

## ESPAZO LÚDICO

Ante as dificultades xeradas pola Covid-19 na práctica convencional do deporte, tanto polo traballo conxunto como polos desprazamentos e os encontros entre grupos presentamos este “Espazo Lúdico” coa finalidade de propoñer retos motrices que aumenten a práctica individual ou en pequeno grupo.

Os retos son de distintos tipos e ámbitos da motricidade. Cada entidade ou individuo pode libremente escoller aqueles que lle resulten máis motivantes. Para iso establécense catro bloques de actividades: coordinativas, habilidades deportivas, actividades de ritmo e de condición física.

Para cada unha das actividades propostas establécense tarefas, que permitan levar a cabo a práctica de forma segura, respectando as medidas e protocolos sanitarios establecidos.

A maiores, para aquelas entidades que o desexen, artellarase un sistema de competición por equipos a distancia. Cada actividade terá asignada unha puntuación e unha folla de rexistro (sumando as puntuacións dos integrantes do grupo e dividindo entre o número de participantes) que deberá ser enviada á Agrupación Deportiva Escolar da zona correspondente, para que esta faga pública unha clasificación cos resultados obtidos.

A continuación, detállanse cada unha das actividades propostas.

## CATEGORÍA ALEVÍN (NADOS 2009-2010)

## 1. Bloque Habilidades Deportivas:

**BALONMÁN****“Apunta e tira”**

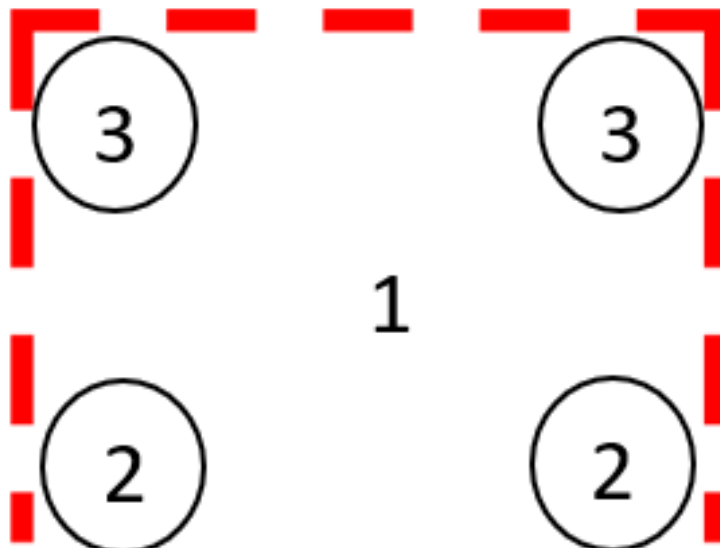
**Obxectivo:** conseguir o maior número de puntos posibles en 5 lanzamentos libres á portería dende o punto de penalti.

**Descrición:** realizar 5 lanzamentos dende o punto de penalti. Todos eles deberán ser realizados con unha man. Os tres primeiros lanzamentos serán cos dous pés apoiados no chan, o cuarto e o quinto poderase pivotar cun pé.

**Puntuación:** haberá catro aros de 50 cm. de diámetro colocados segundo o seguinte debuxo. Os aros de arriba sumarán 3 puntos, os de abaixo 2 puntos e introducir o balón na portería, sen pasar por dentro de un aro sumará 1 punto. Rexistrarase os puntos conseguidos en cada lanzamento e a suma total de puntos.

**Regras:**

- O xogador/a será quen de recoller o seu balón tras cada lanzamento.

**Descrición gráfica:**

## “Rápido, sen e con balón”

**Obxectivo:** realizar un percorrido con balón e sen balón, no menor tempo posible.

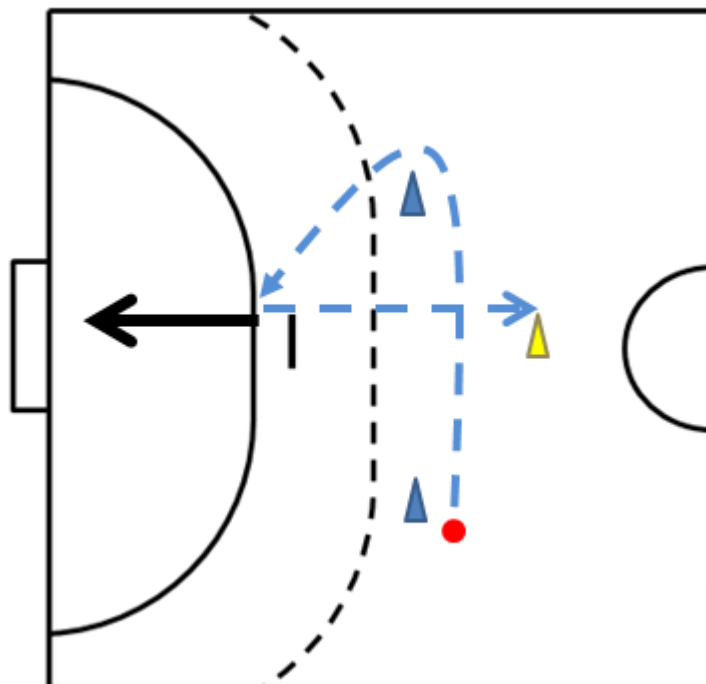
**Descrición:** desprazarse botando o balón dende o punto vermello seguindo a liña de cor vermello, ata lanzar a portería dende a área de 6 m. e, unha vez executado o lanzamento, correr de costas (pola liña verde) sen balón ata o cono situado no centro do campo (cono amarelo).

**Puntuación:** rexistrarse o tempo invertido en realizar o percorrido proposto en segundos e centésimas de segundo.

### Regras:

- O tempo comeza cando a persoa que rexistra os resultados o indique mediante a voz de “XA!”, e se detén cando cruza, de costas, a liña de finalización.
- Permitiranse un máximo de 2 intentos por cada lado.

### Descrición gráfica:



## FÚTBOL-SALA

### “Apunta e golpea”

**Obxectivo:** derrubar conos e introducir balón nos aros en 5 lanzamentos.

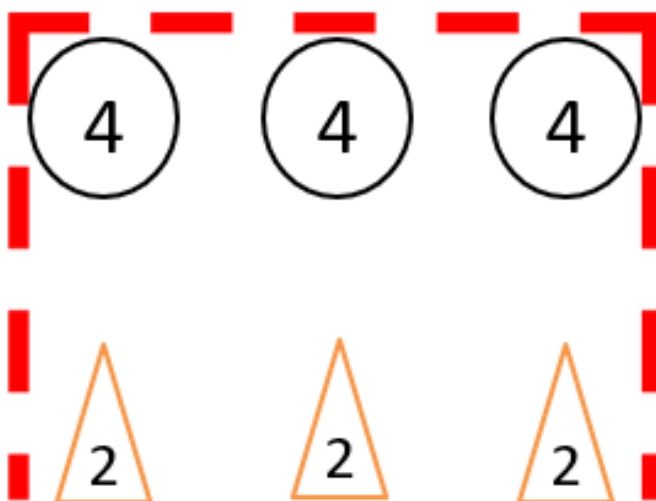
**Descrición:** un xogador/a golpeará o balón co pé en parado dende o punto de penalti tratando de acadar o maior número de puntos posibles.

**Puntuación:** cada bolo derrubado vale dous puntos, e o balón introducido no aro 4 puntos.

**Regras:**

- Cada xogador será quen de recoller o balón e colocar os conos unha vez rematada a súa tentativa.
- Cada intento componse de un máximo de 5 lanzamentos.

**Descrición gráfica:**



### “Corre e golpea”

**Obxectivo:** facer un percorrido en zigzag entre conos e golpear o balón á portería no menor tempo posible.

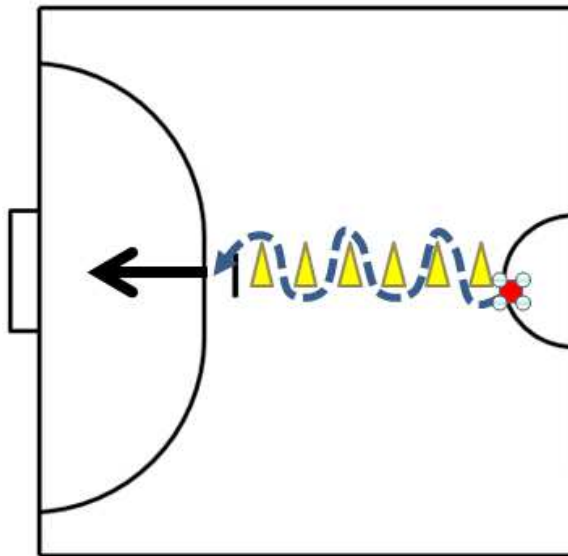
**Descrición:** conducir o balón cos dous pés. Tendo dúas series, unha condución co pé esquerdo e golpeo, e outra co pé dereito e golpeo.

**Puntuación:** rexistrarse o tempo invertido en realizar a proba en segundos.

**Regras:**

- O tempo comeza cando a persoa que rexistra os resultados o indique mediante a voz de "XA!", e o tempo detense cando o balón supera a liña de fondo (sexa gol ou non).
- O xogador recollerá o balón despois de cada lanzamento.

**Descrición gráfica:**



**"Control Tennis"**

**Obxectivo:** controlar a pelota de tenis evitando que caia ao chan.

**Descrición:** dar toques á pelota cos dous pés sen que caia ao chan.

**Puntuación:** rexistrarse o número de toques que son capaces de dar.

**Regras:**

- A proba realízase cunha pelota de tenis.
- O recuento remata cando a pelota toca o chan.

## BALONCESTO

### “Bota e troca”

**Obxectivo:** realizar o desprazamento con balón no menor tempo posible

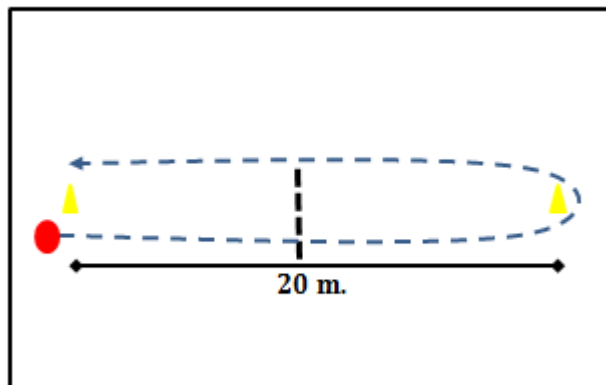
**Descrición:** desprazarse nun espazo de 20 m. de ida e volta (40 m en total) a ida botando coa man esquerda, e a volta coa dereita e facendo na liña de 10 m. en ámbolos dous recorridos, un troco de man diante dun cono colocado na mencionada liña.

**Puntuación:** rexistrarase o tempo invertido en realizar a proba en segundos.

#### Regras:

- O tempo comeza cando a persoa que rexistra os resultados o indique mediante a voz de “XA!”, e o tempo detense cando remata o percorrido.
- Haberá que botar o balón coa man correspondente en cada tramo.

#### Descrición gráfica:



### “Suma Puntos”

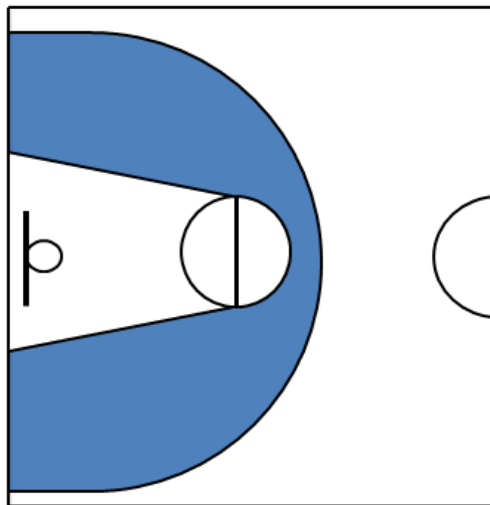
**Obxectivo:** anotar o maior número de canastras.

**Descrición:** dende a zona coloreada de azul na descrición gráfica, realizar tiros a canastra durante 1 minuto co balón por enriba da cabeza.

**Puntuación:** rexistrarase o número de canastras anotadas.

**Regras:**

- O tempo comeza cando a persoa que rexistra os resultados o indique mediante a voz de “XA!”, pasado o minuto deberá dicir “TEMPO”, e non se rexistrará ningunha canastra máis dende entón.
- Cada xogador/a e quen de recoller o seu rebote e volve a tirar.

**Descrición gráfica:****“Entrando a canastra”**

**Obxectivo:** realizar as dúas entradas a canastra no menor tempo posible.

**Descrición:** saír dende o punto vermello botando coa man esquerda, troco de man por diante ao chegar ao cono e entrada pola dereita ata conseguir canastra. Voltar botando ata a liña de medio campo, pisar a liña e voltar botando coa man dereita ata o cono, troco de man por diante ao chegar ao cono e entrada pola esquerda.

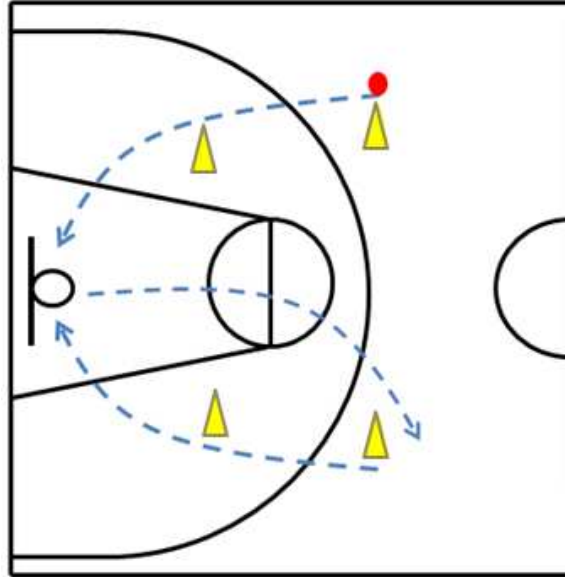
**Puntuación:** rexistrárase o tempo invertido na execución de ambas entradas.

**Regras:**

- O tempo comeza cando a persoa que rexistra os resultados o indique mediante a voz de “XA!”, e se detén cando o balón toca o chan despois de conseguir canastra.

- Cada xogador/a e quen de recoller o seu rebote e volver a tirar.

**Descrición gráfica:**



## **VOLEIBOL**

### **“Toca-toca”**

**Obxectivo:** Dar o maior número de toques en 1 minuto

**Descrición:** lanzar o balón ao aire e dar toques de antebrazos contra a parede.

**Puntuación:** rexistrarse o número de toques conseguidos.

**Regras:**

- Permitirase que o balón dea un bote no chan entre cada toque.

### **“Toca dedos”**

**Obxectivo:** Dar o maior numero de toques en 1 minuto

**Descrición:** Lanzar o balón ao aire e dar o maior número de toques de dedos, contra a parede.

**Puntuación:** rexistrarse o número de toques conseguidos.



**Regras:**

- Permitirase que o balón dea un bote no chan entre cada toque.

**“Saca Volei”**

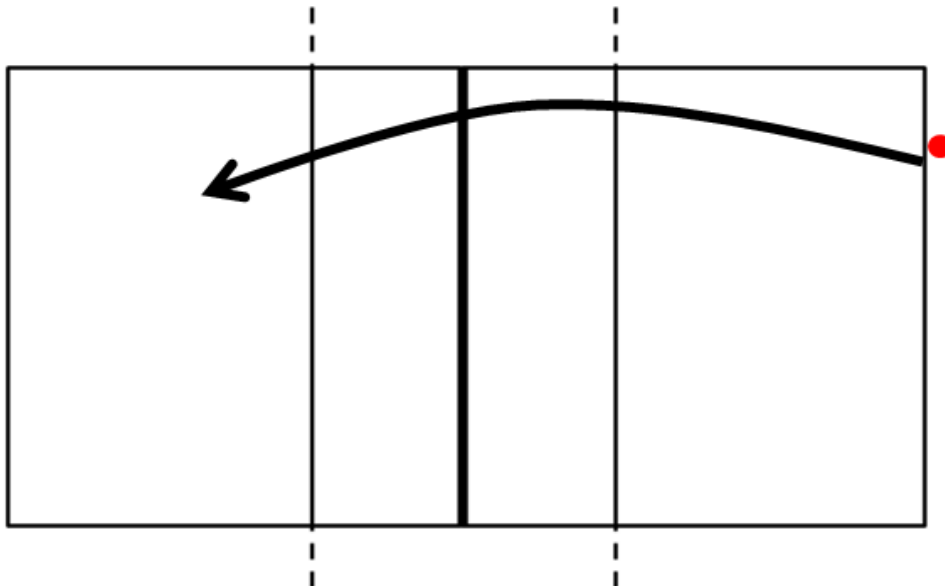
**Obxectivo:** facer o maior número posible de saques válidos

**Descrición:** realizar 5 saques de man baixa, ou de seguridade, ao campo contrario, coa rede colocada a 2 m., tratando de que o balón caia dentro do campo contrario.

**Puntuación:** cada saque realizado dentro do campo contrario na zona de defensa valerá 5 puntos, na zona de ataque 3 puntos, no caso de superar a rede, pero caer fora do campo valerá 1 punto.

**Regras:**

- Os lanzamentos realizaranse nun campo de 10x5 m. polo que a liña de saque estará situada a 5 m. da rede.

**Descrición gráfica:**

## 2. Bloque Actividades Coordinativas:

### “Coa comida non se xoga!”

**Obxectivo:** desprazar unha galleta cos músculos faciais.

**Descrición:** sentados, comezamos colocando unha galleta que nos colla na boca na nosa fronte e tratamos de baixala ata a boca para comela só utilizando os músculos faciais.

**Puntuación:** 5 puntos por galleta comida.

**Regras:**

- Habará un tempo máximo de 2 minutos para tratar de conseguir a maior cantidade de puntos.

### “Axilidade”

**Obxectivo:** realizar o circuío proposto no menor tempo posible.

**Descrición:** saíndo detrás da liña de partida, prepárase o/a participante para correr en posición de saída de pé. O lugar de saída é opcional á dereita ou á esquerda da barreira, segundo prefira (por ser destro/a ou zurdo/a o/a participante). Á voz de “XA!” correr a toda velocidade seguindo estas indicacións:

1. Sorteando polo seu lado exterior a bandeirola contralateral á posición de partida.
2. Sorteando a barreira polo lado contralateral á bandeirola do que se proceda.
3. Unha vez que esta foi sobrepasada pasar por debaixo da barreira.
4. Sortear polo seu lado exterior a bandeirola do lado oposto ó que xa se sorteou.
5. Sortear a barreira (existente na posición de saída) polo lado contralateral á bandeirola do que se procede.
6. Unha vez que esta foi sobrepasada, pasar por debaixo da barreira.

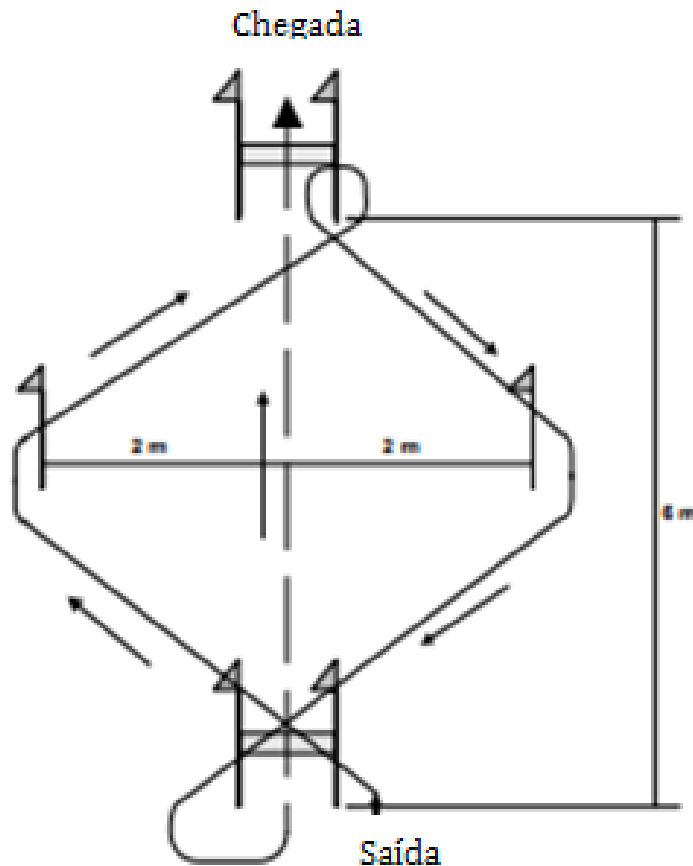
7. Correr en liña recta cara a barreira oposta pasando por enriba.

**Puntuación:** rexistrarse o tempo invertido na proba en segundos e centésimas.

**Regras:**

- O tempo comeza cando a persoa que rexistra os resultado o indique mediante a voz de "XA!", e o tempo detense cando o/a participante toca o chan cun ou con ambos pés, despois de saltar a última barreira.
- É nulo todo intento se o candidato derruba ou despraza unha das bandeirolas e/ou unha das barreiras.
- As dimensións da barreira serán de 1,1 de ancho e a altura será 10 cm. Menos que a altura da cadeira do/a participante.

**Descrición gráfica:**



## “Os canguros”

**Obxectivo:** realizar diferentes saltos cunha corda.

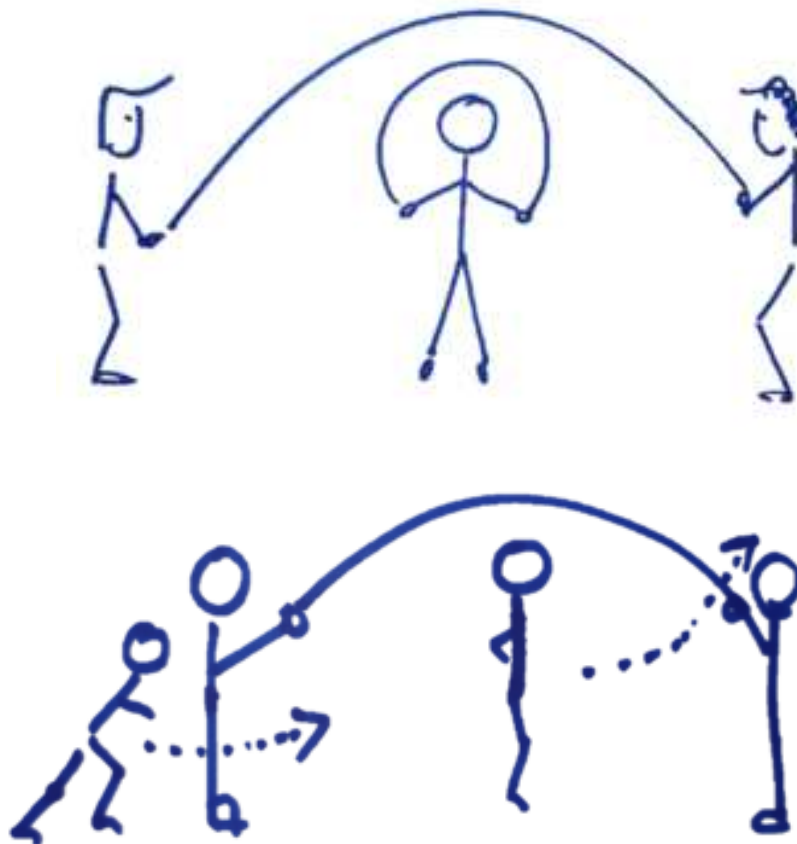
**Descrición:** dúas persoas dan unha corda grande, e os compañeiros/as entran a saltar.

**Puntuación:**

Dous dan unha corda grande no medio hai alguén saltando a grande e á súa vez unha pequena. (10 puntos)

Mentres dúas persoas dan cunha corda grande todo o grupo entra de un en un, salta tres veces e sae da corda, sen que a corda estea libre en ningún momento (“sen perder comba”), 15 puntos, se pasan todos dúas veces pola corda 30 puntos.

**Descrición gráfica:**



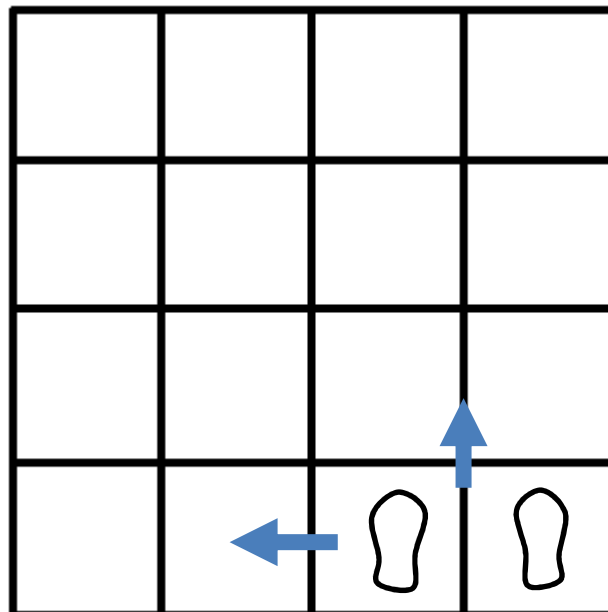
## Scotch-scotch (mariola da República de Cimbabue)

**Obxectivo:** acadar os diferentes retos coordinativos propostos.

**Descrición:** combinacións distintas de movementos nunha cuadrícula de 4x4 cadrados de tamaño axustado ás idades e que se poden pintar no chan, aproveitar lousas do chan, colocar aros etc. Pode facerse cos dous pés nun cadro ou cun pé en cada cadro. O desprazamento é mediante saltos. Cando se avanza, retrocede ou xira dise “Guasa” e cando se despraza lateralmente dise “Scotch”. Tamén poden poñer unha música que axude a marcar o ritmo. Todas as persoas entran do mesmo lado da cuadrícula e saen polo mesmo lado

### Puntuación:

- Entran dous en esquinas opostas cun “Guasa”, fan dous desprazamentos laterais de ida e dous de volta, avanzan e volven facer o desprazamento lateral, no segundo avance entran outras dúas persoas na cuadrícula, unha de cada lado. Se logran pasar todos sen erros conseguen. (5 puntos)
- **Descrición gráfica:**



### 3. Bloque Actividades de Ritmo:

## Movémonos con Ritmo

**Obxectivo:** deseñar unha coreografía ao ritmo da música traballando o habilidades motrices, espazo, tempo e expresión

**Descrición:** En grupos de mínimo 3 persoas facer unha coreografía “sen contacto entre os participantes” e cunha música que non teña propiedade intelectual respectando as seguintes pautas na súa creación:

**Puntuación:** valorarase de 0 a 20 puntos a composición creada por cada grupo de participantes

#### Regras:

- COMPOSICIÓN TÉCNICA: terá que ter coma mínimo:
  - o **Postura inicial e postura final** (sen contacto entre os participantes)
  - o **As 5 habilidades motrices seguintes:** salto, xiro, caída/ baixada ao chan, equilibrio/ pose/postura, desprazamento de 3 pasos repetidos.
  - o **4 formacións no espazo** coma as incluídas a continuación a modo de exemplo:

XXX XX	X X X X X	XXXXX	X X X X X	Etc.
-----------	-----------------------	-------	-----------------------	------

- COMPOSICIÓN ARTÍSTICA valorarase:
  - o **A coordinación coa música** que deberá ter unha duración de: 45” – 1’30”.
  - o **A sincronización** entre os participantes.
  - o **A orixinalidade** da composición, **expresividade e posta en escena.**

- A valoración a fará o profesorado de cada unha das composicións tendo de referencia a seguinte táboa existindo a posibilidade de adaptar a táboa de valoración e que os alumnado poida avaliarse uns aos outros.

<b>TÁBOA DE VALORACIÓN DA COMPOSICIÓN</b>						
<b>A COMPOSICIÓN TÉCNICA</b>			<b>COMPOSICIÓN ARTÍSTICA</b>			
<b>Postura inicial e final</b>	<b>Número de habilidades presentes</b>	<b>Número de formacións</b>	<b>Coordinación coa música</b>	<b>Sincronización entre participantes</b>	<b>Orixinalidade, expresividade e posta en escena</b>	
0,5 punto pola postura do inicio e 0,5 punto pola final	De 1 ao 5 puntos en función do número de habilidades realizadas	De 1 a 4 formacións, cada formación 1 punto	<p>1 – Hai bastante descoordinación entre a música e os participantes</p> <p>2 – Hai descoordinacións entre os participantes e a música de forma puntual</p> <p>3 – Van coordinados/as coa música na meirande parte da coreografía</p>	<p>1 – Hai bastantes descoordinacións na composición</p> <p>2 – Hai descoordinacións entre os participantes de forma puntual</p> <p>3 – Van coordinados/as na meirande parte da coreografía</p>	<p>2 puntos para a orixinalidade da coreografía valorándose: innovación, complexidade, uso de materiais etc.</p> <p>2 puntos para a posta en escena valorándose a expresividade, presenza etc.</p>	<b>Total</b>
1 puntos máximo	5 puntos máximo	4 puntos máximo	3 puntos máximo	3 puntos máximo	4 puntos máximo	20 puntos máximo

#### 4. Bloque Condición Física:

### “Saltando sen parar”

**Obxectivo:** executar diferentes tipos de saltos.

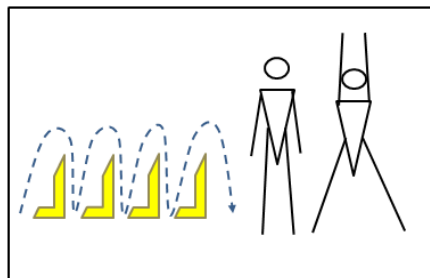
**Descrición:** A proba se inicia con saltos a pes xuntos sobre catro valados de 20 cm. (dous saltos frontais e dous laterais) e remata con 10 jumping-jack (saltos abrindo pernas e con palmada por riba da cabeza).

**Puntuación:** rexistrarase o tempo invertido en realizar a proba.

**Regras:**

- O encargado/a de rexistrar o tempo, iniciará o cronómetro á voz de XA!, e o deterá cando remate a execución do último salto.

**Descrición gráfica:**



### “Rápido e áxil”

**Obxectivo:** percorrer unha distancia determinada no menor tempo posible.

**Descrición:** nunha distancia entre conos de 10 m. realizar un total de 6 percorridos para unha suma total de 60 metros

**Puntuación:** rexistrarase o tempo na realización de todo o percorrido.

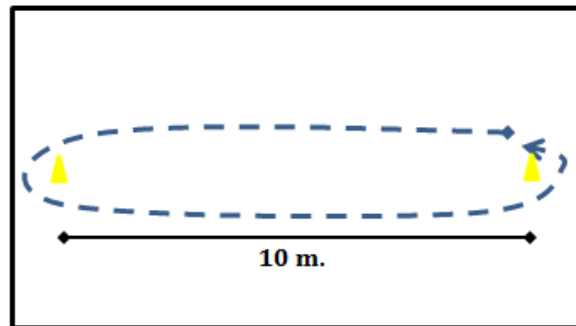
**Regras:**

- Anotarase o tempo en segundos e centésimas (p.e.: 8"39), empregado en percorrer o total da distancia.



- Cada participante colocarse ao lado dun dos conos, sairá ao sinal indicado pola persoa responsable que iniciará o cronómetro.
- Nos xiros non se permitirá derrubar os conos.
- Permitiranse un máximo de 1 intento.

### Descrición gráfica:



## “Resistirei”

**Obxectivo:** percorrer a máxima distancia posible nun tempo determinado.

**Descrición:** Nunha distancia entre conos de 20 m. o/a participante deberá completar o maior número de voltas posibles nun tempo máximo de 3 minutos.

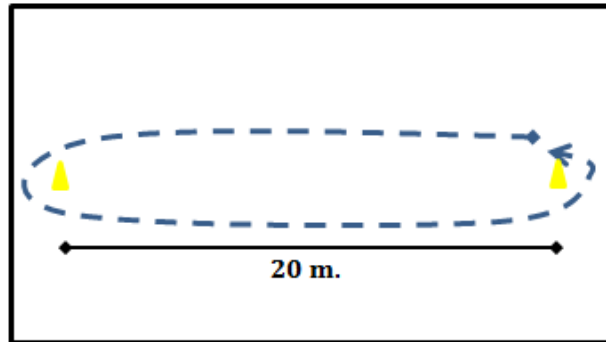
**Puntuación:** rexistrárase o nº de voltas completadas.

### Regras:

- O tempo comeza cando a persoa que rexistra o resultado o indique mediante a voz de “XA!”, e unha vez que finalice indicará ¡TEMPO!
- O resultado será a cantidade total de voltas (percorridos completos de 40 m.) realizadas correctamente, facendo os xiros por detrás dos conos sen derrubalos.
- Cada participante colocarse ao lado dun dos conos, sairá ao sinal indicado pola persoa responsable que iniciará o cronómetro.

- Permitiranse un máximo de 1 intento.

### Descrición gráfica:



### “A onde chego?”

**Obxectivo:** realizar unha flexión profunda do corpo.

**Descrición:** flexionar tronco e xeonllos levando os brazos cara atrás e entre as pernas para desprazar o marcador o mais lonxe posible. A proba realizarase lentamente e sen dar empurróns ao marcador. Unha estratexia para evitalo consiste en facer tope coa man da persoa que rexistra o resultado, actuando como freo para que a proba se realice suavemente. Deberase manter o equilibrio en todo momento.

**Puntuación:** anotarase os cm. que se superaron dende a liña dos talóns dos pes o cara atrás.

### Regras:

- Medirase a distancia en centímetros dende a liña onde se sitúan os talóns dos pés ata o alcance do indicador desprazado coas dúas mans.

### Descrición gráfica:

