y una estaca encima de cada lateral.

Participantes: Distribuirse en dos grupos uno en cada mitad de la piscina y con un gorro distintivo.

Situación: Alcanzar el máximo de flotadores para introducirlos dentro de la estaca y protegerlos. Se eliminan jugadores en esta operación, al pasar al campo contrario, si se alcanzan o se tocan y si pierden todos los flotadores que lleven en ese momento y se les excluye durante 60 segundos de la piscina. Es posible robar flotadores de la estaca contraria con un ataque submarino.

Variaciones: Sólo es posible eliminar al alcanzar al contrario en la superficie. Al alcanzar la estaca contraria hay inmunidad durante el tiempo que el contrario se mantiene unido a ella.



En busca de tesoro

Material: 3 aros agarrados a las esquinas con cuerdas en los que se introducen en 3 colecciones de diferentes materiales.

Hidden page

¿Quién mantiene durante más tiempo los flotadores?

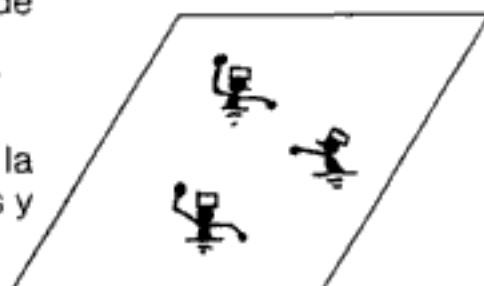
Material: Pelotas de espuma repartidas por toda la piscina y palas de flotación encima de la cabeza.

Participantes: Distanciarse unos de otros y prepararse para el torneo lúdico.

Situación: A la señal emerger del fondo de la piscina para tirarse las pelotas unos a otros y procurar que nadie mantenga la pala en equilibrio encima de la cabeza.

Consignas: Tirar sin perder el equilibrio del objeto que se mantiene en la cabeza.

Variaciones: En el momento más peligroso uno puede descender y colocarse de rodillas o en cuclillas para que sólo quede al descubierto la pala que en este caso delata la posición.



Matar dentro del agua

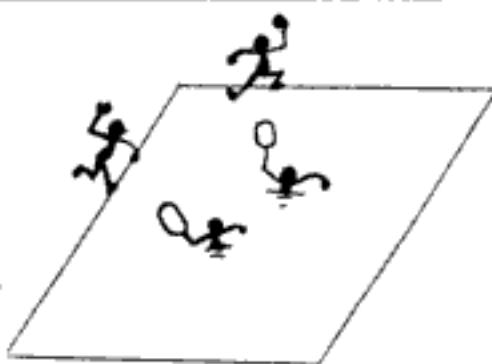
Material: Pelotas de espuma y varias palas.

Participantes: Los lanzadores se reparten en los bordes de la piscina y los nadadores en el agua cobran protección con las palas.

Situación: Las palas sirven de escudos a los nadadores para protegerse de las agresiones que los otros les propinan. Cuando un nadador es tocado queda eliminado y tendrá que salir de la piscina, pero si un nadador toca a un lanzador tendrá que entrar y cambiar de equipo.

Consignas: El fondo del agua y el material como protección.

Variaciones: Cada nadador obtiene mayor protección colocándose más palas delante o haciéndose un muro.



Tirar a los blancos móviles

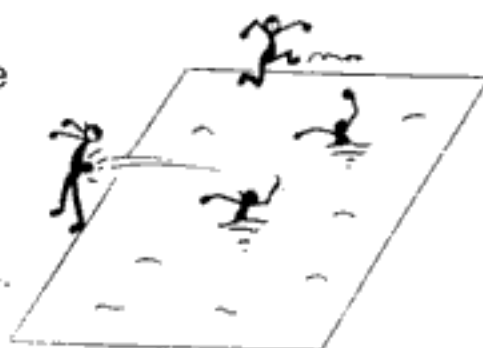
Material: Muchas pelotas esparcidas por la superficie del agua.

Participantes: Colocarse la mitad cerca del material apiñado y los otros fuera deambulando.

Situación: A la señal de inicio alcanzar con los lanzamientos desde dentro al máximo de jugadores-transeúntes que corren esparcidos fuera por los cuatro bordes de la piscina.

Consignas: Desde una posición de semi-inversión tirar objetos a dianas móviles.

Variaciones: Los de fuera buscan la protección en algunos objetos o recodos de la piscina que sirvan de escudo.

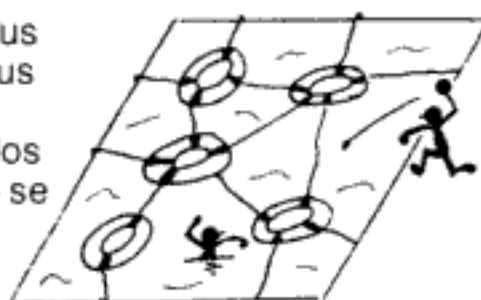


La pesca del delfín

Material: 10 neumáticos esparcidos por la superficie y asegurados con cuerdas, muchas pelotas pequeñas fuera del agua y gafas de buceo.

Participantes: Los pescadores preparan sus municiones fuera del agua y los delfines sus operaciones de buceo con y sin gafas.

Situación: Los lanzamientos para tocar a los delfines cuando salgan a la superficie sólo se podrán realizar cuando saquen la cabeza fuera del neumático y por dentro. Los desplazamientos de un neumático a otro tendrán que interrumpirse por lo menos una vez para tomar aire y dar margen de lanzamiento a los pescadores. Los tocados nadarán heridos para ayudar a sus compañeros.



Consignas: Calcular las apneas y la distancia de neumático a neumático.

Variaciones: Dificultar la visión de los pescadores a través del agua removiendo la superficie o cambiando muy rápidamente de posición bajo el agua.

Mover la barca con lanzamientos

Material: Una barca hinchable y muchos balones grandes medianamente pesados.

Participantes: Los tripulantes se mantienen dentro de la barca en el mismo número que los lanzadores exteriores.

Situación: Al iniciar los lanzamientos de los balones a las paredes de la barca los

tripulantes se mantienen inertes, pero cuando interceptan algún balón de la superficie se dedican a lanzarlos contra las orillas para no ser trasladados con la barca adonde quieran los otros.

Consignas: Interceptar la acción de los lanzadores con sus mismas armas.

Variaciones: Los tripulantes usan pelotas más pequeñas y picas de madera para distanciarse de las orillas y evitar la entrada de extraños en la barca.



Balón-tiro desde una balsa

Material: Una balsa hinchable colocada en el centro y muchas pelotas pequeñas.

Participantes: La balsa la ocupan dos o tres tripulantes y el resto se coloca alrededor en posesión de las pelotitas.

Situación: A la señal de inicio los jugadores de fuera se pasan las pelotas e intentan matar a los tripulantes tocándolos; éstos se esconden dentro de la balsa y se protegen con las paredes de las barcas o devolviendo la agresión. Pueden eliminar tanto los de dentro como los de fuera.

Consignas: Interceptar alguna pelota cuando se acerque al borde y mantenerla en la barca para el momento propicio.

Variaciones: Cambiar el tamaño de las pelotas y usar cubos de agua para hacer sacar la cabeza o el cuerpo a algún pasajero.

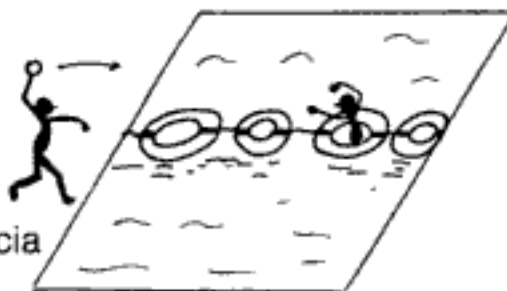


El puente de neumáticos

Material: Tantas cámaras hinchadas de tractor y coche como longitud tenga la piscina.

Participantes: Situarse en una orilla de la piscina.

Situación: Las formas de superar la distancia pueden variar según el ingenio y las capacidades de equilibrio de cada uno. El que caiga al agua tendrá que volver a empezar.



Consignas: Buscar buenos puntos de apoyo.

Variaciones: Superar el puente en cuclillas y estirarse antes de empezar a levantarse.

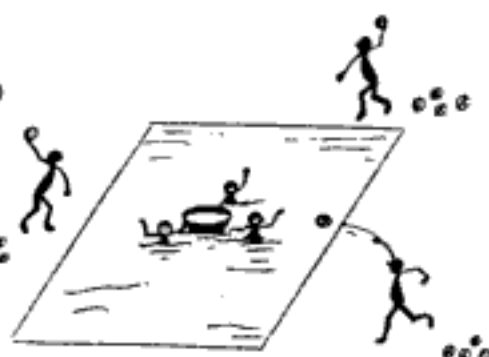
Soportar los lanzamientos de pelotas y balones desde la orilla.

La cesta acuática móvil

Material: Un cubo de plástico grande con asas y varias pelotas pequeñas.

Participantes: Los lanzadores se distribuirán fuera de la piscina con las pelotas de plástico y los defensores mantendrán en sus manos la canasta de plástico en el centro.

Situación: A la señal los lanzadores intentarán encestar el máximo de pelotas corriendo fuera de la piscina mientras los defensas de la canasta las rechazarán con los brazos en alto.



Consignas: Lanzamiento a un objeto móvil y protegido por defensas.

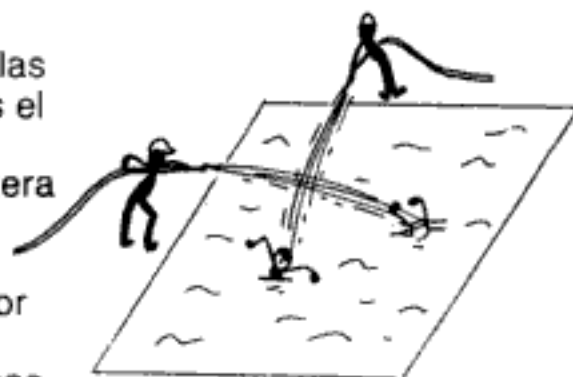
Variaciones: Las pelotas que no hayan entrado podrán ser recuperadas por los lanzadores que jugarán también dentro de la piscina.

Los bomberos sofocan un incendio dentro de la piscina

Material: 2 mangueras y colchonetas flotantes.

Participantes: Los bomberos sostienen las mangueras desde fuera y los pirómanos el fuego representado en las colchonetas.

Situación: El agua a presión caerá de fuera adentro, unos se esconderán y otros intentarán tocarlos con el agua; las colchonetas servirán de escudo protector a los pirómanos.



Consignas: Desarrollar tiempos de apneas mayores y salidas a la superficie controladas por la posición de las mangueras.

Variaciones: Cambiar el objetivo de los bomberos que ahora se interesan por desplazar balones de plástico con el agua a

presión; los pirómanos se preocuparán de que el material no sea apresado apiñándolo en alguna orilla y aguantando el chaparrón.

Escapar del agua

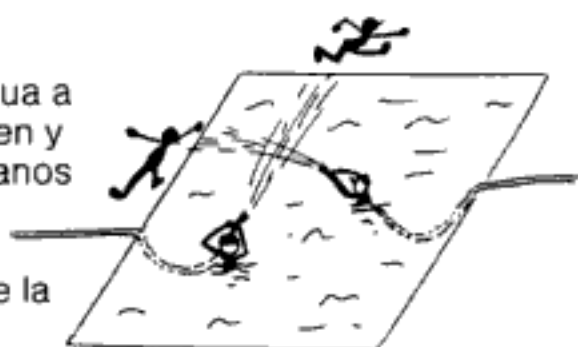
Material: 2 mangueras con agua a presión.

Participantes: Los nadadores-bomberos mantienen las mangueras desde dentro y los pirómanos se esparcen alrededor de la pileta.

Situación: Cuando llega la presión de agua a las mangueras los bomberos se sumergen y esconden e intentarán mojar a los pirómanos para eliminarlos.

Consignas: Estudiar una estrategia para llegar a todos los rincones del exterior de la piscina.

Variaciones: Los dos bomberos se ponen de acuerdo para cubrir más espacio.



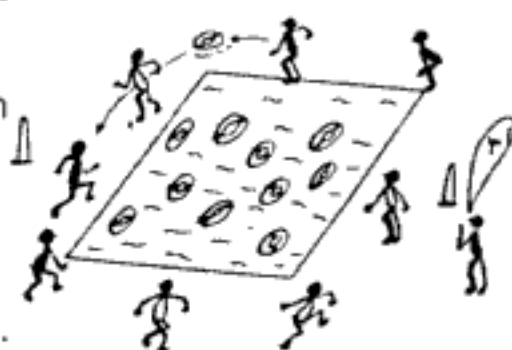
A la búsqueda de flotadores

Material: Flotadores pequeños, una corchera que cruzará el medio de la piscina y dos estacas en la orilla de cada campo tal como indica el dibujo.

Participantes: Repartirse por todos los lados de la piscina en dos equipos y cerca de cada una de sus estacas.

Situación: A la señal del monitor cada jugador sin tirarse al agua podrá acercarse con cualquier procedimiento los flotadores para agarrarlos y conducirlos a la estaca sin dar más de tres pasos y produciendo continuos pases con sus compañeros que pueden ser interceptados. Si esto ocurre el flotador volverá a colocarse en el medio de la piscina; gana el equipo que introduce más flotadores en la estaca contraria con todas estas combinaciones.

Consignas: Buscar procedimientos afectando la superficie del agua para desplazar los flotadores a los bordes y pasarlos por el aire, como frisbees, a los demás.



Variaciones: Si se hace dificultosa la atracción del material hacia las orillas, permitir la entrada de los jugadores al agua para su recuperación.

Combate de pelotas en la piscina

Material: Muchas pelotas flexibles y pequeñas esparcidas por encima del agua y grandes flotadores de protección.

Participantes: Distribuirse por la piscina protegiéndose entre los flotadores con el máximo material en las manos y dentro del bañador.

Situación: A la señal cada jugador con sus pelotas de plástico puede matar a sus compañeros subiendo a la superficie y tocándoles una parte de su cuerpo con alguna pelota lanzada en esa dirección. Los tocados una sola vez podrán intervenir en segunda oportunidad y abandonarán la piscina cuando vuelvan a ser tocados y hundidos.

Consignas: Aguantar el máximo dentro del agua para desplazarse sumergidos y salir a la superficie en buenas condiciones.



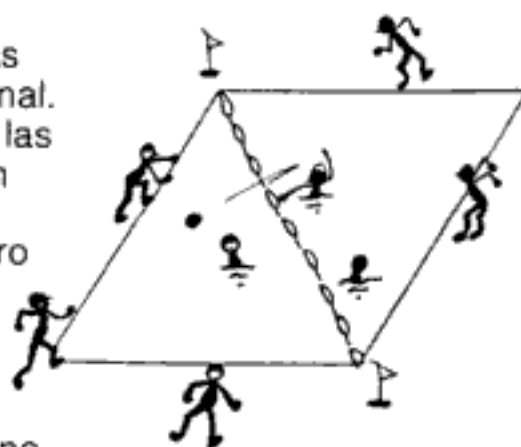
El juego de matar en la piscina

Material: 1 balón de plástico y 2 banderas con corcheras señalizadoras de la diagonal.

Participantes: 3 x 3 ó 4 x 4 repartidos en las dos mitades que marcan las banderas en diagonal.

Situación: Pasar el balón de un lado a otro del campo en diagonal para matar a los jugadores del otro equipo que aún permanecen en el agua. Zafarse de los ataques sumergiéndose en el agua.

Consignas: Situarse espacialmente para no ser tocado y movilizar en grupo el balón.



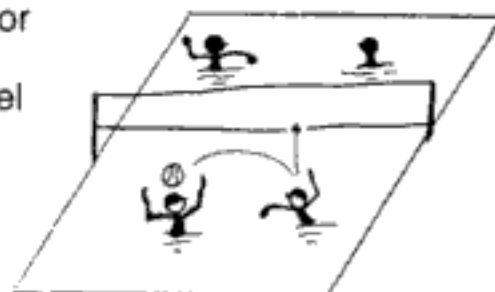
Voleybol-acuático

Material: 1 pelota de voleybol y una red baja de badminton, corcheras.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 distribuirse en cada mitad del campo acuático marcado por las corcheras.

Situación: Adaptar las normas del juego del voleibol prescindiendo del remate y de la mano baja por la imposibilidad de nivel del agua. Introducir nuevas reglas según la exigencia y el desarrollo del juego.

Consignas: Mejorar la coordinación de movimientos y permitirse la realización de caídas y planchas en el agua.



Voleibol acuático

Material: Una red de tenis o badminton colocada al nivel del agua, una pelota playera o un globo grande de plástico y unas corcheras limitando.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 distribuirse en cada mitad del campo.

Situación: Se adaptan las normas de juego y las formas de pase según la habilidad de los jugadores y la disponibilidad de sus desplazamientos. La pelota o globo no puede tocar el agua en sus recorridos.

Consignas: Mejorar la coordinación en un medio diferente.

Variaciones: Aumentar el número de pases y dejar de producir remates con saltos desde una posición de inmersión.



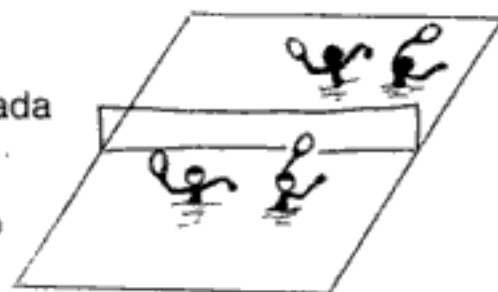
Pala acuática

Material: Una red baja de badminton, una pelota de espuma y una pala para cada participante.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 repartirse en cada mitad del campo señalado con corcheras.

Situación: Intercambio de la pelota de espuma por encima de la red, procurando cubrir todos los espacios para que el contrario no la pase y caiga al agua.

Consignas: Utilizar diferentes formas de desplazamiento y de movilidad dentro del nivel del agua.



Variaciones: Sumergirse para alcanzar una pelota difícil.

Hockey-acuático

Material: 2 porterías y balón de water polo, corcheras señalizadoras y una pala por cada nadador.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 distribuirse por cada mitad del campo de water polo.

Situación: El juego se desarrolla con los golpes del balón por encima del agua y con la acción de las palas. Se marcará gol con introducción del balón en la portería.

Consignas: Deslizamiento, conducción y golpeo del balón.

Variaciones: Si el balón ofrece mucha resistencia sustituirlo por otro más ligero.



Un dos tres

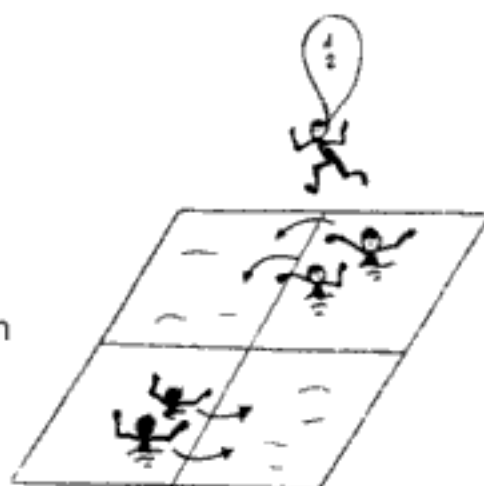
Material: 2 corcheras que marquen 4 sectores dentro de la piscina.

Participantes: 2 grupos se colocan en una mitad de la piscina ocupando dos sectores cada uno, el de la izquierda y el de la derecha, y el monitor fuera.

Situación: Cuando el monitor da las indicaciones los jugadores responden con un desplazamiento a un sector pasando por encima de la corchera según el número que se haya indicado. La única peculiaridad es que los dos equipos se mueven con direcciones opuestas en los números 1 y 2 y el número 3 sirve para cruzarse en diagonal. (Ejemplo: con el 2 el grupo más cercano al monitor se dirige hacia el sector adelantado-izquierda y el otro hacia el sector atrasado-derecha).

Consignas: Discriminar perceptivamente el significado de cada una de las voces de mando sin estar pendiente del otro equipo.

Variaciones: Variar continuamente el significado de las voces y oponerse al



Hidden page

Hidden page

Hidden page

con las cañas en forma de cuenco sin que lo impida el guarda.

Consignas: Coordinación y precisión de movimientos a través de un material muy largo.

Equilibrio al borde de la piscina

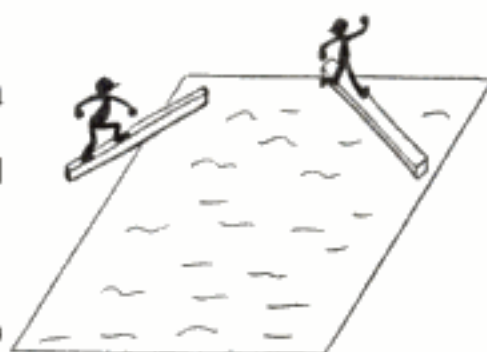
Material: Bancos suecos y barras de equilibrio apostadas de un borde a otro de la piscina en diagonal.

Participantes: Colocarse en los extremos del material.

Situación: Encontrar formas de superar las barras de equilibrio y los bancos suecos apoyándose con diferentes partes del cuerpo en la zona de paso.

Consignas: Aumentar la seguridad personal y el equilibrio contra la posibilidad de caer al agua.

Variaciones: Vendar los ojos o pasar de espaldas para aumentar la dificultad.



Relevos obstaculizados

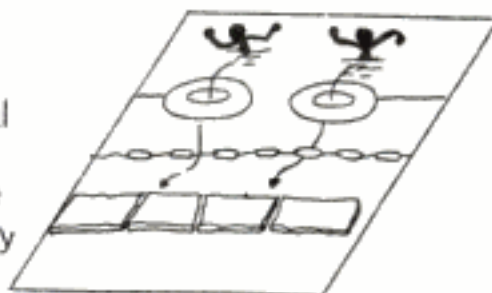
Material: Flotadores, corcheras y colchonetas colocadas en batería paralelamente a la línea de fondo.

Participantes: Los nadadores se preparan al borde opuesto donde están los obstáculos.

Situación: A la señal saldrán conjuntamente todos para cumplir y superar los obstáculos y volver después de tocar la pared.

Consignas: Efectuar un nado rápido y eficaz en medio de los obstáculos.

Variaciones: Realizar el mismo recorrido con los ojos vendados.



Los tembleques

Material: Todo el material flotante y todas las estructuras hinchables posibles esparcidas por la superficie.

Participantes: Esperar en un borde.

Situación: Se trata de no caer al agua aprovechando la proliferación de material y



Hidden page

Consignas: Encontrar una buena configuración de la torre sin necesidad de emplear excesiva fuerza. ¡Cuidado con las caídas desde arriba!

Variaciones: Realizar primero ensayos con torres subiéndose al cuello de los compañeros o manteniendo el primer piso en inmersión en el fondo.

Al borde del precipicio

Material: Pañuelos para todos y un equipo de música.

Participantes: Cogerse de la cadena formando una fila alrededor de la piscina.

Situación: El primer miembro de la cadena mantiene los ojos destapados y conducirá al ritmo de la música a toda la fila por los bordes de la piscina anunciando continuamente su distancia con respecto a ella. En un momento del recorrido anunciará la caída colectiva que se producirá simultáneamente.

Consignas: Tener confianza con el cabeza de fila y en el recorrido que va realizando y dominar la angustia con la interpretación de la música.

Variaciones: Cambiar la posición del cuerpo en la cadena.



La serpiente

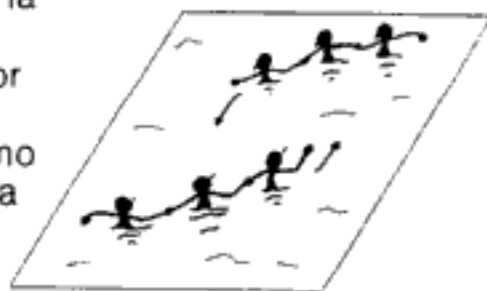
Material: No.

Participantes: Los dos grupos se cogen de la mano y se encaran.

Situación: Las dos cadenas se atacarán por la boca, el primero de la fila, buscando la parte más vulnerable que es la cola, el último de la fila. Cuando el último es tocado queda eliminado y pasa a formar parte de la otra cadena.

Consignas: Colocar y proteger a los camaradas detrás del cuerpo y con giros rápidos y decididos.

Variaciones: Las colas pueden ser invulnerables y escapar de los ataques, hundiéndose en el agua.



Hidden page

Variaciones: Hacer saltos y giros para cambiar de lugar o cambiar formas y figuras de equilibrio entre dos o tres compañeros.

Lucha de neumáticos

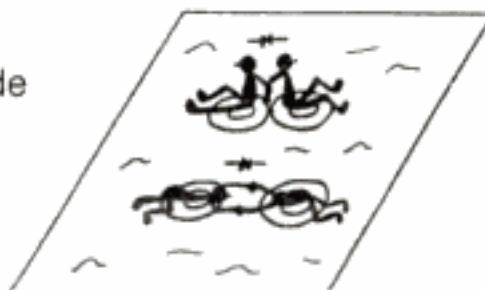
Material: Un neumático para cada uno.

Participantes: Colocarse por parejas equivalentes uno frente al otro y en medio de la piscina con un neumático bajo el trasero.

Situación: Cuando cada pareja convenga empezará el torneo para buscar formas de empuje del material y llegar cada uno al borde.

Consignas: Destinar toda la fuerza a las piernas que es el lugar más necesario.

Variaciones: Cambiar la posición del cuerpo al unísono o no con la pareja.



La espiral acuática

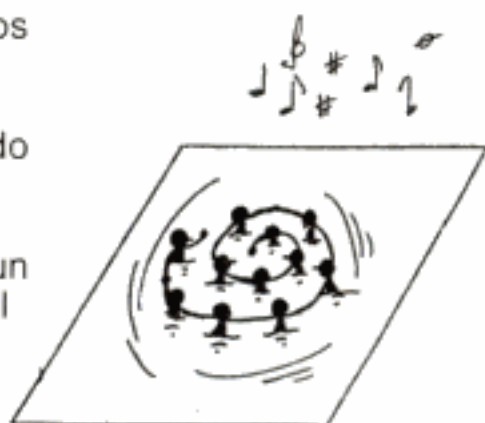
Material: Soporte musical.

Participantes: Cogerse todos de los hombros formando una serpiente.

Situación: Al son de la música la serpiente deambula por el espacio acuático adoptando diferentes formas y figuras. En cierto momento el cabeza de fila empezará a enrollarse sobre un eje y procurará formar un grupo compacto que se desenredará con el cambio de sentido o la inmersión.

Consignas: Mantener el trayecto por el que ha pasado la cabeza para no cerrar demasiado el círculo.

Variaciones: Desenredar la espiral con una inmersión colectiva o pasando la cadena por acción de la cabeza por encima de los brazos de los compañeros, por las piernas en inmersión.



SALTOS EN ALTURA CON MINI-TRAMP Y CAMA ELÁSTICA

Recepcionar pelotas en el aire

Material: 2 mini-tramps y varias pelotas de muchos tamaños.

Participantes: Colocarse por parejas uno para saltar y el otro para pasar las pelotas.

Situación: De forma coordinada, mientras uno pasa con sucesivos saltos de mini-tramp al otro, el compañero le pasa en el aire las pelotas para que pueda recepcionarlas en el momento idóneo.

Consignas: Repartir la visión periférica y la atención para estar pendiente a la vez de las trayectorias de las pelotas y del lugar de salto.



De oca a oca

Material: Varios mini-tramps, cuerdas elásticas sostenidas por estacas tal como mostramos y algunas colchonetas de protección.

Participantes: Colocarse fuera del tinglado y dispuestos a coger carrerilla.

Situación: Pasar de un mini-tramp al otro por el impulso que proporcione el último y de esta manera superar cualquiera de las alturas a las que se sitúan las cuerdas elásticas.

Consignas: Conducir el movimiento hacia el centro del próximo mini-tramp con las piernas bien encogidas e imprimiendo mucha fuerza al bote.

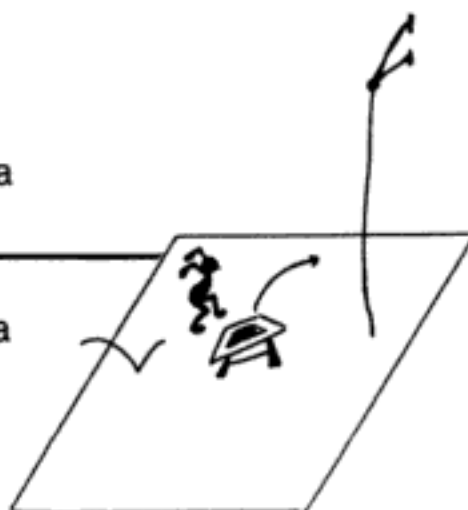


El salto del tigre con mini-tramp

Material: 1 mini-tramp, una cuerda atada a la pared o al techo y colchonetas por el suelo.

Participantes: Colocarse distantes al mini-tramp para coger más carrera.

Situación: Alcanzar a la cuerda por el punto



más elevado después de realizar un salto en el mini-tramp y levantarse lo suficiente.

Consignas: Mantenerse firmemente agarrados a la cuerda para caer en la colchoneta cuando se quiera.

Arenas movedizas

Material: Una cama elástica.

Participantes: Por parejas uno frente al otro.

Situación: Hacer caer al compañero sin tocarlo y sólo con la acción y los botes que pueden repercutirle.

Consignas: Flexionar bien las piernas y aplicar la técnica de las flexiones y de los rebotes con los pies.

Variaciones: Cambiar de posición para probar el mismo juego sentados y de rodillas.



Saltar por parejas

Material: Una cama elástica.

Participantes: Enfrentarse y cogerse de la mano.

Situación: Producir cantidad de combinaciones de saltos alternativos y conjuntos aprovechando la fuerza común o la propagación de la de uno en beneficio del otro.

Consignas: Estar pendiente del ritmo de salto del otro para establecer el acuerdo.



Persecución difícil

Material: Una cama elástica y una pelota de espuma o de plástico elástico.

Participantes: Todos encima.

Situación: El que para perseguirá a los demás por encima de la cama elástica para tocar a uno lanzándole la pelota y librarse de su ingrata función.

Consignas: Despistar los movimientos de los demás produciendo saltos que afecten su colocación.

Variaciones: Si se juega con los ojos vendados se nota la presencia de los demás por las vibraciones de su peso en la tela.



Diana en el salto

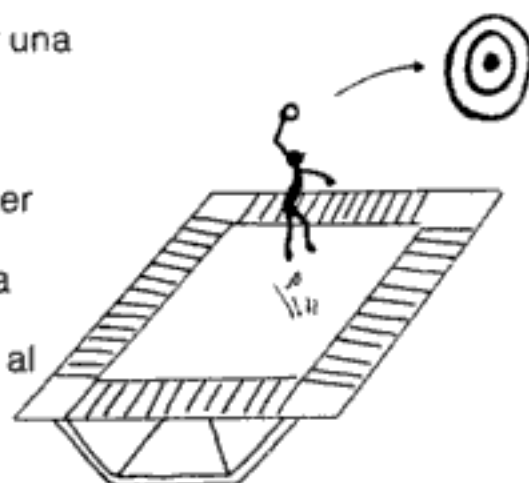
Material: Una cama elástica, una diana y una pelota de plástico flexible.

Participantes: Colocarse encima y enfrentarse a la diana individualmente.

Situación: Elevarse lo suficiente para tener bastante tiempo de vuelo en el aire y preparar los segmentos y el armado para lanzar la pelota a la diana.

Consignas: No desequilibrarse en el aire al preparar el lanzamiento.

Variaciones: Si la pelota se cubre de pegamento se fijará al lugar que se ha acertado en la diana.



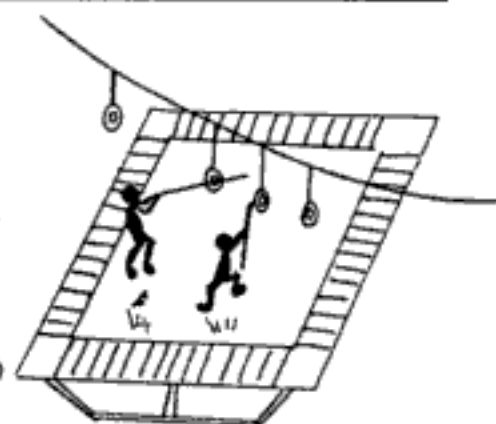
Meter el dedo en la llaga

Material: Una cama elástica, una cuerda con pequeños aros colgados y una pica por jugador.

Participantes: Colocarse con la pica encima.

Situación: Aprovechar cada salto y cada elevación del cuerpo y meter la pica dentro de los aros.

Consignas: Calcular las trayectorias del salto y la colocación de la diana fija.



Voley con super-remates

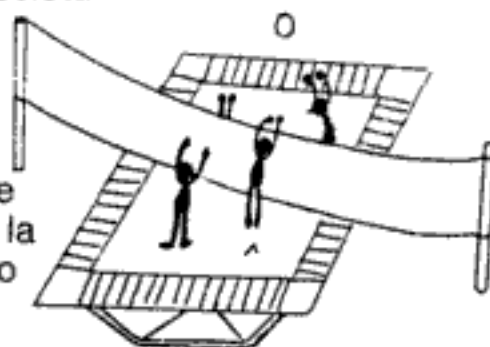
Material: Una cama elástica, una red y pelota de voleybol.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 cada equipo se coloca en una mitad del campo diagonal indicado en el esquema.

Situación: Iniciar un intercambio y pases de la pelota de un lado al otro y por encima de la red aprovechando el movimiento oscilatorio que se mantendrá encima de la cama elástica.

Consignas: Aprovechar los momentos en que el cuerpo se sitúa más alto en el salto para rematar o bloquear la pelota.

Variaciones: Introducir más jugadores y normas en función del desarrollo del juego.



Hidden page

ACTIVIDADES RECREATIVAS EN GRUPO

Por último, el hombre, como ser sociable por naturaleza, necesita el encuentro continuo con sus semejantes: las actividades recreativas compartidas en una estructura de juego y con unas estrategias de funcionamiento pueden ser muy válidas.

La comunicación motriz puede ayudar a solventar los problemas relacionales. Las limitaciones del intercambio verbal, aconsejan al educador recurrir a las fórmulas recreativas y lúdicas de la comunicación con implicaciones grupales, al ser más ancestrales en cuanto hacen referencia al intercambio no verbal y si gestual.

El juego es el elemento idóneo para la sociabilidad de los individuos por sus mensajes gestuales, espaciales y mímicos y por la riqueza de comportamientos que ofrecen la discusión de las estrategias colectivas y los recursos de todo el grupo.

JUEGOS RECREATIVOS

Las cuatro esquinas distintas

Material: 4 conos identificados por diferentes colores y 4 bolsas de los mismos colores.

Participantes: Los conos equidistantes del epicentro se colocan en forma de rectángulo, cada jugador ocupa uno y en el medio de cada lado una bolsa de bolas de colores.

Situación: A la señal de cambio los jugadores cambiarán de cono pero antes tendrán que pasar por la correspondiente bolsa para coger la bola de color del cono que va a ocupar como nueva residencia. El del medio sólo podrá permutar su plaza cuando logre coger cono libre y los jugadores sólo podrán ocupar nueva plaza con el cambio de color correcto.

Consignas: Incentivar los cambios más distantes y peligrosos.

Variaciones: El del medio puede desplazarse a la pata coja o de cualquier otra forma para retardar su velocidad.



Partido de carros

Material: 4 banderas señalizando porterías y un carro y una pelota por pareja.

Participantes: Colocarse en dos equipos formados por dos jugadores: uno se coloca encima del carro y el otro tira de él.

Situación: Marcar gol en la portería contraria realizando lanzamientos y pases de la pelota y defendiendo y atacando gracias a los desplazamientos del compañero.

Consignas: Desarrollar una labor de equipo para conseguir movimientos y desplazamientos rápidos.



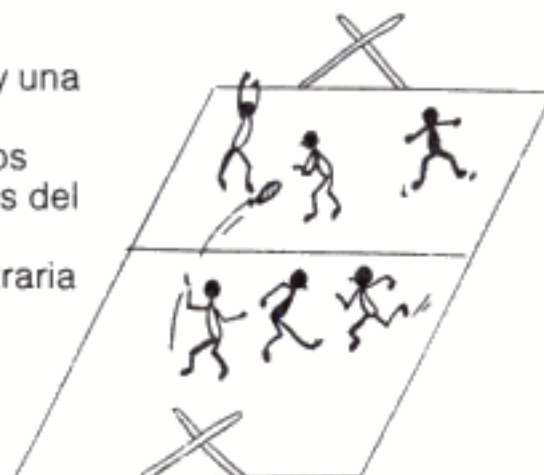
Fútbol-rugby

Material: 4 palos que forman la portería y una pelota de rugby.

Participantes: Distribuirse en dos equipos que ocupan cada una de las dos mitades del campo.

Situación: Marcar gol en la portería contraria con la pelota de rugby e impulsándola exclusivamente con el pie.

Consignas: Dominar la esfericidad de la pelota y prever sus botes en el suelo.



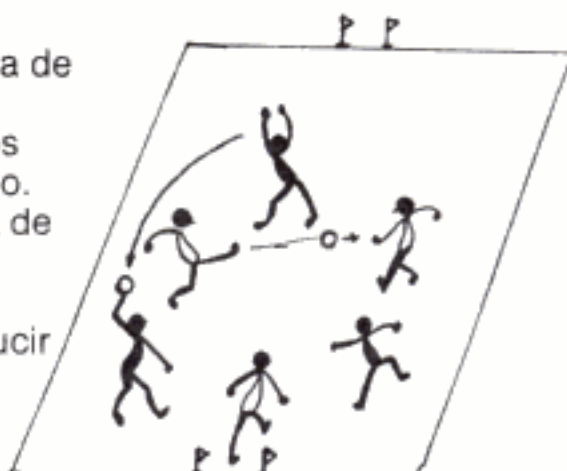
Hand-fútbol comby

Material: 4 banderas que señalan las porterías, una pelota de balonmano y otra de fútbol.

Participantes: Distribuirse en dos equipos cada uno ocupando una mitad del terreno.

Situación: Un equipo se pasará la pelota de balonmano con las manos y el otro la de fútbol con los pies. En esta disposición comprobar cuál de los dos puede introducir las dos pelotas en la misma portería defendiendo y atacando de forma simultánea.

Consignas: Vale interceptar y robar la pelota del contrario en acciones de equipo.



Policías y ladrones acuáticos

Material: Una corchera divisoria de la cárcel en una esquina.

Participantes: El equipo de ladrones se distribuye esparcido y agarrado a las cuatro paredes de la corchera y el de los policías con un gorro diferente en medio de la piscina.

Situación: Los ladrones se podrán desplazar con mayor velocidad gracias al impulso que obtienen con la pared de la que no pueden despegarse, y los policías sólo podrán agarrarlos desde el centro de la piscina. Los presos se llevarán a la cárcel a la espera de que sean salvados o de que acabe el juego.



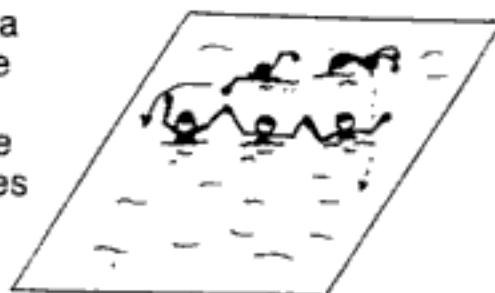
Hidden page

los contrabandistas esperan en la orilla de enfrente.

Situación: El juego empieza cuando los contrabandistas quieren y sin que la muralla se pueda mover del medio de la piscina. Se trata de encontrar los espacios libres para intentar pasar por los lados o por debajo de los pies. Sólo pueden coger las puntas libres de la muralla, por tanto es mejor realizar conjuntamente cualquier acción.

Consignas: Perfeccionar el buceo en distancias largas.

Variaciones: Los aduaneros pueden coger también a los contrabandistas tocándoles con los pies.



El escondite sumergido

Material: Aros, barcos hinchables y otros artilugios flotantes.

Participantes: Todos se esparcen por la piscina y el que para empieza a contar en un rincón.

Situación: Al acabar de contar a 50 ó 100 el que para empieza la búsqueda de los demás a quienes tiene que reconocer esperando a que suban a la superficie. Aunque el que para bucee, sólo un jugador se considerará apresado si es tocado o nombrado en la casa donde se inicia la cuenta.

Consignas: Saber camuflarse con el material.

Variaciones: Se salvará uno de parar si llega a la casa del que para antes de ser descubierto. Jugar colocándose el que para en la superficie y deambulando por los cuatro lados.



Policías y ladrones acuáticos

Material: Varias corcheras divisorias en diagonal en la piscina, con una bandera en la parte central.

Participantes: El equipo de los ladrones se distribuye esparcido en el agua y el de los policías fuera.

Hidden page

Hidden page

El asalto

Material: 2 banderas pequeñas al lado de cada línea de fondo, 1 bandera mayor (tesoro) y un pañuelo atado detrás de cada jugador.

Participantes: Los atacantes se disponen en la línea de fondo y los defensores en el otro extremo delante de su tesoro tal como indica el dibujo. En el campo se marca 1 línea en medio.

Situación: Se trata de que los atacantes se acerquen a los defensores, traspasando su propio campo en el que son inmunes para alcanzar el tesoro sin que les sean arrebatados los pañuelos de la cintura. Si esto ocurre se trasladan a la bandera o cárcel de los defensores y si logran atrapar el tesoro tendrá la prerrogativa de alcanzar a todos los defensores que quieran. A la vez si un defensor pasa de medio campo para salvar a sus compañeros será alcanzado cuando un atacante le coja el pañuelo en su campo.

Consignas: Correr agudizando todos los sentidos y una buena visión periférica para ver los movimientos de los contrarios.



La pelota al centro

Material: 4 banderas delimitando el terreno y 2 bolos situados a 3 m en el interior del círculo.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada equipo ocupa una mitad del campo y un jugador de cada equipo se sitúa dentro del círculo de portero.

Situación: Los porteros se colocan espalda contra espalda en el interior del gran círculo defendiendo la portería por un sentido y de cara al terreno contrario como indica el dibujo. Los jugadores del campo no pueden entrar en el gran círculo pero pueden defenderlo con la colocación de brazos y piernas. El objetivo es el gol empezando desde la línea de fondo de cada terreno y



obteniendo el derecho al ataque colocando la pelota sobre la línea de fondo para iniciar los pases con la mano a los compañeros, y no realizando más de 2 pasos.

Consignas: Trabajo en equipo y visión del marcaje y desmarcaje de cada jugador en la posición de su equipo.

Los tres pases

Material: Un balón de balonmano o pelota de plástico.

Participantes: Separarse en dos equipos distribuidos por el terreno.

Situación: Intentar la realización del máximo de pases entre los equipos para despistar al contrario y hacer en la misma jugada 3, 4 ó 5 pasos. Los adversarios lo impedirán anteponiéndose a la acción con bloqueo o cubriendo a los compañeros para evitar el pase.



Consignas: Acciones rápidas para poseer pasillos y espacios de tránsito y realizar los pases con facilidad.

Variaciones: Aumentar y disminuir el terreno y el número de jugadores. Sólo con tocarlo el adversario tiene que parar su avance y buscar una salida para la pelota.

Corre el que no pasa

Material: Esparcirse dentro de los límites del terreno en dos equipos diferenciados.

Participantes: .

Situación: Sólo existe una norma de funcionamiento, como en el ejercicio anterior, sobre la que se pueden encontrar mil variaciones; todo el mundo, atacantes y defensas, tienen que permanecer inertes cuando posean el balón y por tanto si un equipo se lo quiere arrebatarse a otro tendrá que pensar en situarse correctamente en las posibles líneas de pase o cerca de los futuros pasadores.



Consignas: Asimilación de la acción de marcaje y desmarcaje.

Hidden page

Balón-torre

Material: 2 círculos, y un balón.

Participantes: 4 x 4 en un campo de volei. Un jugador (torre) de cada equipo se sitúa con el círculo dentro de una zona pegada a la línea de fondo del campo contrario.

Situación: Cada equipo intentará traspasar el campo contrario para introducir el balón dentro del círculo del propio compañero; se prohíbe a todos los jugadores entrar en la zona de ataque/defensa del círculo.

Consignas: Procurar realizar un trabajo de equipo.

Variaciones: La zona de la portería/círculo puede variarse y también la movilidad de la torre o la forma de sujetar el círculo.



Mini-Béisbol (parecido al "Softball")

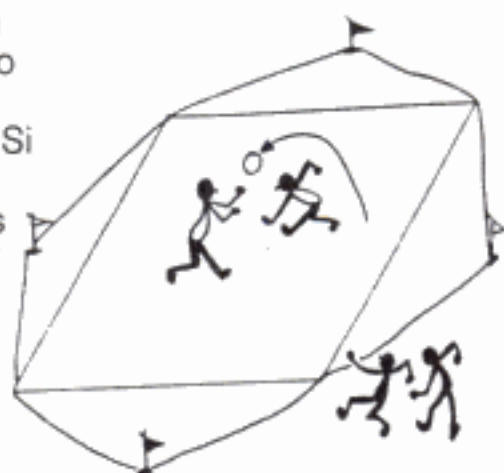
Material: 5 ó 6 banderas para situar las bases y una pelota de tenis para los lanzamientos.

Participantes: Distribuirse en dos equipos: los lanzadores a la salida y los recogedores bien repartidos por el campo.

Situación: Los lanzadores golpearán uno a uno la pelota de tenis con el puño o la palma de la mano para intentar despedirla lo más fuerte posible y colocada para que ningún recogedor la bloquee al aire; si ocurre esto quedan eliminados él y todos sus compañeros que se movieron de la base. Si la pelota rebota en el suelo o la pierde un recogedor lo único que se puede hacer es devolverla lo más rápido posible al "pichi" para que pueda matar el primero en su recorrido a la primera base o evitar que aumenten todos los cambios de desplazamiento de base.

Consignas: Prever las trayectorias de los contrarios y las zonas libres en el campo.

Variaciones: Jugar golpeando con un bastón o un bate y adaptando el terreno y las normas al tipo de equipos y a sus disponibilidad.



Hidden page

Consignas: Variar las reglas convencionales.

Variaciones: Disminuir las zonas y acercar las canastas. Permitir la entrada de un compañero a la zona contraria.

Los 5 agujeros

Material: 5 pelotas apostadas al lado de 5 banderas, 6 sticks, uno por jugador, y una pelota de madera o de otro material distinto para el guardián.

Participantes: Los 5 jugadores de los extremos cerca de su bandera y el del centro vigila el agujero central.

Situación: Los jugadores de los extremos, al mismo tiempo que protegen sus bases y pelotas, intentan quitarle la pelota mayor al del centro cuando se despista. Para ello tendrán que desplazarse hasta la base central en el momento en que su guardián está distraído y quitarle el tesoro para llevarlo rodando hasta su agujero. Al mismo tiempo el guardián intentará robar una de las pelotas de las banderas para colocarla en el centro antes de que los jugadores coloquen su tesoro en una bandera.

Consignas: Es necesaria una estrategia de equipo para anticiparse a los movimientos del guardián y la de éste con sus adversarios.

Variaciones: Introducir la consigna dentro de las normas ya descritas de que sólo el guardián puede interceptar las acciones de los jugadores obstruyendo con su marcha el stick.

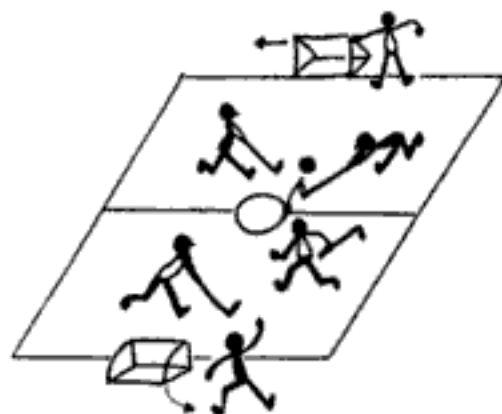


Hockey con porterías móviles

Material: 1 stick para cada jugador, pelota de espuma y 2 porterías ligeras o con ruedas.

Participantes: Disponerse en dos equipos en cada mitad del campo y el portero con la portería ligera en las manos.

Situación: Después del saque del centro se empieza el partido que transcurrirá normalmente con las normas convencionales menos en la circunstancia de que las



Hidden page

momento en que sale de las manos del que lo controla.

Consignas: Defender y bloquear el bolo para que no se le alcance y quitar la pelota en el preciso momento que sale del control de los contrarios.

Fútbol en la isla

Material: 1 balón de fútbol y 2 aros que se colocan cada uno a 5 m de la línea de fondo de cada campo formando "la isla".

Participantes: Sobre cada isla del equipo contrario se coloca un portero y los jugadores de campo son aproximadamente 4 ó 5.

Situación: Los jugadores, jugando al fútbol con los pies, pasan la pelota con las manos en el último pase a su portero que se encuentra dentro del aro en "la isla". Los jugadores no pueden entrar en el terreno de la isla ni el portero salir de ella. Cada pelota que se pasa al portero puede significar un punto. Después de un gol se reinicia el juego y el portero puede cambiar el puesto con uno de sus compañeros para que no se aburra tanto.

Consignas: Ataque y defensa, que desarrolla el juego en equipo y la colaboración entre los compañeros.

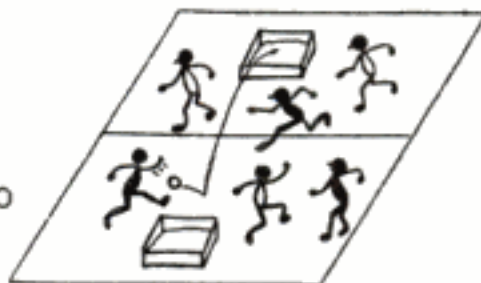


Puntería a distancia

Material: 2 cajones llenos de magnesio o polvos blancos, y dos pelotas de plástico medianas.

Participantes: 3 x 3 ó 4 x 4, cada equipo colocado en una mitad del terreno de juego menos uno de cada equipo (el rey) que invade el campo contrario.

Situación: Desmarcarse con continuos pases entre los jugadores del equipo y sin pasar de campo de la vigilancia del rey contrario y tirar la pelota por encima de las cabezas de los defensores para que entre en el cajón y se manche de blanco. El compañero rey del otro



campo tendrá dos funciones: molestar las acciones de tiro de sus oponentes y facilitar con pantallas el paso de la pelota en su camino al cajón.

Consignas: Establecer una buena comunicación con el rey para disponer unas combinaciones de jugadas que desconcierten a los oponentes.

Las porterías enormes

Material: 2 porterías gigantes que ocupen toda la línea de fondo y unos objetos de intercambio para cada equipo: 2 pelotas de plástico o 2 frisbees.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, colocarse en cada mitad del campo de volei y sobre de la línea de fondo.

Situación: Lanzamiento del material al otro campo por el aire en el caso del frisbee y por el suelo en el caso de las pelotas de plástico, para que se introduzca dentro de la portería que defendida por los mismos jugadores de campo. El lanzamiento se realiza sobre la misma línea de fondo y por tanto sólo será posible el movimiento lateral. Se efectuarán los lanzamientos alternativamente de un lado al otro.

Consignas: Colocarse certeramente para parar cualquier lanzamiento por el aire o el suelo.

Variaciones: Introducir progresivamente más de un material de lanzamiento para discriminar la atención del jugador.



Dos porterías opuestas

Material: 2 porterías juntas por la parte de atrás se colocarán en el medio del terreno.

Participantes: Repartirse en dos equipos de 3 ó 4 que se distribuyen por todo el campo.

Situación: Con intercambios, golpes y chuts cada equipo intentará introducir el balón por la parte delantera de la portería colocada en el centro.



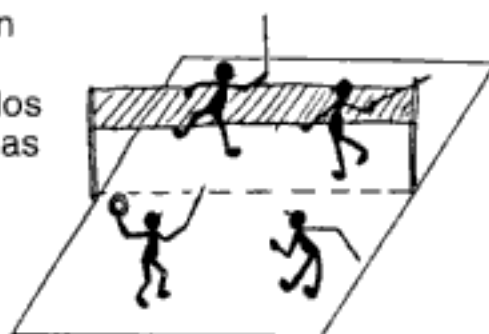
Hidden page

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada equipo en una mitad del campo de voleibol.

Situación: Intercambio del ringo entre los dos equipos que conocen las normas necesarias para usar la pica que posee cada jugador como instrumento de precisión en la introducción del material.

Consignas: Desplazamiento con ambidextrismo de manos.

Variaciones: Puntuar cada vez que un equipo con el saque logra introducir el ringo dentro de la pica. Penalizar al equipo que le cae el ringo al suelo. Disponer las mismas reglas que el voleibol en los pases del ringo.



Ringo-torre en red de voleibol

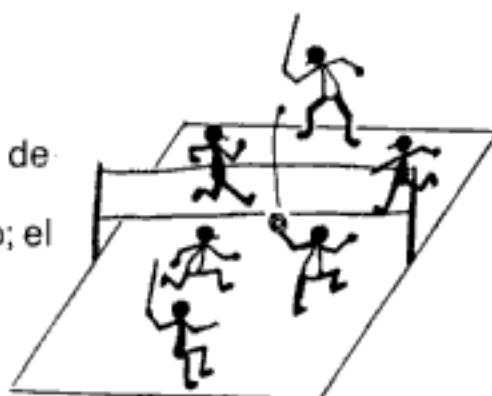
Material: 1 ringo y 2 picas.

Participantes: 3 x 3 cada equipo en una mitad del voleibol y el jugador (torre) situado en una zona de ataque/defensa del campo contrario lleva una pica en la mano.

Situación: Es necesario que cada equipo introduzca el ringo dentro de la pica que sostiene el compañero situado en la zona de ataque/defensa del equipo contrario mediante unas normas de desplazamiento; el pase entre los jugadores se dispondrá en función de la sucesiva aparición de los problemas de la estrategia de cada uno.

Consignas: Realizar juego de equipo.

Variaciones: Aumentar las zonas de ataque/defensa y la forma de desplazamiento de la torre. Impedir el desplazamiento del portador del ringo o de los posibles receptores compañeros suyos.

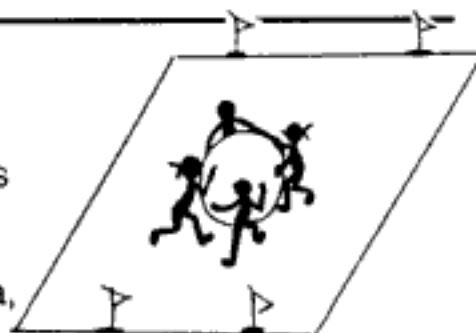


Rugby de pelota gigante

Material: 1 pelota gigante de 70 a 80 cm y 4 banderas.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 ó 4 x 4 repartidos en dos bandos en una mitad del campo de rugby.

Situación: Empujando y pasándose la pelota, los jugadores intentarán aproximarla a la



línea de fondo del equipo contrario venciendo su resistencia.

Consignas: Habilidad y estrategia para sustituir la fuerza bruta.

Variaciones: Jugar en un terreno más pequeño y cubierto, con los ojos cerrados.

Voleybol con zancos

Material: 1 globo gigante, 1 red de voleybol más elevada y un par de zancos para cada jugador.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3, cada equipo en una mitad del campo.

Situación: Con similares normas que el voleibol los jugadores se pasan el globo por encima de la red, mientras mantienen el equilibrio montados en los zancos.

Consignas: Volver a constituir el esquema corporal para desplazarse.

Variaciones: Permitir muchos más pases entre los jugadores.



Baloncesto-zancos

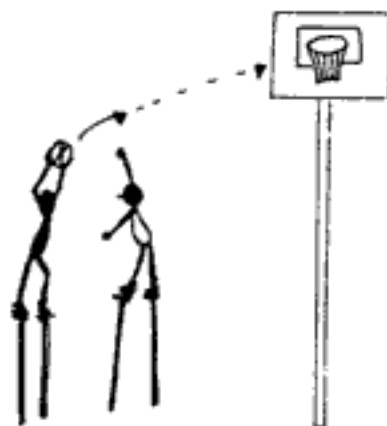
Material: 1 pelota de baloncesto, 1 canasta de baloncesto y zancos para cada uno.

Participantes: 1 x 1 ó 2 x 2 ó 3 x 3 distribuirse en dos equipos frente a la canasta.

Situación: Efectuar botes y pases desde encima de los zancos con la pelota para poder llegar al desarrollo de partidas de baloncesto.

Consignas: Calcular las nuevas distancias del pase y el bote.

Variaciones: Jugar a 21 respetando las zonas de lanzamiento. Está prohibido el mate pero no cualquier otro tipo de enceste.



El torneo con bicicletas

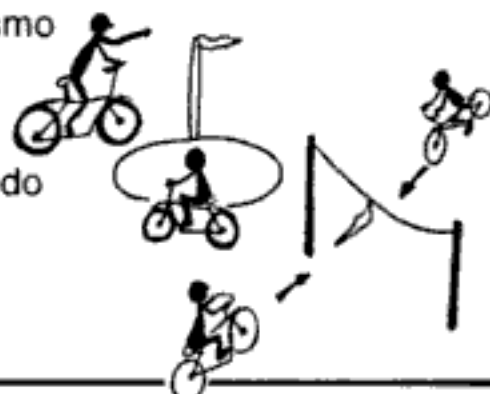
Material: Unas banderas con pañuelos colgando y una bicicleta por cada jugador.

Participantes: Las parejas de jugadores se enfrentan con una bandera u objeto en medio.

Situación: Se produce el enfrentamiento, siempre recreativo, al coger los dos el mismo pañuelo sin parar ni bajar de la bicicleta demostrando habilidad y osadía en los movimientos.

Consignas: Alargar los segmentos sabiendo contrarrestar las fuerzas de equilibrio.

Variaciones: Cambiar las distancias y las alturas continuamente para realizar movimientos diferentes.



Bici-polo

Material: 4 banderas de porterías, pelota y esticks de polo o de cricket, bicicleta para cada jugador y bancos suecos que vallan los límites.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 distribuirse por el terreno.

Situación: Buscar formas de conducción de la bicicleta y de la pelota conjuntamente para producir pases y golpes sin que salga la pelota del terreno.

Consignas: Mejorar la conducción en la discriminación de varias tareas.

Variaciones: No se puede meter gol desde el fondo del campo y se tienen que producir bastantes pases. Aumentar todas las dimensiones en función de las necesidades.



APLICACIÓN DEL JUEGO TRADICIONAL A LA RECREACIÓN

La torre de babel

Material: 1 gran estandarte en el centro de un círculo central, 4 banderas una en cada esquina y una pelota de plástico.

Participantes: Distribuirse por el campo en dos equipos menos dos jugadores, uno de cada equipo, que ocupan la defensa de la bandera en el círculo central.

Situación: Los jugadores de campo se pasan la pelota entre los compañeros del mismo



equipo con gran rapidez y prestación para desmarcar a los contrarios y tumbar el estandarte. Los dos jugadores del centro defienden y molestan al defensor según el equipo que posea la pelota y por tanto según venga el ataque.

Consignas: Mantener una estrategia de equipo para superar la posición y las acciones del otro conjunto.

La gallina colgada

Material: Un palo enjabonado colocado horizontalmente encima del agua de la playa o de la piscina y en su extremo un objeto de valor (antiguamente era una gallina).

Participantes: Situarlos descalzos en el extremo del palo.

Situación: Llegar al premio superando la viscosidad y escasa adherencia del palo. Impedir que los compañeros alcancen la mitad del palo moviéndolo continuamente.

Consignas: Mantener el equilibrio con el movimiento alternativo de los brazos.



La peonza con palo

Material: Una peonza con palo para cada lanzador.

Participantes: Esperando turno.

Situación: Tirar la peonza al suelo impulsando con el extremo del palo para que pueda girar durante mucho más tiempo al aumentar la fuerza de la inercia:

Consignas: Tener mucha habilidad para imprimir fuerza al objeto con un golpe de brazo.



Prueba de resistencia con peonzas

Material: Una peonza para cada lanzador.

Participantes: Colocarse dentro del círculo formado en el suelo.

Situación: Tirar la peonza dentro del círculo para ver quién la mantiene más tiempo en rotación.

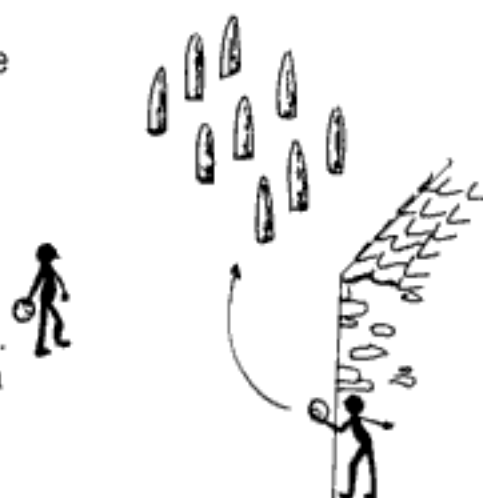


Hidden page

Hidden page

de lanzamiento: el equipo que obtiene más puntos (el que manda) lanza el último y elige el lugar de lanzamiento. Empieza la partida tirando una vez cada uno de los componentes del equipo perdedor, se computabilizan los bolos abatidos y se colocan para que pueda lanzar el otro equipo. Según la puntuación cambia el que "manda" y por tanto el lugar de lanzamiento.

Consignas: Existe una cierta estrategia en la elección del lugar de lanzamiento según la cantidad de zurdos y diestros que posee cada equipo.



La pelota a los agujeros

Material: Una pelota de tenis y tres piedras pequeñas por cada jugador. Se traza un gran círculo alrededor de los agujeros: es el límite del campo. Dos o tres metros separan el campo de la línea de lanzamiento.

Participantes: A cada jugador se le asigna un agujero cavado en el suelo y se marca para recibir una pelota que harán rodar por turno los jugadores.

Situación: Se lanza la pelota por turno a los agujeros y enseguida todos los jugadores emprenden la huida mientras queda el jugador propietario del agujero para agarrar la pelota y tirarla sobre los escapados; si no entra la pelota se esperarán tres ocasiones antes de eliminar al lanzador. Si toca a alguien pondrá una piedra en su agujero y si falla se la pondrá él. Cuando se llene con tres piedras perderá un punto.

Consignas: Máxima precisión en el lanzamiento.



Matar con frisbee

Material: Un frisbee.

Participantes: Distribuirse en dos equipos en un rectángulo donde existe una zona central dividida por una línea y dos a continuación de la línea de fondo para el rey.

Hidden page

Hidden page

continuos uno y otro. Comprobar quién de los dos llega a perder el contacto y el dominio del balón al distanciarse demasiado del centro del ring y al obligarse a hacer devoluciones demasiadas forzadas.

Consignas: Mejorar e intuir cuál será el lugar de pase de la pelota.

Arrastrar a los patinadores

Material: 1 cuerda y patines para un equipo.

Participantes: Un equipo en un cabo y el otro en el extremo opuesto con patines.

Situación: Al traccionar la cuerda los patinadores serán arrastrados hacia diferentes rincones de la sala con giros y cambios de dirección continuos.

Consignas: Superar la fuerza de la inercia.

Variaciones: Colocarse en diferentes posiciones para resolver el movimiento de formas variadas.



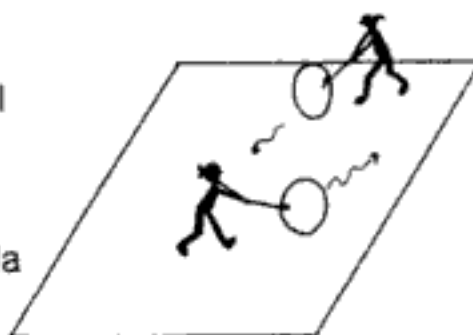
Conducción a ciegas

Material: Pañuelos para tapar los ojos, cuerdas elásticas con estacas alrededor del rectángulo y un aro de hierro y un palo con gancho para cada uno.

Participantes: Repartirse por la sala.

Situación: Portar el aro por toda la sala con la ayuda de los palos y con los ojos cerrados intentar no perderlo o chocar con otros.

Consignas: Guiarse por las sensaciones táctiles y kinestésicas.



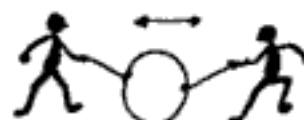
Repartirse los aros

Material: Un palo con gancho para cada uno y un aro de hierro por pareja.

Participantes: Los dos cerca del aro.

Situación: Conducir el aro en movimiento con los ganchos de los dos palos.

Consignas: Coordinar las acciones para dirigir en común el aro rodando por el suelo.



Tirar pelotas a los aros

Material: Pelotas pequeñas y aros de hierro con palos anchos para conducirlos. Marcar un círculo grande en el suelo.

Participantes: Repartirse en dos grupos; los lanzadores dentro del círculo y los portadores del aro girando encima de su diámetro.

Situación: Unos lanzarán las pelotas para que los otros pierdan el control del aro por los impactos de las pelotas encima.

Consignas: Mantener el aro en conducción a diferentes velocidades para burlar la intención de tirarlo de los lanzadores.



Cambios de aro

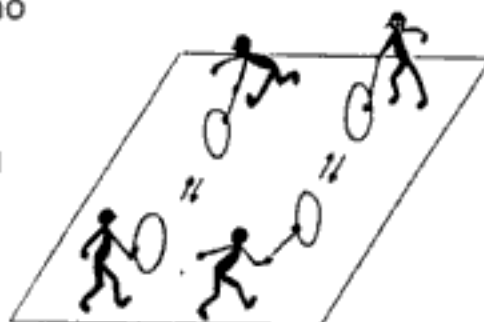
Material: Aros de hierro y palos con gancho para conducirlos.

Participantes: Cada uno frente a su pareja con el material.

Situación: Cruzarse portando el aro con el palo muy junto al del compañero para producir cambios del aro en cualquier momento.

Consignas: No perder la visión de la colocación del compañero.

Variaciones: Desprenderse del aro a una señal para recuperar cualquier otro abandonado.



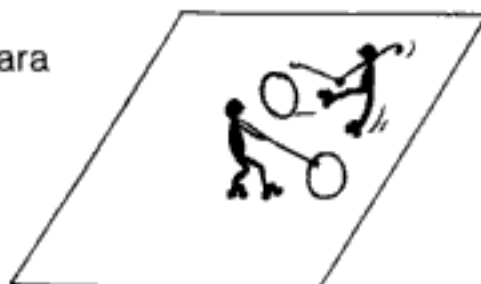
El aro con patines

Material: Un palo, un aro y unos patines para cada uno.

Participantes: Repartidos.

Situación: Conducir el aro con el palo y desplazarse con los patines por la sala.

Consignas: Mantener el control del aro dentro de la trayectoria y la dirección del patinador.



El oso y su guardián

Material: Un círculo en el suelo y un pañuelo para cada uno de los cazadores y el

guardián. Una cuerda que una al oso con el guardián.

Participantes: El oso y su guardián se colocan en el centro del círculo y los cazadores los circundan con el pañuelo en la mano.

Situación: El oso huye de los cazadores arrojándose tras su guardián que no puede ser golpeado. Todos los demás jugadores intentan golpear al oso con su pañuelo, y al mismo tiempo evitan que los golpee el guardián, porque en este caso: el jugador tocado pasa a ser oso, el oso se convierte en guardián y el guardián se mezcla con los otros jugadores. ¿Quién logrará golpear más a menudo al oso sin ser tocado por el guardián?

Consignas: Cumplir la misión encomendada en cada situación sin exagerar para no recibir después represalias.



El proyectil ("Pagschieten", juego belga-flamenco)

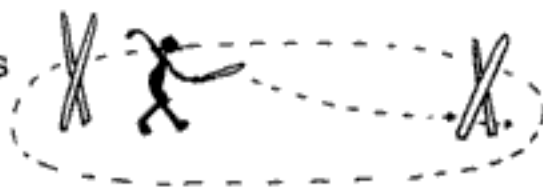
Material: 1 bolo de madera en forma de proyectil para cada jugador y dos porterías con palos en cada extremo del campo de unos 18 m.

Participantes: Los tiradores lanzan los proyectiles al aire para que se deslicen por el suelo y entren a las porterías de los palos por debajo.

Situación: El primer lanzador se sitúa cerca de una de las dos porterías de cara a la otra y lanza el proyectil por el aire para que tome tierra y entre lo más cerca del palo central de la portería de tres para hacer 2 puntos. Se ha de llegar a un máximo de 20 puntos; si después de una tirada nadie logra puntuar, se llevará 1 punto la más cercana.

Consignas: Lanzar a grandes distancias.

Variaciones: Puntuar la entrada de un proyectil rebotado en otro.



Hidden page

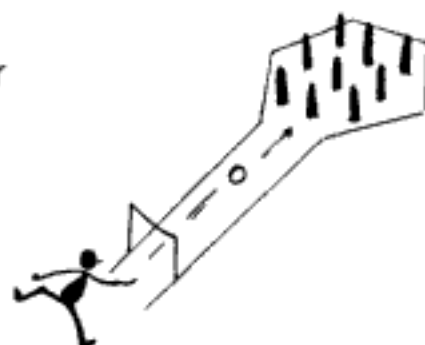
Hidden page

Participantes: Los lanzadores se sitúan delante del pasillo de lanzamiento y de la portería de palitos.

Situación: Cada lanzador tendrá que apuntar a su objetivo sin tirar el bastoncillo superior de la portería para evitar lanzar la bola por encima y haciéndola rodar por el pasillo hasta las billas. En cada tirada se vuelven a colocar las billas en su lugar cuadrado.

Consignas: Máxima precisión con una bola más pesada.

Variaciones: Tirar por encima de la portería y variar el lugar de lanzamiento.



Billas en pendiente

Material: 9 billas del mismo tamaño y una bola de madera de 2 kg.

Participantes: Los lanzadores se sitúan a una altura inferior con respecto a la zona de colocación de las billas.

Situación: Los lanzadores tendrán que superar con su fuerza la pendiente e intentar tirar el máximo de billas en cada partida. Las tiradas se suceden alternativamente a razón de una tirada por equipo y no empieza el siguiente hasta que se está seguro de que la bola no ha bajado la pendiente. El orden de tirada en la primera partida es por sorteo y en la segunda por puntuaciones. Las billas no se vuelven a colocar en orden hasta que no se acaba la partida.

Consignas: Aprovechar dos veces en la tirada la misma bola.

Variaciones: Aumentar y disminuir el número de billas y cambiar su disposición espacial.

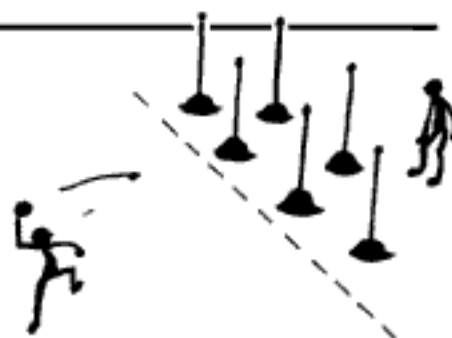


Tirar las banderas invencibles

Material: 5 ó 6 banderas con una esfera y contrapeso en un extremo, pelotas de plástico.

Participantes: Situarse a una distancia para efectuar el lanzamiento.

Situación: Tirar el máximo de banderas con el mismo lanzamiento. Caerán mejor cuando



se le imprima mucha fuerza a la pelota y el encuentro entre los dos materiales sea frontal.

Consignas: Lanzar con fuerza un objeto que puede ser móvil por la acción de otros compañeros.

Variaciones: Rodar el material por el suelo.

Las billas de cuatro lados

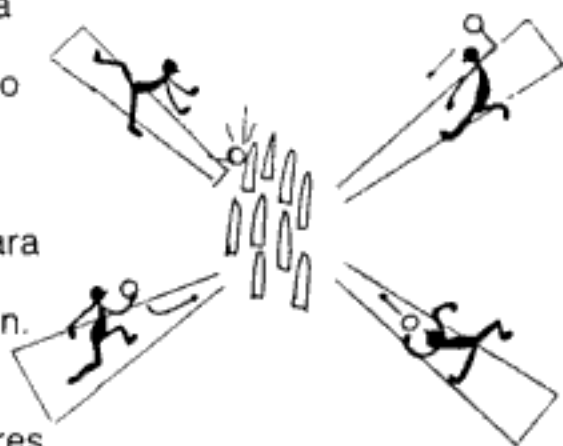
Material: 9 billas y 4 bolos de madera de 4 gr cada uno.

Participantes: Los 4 lanzadores se sitúan uno en cada punto cardinal equidistantes de la posición de las billas.

Situación: El lanzamiento se efectuará alternativamente, por orden de sorteo en la primera partida y por puntuación en las sucesivas, por parte de cada lanzador, y no se volverán a situar las billas hasta que no finalice la partida. Cada jugador va puntuando individualmente e intenta adelantarse en el orden de lanzamiento para tener más posibilidades.

Consignas: Tirar más billas en primer orden.

Variaciones: Producir el lanzamiento simultáneamente si cada jugador puede observar sus caídas de billas. Los lanzadores enfrentados pueden formar un equipo, en este caso tirará cada uno desde el lugar donde el otro ha dejado la bola.



Lanzamiento de herradura

Material: Varias estacas de hierro clavadas al suelo y una herradura por lanzador.

Participantes: Todos los lanzadores con su herradura se sitúan en la misma zona de lanzamiento de cara a la primera estaca.

Situación: Los lanzadores intentarán introducir la herradura en la primera estaca por orden sucesivo, los que lo consigan seguirán el trayecto de las estacas hasta ser eliminados.

Consignas: Prever el giro de la herradura en el aire.



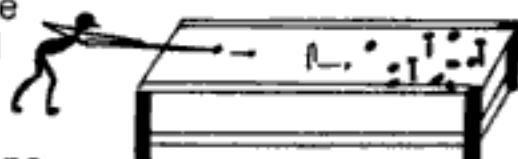
Hidden page

Billar de hierro ("Schuiftafel" juego belga-flamenco)

Material: Una caja de madera del billar según indica el dibujo, unas fichas (discos de hierro) y palos de billar.

Participantes: El tirador se coloca en el lugar de lanzamiento con el palo de billar esperando el inicio.

Situación: El jugador desliza los discos hasta lo más cerca de los palos sin que caigan en los surcos laterales. Cada jugador dispone de cinco discos, que están numerados. El orden de las tiradas se decide con un lanzamiento de prueba para ver quién se acerca más al palo del fondo. Las tiradas no son alternativas sino que cada uno conserva el orden de tiro siempre y cuando su ficha se acerque más al palo del fondo (esto significa que se obtiene cada vez un punto), gana el primero que obtiene 12 puntos.



Consignas: Mejorar la precisión y la puntería.

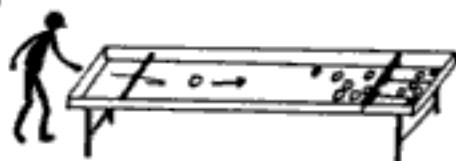
Variaciones: Colocar más palos o abrir la caja por el fondo para comprobar los discos que caen por sobrepasarse la zona de puntuación.

El juego de las fichas ("Sjoelbak", juego belga-flamenco)

Material: Una caja encima de una mesa con diferentes compartimentos de madera.

Participantes: Cada jugador en un extremo de la mesa espera su turno de tiro.

Situación: Se juega con treinta piezas de madera que se han de deslizar dentro de las casillas que hay detrás de las pequeñas puertas al fondo de la caja pero estas piezas pasan antes por debajo de un pequeño puente al inicio de la pasarela. Lanzar las treinta piezas de una sola vez, en tres posibles tiradas, recuperando las que no han entrado en las casillas. Se cuentan los puntos conseguidos antes de que otro jugador inicie su turno de tres tiradas.



Consignas: Hacer entrar piezas en las casillas por rebote.

Variaciones: Tirar con los ojos cerrados o con el tablero de la mesa inclinado.

Lanzamiento a los sombreritos (juego belga-flamenco)

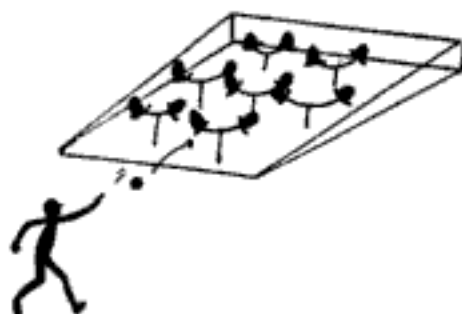
Material: Varias anillas de hierro y un cajón de madera con pequeños sombreros colgados de tenedores.

Participantes: Cada jugador se sitúa en la zona de lanzamiento con las anillas correspondientes.

Situación: Tirar el máximo de sombreritos en el mismo lanzamiento sin que ni las anillas ni ellos caigan fuera del cajón. El orden de cada lanzador se dispondrá por sorteo la primera vez y por puntuación en sucesivas tiradas.

Consignas: Destreza y precisión en el lanzamiento.

Variaciones: Situar el punto de lanzamiento más lejos y puntuar los sombreritos de forma diferente.



La caja ("Tonspel", juego belga-flamenco)

Material: Una caja agujereada con un cajón y unas fichas de cobre.

Participantes: Los tiradores se prepararán enfrente de la caja con sus fichas.

Situación: Encima de la plancha de la caja hay once agujeros y por debajo el cofre está dividido por compartimentos correspondientes a cada uno de los agujeros superiores numerados de diferentes maneras. Tirar las 10 fichas de cobre para ver seguidamente los puntos conseguidos abriendo el cajón inferior.

Consignas: Saber escoger el mejor agujero para poder puntuar más.

Variaciones: Realizar el lanzamiento con los ojos cerrados y con las indicaciones de los compañeros.



Juego de la rana (juego hispano)

Material: Una caja agujereada en uno de los agujeros donde se coloca la rana de metal e igual número de fichas para todos.

Participantes: Los lanzadores se disponen con sus fichas.

Situación: Cada uno en su turno lanza las fichas para introducirlas en la boca de la rana o en cualquiera de los otros orificios.

Consignas: Agudizar la puntería.

Variaciones: Variar la distancia del lanzamiento según el éxito. Vendar los ojos de los tiradores.



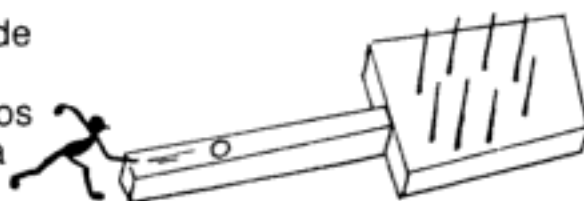
Bolos con palos finos

Material: Varios palos con poca base colocados en un rectángulo de madera elevado a la que accede una rampa estrecha, y pelotas de plástico pesadas.

Participantes: Colocarse con el material de lanzamiento a la entrada de la pasarela.

Situación: Lanzar la pelota contra los palos sin que caiga por los lados de la pasarela para comprobar cuántas pueden caer directamente o como rebote de la acción de otros.

Consignas: Aumentar los tiros en precisión a distancia con un objeto rodante.

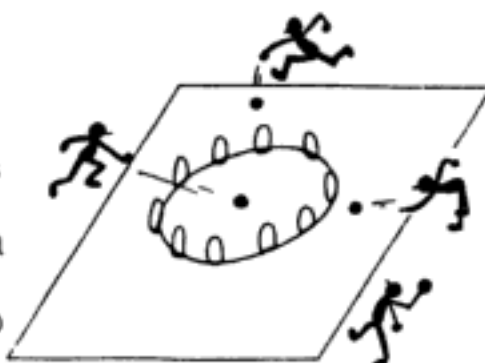


Bolos de cuatro lados ("Gaibollen" juego belga-flamenco)

Material: 15 bolos pequeños de madera y 2 bolas de madera por participante.

Participantes: Los tiradores se colocan fuera del cuadro con las 2 bolas preparadas.

Situación: En orden establecido, por sorteo la primera vez y por puntuación las siguientes, los lanzadores intentarán alcanzar el máximo de bolos en el recorrido en diagonal de la bola, aprovechando los objetos tirados por el suelo para hacerlos rebotar contra los que permanecen enderezados.



Consignas: La estrategia también es parte del juego de lanzamiento.

Variaciones: Tirar todos a la vez si cada uno controla las puntuaciones de sus bolas. Formar equipos para recabar las ayudas mutuas.

La Billa grande ("Quilles", juego franco-catalán)

Material: 10 bolos pequeños, uno mayor (1,20 m) y varias bolas de madera.

Participantes: Los tiradores se colocarán a la misma distancia con las bolas preparadas.

Situación: Sucesivamente los jugadores tirarán según un orden preestablecido para acertar al bolo central sin tocar los que lo circundan.

Consignas: Agudizar la doble puntería y la visión de las trayectorias.

Variaciones: Tocar los bolos pequeños en el recorrido hacia el mayor. Cambiar de distancia respecto a los bolos.



Clavar los palillos

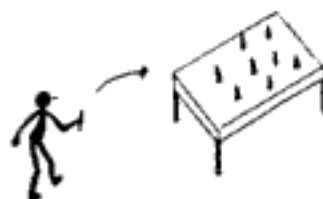
Material: Unos palos finos y una zona elevada llena de barro.

Participantes: Colocarse frente al barro con los palillos.

Situación: Lanzar consecutivamente los palitos para que se puedan clavar de punta en el barro.

Consignas: Hacer puntería en dirección al suelo y previendo que el palillo se clave después de dar vueltas.

Variaciones: Cambiar el material para lanzar palos más pesados y largos.



Bolos encima de la mesa

Material: 9 bolos colocados simétricamente encima de una mesa y varias pelotas de diferentes materiales para lanzar.

Participantes: Los lanzadores con las pelotas se colocan enfrente de la mesa.

Hidden page

Hidden page

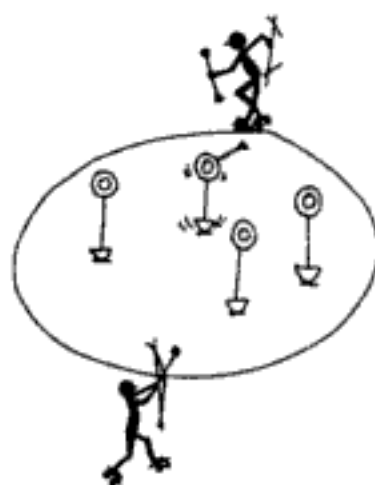
Arqueros modernos

Material: Un círculo de 5 m de diámetro marcado en el suelo que contiene diferentes dianas, arcos, patines y flechas con una pelota en el vector de la flecha para cada arquero.

Participantes: Patinador alrededor del círculo.

Situación: En pleno movimiento circular, apuntar y tirar las flechas sobre las dianas para tirarlas al suelo. Las nuevas municiones se tendrán que recoger en marcha de encima de una mesa o en el mismo suelo.

Consignas: Dominar el patinaje para preparar el arco y tirar la flecha con eficacia.



Yegua ciega ("Blinde merrie" juego belga-flamenco)

Material: Un caballete, 1 pica y 4 sombreros.

Participantes: El jugador-equilibrista se sitúa encima del caballete con los ojos vendados.

Situación: Mantener el equilibrio encima del caballete y enfundar sucesivamente los 4 sombreros en los 4 extremos desde diferentes posiciones.

Consignas: Efectuar operaciones complicadas con un equilibrio inestable.

Variaciones: Realizar los compañeros esta operación con el lanzamiento de balones desde fuera.



Lucha de cojines

Material: Una barra de equilibrio y dos cojines.

Participantes: Los dos luchadores-equilibristas se sitúan encima de la barra con los ojos vendados y equidistantes del centro.

Situación: La barra de equilibrio puede colocarse sobrepasando una charca de agua, o encima de las colchonetas para dar más emoción a la contienda. Los jugadores



se enfrentarán con los ojos cerrados y a golpe de cojín harán caer a su adversario para descubrir a lo largo del juego sus puntos flacos y las posibilidades del cambio de reglas.

Consignas: Incentivar la picardía y las estrategias de ataque.

Variaciones: La lucha empieza con los ojos abiertos. Sólo se podrá alcanzar al adversario en una parte del cuerpo.

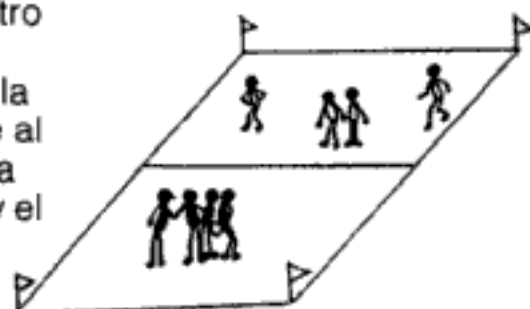
La varita

Material: Un palo pequeño que hace las funciones de varita.

Participantes: Distribuirse en dos equipos; uno de atacantes que llevan la varita y el otro de defensores que impiden su paso.

Situación: El equipo poseedor de la varita la esconde e intenta pasar sin que se elimine al portador. Cuando uno es tocado en la línea salen fuera del juego los dos, el eliminado y el eliminador y de esta manera se despeja el campo.

Consignas: En el juego el disimulo y la perspicacia cobran su importancia.



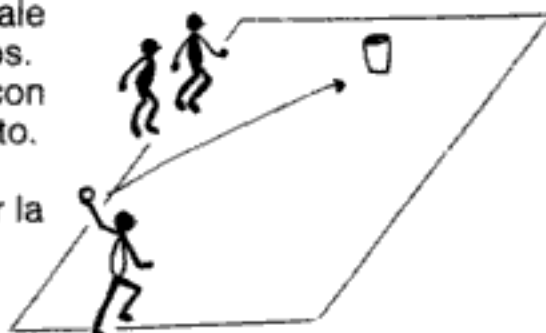
El bote

Material: Una lata de conservas vacía, y el terreno debe posibilitar numerosos escondites.

Participantes: Todos contra el guardián de la lata.

Situación: Es un juego de escondite. Cuando el guardián de la lata se ha quedado sólo sale a la búsqueda de los jugadores escondidos. Al ver a uno se lanza a la lata y la golpea con la mano diciendo el nombre del descubierto. Los jugadores prisioneros serán liberados cuando un jugador oculto llegue a derribar la lata de un gran puntapié antes de que lo capture el guardián.

Consignas: Juego de persecución y escondite donde cada uno demuestra sus habilidades.



La pelota azucarada

Material: Una pelota de tenis para lanzar.

Participantes: Dos equipos equiparados en número y habilidad.

Situación: Los equipos, cazadores y servidores, se enfrentan intentando eliminarse por el lanzamiento de una pelota; los tiros se efectúan desde un "pasillo de lanzamiento" sobre los jugadores opuestos, dispersos en el campo de juego. Todo jugador que falle su tiro es eliminado (prisionero). El jugador alcanzado no es eliminado, debe volver lo más rápidamente posible con su equipo al pasillo de lanzamiento y tirar sobre los jugadores del otro equipo, dispersos por el campo. Tras cada eliminación se comienza de nuevo (enganche).

Consignas: Los equipos pierden poco a poco sus jugadores, hasta que uno de ellos haya perdido al último.



La bandera

Material: 3 banderas en el terreno señalado en la figura anexa.

Participantes: Distribuirse en dos equipos con algún distintivo.

Situación: Los atacantes deben apoderarse de él y llevársela a su campo; los defensores intentan impedirse. Cada defensor puede eliminar a cualquier atacante por simple toque, excepto a un atacante en particular: el caballero. Los atacantes ordinarios sólo tienen un poder: coger la bandera y llevársela corriendo a su zona. Equilibrando las posibilidades de los dos equipos, el caballero, invulnerable, elimina a cualquier defensor tocándolo, así protege y ayuda a los atacantes.

Consignas: Ya que la bandera puede ser desplazada parcialmente de su lugar para acercarla a la zona de los atacantes, el juego tendrá una gran movilidad.



Variaciones: Si los atacantes son tocados en su recorrido de retorno con el pañuelo en las manos tienen que dejarlo en el suelo donde se coloca más cerca de la zona de los atacantes.

Bowling reglamentario

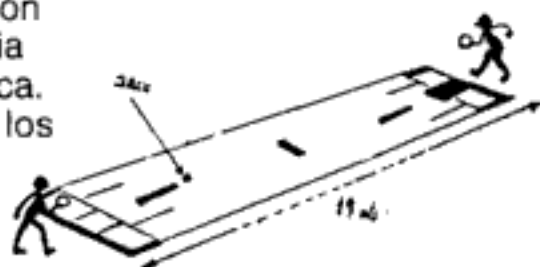
Material: 2 pelotas especialmente marcadas para cada jugador y una más pequeña (el jack), enfrente de una línea y a una distancia de más de 19 metros sobre un tapiz o alfombra tal como se indica.

Participantes: Colocarse con las bolas a uno de los extremos de lanzamiento.

Situación: Lanzar alternativamente las dos bolas sobre el tapiz para que alcance el jack y la zona que le precede sin que salga de las líneas laterales y de fondo. Cada zona a donde caen las bolas tienen una puntuación y por tanto es importante conducir las hacia donde se quiere con una trayectoria elíptica. Cuando todos hayan lanzado se contarán los puntos de un equipo y el otro.

Consignas: La colocación del centro de gravedad de las bolas hace necesario el lanzamiento curvo y por tanto se tiene que dibujar una elipse en el trayecto de acercamiento al jack.

Variaciones: Como el campo es simétrico en sus dos lados, lanzar en un sentido u otro.

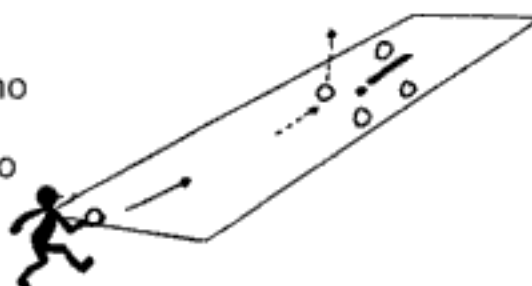


Desplazar las bolas de bowling

Material: 2 pelotas especialmente marcadas para cada jugador y una más pequeña (el jack) enfrente de una línea y a una distancia de más de 19 metros sobre un tapiz o alfombra tal como se indica.

Participantes: Colocarse con las bolas a uno de los extremos de lanzamiento.

Situación: Lanzar para acercarse el máximo al jack pero también intentando desplazar fuera del tapiz todas las otras bolas. La puntuación se combina entre la colocación



con referencia al jack y por las bolas que se han desplazado fuera en el recorrido.

Consignas: Puntería y agudeza visual.

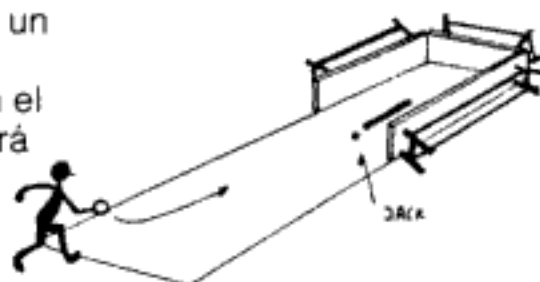
Bowling con pared

Material: 2 pelotas especialmente marcadas para cada jugador y una más pequeña (el jack), enfrente de una línea y a una distancia de más de 19 metros sobre un tapiz o alfombra tal como se indica.

Participantes: Colocarse con las bolas en el extremo opuesto a la pared que se formará con tablas o bancos suecos.

Situación: Lanzar las bolas con fuerza en dirección al jack para que llegue o se acerque al máximo después de un rebote en la pared formada por los bancos suecos. Si este rebote no se produce no se puntúa el lanzamiento y se descartará a la hora del recuento final.

Consignas: Puntería y agudeza visual para prever el efecto de los rebotes sobre la distribución de todos los materiales en el extremo.



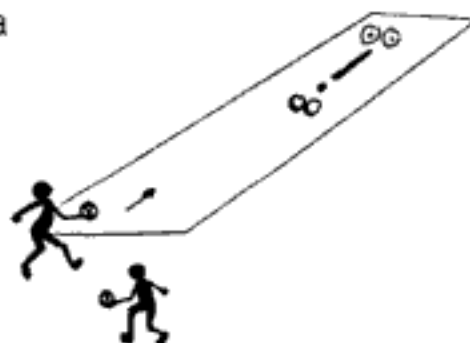
Bowling por parejas

Material: 2 pelotas especialmente marcadas para cada jugador y una más pequeña (el jack), enfrente de una línea y a una distancia de más de 19 metros sobre un tapiz o alfombra tal como se indica.

Participantes: Colocarse en parejas con las bolas en uno de los extremos de lanzamiento.

Situación: Lanzar todas las bolas el mismo equipo una a continuación de otra para puntuar juntas. El cálculo de los puntos obtenidos por cada grupo se hará sumando las áreas que ocupan los materiales del equipo en relación al jack.

Consignas: Prever el lanzamiento en relación a la colocación del objetivo central del jack y de las bolas del compañero o compañeros.



DEPORTES ALTERNATIVOS REGLAMENTADOS: KORFBAL,...

Korfbal recreativo

Material: 2 postes de korfbal y un balón de fútbol.

Participantes: 3 x 3 ó 4 x 4 distribuidos en un terreno interior de Korfbal (20 x 40 mts).

Situación: El desarrollo del juego es muy parecido al korfbal reglamentario con la diferencia de que los jugadores pueden tocar el poste para impedir la introducción del balón girando la canasta sobre su eje. Se introduce una norma: que se delimite una zona de defensa alrededor del poste donde sólo pueda entrar cada vez un jugador defensa y así no se abusa en exceso de esta prerrogativa.

Consignas: Atacar al contrario pero aprovechar la posibilidad de mover en rotación el poste de la canasta e impedir el lanzamiento normal.

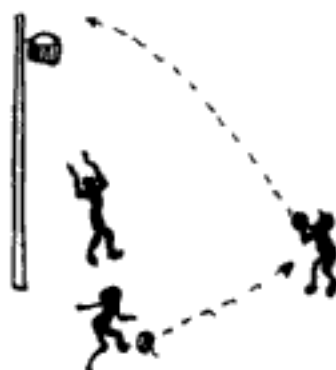
**Korfbal con pies y manos**

Material: Una canasta a 3,5 m de altura y un balón de fútbol.

Participantes: Distribuirse en dos equipos.

Situación: Se desarrolla de la misma manera que el korfbal pero se posibilitará el pase con los pies y el lanzamiento a cesta con las manos.

Consignas: Juego de equipo.

**Voleybol con rebote**

Material: 2 maderas rectangulares de 30 x 30 cm, una pelotita elástica pequeña y una red de voleybol.

Participantes: 1 x 1 repartidos en las dos mitades.

Situación: Impulsar la pelotita con la madera en el suelo para que rebotando en el propio

campo supere la red y cruce al otro terreno. Lo mejor es devolver lo más rápidamente la pelotita al suelo para que no pierda altura aunque se permiten varios rebotes en el suelo.

Consignas: Golpear indirectamente el objeto de intercambio.

Variaciones: Ampliar el número de jugadores, incluso producir pases y entablar una estructura entre todos.



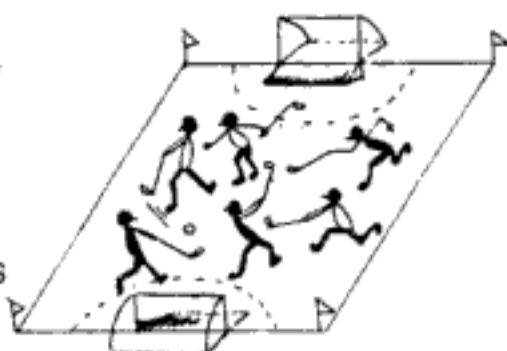
Mini-hockey

Material: 4 banderas limitadoras, 2 porterías muy pequeñas con una rampa delante, un stick de plástico para cada uno de los jugadores y una ficha de plástico redonda y plana.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 cada equipo repartido en una mitad del campo.

Situación: Desplazar la ficha plana por el suelo con golpesos y conducciones entre los dos equipos para introducirla en la portería del contrario con la peculiaridad de que delante de la portería hay una rampa que se tiene que superar con mayor impulso.

Consignas: Llegar lo más cerca de la portería para impeler la ficha a su interior en buena situación.



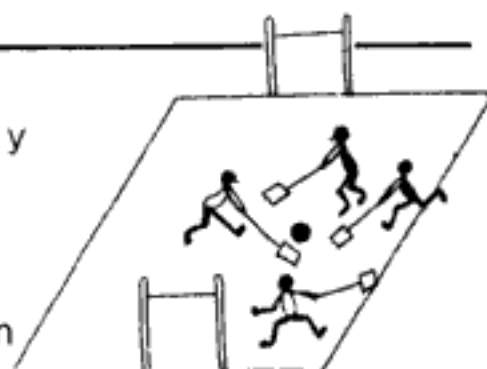
Hockey con contacto

Material: 2 porterías, una pelota de espuma y un stick con los extremos acolchados para cada uno de los jugadores.

Participantes: 2 x 2 ó 3 x 3 cada equipo colocado en una mitad del campo.

Situación: Introducir la pelota de espuma en la portería de los contrarios mediante conducciones y pases; se permite tocar y golpear a los adversarios para molestar sus acciones.

Consignas: Coordinar el movimiento de conducción por una superficie irregular y escapando de los golpes de los contrarios.



Balonmano en una portería

Material: 1 balón y una portería de balonmano sobre la línea central. Se describe un área elipsoidal que circunda la portería.

Participantes: Distribuirse por todo el campo y un portero se colocará dentro del área.

Situación: Marcar gol por los dos lados de la portería con un número de pases a los compañeros y desplazamientos estipulados entre todos. El portero ocupará el área e intentará parar todas las pelotas que se le lancen en los dos sentidos. El equipo que posee el balón se convierte en atacante y el otro en defensor, y cuando se recupera la pelota cambian los papeles y las posiciones en el terreno.

Consignas: Acciones y labor de equipo con un mismo objetivo y diana.



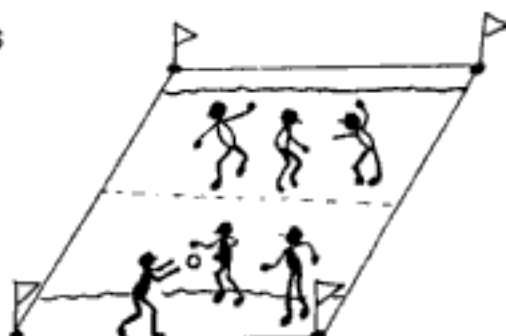
Balonmano con una gran portería

Material: 4 banderas señalando las porterías que se compondrán de todo el largo de las líneas de fondo y una pelota de balonmano.

Participantes: Distribuirse por el área de su equipo que va de la línea de fondo a otra colocada a 5 metros en paralelo.

Situación: Las acciones de los jugadores se llevarán a acabo dentro de su campo, por tanto será necesario que los compañeros se pasen la pelota rápidamente dentro del área para lanzarla en cualquier momento en dirección a la otra portería e introducirla.

Consignas: Mantener un buen juego colectivo y de equipo.



Recreación total en la naturaleza

Material: Señales e implementos de orientación.

Participantes: Distribuirse en parejas o individualmente.

Situación: Buscar el conocimiento de un área grande por mediación de las patrullas y de la incorporación de todos los materiales



indispensables para la orientación: mapas, brújulas, señales de orientación y lo que es más importante, sentido de supervivencia e intuición.

Consignas: Dejar que cada uno resuelva sus dificultades antes de solventárselas otro.

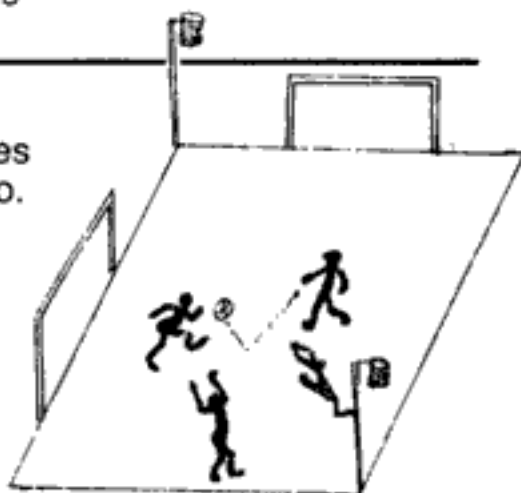
El deporte recreativo completo

Material: Todos los implementos y materiales convencionales colocados en un rectángulo. Diferentes balones deportivos.

Participantes: Distribuirse en equipos.

Situación: Desplazar, conducir, chutar y pasar diferentes balones en un juego de equipo que va afrontando alternativamente los cambios del deporte que se practican como referentes.

Consignas: Nunca hemos probado a realizar una mezcla de todas las formas de juego y de todas las dianas que los deportes colectivos convencionales nos ofrecen. Ahora tenemos la oportunidad.



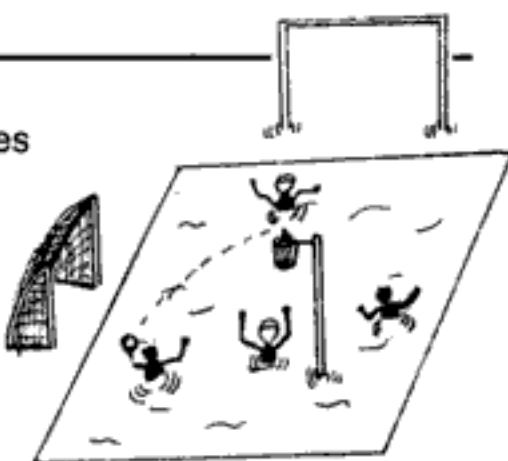
Deportes acuáticos completos

Material: Todos los implementos y materiales convencionales colocados en un rectángulo. Diferentes balones deportivos.

Participantes: Distribuirse en equipos.

Situación: Desplazar, conducir, chutar y pasar en el agua diferentes balones en un juego de equipo que va afrontando alternativamente los cambios del deporte que se practican como referentes.

Consignas: Observar los cambios estructurales por las variaciones del tiempo y el espacio.

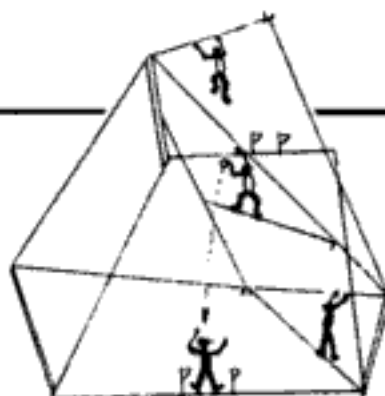


La fiesta aérea

Material: Cuerdas, tirolinas y redes colgadas del techo de estacas.

Participantes: Colgarse por todas partes en dos equipos.

Situación: Escalar, trepar y subir por todas las estructuras creadas pasándose una



pelota con el objetivo de introducirla en la portería contraria.

Consignas: Recuperar las capacidades de la motricidad aérea.

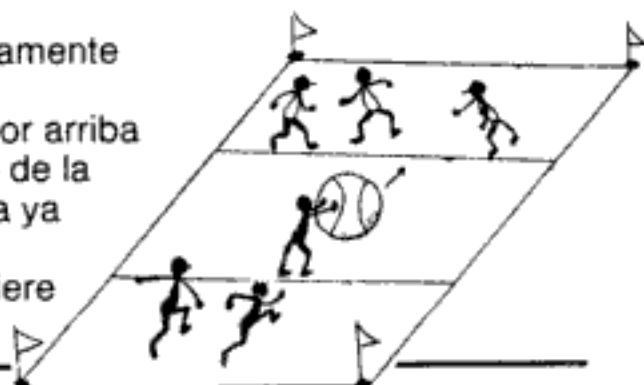
Rugby con pelota grande

Material: Una pelota gigante de 70-80 cm de diámetro y un campo con 3 zonas: una central de contacto mutuo y dos de fondo para cada equipo.

Participantes: Distribuidos igualitariamente en cada uno de sus terrenos.

Situación: Intentaremos introducir por arriba o por abajo la pelota gigante dentro de la línea contraria superando la defensa ya establecida.

Consignas: Más que fuerza se requiere habilidad y juego en equipo.



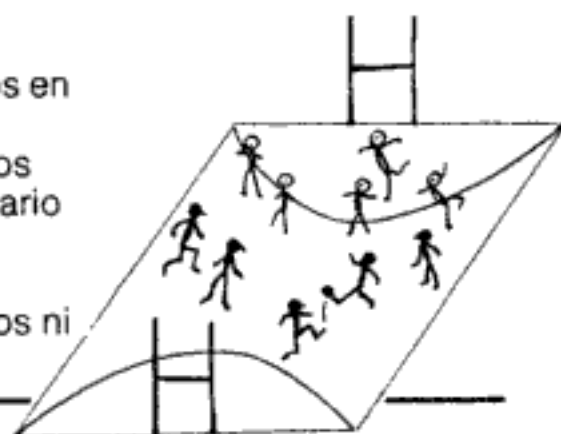
Rugby con los pies

Material: Una pelota de fútbol.

Participantes: Distribuidos en dos equipos en un campo de rugby o similar.

Situación: Intercambiarse la pelota con los pies en dirección sólo delantera (al contrario del rugby) para poder progresar y poder marcar en la línea de los contrarios.

Consignas: No se permiten encontronazos ni presiones fuertes.

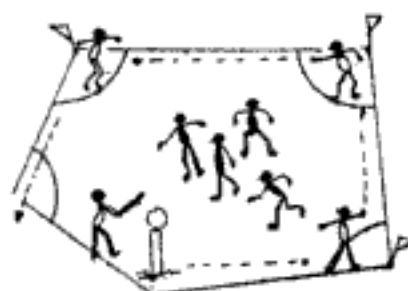


Softball (Juego parecido al béisbol)

Material: Una pelota de tenis y un bate (palo con un engrosamiento en el extremo). Se señalarán una serie de bases con banderas tal como indica el dibujo.

Participantes: Distribuidos en dos equipos; los bateadores-lanzadores a la espera de su turno y los defensores repartidos por toda el área de caída de la pelota.

Situación: Se va lanzando la pelota colocada encima de la estaca al área de los defensores. El lanzador quedará eliminado si la pelota cae en posesión del defensor al



vuelo y sin dar ningún bote en el suelo, o si la pelota es retornada a la estaca antes de que en su carrera haya alcanzado la primera base.

Consignas: Estudiar la distribución de los defensores para agudizar el lanzamiento y colocar la pelota en un lugar determinado.

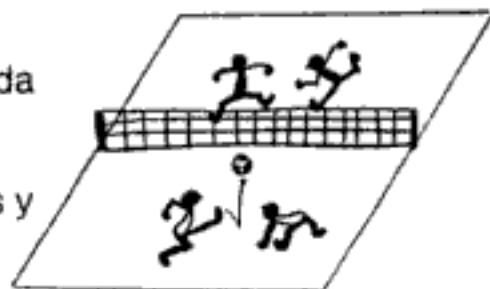
Tenis-fútbol con varias pelotas

Material: Pelotas de diferentes tamaños y pesos.

Participantes: Distribuidos en equipos a cada lado del terreno de tenis.

Situación: Intercambiarse con los pies los balones para que atraviesen la red de tenis y caigan en el equipo contrario con un bote intermedio en su campo.

Consignas: Visión espacial y coordinación de movimientos.



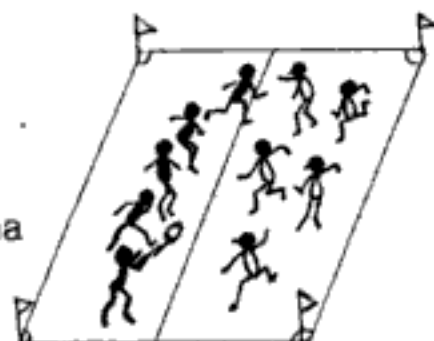
Mini-Rugby

Material: Una pelota de rugby y cuatro banderolas colocadas en los extremos.

Participantes: Distribuidos en dos equipos semejantes en la mitad de un campo de rugby.

Situación: Pasar la pelota con el pie hacia adelante para conseguir hacer marca colocando la pelota con las manos en la zona del otro equipo.

Consignas: Juego de equipo y compenetración para eludir las grandes aglomeraciones de jugadores.



Waterpolo en grupo

Material: Dos porterías pequeñas que floten en el agua y una pelota de waterpolo.

Participantes: Se colocan en fila cogidos de la mano en todo el terreno de juego, cambiando el punto de unión en cualquier momento para poderse desplazar mejor.

Situación: La cadena moverá la pelota por todo el terreno y serán los extremos los que puedan lanzarla a portería. El equipo



defensor se dedicará a bloquear los lanzamientos y a impedir el desplazamiento de la cadena cogidos de la mano.

Consignas: Buena capacidad de flotabilidad y lanzamientos dirigidos.

Fútbol a 4 porterías

Material: 4 porterías distribuidas 2 en cada campo y una pelota de fútbol.

Participantes: Repartidos equilibradamente en cada campo con la incorporación de otro miembro del equipo contrario.

Situación: Los jugadores han de pasar la pelota con el pie de un campo a otro para poder marcar en alguna de las dos porterías contrarias con la ayuda de nuestro cómplice, que estando en el otro campo se dispone a ayudarnos.



Ringo-Hockey

Material: 2 palos plantados en los dos extremos de un campo de hockey o similar; picas o sticks para cada jugador y un ringo que corre por el suelo.

Participantes: Repartidos en 2 equipos equilibrados.

Situación: Pasarse el ringo con el extremo de la pica por el suelo para poder derribar el palo del contrario.

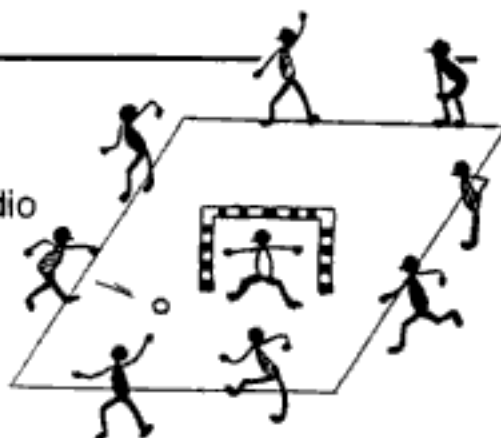


La portería única

Material: Una pelota y una portería de balonmano, ésta última colocada en el medio del campo rectangular.

Participantes: Un portero en la portería central. Los demás jugadores quedan distribuidos en el exterior del rectángulo intentando abarcar el máximo de espacio.

Situación: Pasarse la pelota por el exterior para intentar hacer gol en la portería central.



Hidden page

Hidden page

BIBLIOGRAFÍA GENERAL DEL TEMA

- ALBERT, M.; TORRALBA, M.A.; RIERA, J.A., *Escoles d'iniciació esportiva*, Barcelona. Ed. Acet, 1989.
- ANDER-EGG, E., *La animación y los animadores*, Madrid. Ed. Narcea, 1989.
- ANDRARA, B.L.; ÁLVAREZ, J.M.; BELLON, F.M.; BENET, [B.L.](#), *Tiempo libre y educación*, Madrid. Ed. Escuela Española, 1982.
- CAMERINO, O.; CASTANER, M.: *Educació Física Escolar: jocs i esports populars al Pallars*, Barcelona. Ed. Generalitat de Catalunya, INEF, 1984.
- CARPENTER, E.; McLUHAN, M., *El aula sin muros*, Barcelona. Ed. Laia, 1974.
- COLOM, A.J., *Modelos de intervención socioeducativa*, Madrid. Ed. Narcea, 1987.
- CONI, *Un programa local para el desarrollo del deporte*, Barcelona. Ed. INEF, AETIDE, CEUMT, 1981.
- DECHAVANNE, N. y varios, *L'animateur d'activités physiques pour tous*, Paris. Ed. Vigot, Collection Sport + Enseignement, 1988, p. [63](#).
- DE KNOP, P., *Apunts del Curs de Doctorat de motricitat humana I: Sports for all*, Barcelona, 1988.
- DIPUTACIÓN DE BARCELONA, *Ponències de les primeres Jornades sobre llure infantil i municipi*, Barcelona. Ed. Diputació de Barcelona, Servei de juventud, 1986.
- FRANCH, J.; MARTINELL, A., *La animación de grupos, de tiempo libre y de vacaciones*, Barcelona. Ed. Laia, 1985.
- GUITART, R.M., [101](#) *Jocs no competitius*, Barcelona. Ed. Guix, 1989.
- INEF, *L'Esport Recreatiu per als nens, comunicacions presentades al primer Stage Alternatiu Europeu*, Barcelona. Ed. Direcció General de L'Esport, 1981.
- LAGARDERA, F., *La educación física en el ciclo superior de EGB -11 a [14](#) años-*, Barcelona. Ed. Paidotribo, 1987.
- LIDELL, L., *El cuerpo sensual*, Barcelona, Ed. Integral, 1989.
- LIPOVETSKY, G., *La era del vacío*, Barcelona. Ed. Anagrama, 1987.
- MARTÍNEZ, M., *Inteligencia y educación*, Barcelona. Ed. PPU, 1986, p. [26](#). Citado por P. Lagardera en su trabajo no editado. *La educación física en la enseñanza secundaria obligatoria*.
- M.E.C., *Proyecto para la reforma de la enseñanza*, Madrid. Ed. M.E.C., 1987.
- MUNNÉ, F., *Psicosociología del tiempo libre*, México. Ed. Trillas, 1980, p. [40](#).



*La presente obra ofrece una nueva clasificación
de todas las actividades y recursos recreativos
de una manera pedagógicamente innovadora,
dando importancia a las situaciones que el
educador y monitor del tiempo libre pueden ir creando.*

*Los ejercicios recreativos propuestos
se van sucediendo ordenadamente
e introducen y se utilizan los nuevos materiales
que han aparecido en esta explosión de nuevas
técnicas corporales no competitivas y destinadas
al entrenamiento educativo del tiempo libre de
la población en todas sus edades y condiciones sociales.*

ISBN-84-86475-33-3



9 788486 475338

Editorial Castalia