

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 deberán ser enviadas 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 CADETE (NADOS 2005-2006)

1. Bloque Habilidades Deportivas:

BALONMÁN

“Apunta e tira”

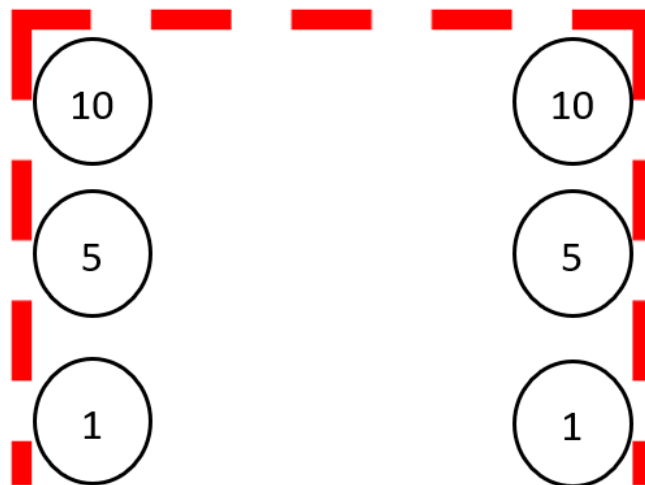
Obxectivo: conseguir o maior número de puntos posibles en 5 lanzamentos libres á portería dende o punto de penalti.

Descrición: realizar 5 lanzamentos dende o punto de penalti. Todos eles deberán ser realizados a unha man. Pódese lanzar cos dous pés apoiados no chan, ou pivotar cun pé.

Puntuación: situaranse na portería 10 dianas posibles (tamén se pode realizar un debuxo contra unha parede) O valor das puntuacións vai de 1 (menor puntuación) a 10 (maior puntuación). Rexistraranse 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 sen balón, coller un balón e lanzalo.

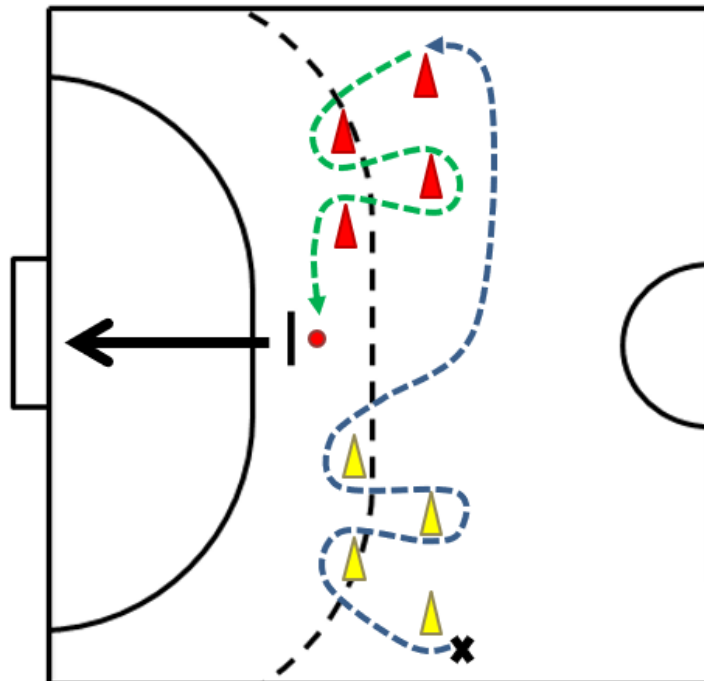
Descrición: dende o “X” negro, desprazarse en velocidade, facendo zigzag entre conos e sen balón (cara adiante na liña de puntos azul e cara atrás na liña de puntos verde). Unha vez rematado o percorrido recollerá o balón no punto de penalti e realizará o lanzamento do balón cara a portería.

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 o último balón cruza a liña de fondo (sexa gol ou non).
- Permitiranse un máximo de 2 intentos.

Descrición gráfica:



FÚTBOL-SALA

“Reto da papeleira”

Obxectivo: introducir o balón nun cubo de gran tamaño dando golpes coa cabeza.

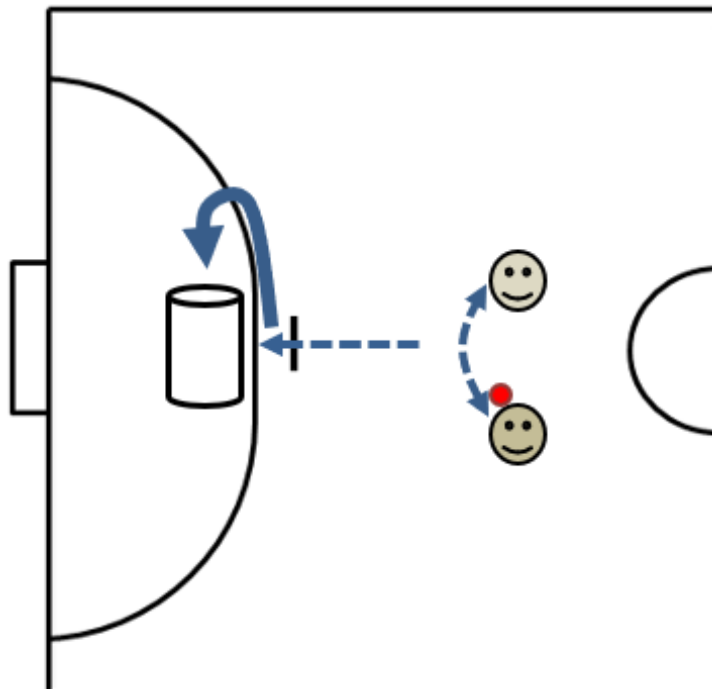
Descrición: o balón deberá ser golpeado coa cabeza por parellas, nun tramo de 10 metros, dende o punto de partida ata o cubo onde deberá ser encestado.

Puntuación: rexistrarase o número de toques precisos para encestar o balón (cantos menos toques mellor).

Regras:

- A parella recollerá o balón despois de cada intento.
- Permitirase un máximo de 3 intentos.

Descrición gráfica:



“Corre e golpea”

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

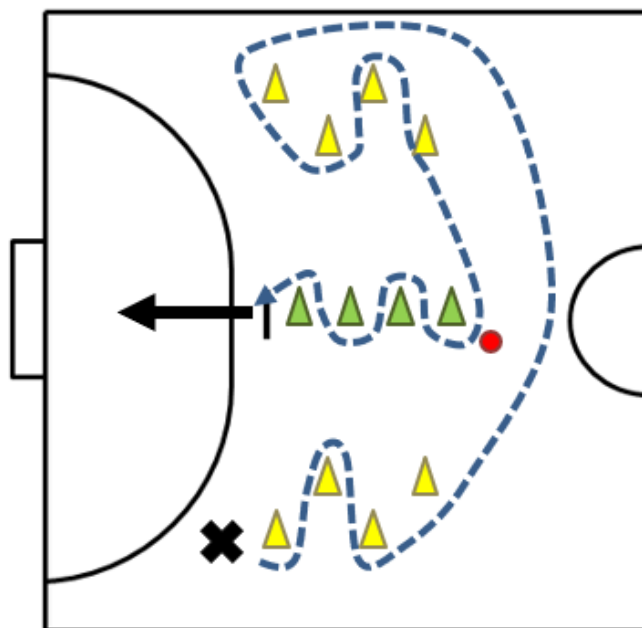
Descrición: realizar un percorrido sen e con balón, de xeito que, entre conos amarelos o desprazamento sexa lateral sen balón, e antes de iniciar o tramo de conos verdes, coller o balón e controlando este cos pés, realizar zigzag entre conos e finalizar co golpeo de balón á portería. O percorrido móstrase na descrición gráfica, iniciando no “X” negro.

Puntuación: rexistrarase o tempo invertido en realizar a proba 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 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 a tres”

Obxectivo: controlar pelotas de diferentes tamaños e formas.

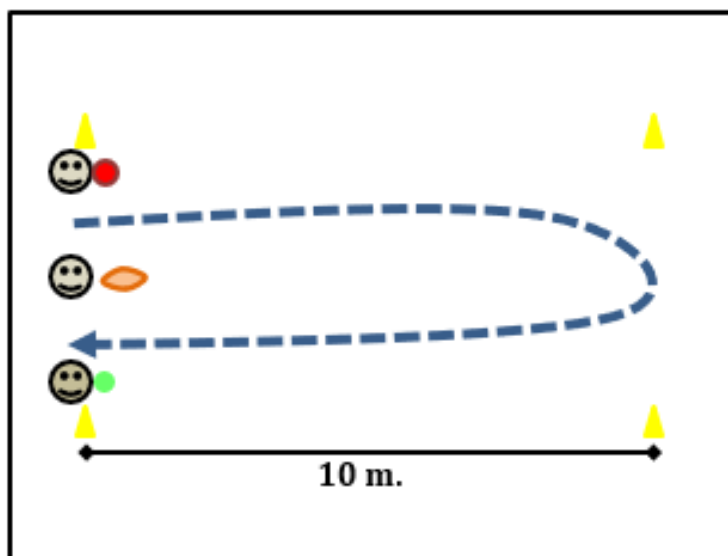
Descrición: en grupos de tres persoas, cada un con unha pelota diferente: tenis (verde na imaxe), rugby (laranxa) e fútbol (vermello), completar un percorrido de 10 m. ida e volta (20 en total), mantendo cada un o control da súa pelota, tratando de que non caia ao chan.

Puntuación: rexistrarse o tempo invertido en realizar a proba en segundos e centésimas de segundo.

Regras:

- A pelota pode tocar o chan un máximo de tres veces por cada integrante.
- O balón que lle corresponde a cada un decidírase mediante sorteo ou ao azar.
- O tempo comeza cando a persoa que rexistra os resultado o indique mediante a voz de “XA!”, e o tempo detense cando o terceiro/a integrante finaliza o percorrido.

Descrición gráfica:



BALONCESTO

“Bota e troca”

Obxectivo: realizar o desprazamento con balón no menor tempo posible

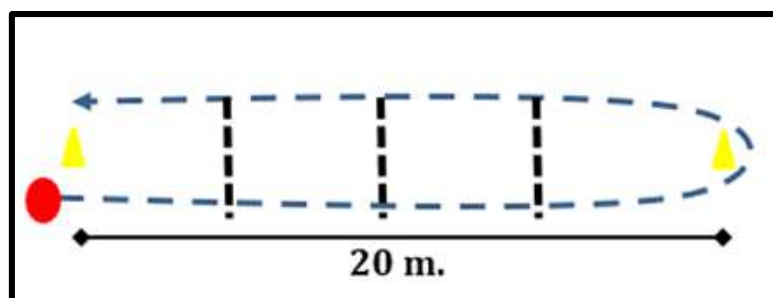
Descrición: desprazarse nun espazo de 20 m. de ida e volta (40 m en total) realizando trocos de man e dirección no menor tempo posible. Saír botando coa esquerda, troco de man por diante ao chegar á 1ª liña, seguir e trocar de man entre as pernas na 2ª liña. Seguir botando e reverso ao chegar á 3ª liña, xirar tras o cono final, e voltar facendo a mesma secuencia de trocos.

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 remata o percorrido.
- Haberá que realizar os trocos de man indicados na descrición.

Descrición gráfica:



“Triplos”

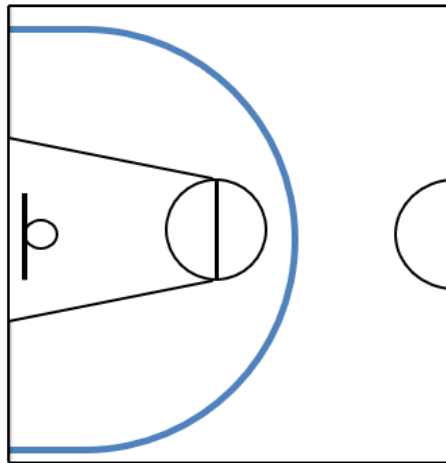
Obxectivo: anotar o maior número de canastras dende a liña de 3 puntos.

Descrición: tras a liña de tres puntos (liña azul no debuxo), realizar tiros a canastra durante 1 minuto. Sempre suxeitando o balón por enriba da cabeza. O/A xogador/a tira, colle o rebote e volve saír ata a liña para seguir tirando.

Puntuación: rexistrarse 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 é quen de recoller o seu rebote e voltar a tirar.

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

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

Descrición: dende a liña de medio campo saír botando coa man dereita, cambiar de man entre as pernas diante do cono, botar coa esquerda e cambiar por diante ao chegar ao 2º cono para entrar a canastra pola dereita, “rebotear” ata conseguir canastra se non mete na entrada. Botar ata a liña de medio campo, pisar e saír botando coa dereita ata o cono, reverso e botar coa esquerda ata o cono seguinte, parada en 1 tempo ou en 2, e tiro. “Rebotear” ata conseguir canastra.

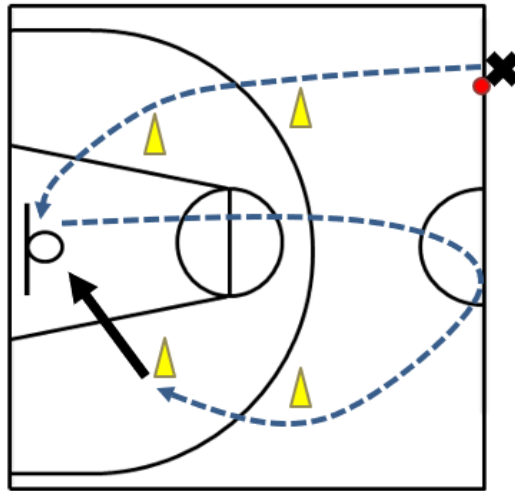
Puntuación: rexistrarase o tempo invertido na execución de ambas entradas.

Regras:

- O tempo comeza cando a persoa que rexistra os resultado o indique mediante a voz de “XA!”, e se detén cando o balón toca o chan tras 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: realizar pases contra a parede, alternando pase de dedos e pase de antebrazos para, despois de cada pase, realizar un desprazamento ao lateral de 2 pasos.

Puntuación: rexistrarse o número de toques conseguidos.

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 ningún toque máis dende entón.

“Toca alternativo”

Obxectivo: Dar o maior numero de toques en 1 minuto

Descrición: realizar autopases alternando antebrazos e dedos; mentres que o balón está no aire, apoiamos un xeonllo no chan.

Puntuación: rexistrárase o número de toques conseguidos.

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 ningún toque máis.

"Saca Volei"

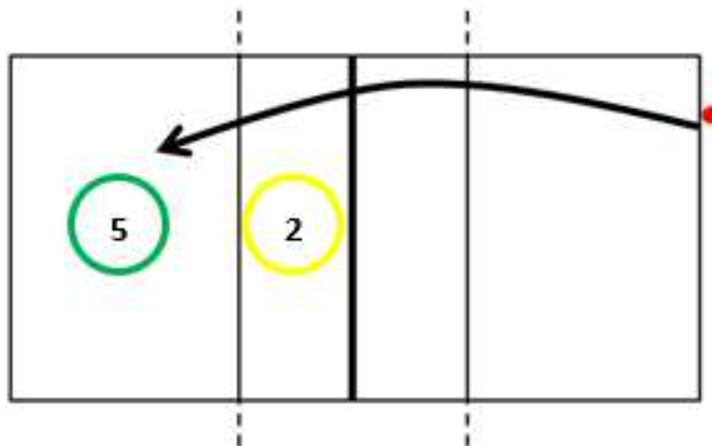
Obxectivo: facer o maior número posible de saques válidos

Descrición: realizar 5 saques de saques de arriba, ou de tenis, 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 2 puntos.

Regras:

- Os lanzamentos realizaranse nun campo de 18x9 m. polo que a liña de saque estará situada a 9 m. da rede.
- **Descrición gráfica:**



2. Bloque Actividades Coordinativas:

“Coa comida non se xoga!”

Obxectivo: desprazar unha galleta cos músculos faciais.

Descrición: 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 circuíto 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 lado do que se procede.
6. Unha vez que esta foi sobrepasada, pasar por debaixo da barreira.

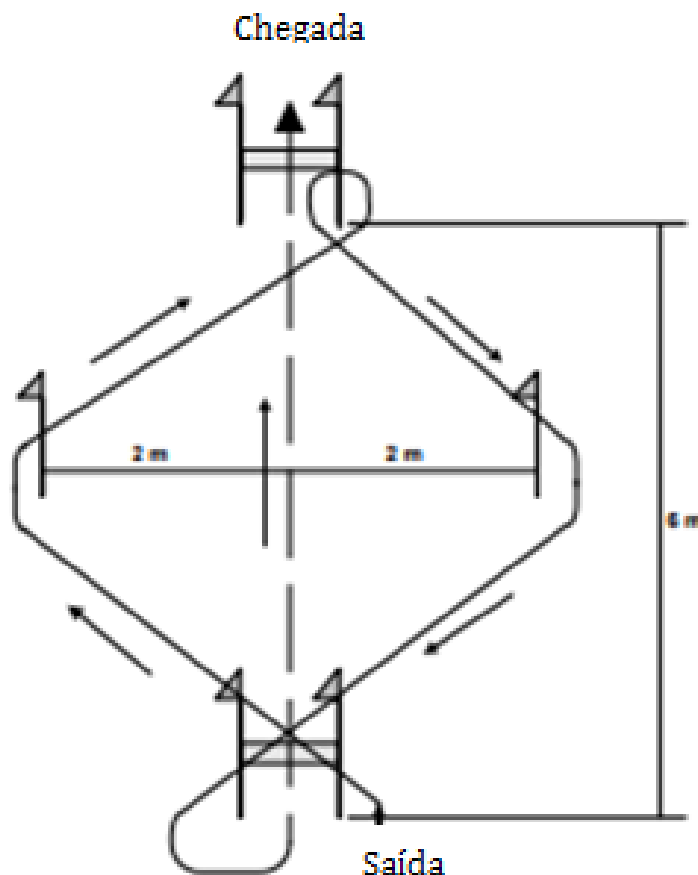
7. Correr en liña recta cara a barreira oposta pasando por enriba.

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”

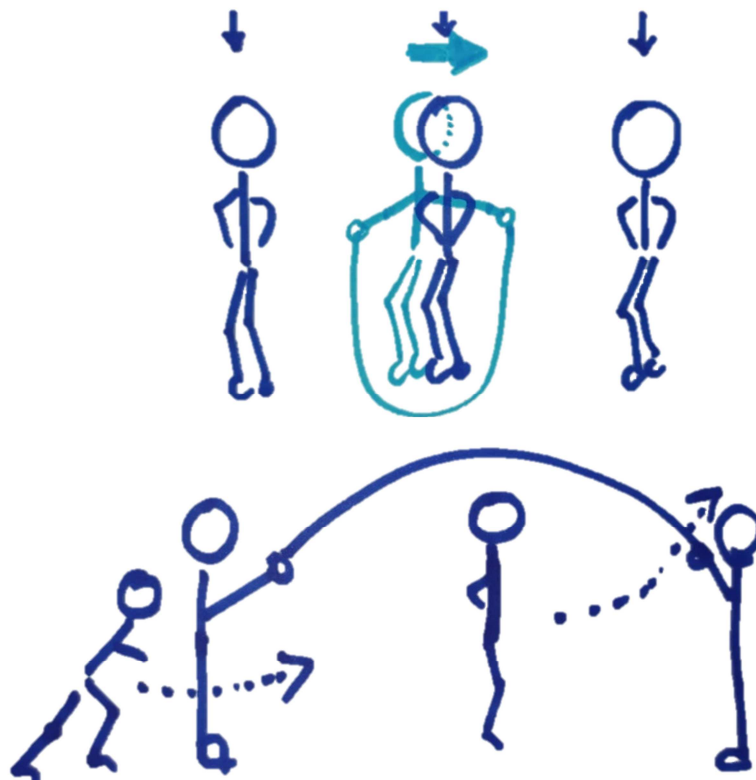
Obxectivo: realizar diferentes saltos cunha corda.

Descrición: Unha persoa cunha corda pequena vai saltando e desprazándose lateralmente mentres o resto de persoas saltan sen desprazamento. A persoa da corda vai metendo de cada vez a unha persoa na corda, saltan ao tempo dúas veces saca a persoa e pasa á seguinte (Opción A). Mentres dúas persoas dan cunha corda grande, todo o grupo entra de un en un, salta unha vez e sae da corda, sen que a corda estea libre en ningún momento (“sen perder comba”) (Opción B).

Puntuación:

- Na “Opción A” suman 5 puntos por persoa que logre saltar en conxunto dúas veces coa persoa que ten a corda.
- Na “Opción B” suman 15 cada vez que consiga pasar todo o grupo (mínimo 5 saltando e sen perder corda).

Descrición gráfica:



Scotch-scotch (mariola da República de Cimbabue)

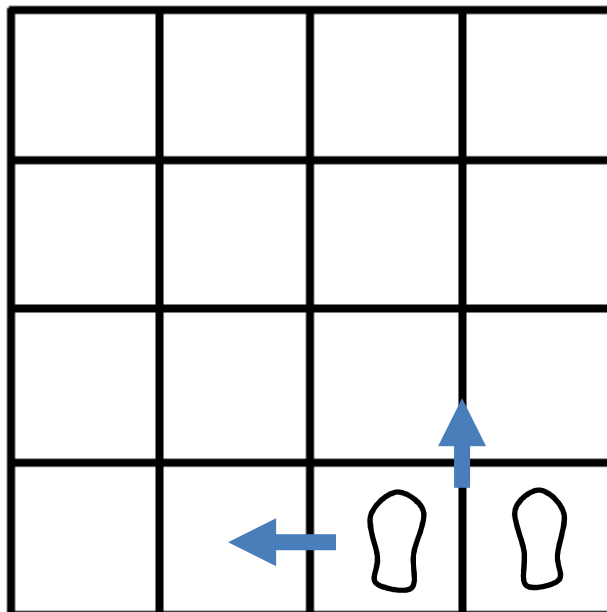
Obxectivo: acadar os diferentes retos coordinativos propostos.

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, desprazamento lateral de ida e volta, avanza un cadro, desprazamento lateral de ida e volta, retrocede un cadro, desprazamento lateral de ida e volta, avanza dous cadros dun salto, desprazamento lateral de ida e volta, xira 90º, desprazamento lateral de ida e volta, e así ata que se fan os catro laterais completos. (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 **8 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	Etc.
X	X		X	
	X		X	

- **COMPOSICIÓN ARTÍSTICA valorarase:**
 - o **A coordinación coa música que deberá ter unha duración de: 1'30" - 2' min**
 - 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.

TÁBOA DE VALORACIÓN DA COMPOSICIÓN						
A COMPOSICIÓN TÉCNICA			COMPOSICIÓN ARTÍSTICA			
Postura inicial e final	Número de habilidades presentes	Número de formacións	Coordinación coa música	Sincronización entre participantes	Orixinalidade, expresividade e posta en escena	
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 8 formacións, c cada formación 0,5 punto	1 – Hai bastante descoordinación entre a música e os participantes 2 – Hai descoordinacións entre os participantes e a música de forma puntual 3 – Van coordinados/as coa música na meirande parte da coreografía	1 – Hai bastantes descoordinacións na composición 2 – Hai descoordinacións entre os participantes de forma puntual 3 – Van coordinados/as na meirande parte da coreografía	2 puntos para a orixinalidade da coreografía valorándose: innovación, complexidade, uso de materiais etc. 2 puntos para a posta en escena valorándose a expresividade, presenza etc.	Total
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:

“Circuíto forza”

Obxectivo: executar diferentes exercicios de forza no menor tempo posible.

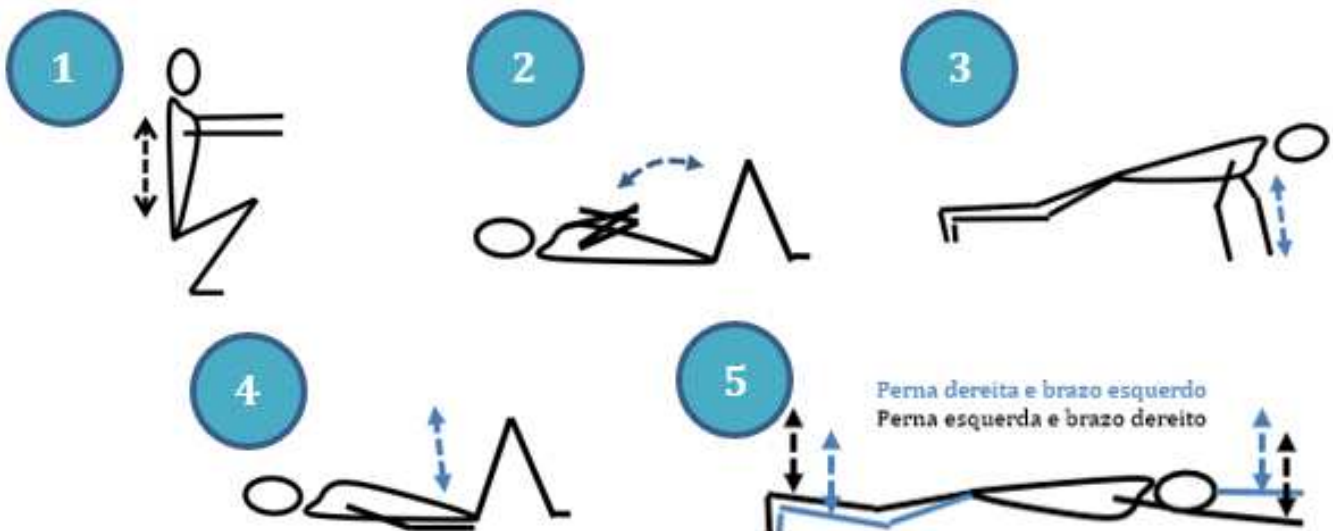
Descrición: realizar 10 repeticións de cada un dos seguintes exercicios: sentadilla, abdominais, fondos de brazos, elevación cadeira e glúteos e paravertebrais.

Puntuación: rexistrarse o tempo invertido en realizar a proba en segundos (p.ex.: se tarda 1'30”, rexistrar 90”)

Regras:

- O encargado/a de rexistrar o tempo, iniciará o cronómetro á voz de XA!, e o deterá cando remate a execución do último exercicio.
- Por cada exercicio non realizado sumaranse 30 segundos de penalización sobre o tempo total.

Descrición gráfica:



“Rápido e áxil”

Obxectivo: percorrer unha distancia determinada no menor tempo posible.

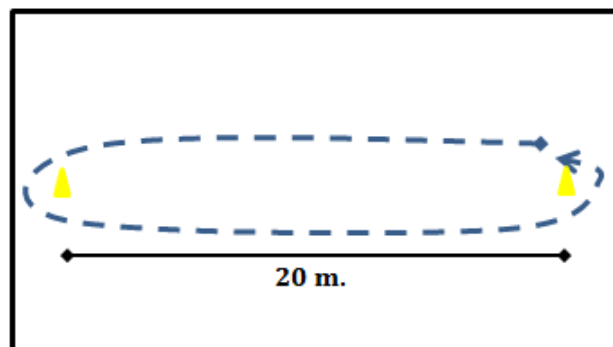
Descrición: nunha distancia entre conos de 20 m. realizar un total de 5 percorridos para unha suma total de 100 metros

Puntuación: rexistrárase o tempo na realización de todo o percorrido.

Regras:

- Anotarase o tempo en segundos e centésimas (p.e.: 12”39), empregado en percorrer o total da distancia.
- Cada participante colocárase 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.

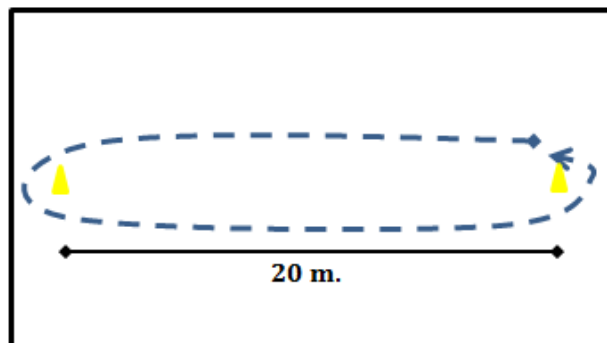
Descrición: Nunha distancia entre conos de 20 m. o/a participante deberá completar o maior número de voltas posibles nun tempo máximo de 5 minutos.

Puntuación: rexistrarase 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:



“Alcance”

Obxectivo: alcanzar a distancia máxima.

Descrición: de pé sobre unha superficie elevada, cos xeonllos estendidos, flexionar o tronco cara adiante e descender as mans (paralelas) cos dedos estendidos, tratando de alcanzar a altura máis baixa posible.

Puntuación: anotarase os cm. que se superaron dende a superficie sobre a que se sitúa o/a participante, ata o alcance da man. No caso de non chegar a dita

superficie, anotarase en números negativos a distancia que resta das mans á superficie.

Regras:

- Non se permiten movementos bruscos nin rebotes.
- Os xeonllos deben permanecer estendidos durante toda a proba.
- A proba realizarase sen calzado.

Descrición gráfica:

