

## 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 escoller aqueles que lle resulten máis motivantes. Para iso, establécense catro bloques de actividades: coordinativas, habilidades deportivas, 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 BENXAMIN (NADOS 2011-2012)

## 1. Bloque Habilidades Deportivas:

BALONMÁN

## “Tiro da Feira”

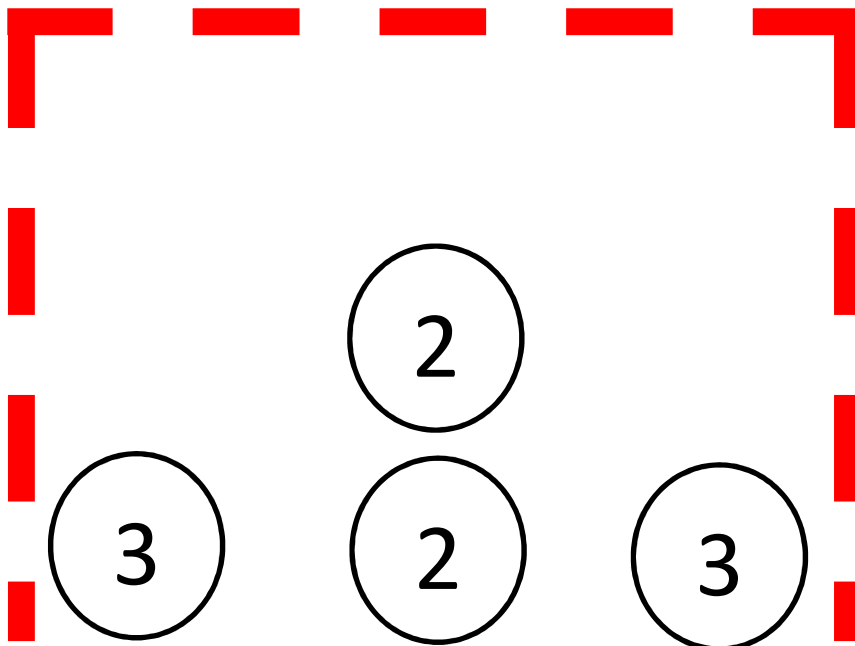
**Obxectivo:** conseguir o maior número de puntos en 3 lanzamentos libres.

**Descrición:** o lanzamento será de xeonllos dende o punto de penalti cara á portería, tratando de golpear a diana obxectivo.

**Puntuación:** situaranse na portería tres dianas posibles (poden ser ladrillos de plástico ou calquera outro material). O valor das puntuacións varía de 3 nos extremos a 2 no centro. Rexistrárase 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:**



## FÚTBOL-SALA

### “Competición de bolos”

**Obxectivo:** derrubar o maior número de bolos en dous lanzamentos.

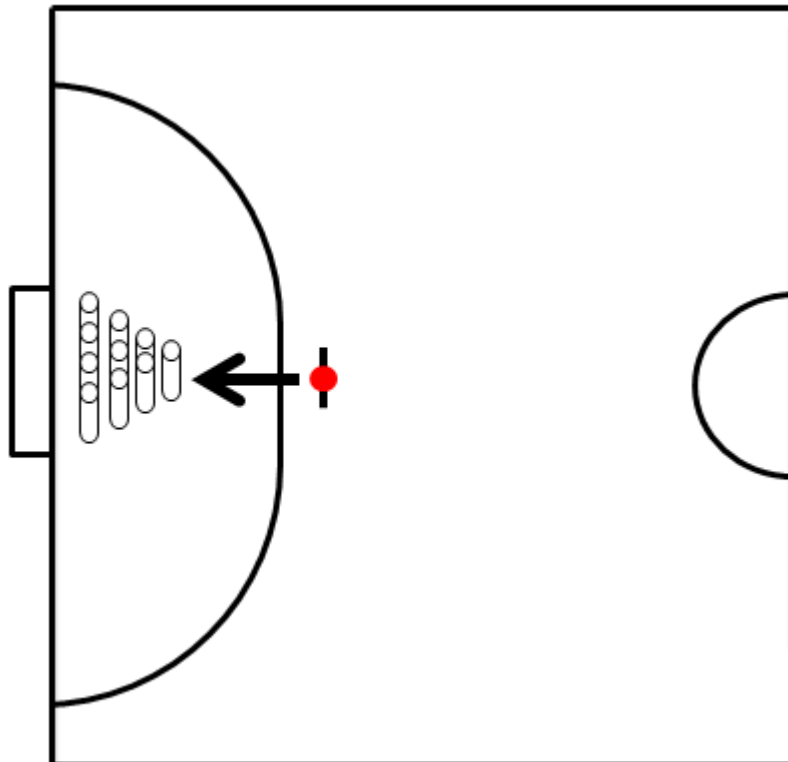
**Descrición:** un xogador/a golpeará o balón co pé en parado dende o punto de penalti e tratando de derrubar o maior número de bolos posibles (ata un máximo de 10).

**Puntuación:** cada bolo derrubado vale un punto, a máxima puntuación, que se pode acadar é 10

**Regras:**

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

**Descrición gráfica:**



## “Corre e golpea”

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

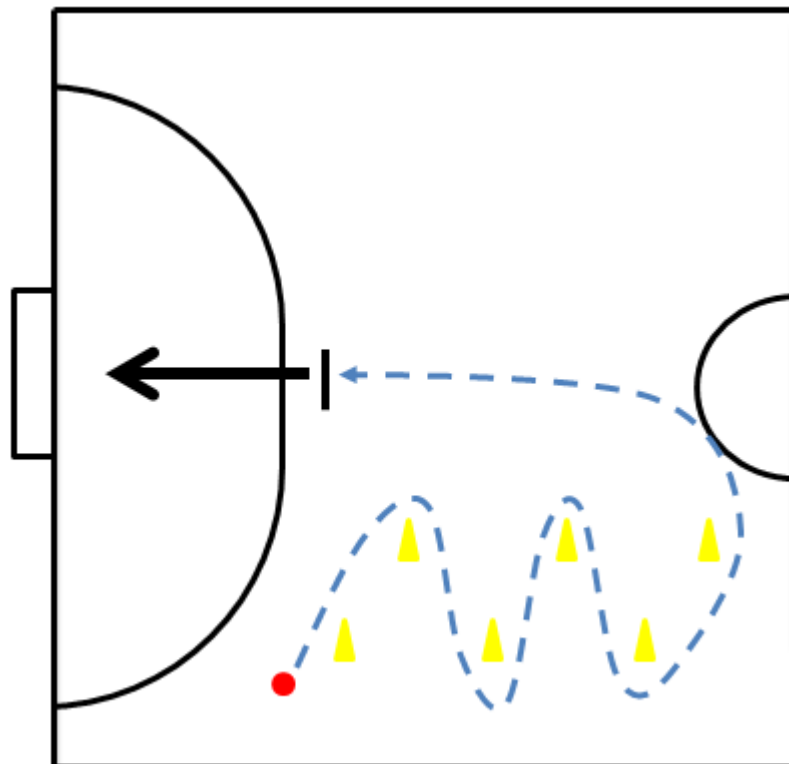
**Descrición:** conducir o balón cos pés seguindo o percorrido en zigzag e en liña, para finalmente golpear o balón cara portería.

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

### Regras:

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

### Descrición gráfica:



## “Controla o Balón”

**Obxectivo:** controlar o balón coas dúas pernas evitando que caia ao chan.

**Descrición:** dar toques ao balón cos dous sen que caia ao chan.

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

**Regras:**

- A proba realizarase cun balón de fútbol.
- O reconto remata cando o balón toca o chan.

### BALONCESTO

## “Botando o balón”

**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.

**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.

## “Suma Puntos”

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

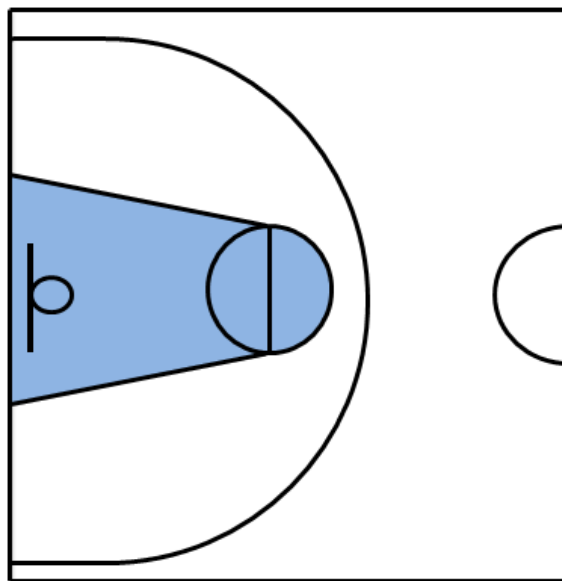
**Descrición:** Dentro do espazo delimitado pola zona (área azul na descrición gráfica), realizar tiros a canastra durante 1 minuto, suxeitando o balón por enriba da cabeza.

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

**Regras:**

- O tempo comeza cando a persoa que rexistra os resultados 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.

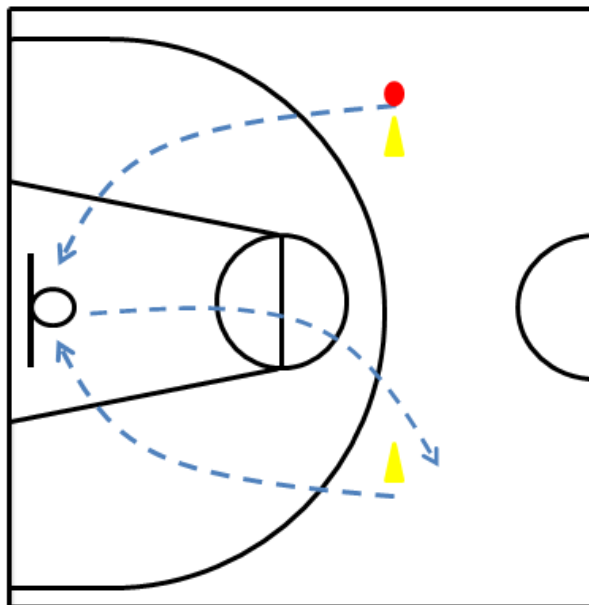
**Descrición:** Realizar dúas entradas a canastra, unha pola dereita, e outra pola esquerda no menor tempo posible. Saír detrás do cono e realizar a entrada pola dereita, se non encesta, rebotar ata conseguir canastra. Unha vez conseguida, coller o rebote e desprazarse botando ata o outro cono e realizar entrada pola esquerda, ata conseguir canastra.

**Puntuación:** rexistrarase 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 é 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 o maior número de toques de antebrazo, autopases.

**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 número de toques en 1 minuto

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

**Puntuación:** rexistrárase 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

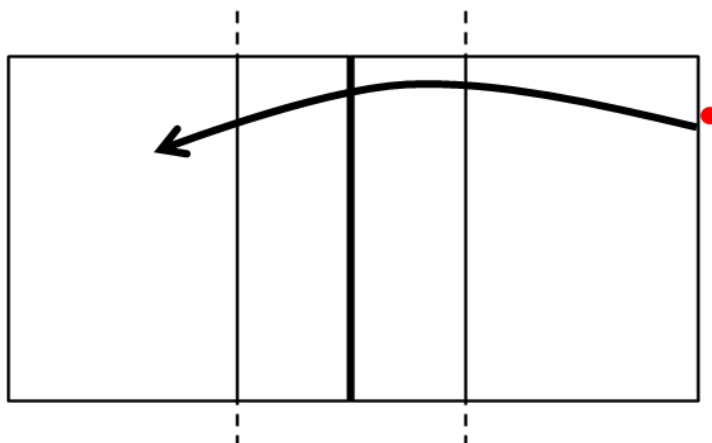
**Descrición:** realizar 5 saques de man baixa, ou de seguridade, ao campo contrario. Coa rede colocada a 2 m., tratando de que o balón caia dentro do campo contrario.

**Puntuación:** cada saque realizado dentro do campo contrario valerá 5 puntos. No caso de superar a rede e caer fora do campo, valerá 2 puntos.

**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 sortearou.
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.

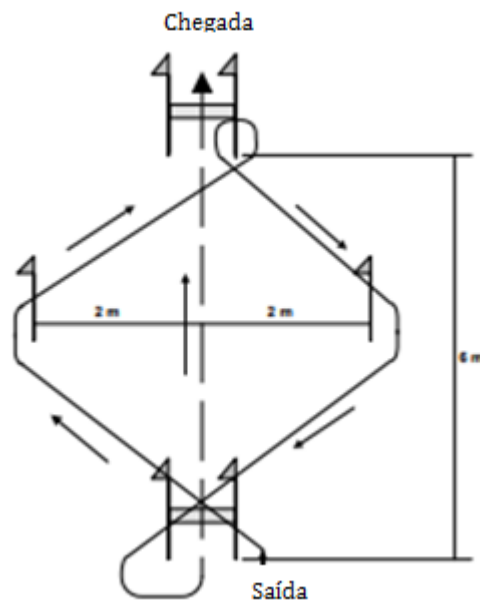
7. Correr en liña recta cara a barreira oposta pasando por enriba.

**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:** cada persoa con unha corda ou unha corda para compartir entre dous, de forma que unha persoa da coa man esquerda e outra da coa dereita mentres os

dous saltan. Aquel/es que consigan os diferentes retos, sumarán puntos para o seu grupo.

### **Puntuación:**

Cada persoa cunha corda:

- Saltar 10 veces consecutivas. (5 puntos)
- Saltar 10 veces consecutivas dando cara atrás. (6 puntos)
- Saltar 20 veces consecutivas coa corda. (7 puntos)
- Saltar 20 veces consecutivas dando cara atrás. (8 puntos)

Unha corda entre dous:

- Saltar 10 veces consecutivas. (10 puntos)
- Saltar 20 veces consecutivas. (15 puntos)

### **Descrición gráfica:**



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

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

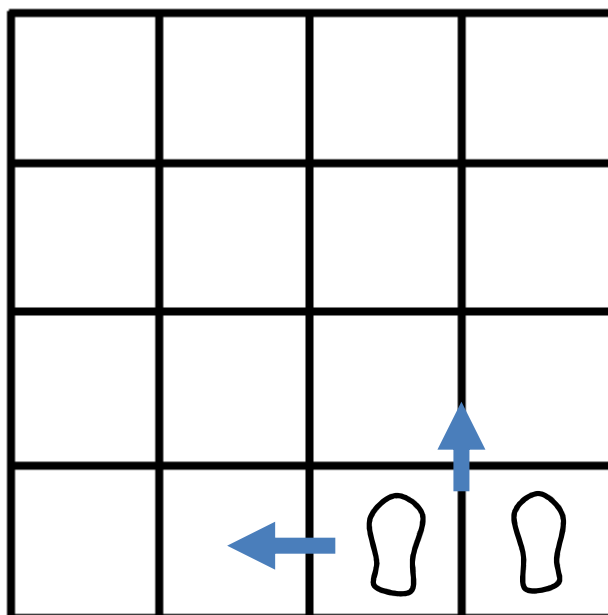
**Descrición:** combinacións distintas de movementos nunha cuadrícula de 4x4 cadros de tamaño axustado ás idades e que se poden pintar no chan, aproveitar lousas do chan, colocar aros etc. Pode facerse cos dous pés ou cun pé en cada cadro. O desprazamento é mediante saltos. Cando se avanza, retrocede 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:

- Entramos, dous desprazamentos laterais e dous de volta, avanza e entra outra persoa na cuadrícula. Deben lograr pasar todos sen erros consecuen. (5 puntos)
- Igual pero ao entrar xiramos e colocámonos de costas avanzando cara atrás (5 puntos)
- Igual pero entran de fronte e cada vez que avanzan xiran 180º orientándose unha vez de fronte e outra de costas durante o desprazamento lateral. (7 puntos)
- Igual pero os desprazamentos laterais cámbianse por pivotes sobre un pé polo que troca a orientación de fronte e de costas con cada paso. (10 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:

X X X X X	X X X X X	X X X X X	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.

- **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>Total</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, c 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>	
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:** realizar saltos a pés xuntos.

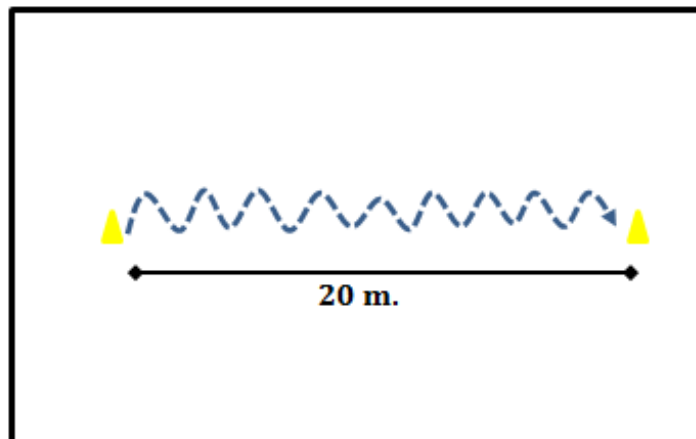
**Descrición:** o/a participante percorrerá unha distancia de 20 m. saltando a pés xuntos tratando de realizar o menor número de saltos posibles.

**Puntuación:** rexistrárase o número de saltos empregados para percorrer os 20 m.

**Regras:**

- Os saltos deberán realizarse cos dous pes ao mesmo tempo, tanto no despegue como na recepción no chan.

**Descrición gráfica:**



### “Rápido e áxil”

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

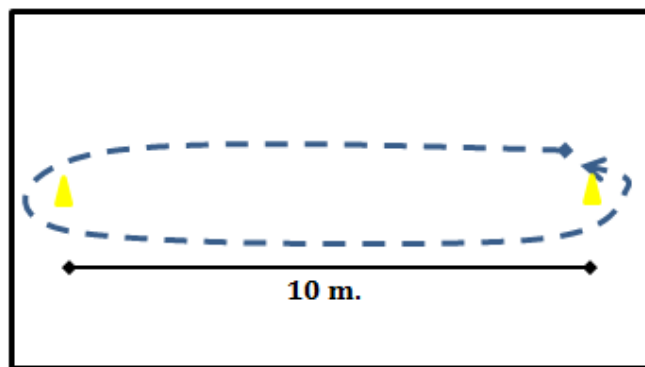
**Descrición:** nunha distancia entre conos de 10 m. realizar un total de 4 percorridos para unha suma total de 40 metros

**Puntuación:** rexistrárase 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 colocarase 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 2 minutos.

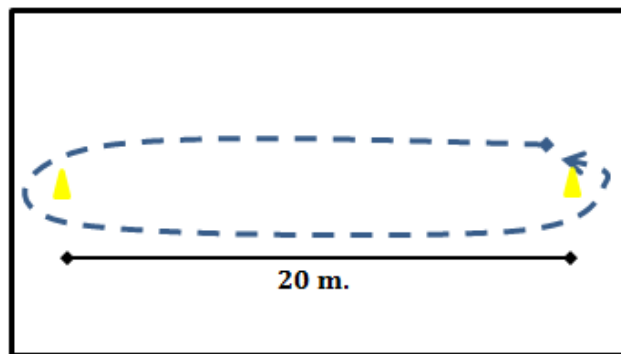
**Puntuación:** rexistrárase o nº de voltas completadas.

**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 e sen desequilibrios.

**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:

