

JUEGOS CON FRISBEE

La Caza (calentamiento) – Entrega, esfuerzo, trabajo en equipo

a. Como calentamiento, muchas veces es mejor, más dinámico y más intenso, hacer un ejercicio que suponga un reto. Comenzando por 2 personas que sean los primeros “cazadores”, tendrán que ir pillando a todos los demás compañeros, dentro de un área delimitada (10x10m o medio campo o el área de fútbol....).

b. La única premisa es que para pillar tienen que tocar con el disco a alguno de los compañeros libres y que cuando tengan el disco en su poder, al igual que en un juego real, solo podrán pivotar sin moverse más allá. Y la premisa para los “libres” es no salirse de la zona delimitada. Por lo tanto, tendrán que pasarse el disco hasta que consigan tocar a alguien. En ese momento, ese alguien se unirá a la caza y serán 3 en busca de los demás. El calentamiento acaba cuando todos han sido cazados.

Disco en la cabeza – Compañerismo, solidaridad, buen espíritu

a. Se divide al grupo en equipos de 5 integrantes, y se explican las normas del juego. Previamente se pondrá un cono o se utilizará alguno de los útiles del patio o pabellón (portería, canasta, papelera...) para tomar un punto de referencia por el que tendrán que pasar.

b. El juego consiste en colocarse un disco en la cabeza y realizar una vuelta completa al circuito. Como única norma, aquella persona a la que se le caiga el disco no puede parar a recogerlo sino que debe permanecer inmóvil.

c. ¿Qué se pretende con esto? Fomentar el compañerismo. Las personas de un grupo que sigan con el disco en la cabeza, sí pueden agacharse y recolocar el disco al compañero para que siga su camino. O incluso de los equipos rivales, fomentando el buen espíritu, puede que alguno se acerque a ayudar (en este caso, se premiará a este grupo a la hora de jugar; concediéndole que ataque primero, excluyéndolo de recoger el campo, etc.).

d. Gana el equipo que menos tiempo tarde en completar el recorrido todos sus integrantes.

Fútbol – Trabajo en equipo, potencia, esfuerzo

a. Se trata de una dinámica divertida en la que se intentará marcar gol en la portería de fútbol-sala o fútbol con un par de simples reglas.

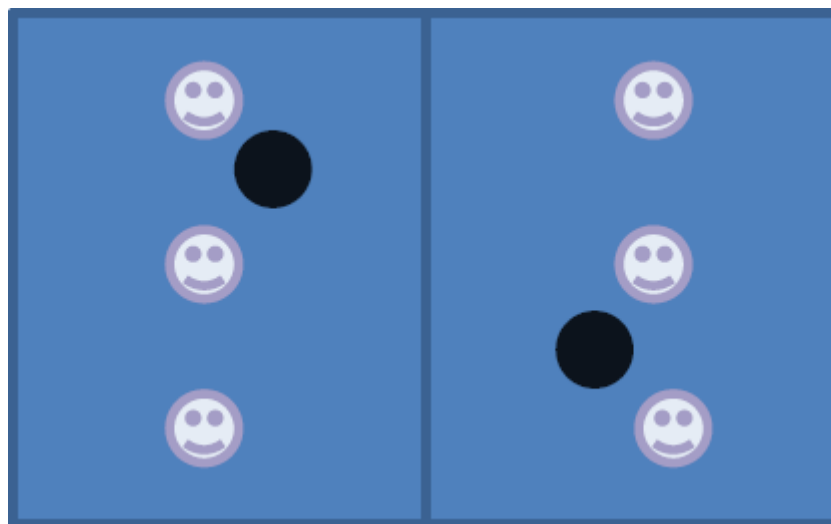
b. La primera es que cualquier asistencia debe hacerse desde fuera del área. Antes de empujar el disco al interior de la portería, el pase debe haberse realizado desde fuera del área.

c. La segunda es que para marcar gol, se debe golpear el disco con las manos y meterlo en la portería antes de que toque el suelo. Es como si realizásemos un palmeo de baloncesto.

d. El profesor hace los equipos (no más de 5-6 integrantes) y pone la duración del juego por tiempo o por “x” goles.

Tenis – Inteligencia, trabajo en equipo, rapidez y autocontrol

- a. Para mejorar la rapidez de recepción y lanzamiento, y para encontrar un momento de “piques” en el que los equipos se impliquen en ganar y competir bajo un sencillo modelo de juego.
- b. Se hará un campo con dos zonas (a modo de tenis de unos 4x5m cada área), y cada equipo se pondrá en la suya (lo ideal es que los equipos sean de máx. 4 personas).
- c. Cada equipo contará con un disco y el objetivo del juego es intentar que el otro equipo tenga los dos discos en su poder al mismo tiempo (2 pts), que no coja alguno de tus lanzamientos y el disco toque el suelo (1 pto), o que alguno de sus lanzamientos salga fuera de los límites del terreno de juego (1 pto).
- d. El juego termina al mejor de 21 ptos.



Alianzas (3-5 equipos de 2-3 personas) – Confianza, solidaridad, actitud positiva

- a. Este juego fomenta las alianzas entre equipos más débiles y la superación entre aquellos que sean más fuertes. Se trata de crear grupos de no más de 3-4 compañeros para competir entre ellos pero con la dificultad de jugar 3 o 4 equipos simultáneamente (si juegan 3 equipos se utilizan 2 discos al mismo tiempo, si juegan 4 equipos, se utilizan 3).
- b. Se montan varias endzone (cuadrados de 2x2m) repartidos por todo el campo de fútbol-sala o fútbol. El objetivo de cada equipo es marcar en cualquier de las otras endzone y proteger la suya.
- c. Para ponerle más emoción, un equipo puede aliarse con cualquiera de los demás para intentar marcar en la zona de ese equipo más fuerte o más débil. Pero hay que tener cuidado ya que las alianzas suelen ser efímera y pueden jugar en contra.

d. Como penalización, el equipo que desproteja su endzone tendrá que hacer 5-10 abdominales cada vez que un equipo marque en su zona.

3 en raya – Inteligencia, actitud positiva, autocontrol, trabajo en equipo

a. Juegan 2 equipos. Se ponen 9 discos o se dibuja en el suelo un tablero de 3 en raya. Como fichas se pueden utilizar petos, los propios discos o cualquier otro material escolar.

b. Se coloca el tablero a una distancia de unos 10m de los equipos (para que implique un esfuerzo físico), es decir, se monta una base de salida común.

c. Una vez colocadas las 3 fichas de cada equipo, la siguiente persona que corra puede mover una de las fichas ya colocadas sobre el tablero y volver rápidamente a chocar la mano del compañero.

d. Ganará el equipo que antes consiga las 3 en raya.

e. Se pueden hacer grupos o equipos pequeños y realizar alguna competición con los que vayan ganando.

Norma de partido - todos tocan el disco – Paciencia, confianza, actitud positiva, trabajo en equipo

a. Se trata de que todos los integrantes del equipo toquen el disco para poder marcar. Es la única premisa. Si alguno de los integrantes de un equipo no ha tocado el disco ni lanzado, no puede marcar gol.

Norma de partido - pasar por la línea – Paciencia, confianza, actitud positiva, trabajo en equipo

a. El objetivo del juego es complicar el gol situando 2 conos y obligando a los escolares a pasar el disco por entre esos 2 conos cruzando la línea imaginaria que los separa. Tendrán que mejorar su velocidad, su paciencia, el compromiso a la hora de defender cualquiera de las áreas, la entrega...

b. Se jugará solo entre 2 equipos con 2 endzone de unos 2x2m.

c. La única premisa es que para poder marcar deben pasar el disco por la línea imaginaria. Una vez cruzada esta línea, pueden marcar en cualquiera de las 2 endzone del campo.

Otras normas de partido

a. Si no se atrapa el disco con las dos manos es turnover (disco caído y cambio de posesión)

b. El conteo es solo hasta 5

c. Si la defensa no está a menos de 3m, aunque se caiga el disco, se sigue jugando

d. Solo se juega con backhand

e. Solo se juega con forehand

- f. Solo juega con lanzamientos largos
- g. No se puede hablar (para pedir el disco o gritar)
- h. etc...