

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 INFANTIL (NADOS 2007-2008)

1. Bloque Habilidades Deportivas:

BALONMÁN

“Apunta e tira”

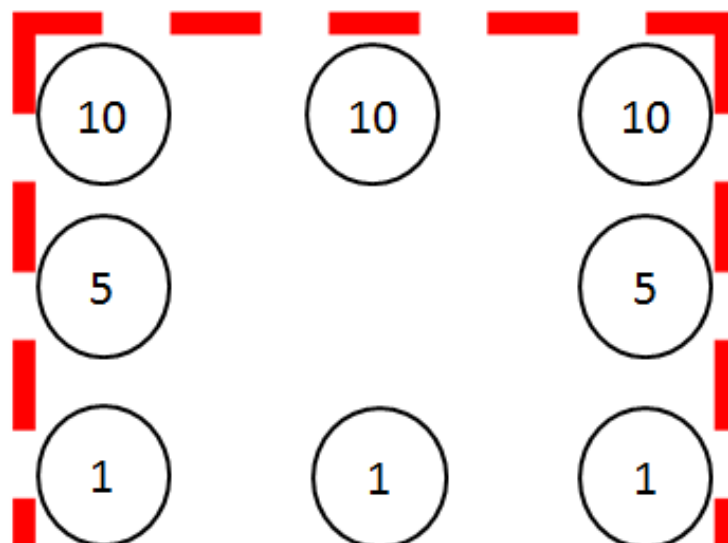
Obxectivo: conseguir o maior número de puntos posibles en 6 lanzamentos libres á portería dende o punto de penalti.

Descrición: realizar 6 lanzamentos dende o punto de penalti. Todos eles deberán ser realizados cunha man. Os tres primeiros lanzamentos serán cos dous pés apoiados no chan, e os outros tres poderase pivotar cun pé.

Puntuación: situaranse na portería nove dianas posibles (tamén se pode realizar un debuxo contra unha parede) O valor das puntuacións vai de 2 (menor puntuación) a 6 (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.

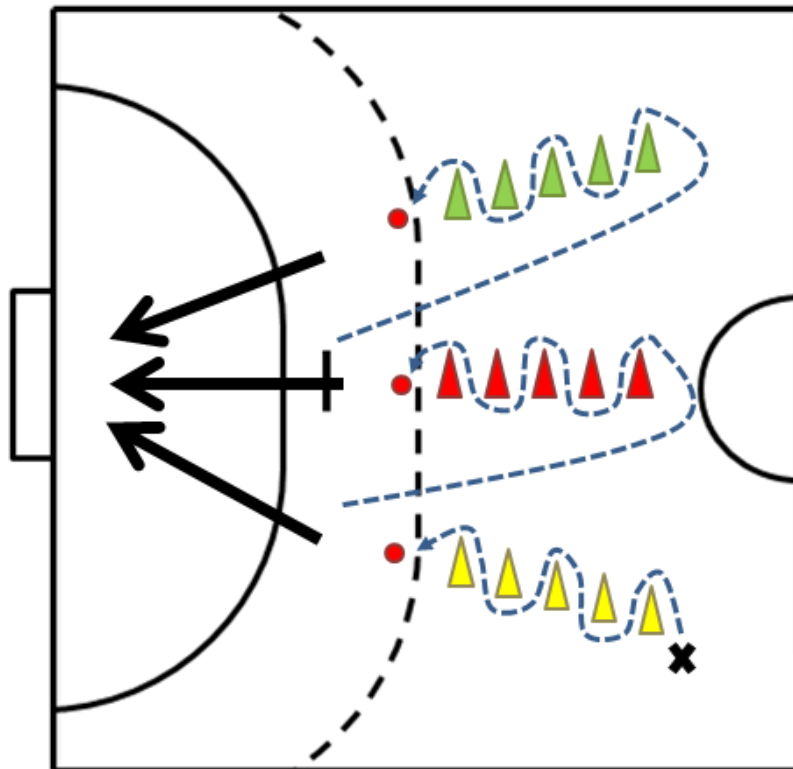
Descrición: iniciando dende o “X” negro, desprazarse en velocidade, facendo zigzag sen balón pola liña dos conos, primeiro o amarelo, despois o vermello e por último o verde. Ao finalizar cada liña de conos, coller o balón e lanzalo á portaría.

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

“Se preciso”

Obxectivo: acertar o lanzamento do balón contra o poste ou longueiro da portería.

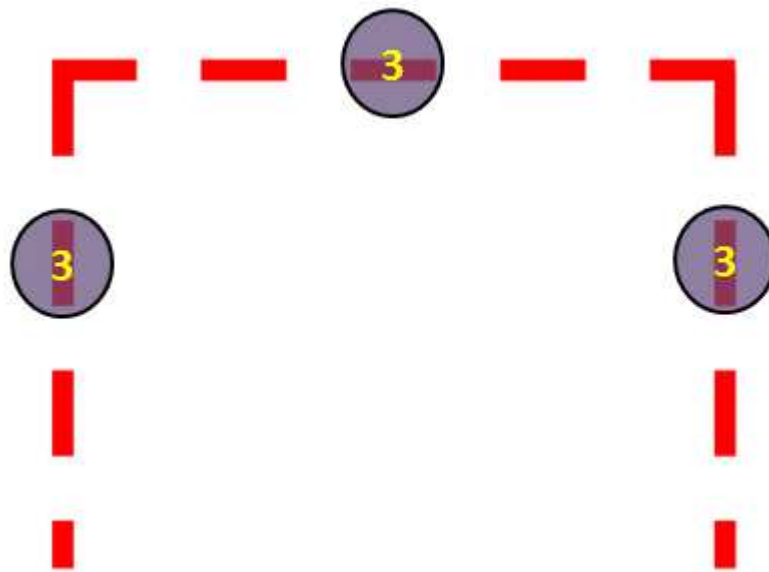
Descrición: un xogador/a golpeará o balón co pé en parado e dende o punto de penalti tratando de acadar o maior número de puntos posibles.

Puntuación: se o balón impacta contra o longueiro obterá 3 puntos; se impacta contra o poste esquerdo ou dereito, 1 punto.

Regras:

- O balón deberá ser golpeado co pé dende o punto de penalti.
- O xogador recollerá o balón despois de cada lanzamento.
- Os lanzamentos deberán ser executados dende a liña de penalti situada a 7 m. da portería.
- Permitirase un máximo de 3 lanzamentos cada un.

Descrición gráfica:



“Corre e golpea”

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

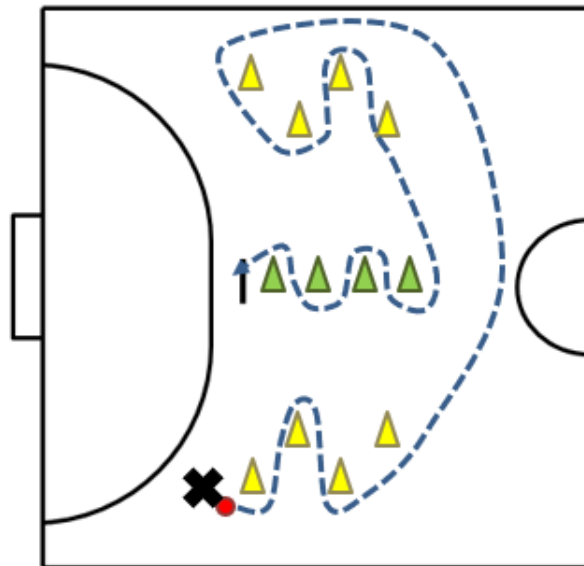
Descrición: conducir o balón cos pés. O percorrido móstrase na descrición gráfica, iniciando “X” negro.

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).
- Cada xogador recollerá o balón despois de cada lanzamento.

Descrición gráfica:



“Control Rugby”

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

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

Puntuación: rexistrarase o número de toques dados.

Regras:

- A proba realizarase cunha pelota de rugby.
- O reconto remata cando a pelota toca o chan.

BALONCESTO**“Bota e troca”**

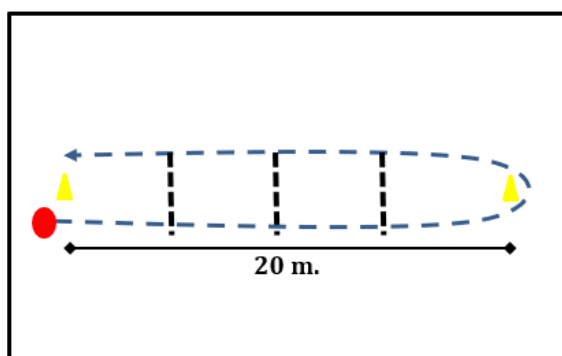
Obxectivo: realizar o desprazamento con balón no menor tempo posible

Descrición: desprazarse nun espazo de 20 m. de ida e volta (40 m en total) realizando trocos de man e dirección no menor tempo posible. Saír botando coa esquerda, trocar de man por diante ao chegar a cada unha das liñas de puntos dispostas cada 5 m. de xeito que entre liña e liña se manteña o bote coa man a que acaba de trocar. Xirar no cono do fondo (20m.) e voltar a facer o percorrido, pero agora os trocos de man fágoos entre as pernas, ata finalizar .

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 remata o percorrido.
- Haberá que realizar os trocos de man indicados na descrición.
- **Descrición gráfica:**



“Suma Puntos”

Obxectivo: anotar o maior número de canastras.

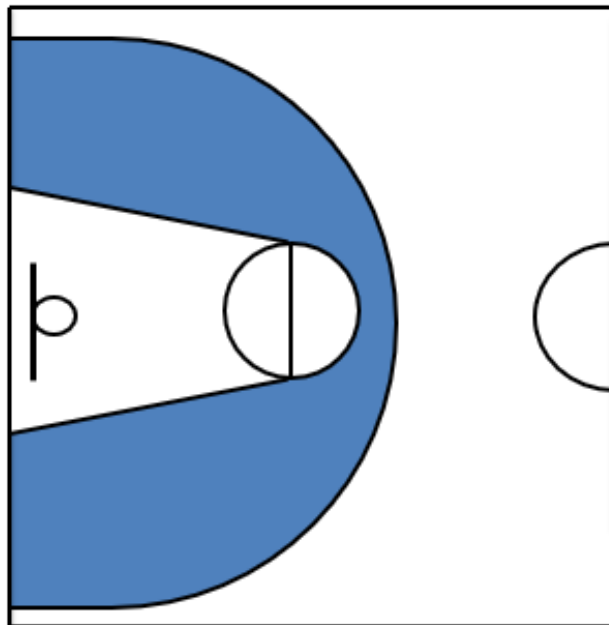
Descrición: tras a liña de tiros libres, realizar tiros a canastra durante 1 minuto, suxeitando o balón por enriba da cabeza. O/A xogador/a tira, colle o rebote e volve saír ata a liña para seguir tirando.

Puntuación: rexistraranse 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.
- Cada xogador/a e 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.

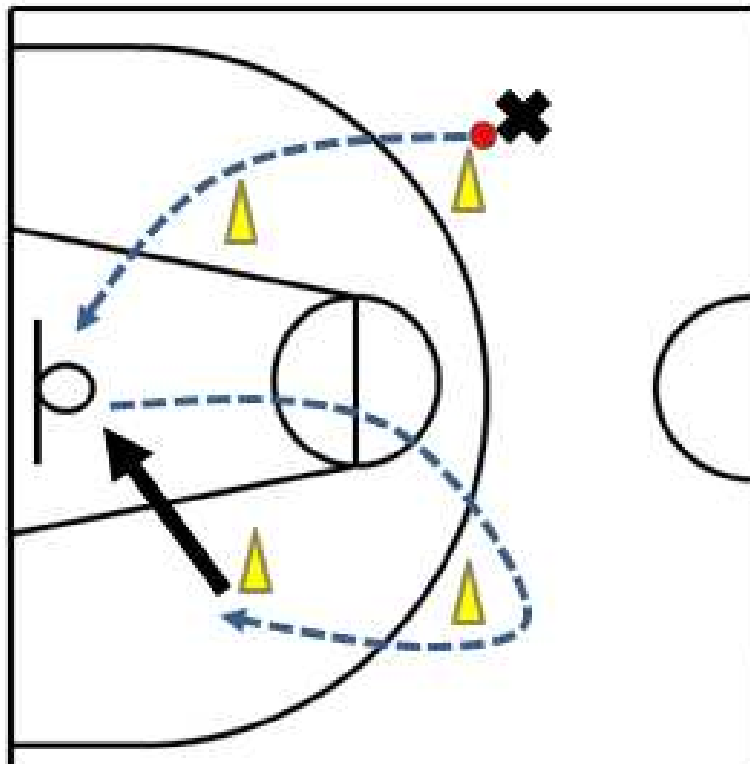
Descrición: Saír dende a liña de medio campo botando coa man esquerda, troco de man por diante ao chegar ao cono e entrada pola dereita ata conseguir canastra. Voltar botando ata a liña de medio campo, pisar a liña e voltar botando coa man esquerda ata o cono, facendo unha parada en un tempo diante do cono e tirar, “rebotear” ata meter canastra se non mete o tiro.

Puntuación: rexistrarse 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 voltar 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 contra a parede alternando, un pase de dedos, un pase de antebrazos, e así sucesivamente.

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 .

“Toca alternativo”

Obxectivo: Dar o maior numero de toques en 1 minuto

Descrición Lanzar o balón ao aire e dar autopases alternando antebrazos e dedos.

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 dende entón.

“Saca Volei”

Obxectivo: facer o maior número posible de saques válidos

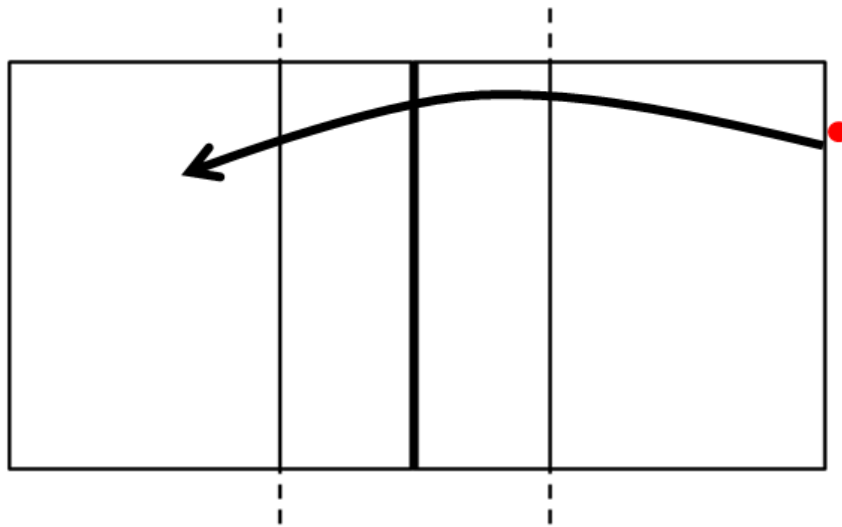
Descrición: realizar 5 saques de saques de arriba, ou de tenis, ao campo contrario, coa rede colocada a 2 m., tratando de que o balón caia dentro do campo contrario.

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

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

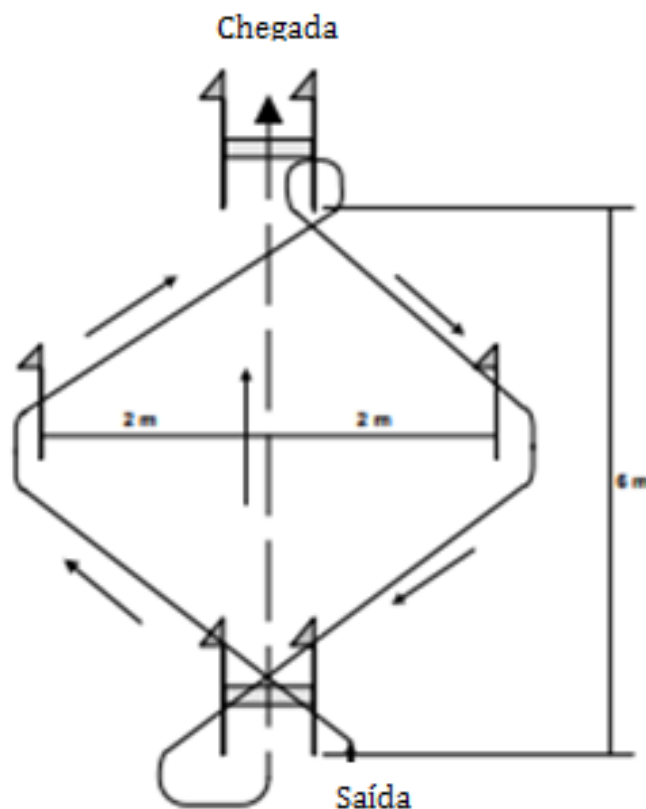
7. Correr en liña recta cara a barreira oposta pasando por enriba.

Puntuación: rexistrarase 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”

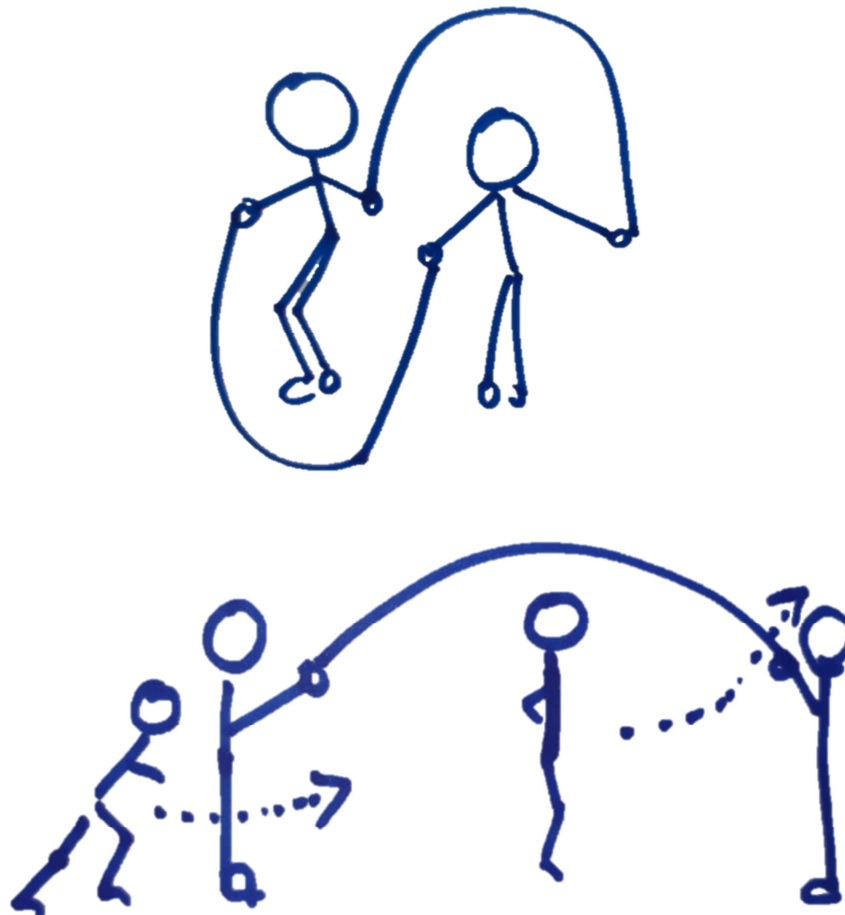
Obxectivo: realizar diferentes saltos cunha corda.

Descrición: dous participantes con dúas cordas individuais, dan e saltan ao mesmo tempo como se mostra na descrición gráfica. Outra opción sería que mentres dous dan unha corda grande, todo o grupo entra de un en un, salta dúas veces e sae da corda, sen que a corda quede libre (“sen perder comba”).

Puntuación:

Para dous participantes con dúas cordas: 10 saltos consecutivos son 10 puntos; 20 saltos, 15 puntos. Para a proposta en grupo, se pasan todos unha vez 15 puntos, se pasan todos dúas veces 30 puntos.

Descrición gráfica:



Scotch-Scotch (mariola da República de Cimbabue)

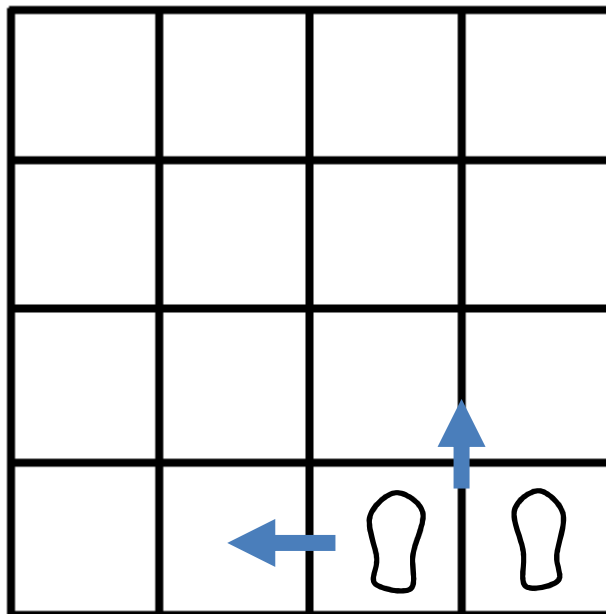
Obxectivo: acadar os diferentes retos coordinativos propostos.

Descrición: combinacións distintas de movementos nunha cuadrícula de 4x4 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 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

Reglas:

- **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 X X	X	Etc.
	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:

“Saltando sen parar”

Obxectivo: executar diferentes tipos de saltos.

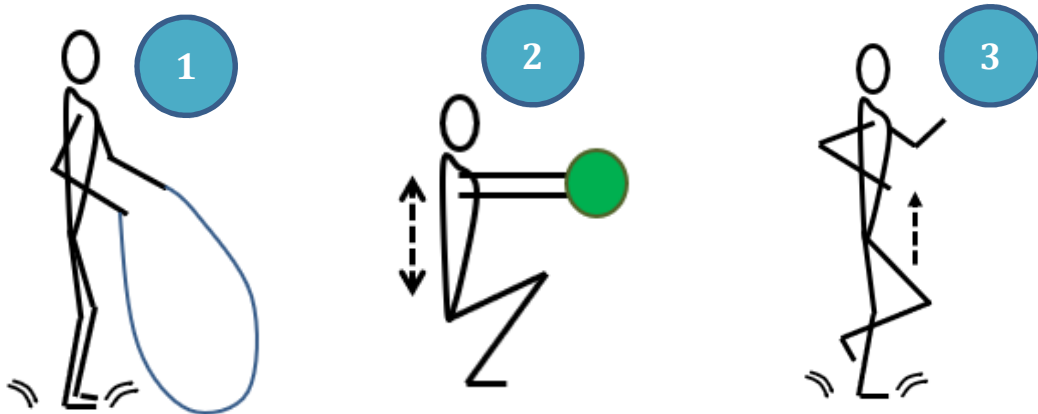
Descrición: A proba se inicia con 10 saltos á comba, continúa con 10 sentadillas cun balón medicinal de 1kg. nas mans para rematar con 10 saltos sobre unha perna (5 con cada unha).

Puntuación: rexistrarse 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”

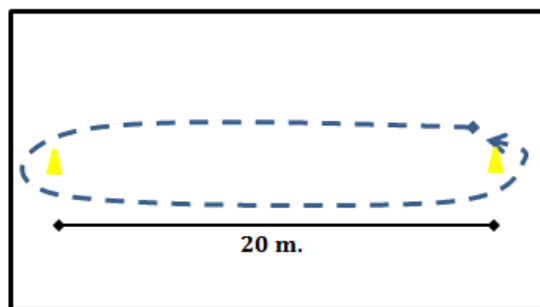
Obxectivo: percorrer unha distancia determinada no menor tempo posible.

Descrición: nunha distancia entre conos de 20 m. realizar un total de 4 percorridos para unha suma total de 80 metros

Puntuación: rexistrarse 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 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 4 minutos.

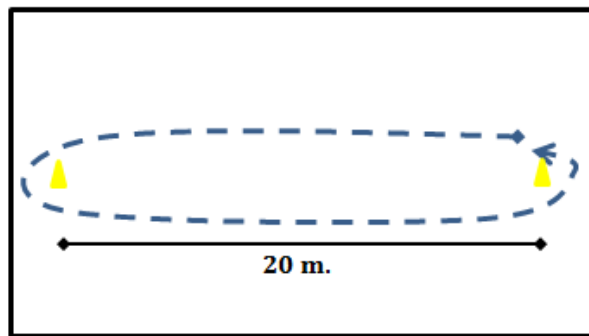
Puntuación: rexistrarse o nº de voltas completadas.

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 colocárase ao lado dun dos conos, sairá ao sinal indicado pola persoa responsable que iniciará o cronómetro.
- Permitiranse un máximo de 1 intento.

Descrición gráfica:



“Sit and Reach”

Obxectivo: alcanzar a distancia máxima.

Descrición: sentados no chan, cos xeonllos entendidos e os pés tocando coas prantas una superficie de apoio. Levar as mans o mais adiante posible e manter esa posición durante 2” para tomar medidas.

Puntuación: anotaranse os cm. que se superaron dende a liña dos pés o cara adiante.

Regras:

- Non se permiten movementos bruscos.
- Os xeonllos deben permanecer estendidos durante toda a proba.

Descrición gráfica:

