

KIT DE JUEGOS DE MOVIMIENTOS PARA EL DEPORTE

UNA HERRAMIENTA BASADA EN JUEGOS PARA DESARROLLAR Y EVALUAR LAS HABILIDADES MOTORAS DE NIÑAS Y NIÑOS DE ENTRE 6 Y 12 AÑOS



TABLA DE CONTENIDOS

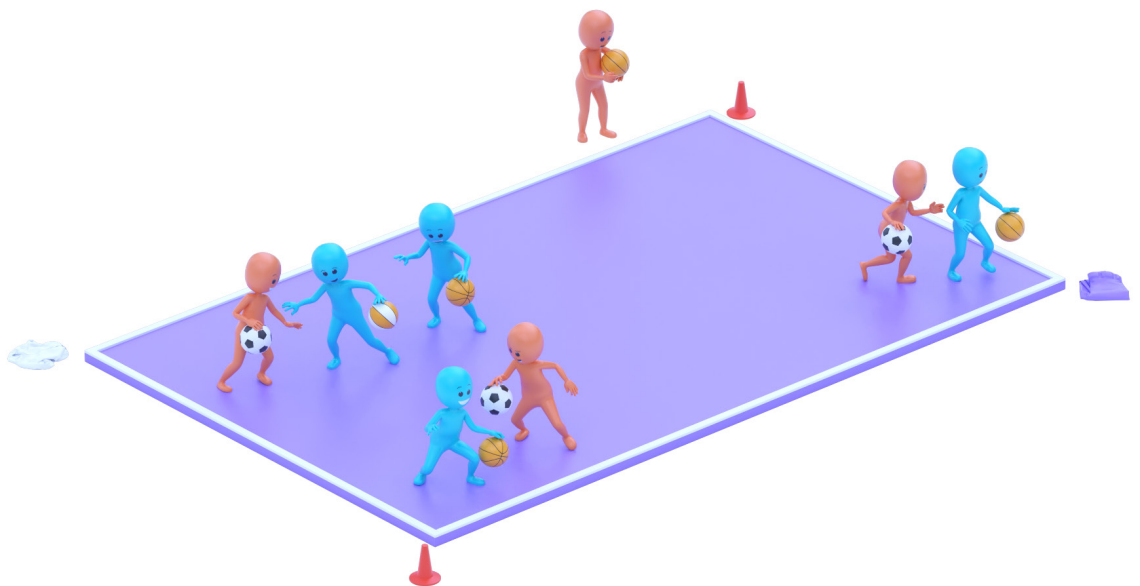
1 INTRODUCCIÓN

2 NOTAS DE ORIENTACIÓN Y PREGUNTAS FRECUENTES

3 TARJETAS DE ACTIVIDADES, CRITERIOS DE EVALUACION Y CODIGOS QR

4 GUÍA DE ADAPTACIÓN AL ESPACIO, ESFUERZO Y RELACIONES

5 CRITERIOS COMPLETOS DE EVALUACIÓN



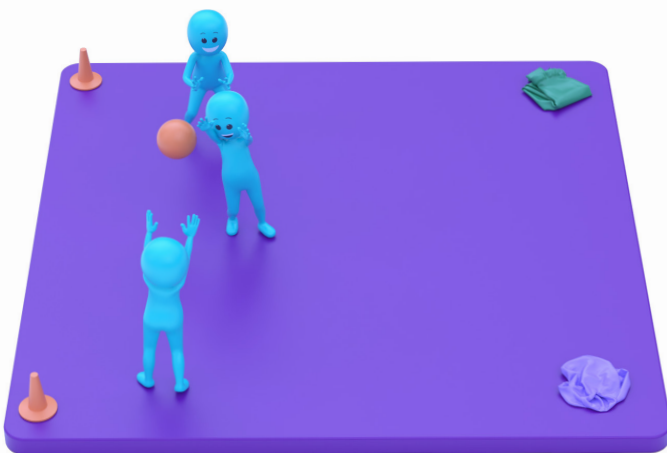
¡BIENVENIDOS AL KIT DE JUEGOS DE MOVIMIENTOS PARA EL DEPORTE!

¿POR QUÉ NECESITAMOS UN KIT DE JUEGOS DE MOVIMIENTOS PARA EL DEPORTE?

Las niñas y los niños de hoy son la generación menos activa de la historia. Solo el 20% de las niñas y los niños hacen los 60 minutos de actividad física diaria que recomienda la Organización Mundial de la Salud. Existe una relación positiva y directa entre el movimiento de las niñas y los niños y sus niveles de actividad física, por lo tanto, es muy importante que los ayudemos a desarrollar sus habilidades motoras de una manera divertida y positiva con el fin de prepararlos para que disfruten de la actividad física y el deporte durante toda su vida.

¿PARA QUÉ SIRVE EL KIT DE JUEGOS?

Este kit de juegos está diseñado para que los entrenadores puedan ofrecer actividades divertidas y cada vez más difíciles para niños y niñas de entre 6 y 12 años, con el fin de garantizar que desarrollen una gama completa de habilidades motoras en cuanto a estabilidad, locomoción y control de objetos. Está diseñado para ayudar a los educadores físicos y entrenadores a crear una actividad para las niñas y los niños y evaluar su movimiento de una manera sencilla que también los haga partícipes. Los educadores físicos y entrenadores pueden usar el kit de juegos en cualquier programa deportivo.



¿QUÉ CONTIENE EL KIT DE JUEGOS?

1. Notas de orientación, actividades y los criterios de evaluación inicial
2. Orientación sobre la adaptación de actividades: espacio, esfuerzo, relaciones (EER)
3. Criterios de evaluación de todo el cuerpo
4. Preguntas frecuentes

NOTAS DE ORIENTACIÓN: Explican cómo jugar a los juegos sugeridos y evaluar el movimiento.

ACTIVIDADES: Hay 14 tarjetas de actividades que ilustran cómo llevar a cabo la actividad y evaluar el movimiento específico de un niño o una niña dentro de la actividad que se está realizando. Las actividades están diseñadas para desarrollar habilidades motoras ordenadas por tipo de movimiento (estabilidad, locomoción, control de objetos) e incluyen tres fases de complejidad (desde la fase 1, que tiene actividades bastante simples, hasta la fase 3, con actividades más complejas). Las actividades están conectadas en las diferentes fases. Cada tarjeta contiene 2 códigos QR con ejemplos de juegos y técnicas de observación.

ADAPTACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Los educadores físicos y entrenadores que quieran adaptar las actividades a EER encontrarán más orientación en la sección correspondiente de la Guía de adaptación al espacio, el esfuerzo y las relaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE CUERPO

COMPLETO: Además de la evaluación inicial, los educadores físicos y entrenadores pueden familiarizarse con los criterios de evaluación de todo el cuerpo y así ampliar su evaluación.

PREGUNTAS FRECUENTES: Ofrece respuestas a las preguntas más comunes.

¿CÓMO SE USA?

Es importante que el kit de juegos se utilice de forma continua, en lugar de intermitente. Te recomendamos que lo utilices de las siguientes formas:

1

Como bloque completo con 14 actividades ofrecidas de una en una, empezando en la fase 1 y siguiendo con las fases 2 y 3.

2

Intercalándolo con tu programa actual: como calentamientos o juegos diferentes a los que utilizas normalmente. Recuerda presentar las actividades por fases para que las niñas y los niños aprendan las habilidades correspondientes de forma progresiva.

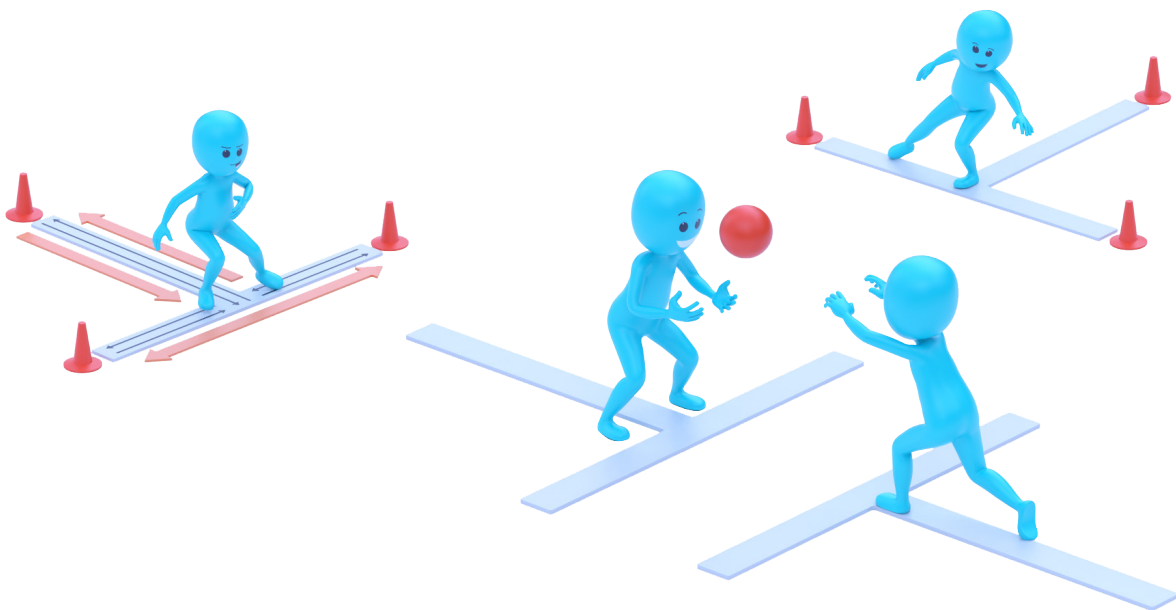
3

Para complementar tu programa actual: busca actividades que puedas utilizar para mejorar las habilidades que estás tratando de desarrollar en tu programa.

4

Para mejorar los movimientos específicos de niños y niñas que creas que pueden necesitar más desarrollo: utiliza actividades de las diferentes categorías motoras de estabilidad, control de objetos y locomoción para mejorar las habilidades de las niñas y los niños. Introdúcelas también por fases (1, 2 y 3).

Sea cual sea el enfoque que utilices, recuerda que este kit de juegos ofrece oportunidades para que todos los niños y las niñas aprendan las habilidades motoras que necesitan para ser exitosos en cualquier deporte. ¡Esperamos que tú y las niñas y los niños de tu programa lo disfruten!



NOTAS DE ORIENTACIÓN

La información de la parte delantera de la tarjeta se puede utilizar para preparar, ofrecer y adaptar la actividad. La parte trasera de la tarjeta contiene información que permite al educadores físicos y entrenadores evaluar el movimiento de las niñas y los niños y planificar las siguientes etapas del desarrollo.

FASE 3 **1**
MANIPULACIÓN DE OBJETOS **2**

ALREDEDOR DEL TAPETE **juega**

QUÉ NECESITAS **3**

- Conos para marcar áreas de bateo y lanzamiento
- 3 tapetes antideslizantes
- Pelotas y objetos variados para golpear, como por ejemplo, bates o raquetas
- 2 equipos

JUEGA ASÍ **5**

- El bateador está de pie en el área de bateo con el resto del equipo de bateo a una distancia segura detrás.
- Los lanzadores están de pie en el área de lanzamiento con el resto del equipo de lanzadores extendido en el área de campo.
- El lanzador lanza la pelota al bateador que la golpea para a continuación correr hacia el primer tapete (y a los 2 tapetes siguientes si no queda eliminado).
- El bateador queda eliminado si un jardinero atrapa la pelota que el bateador ha golpeado o llega a un tapete con la pelota antes que el bateador.

JUEGA DE MANERA DIFERENTE **6**

- Otorga puntos dobles por sortear los 3 tapetes en 2 movimientos o menos
- Pide que usen las manos o los pies para golpear la pelota
- No dejes que haya más de 1 jugador(a) en cada tapete a la vez



Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego **7**



4

PARTE DELANTERA DE LA TARJETA: JUEGA

- 1 Fase:** Complejidad de la actividad
- 2 Categoría motriz:** Identificación de las principales habilidades motoras que desarrolla: estabilidad, locomoción o control de objetos
- 3 Que necesitas:** El equipamiento que necesitas para jugar
- 4 Ilustración:** Preparación y cómo jugar
- 5 Juega así:** Organización de la actividad
- 6 Juega de manera diferente:** Consejos sobre cómo adaptar la actividad al grupo para hacerla más fácil o difícil y cómo adaptar el espacio, el esfuerzo y las relaciones
- 7 Código QR:** Un video del juego en marcha

FASE 3
MANIPULACIÓN DE OBJETOS

ALREDEDOR DEL TAPETE **evalúa: jugar en el campo**

1 BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Se mueve para llegar a la pelota
- Consigue la pelota
- Lanza la pelota por encima del brazo para devolverla al lanzador

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



DESARROLLA ESTAS ETAPAS **2**

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
OJOS	No los enfoca en la pelota ni en el objetivo	Los enfoca en la pelota	Los enfoca en la pelota y el objetivo	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
BRAZOS	El brazo que lanza no se balancea hacia atrás/detrás del cuerpo y sigue la inercia hacia abajo, mientras que el brazo que no lanza permanece a un lado	La mano que lanza se balancea detrás del cuerpo, el brazo que lanza se estira hacia adelante y el brazo que no lanza se sostiene hacia arriba o hacia un lado	La mano y el brazo de lanzamiento se mueven hacia atrás y el brazo de lanzamiento se estira hacia adelante en la dirección del objetivo, mientras que el brazo que no lanza se mantiene hacia arriba y apunta al objetivo	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

3 Escanea aquí para consultar los criterios de evaluación de movimiento: Escanea el código QR

4 OBSERVA Y EVALÚA **4** (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	OJOS	BRAZOS

5 INTENTA A CONTINUACIÓN

LA HORA DEL T
ZONA FINAL 2
INVASORES ESPACIALES 3

PARTE TRASERA DE LA TARJETA: EVALÚA

El reverso de la tarjeta ayuda al educadores físicos y entrenadores a evaluar los patrones de movimiento utilizados en la actividad con un enfoque en la estabilidad, el control de objetos y la locomoción.

- 1 Busca este movimiento:** Identifica los movimientos clave que debes observar
- 2 Desarrolla estas etapas:** Las partes clave del cuerpo y el patrón de movimiento que debes observar en cinco etapas de desarrollo: incipiente, "sabe hacerlo", consumado, seguro y experto. Consulta la sección de evaluación completa para obtener más información sobre la observación adicional de partes del cuerpo y patrones de movimiento
- 3 Escanea aquí para consultar los criterios de evaluación de movimiento:** Escanea el código QR
- 4 Observa y evalúa:** Una vez que hayas finalizado la observación de un niño o una niña, usa esta sección para registrar su puntuación en cuanto al rendimiento
- 5 Para intentar a continuación:** Indicaciones para la próxima actividad en la siguiente fase

LISTA DE TARJETAS DE ACTIVIDADES

	ACTIVIDAD	FASE	ENFOQUE DE MOVIMIENTO	OBSERVACIÓN CORPORAL
1	La hora del T	1	Estabilidad	Piernas y cuerpo
2	4 esquinas	1	Control de objetos	Brazos y piernas
3	Invasores espaciales 1	1	Control de objetos	Brazos y piernas
4	Redada	1	Locomoción	Piernas y cuerpo
5	Atrapadas	2	Locomoción	Ojos y brazos
6	Pasillos	2	Locomoción	Brazos y piernas
7	Habilidades deportivas	2	Control de objetos	Brazos y piernas
8	Invasores espaciales 2	2	Control de objetos	Brazos y piernas
9	Pelota cuadrada	2	Control de objetos	Ojos y brazos
10	Zona final 1	2	Estabilidad	Piernas y cuerpo
11	Kabaddi	2	Estabilidad	Piernas y cuerpo
12	Zona final 2	3	Estabilidad	Piernas y cuerpo
13	Alrededor del tapete	3	Control de objetos	Ojos y brazos
14	Invasores espaciales 3	3	Control de objetos	Brazos y piernas

PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUIÉN DISEÑÓ ESTE KIT DE JUEGOS?

Este kit de juegos fue desarrollado como parte de una colaboración entre Nike y Youth Sport Trust con el profesor universitario David Morley como asesor principal y con las contribuciones del Dr. Tom van Rossum, Paul Ogilvie, Lesley Miniverni y Andy Stoneman. Youth Sport Trust es una organización social para niños que trabaja para garantizar que todos los niños y las niñas disfruten de los beneficios del juego y deporte, los cuales tienen el potencial de cambiar la vida. Made to Play es un compromiso que Nike tiene con socios comunitarios para que las niñas y los niños se muevan a través de los juegos y el deporte, ya que las niñas y los niños de hoy en día son los menos activos de la historia. Sabemos que las niñas y los niños activos se desempeñan mejor: son más saludables, felices y tienen más éxito en la escuela y en la vida.

¿POR QUÉ UTILIZAR ESTE RECURSO?

Este kit de juegos está diseñado para mejorar las capacidades físicas de niñas y niños de entre 6 y 12 años de una manera divertida, dinámica y basada en juegos, para que las niñas y los niños disfruten de su participación.

¿CÓMO PUEDO LOGRAR QUE LOS NIÑOS HAGAN EL MOVIMIENTO QUE ESTOY EVALUANDO?

Desarrolla el movimiento primero y luego introdúcelo en el juego. Adapta el juego cambiando el sistema de puntuación para premiar el movimiento que buscas.

¿CÓMO PUEDO MOTIVAR A NIÑOS CON DIFERENTES HABILIDADES DENTRO DEL GRUPO?

Utiliza la opción de «Cambiar el desafío» de las tarjetas de recursos para modificar el espacio, el esfuerzo o las relaciones durante la actividad.

¿QUÉ ACTIVIDADES DEBO PRIORIZAR SI SOLO PUEDO HACER ALGUNAS?

El kit de juegos proporciona orientación sobre las actividades de una manera que aumenta su complejidad en tres fases. Por lo tanto, usa primero tarjetas de la fase 1, después tarjetas de la fase 2 y, por último, de la 3. También hay conexiones entre algunas actividades en las fases 1 y 2, así que tiene sentido usar esas actividades si solo puedes ofrecer un número limitado de juegos.

¿CÓMO ME ASEGURO DE ABARCAR TODOS LOS MOVIMIENTOS: ESTABILIDAD, CONTROL DE OBJETOS, LOCOMOCIÓN?

El playkit está diseñado para proporcionar una cobertura completa en cuanto a estabilidad, control de objetos y locomoción, siempre y cuando se lleven a cabo varias actividades en cada una de las fases. En cada actividad se identifica la habilidad motora principal que se está desarrollando.

¿CÓMO PUEDO AUMENTAR O REDUCIR LA DIFICULTAD DE LOS JUEGOS?

Se puede lograr usando las ideas de «jugar de manera diferente» de las tarjetas de actividades y cambiando el desafío según las instrucciones de la guía EER.

¿CÓMO PUEDO PREPARAR LA EVALUACIÓN?

El kit de juegos está diseñado para revelar ciertos movimientos dentro de los juegos. Sería imposible evaluar a todos los niños y niñas con todos los criterios en una sola sesión. En tu evaluación, concéntrate en un grupo pequeño de niñas y niños en cada juego. Si es necesario repite el juego y lleva a cabo la evaluación completa a lo largo de varios juegos. Otra forma de hacerlo es pidiendo a los jugadores que se evalúen entre sí o que se evalúen a sí mismos. Una posibilidad es que lo hagan viendo un video del juego.

¿CÓMO DEBO LLEVAR A CABO LA EVALUACIÓN?

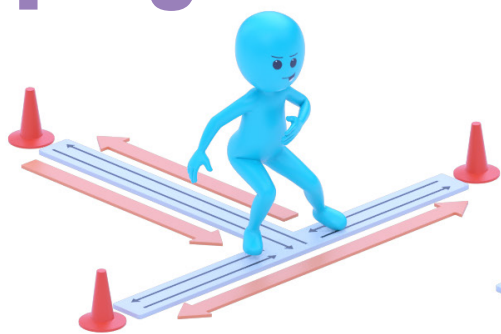
Observa al niño o niña realizar el movimiento en relación con los dos aspectos de enfoque del lado «evalúa» de la tarjeta de actividad (por ejemplo, cabeza, brazos, cuerpo, piernas) como punto inicial de la observación para comprobar la fluidez general y la compostura del movimiento. Luego, observa de nuevo el movimiento desglosando los diferentes componentes del cuerpo del niño o niña en relación con los criterios que aparecen en la tarjeta. Utiliza los números del 1 al 5 para indicar si el niño o la niña está en la fase de incipiente, "sabe hacerlo", seguro o experto utilizando los criterios de movimiento.

TARJETAS DE ACTIVIDADES, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, Y CÓDIGOS QR



LA HORA DEL T

juega



QUÉ NECESITAS

- Cinta, marcadores o conos para marcar las T
- Objetos variados para lanzar
- Tambor o pandero
- 1 jugador(a) por cada T

JUEGA ASÍ

- Crea un espaciado seguro de las T
- Los jugadores se turnan para comenzar en la parte inferior de su T y avanzar primero hacia delante, luego hacia los lados en la parte superior y luego de regreso.
- Después, los jugadores se turnan para lanzar un objeto para que su compañero(a) lo atrape mientras se mueven a lo largo de la T
- Introduce un ritmo de tambor o similar para que los jugadores tengan que moverse a su ritmo

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Establece un límite de tiempo para moverse alrededor de la T y volver
- Cambia el tamaño de las T
- Agrega más T
- Cambia el objeto que se lanza
- Añade más jugadores por cada T

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



LA HORA DEL T

evalúa: paso lateral

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Se lanza
- Se impulsa para empezar
- Da pasos laterales hacia atrás



DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
PIERNAS	Al lanzarse las piernas están rectas y los pies están juntos	Al lanzarse ambas rodillas están dobladas y los pies están muy separados	La rodilla que comienza el movimiento está doblada y la pierna trasera está recta al lanzarse, mientras que la otra pierna se estira completamente para empujar en dirección opuesta	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
CUERPO	El cuerpo se gira y el pecho está bajo	Los hombros están orientados hacia delante y el pecho está bajo	Los hombros están orientados hacia delante y el pecho está alto	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	PIERNAS	CUERPO

INTENTA A CONTINUACIÓN

ZONA FINAL 1
KABBADI

4 ESQUINAS

juega



QUÉ NECESITAS

- 4 objetivos (por ejemplo, bancos, conos): 1 en cada esquina de la cancha, mirando hacia dentro
- 4 equipos de 4 jugadores en cada uno, numerados del 1 al 4
- 16 casacas (4 colores)
- 4 pelotas

JUEGA ASÍ

- Cada equipo permanece de pie detrás de un objetivo diferente y recibe una pelota
- Cuando el líder lo señala, cada equipo lanza su pelota a la cancha
- Cuando el líder grita su número (del 1 a 4), los jugadores se mueven para agarrar una pelota y lanzarla a cualquier objetivo para conseguir un punto
- Las pelotas deben rodar por debajo del brazo y de la altura de la rodilla, y los jugadores deben permanecer de pie

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Reduce el número de pelotas
- Añade un defensor para cada zona objetivo: al principio solo debe ser defensa pasiva, que actúe solamente como un obstáculo
- Incrementa el espacio de juego
- Agrega a jugadores adicionales de cada equipo

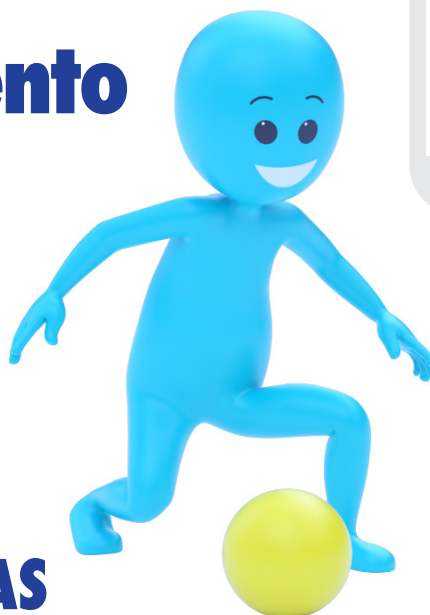
Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



4 ESQUINAS

evalúa: lanzar en movimiento

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Corre para recoger y driblar la pelota
- Gira para hacer frente al objetivo
- Envía la pelota al objetivo

DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
BRAZOS	El brazo que lanza se balancea mínimamente hacia atrás y tiene una inercia hacia delante y principalmente se mantiene a un lado	El brazo que lanza se balancea un poco hacia atrás y después hacia delante para empujar la pelota, y el brazo opuesto se estira para mantener el equilibrio	El brazo que lanza va hacia atrás y después hacia delante para empujar la pelota, y el brazo opuesto está estirado y elevado para mantener el equilibrio	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
PIERNAS	La rodilla no está doblada y no da un paso hacia la dirección prevista de la pelota	La rodilla está parcialmente doblada y hay un poco de transferencia de peso hacia adelante, puede que solo sea tener un pie en frente del otro	Las rodillas están dobladas a 90 grados, transfiere el peso hacia delante y da pasos con el pie opuesto al brazo que empuja la pelota	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	BRAZOS	PIERNAS

**INTENTA A
CONTINUACIÓN**
ALREDEDOR DEL TAPETE

REDADA

juega



QUÉ NECESITAS

- 5 aros o círculos marcados en el suelo
- 8 casacas (4 colores)
- Objetos variados, como por ejemplo pelotas, saquitos rellenos
- 4 equipos de 2

JUEGA ASÍ

- Prepara una gran área de juego con 1 aro y un equipo de 2 jugadores en cada esquina
- Coloca un aro que contenga los objetos de juego en el centro del área de juego
- Los jugadores se turnan, dentro de su equipo, para correr hacia el aro central y llevarse los objetos
- Los jugadores solo pueden llevar un objeto a la vez

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Establece límites de tiempo para recoger los objetos
- Introduce obstáculos entre los aros de las esquinas y el aro central
- Permite que los jugadores roben del aro situado a su derecha cuando el aro del medio está vacío

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



REDADA

evalúa: la acción de correr

Escanea aquí para
consultar los criterios
de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Las piernas y los brazos se mueven de forma opuesta
- Muestra la fase de vuelo
- Acelera

DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
PIERNAS	Eleva poco el talón durante el movimiento de recuperación y la pierna está recta al comenzar	Los talones permanecen por debajo de la rodilla durante el movimiento de recuperación y la pierna delantera está casi recta al comenzar	Los talones se acercan a los glúteos durante el movimiento de recuperación y la pierna delantera se estira al comenzar	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
CUERPO	El cuerpo está recto	El cuerpo se inclina hacia adelante	El cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	PIERNAS	CUERPO

INTENTA A CONTINUACIÓN

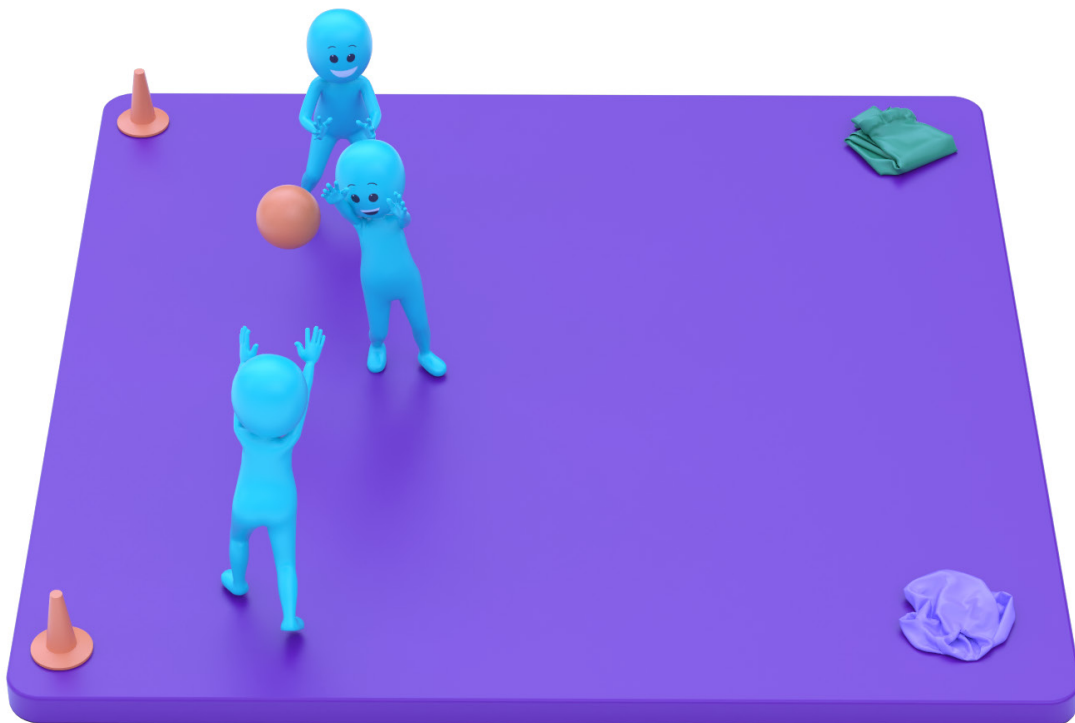
PASILLOS
CIRCUITO DE
HABILIDADES
DEPORTIVAS

INVASORES ESPACIALES 1: 2 CONTRA 1

juega

QUÉ NECESITAS

- Conos para marcar el área de juego cuadrada
- 2 casacas (1 color)
- 1 pelota
- 3 jugadores



JUEGA ASÍ

- 2 contra 1 en el área de juego
- Los jugadores intentar pasar con éxito, evitando al defensor
- Los jugadores deben permanecer en el área de juego
- No debe haber contacto físico

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Varía los objetos de juego; por ejemplo, utiliza un frisbee o una pelota grande o pequeña
- Cambia el tamaño del área
- Da puntos por pases diferentes y apropiados

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



INVASORES ESPACIALES 1: 2 CONTRA 1

evalúa: recibir la pelota en movimiento

Escanea aquí para
consultar los criterios
de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Corre hacia un espacio o hacia la pelota
- Brazos estirados en anticipación
- Atrapa la pelota

DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
BRAZOS	Los brazos se mantienen a los lados y no están listos para atrapar, por lo que el objeto se atrapa con los brazos y el cuerpo	Los brazos están posicionados frente al cuerpo para recibir el objeto y este se atrapa solo con las manos	Los brazos están elevados y frente al cuerpo para recibir el objeto y este se atrapa solo con las manos, delante del cuerpo	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
PIERNAS	No da un paso hacia el objeto y los pies permanecen en el mismo lugar después de atraparlo	Los pies se adaptan al vuelo del objeto y se giran hacia el objetivo de lanzamiento	Se mueve hacia el vuelo del objeto y en la dirección del objetivo de lanzamiento	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

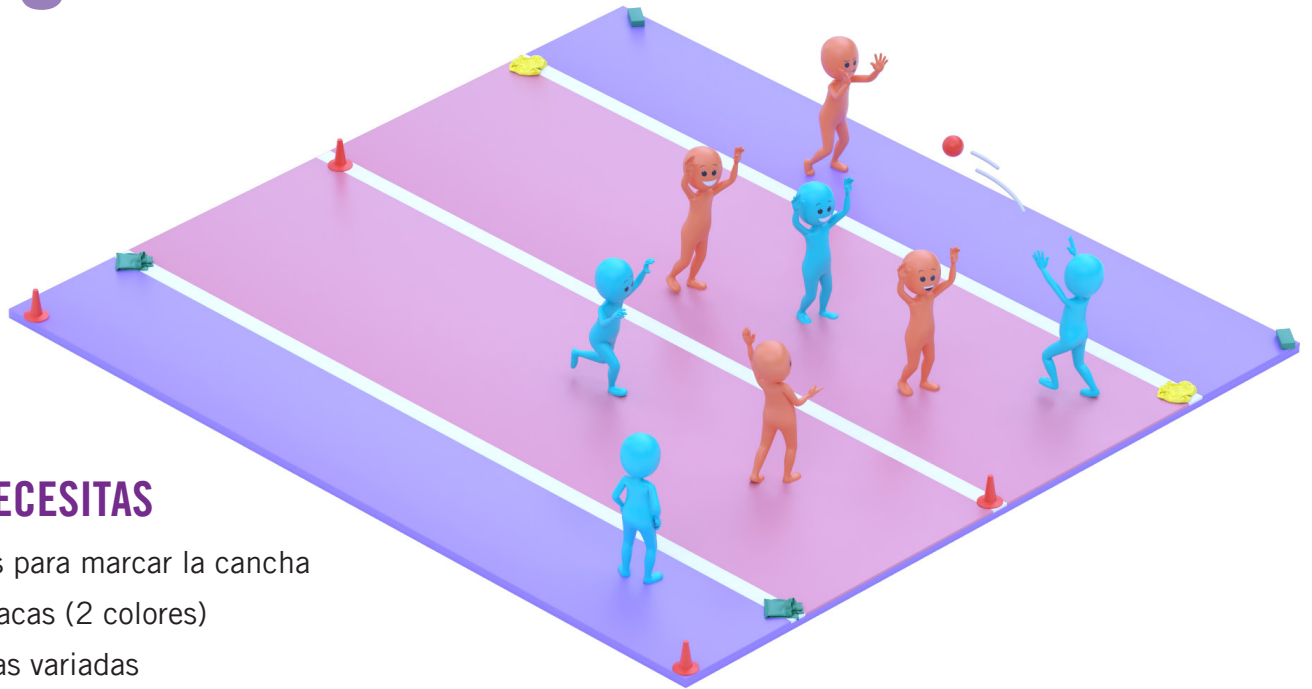
NOMBRE	BRAZOS	PIERNAS

INTENTA A CONTINUACIÓN

INVASORES ESPACIALES 2

ZONA FINAL 1

juega



QUÉ NECESITAS

- Conos para marcar la cancha
- 8 casacas (2 colores)
- Pelotas variadas
- 2 equipos de 4

JUEGA ASÍ

- Los atacantes comienzan el juego en su zona final e intentan llevar la pelota a la zona final opuesta para conseguir un punto
- Comienzan 2 defensores en el área de juego: añade un defensor cada vez que se consiga un punto
- El equipo atacante tiene cuatro turnos para atacar, y luego cambia
- No hay contacto físico, no se corre con la pelota, no hay defensores en la zona final

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Establece un número mínimo de pases para llegar a la zona final y conseguir un punto
- Crea zonas de 1 m de ancho a cada lado del campo: 1 punto por entrar en esa zona y salir (la pelota no se puede pasar a la zona final desde esa zona)
- Cambia los objetos de juego; por ejemplo, frisbees, palos de hockey y pelotas

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



ZONA FINAL 1

evalúa: parar

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Transfiere peso al pie de «frenado»
- Gira
- Se desplaza en otra dirección



DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
PIERNAS	No dobla las rodillas ni gira los pies para moverse en otra dirección, o lo hace solo mínimamente	Las rodillas están parcialmente dobladas y da pasos para moverse en otra dirección	Las rodillas están dobladas y empuja de un pie a otro para moverse en la dirección opuesta	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
CUERPO	Permanece recto sin rotación del cuerpo	Se inclina ligeramente hacia adelante con el cuerpo girado para quedar de frente a la pelota cuando la pelota está en el aire	Se inclina hacia adelante con el cuerpo girado para quedar de frente a la pelota cuando la pelota está en el aire y luego gira para mirar hacia adelante	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	PIERNAS	CUERPO

INTENTA A CONTINUACIÓN

KABBADI
ZONA FINAL 2

PASILLOS

juega



QUÉ NECESITAS

- Marcadores o conos en varios colores
- Objetos variados que driblar

JUEGA ASÍ

- Marca un área segura
- Dentro del área segura, crea varios pasillos con 2 marcadores o conos del mismo color
- Los jugadores deben moverse por los pasillos y entre ellos de forma eficiente; por ejemplo, mediante la planificación de rutas y esquivando
- Los jugadores pueden jugar con la ayuda de un(a) compañero(a); por ejemplo, siguiendo la ruta de un(a) compañero(a) a través de los pasillos

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Aumenta el número de pasillos
- Cambia el método de movimiento; por ejemplo, correr, saltar, saltar sobre un pie
- Pide que driblen una pelota mientras se desplazan por los pasillos
- Establece límites de tiempo para desplazarse por los pasillos

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



PASILLOS

evalúa: correr

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Las piernas y los brazos se mueven de forma opuesta
- Muestra la fase de vuelo
- Acelera

DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
BRAZOS	Los brazos están rectos y no se balancean de forma opuesta a las piernas	Flexión mínima de los brazos y balanceo limitado del brazo de forma opuesta a las piernas	Brazos doblados alrededor de 90 grados y moviéndose en oposición a las piernas (el brazo izquierdo está delante cuando la pierna derecha está delante)	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
PIERNAS	Eleva poco el talón durante el movimiento de recuperación	Los talones permanecen por debajo de la rodilla durante el movimiento de recuperación	Acerca los talones a los glúteos durante el movimiento de recuperación	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

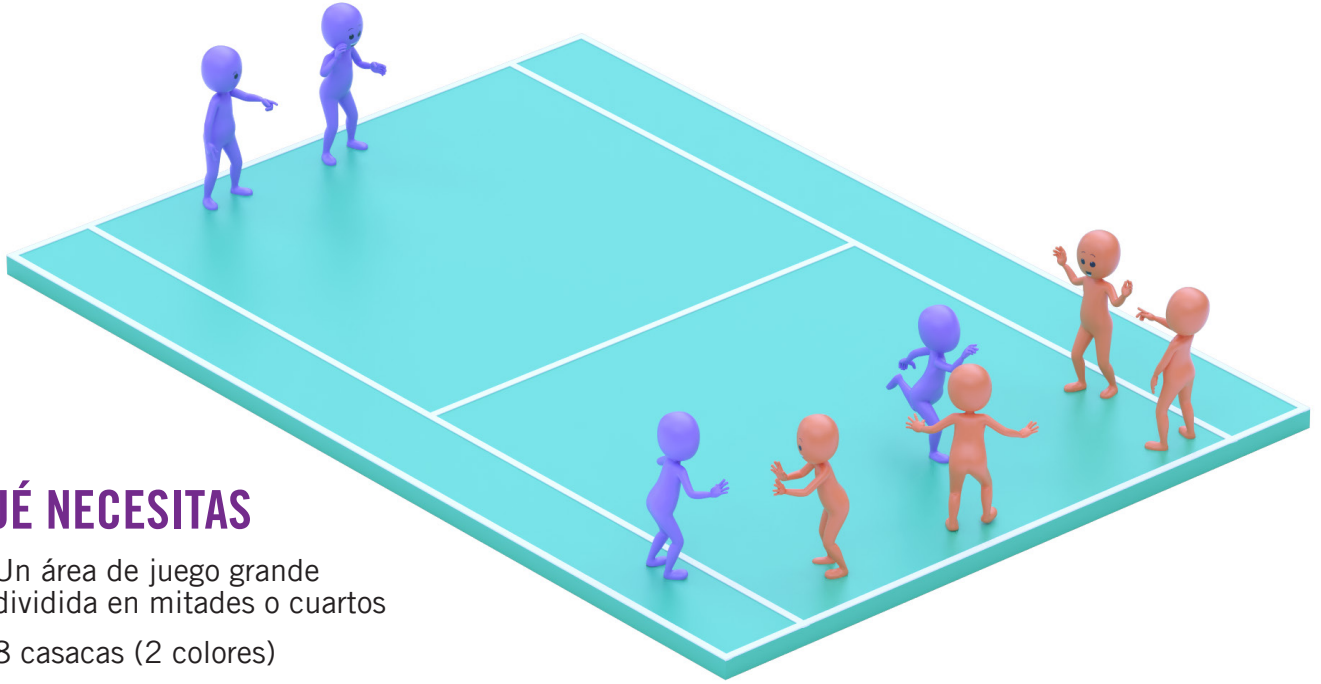
NOMBRE	BRAZOS	PIERNAS

INTENTA A CONTINUACIÓN

CIRCUITO DE HABILIDADES DEPORTIVAS ATRAPADAS

KABADDI

juega



QUÉ NECESITAS

- Un área de juego grande dividida en mitades o cuartos
- 8 casacas (2 colores)
- 2 equipos

JUEGA ASÍ

- Con los defensores en una mitad, los atacantes se alinean detrás de la otra mitad y se turnan para atacar (en ese orden).
- El objetivo del atacante es tocar a tantos defensores como sea posible en una sola respiración y volver a la mitad ofensiva antes de respirar (debe gritar "kabaddi" mientras está en el área de los defensores)
- Si el atacante toma aire en el área de los defensores, pierden los puntos que anotaron y los defensores ganan un punto.
- Los defensores deben permanecer en su propia mitad y solo pueden obstaculizar a los atacantes para que no regresen a su mitad, sin contacto

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Usa cintas o listones de «Atrapadas»
- Divide a los defensores en dos zonas. Deberán permanecer en su zona.
- Establece un límite de tiempo para un ataque (en lugar de que sea la duración de una respiración)

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



KABADDI

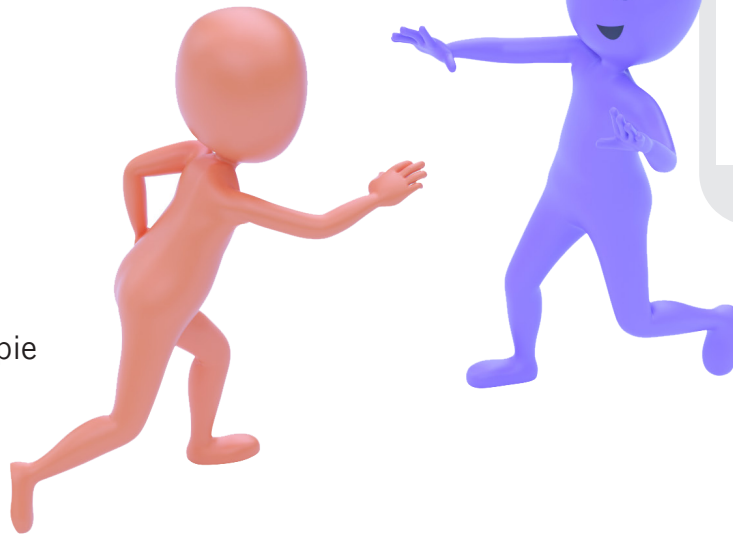
evalúa:
lanzarse y desplazarse

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Estira el brazo y planta el pie
- Dobra la rodilla
- Vuelve a la posición inicial



DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
PIERNAS	Flexiona mínimamente la rodilla y no se empuja con ninguna de las dos piernas para cambiar de dirección	Flexiona ambas rodillas, pero la pierna que no lidera no se estira completamente para empujar en dirección opuesta	Flexiona la rodilla principal, deja la pierna trasera recta y la pierna que no lidera se estira completamente para empujar en la dirección opuesta	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
CUERPO	El cuerpo está recto o ladeado	El cuerpo se inclina ligeramente hacia delante	El cuerpo se inclina hacia delante acercando el pecho a la rodilla delantera	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	PIERNAS	CUERPO

INTENTA A CONTINUACIÓN

ZONA FINAL 1

ZONA FINAL 2

CIRCUITO DE HABILIDADES DEPORTIVAS

evalúa: básquetbol

driblar en movimiento

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Corre mientras dribla la pelota
- Controla la pelota mientras se mueve alrededor de los conos
- Mantiene la velocidad en todo momento



DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
BRAZOS	Los brazos permanecen rectos y la mano dominante golpea la pelota para hacerla rebotar	Tira la pelota con los brazos parcialmente doblados y usa cualquiera de las manos para botar la pelota, pero tiene preferencia por una	Dobla el brazo para absorber la fuerza de la pelota, estira el brazo para empujar la pelota, y usa ambas manos igual de bien	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
PIERNAS	Mantiene las piernas rectas mientras corre alrededor de los conos	Dobla parcialmente las piernas y desplaza el peso hacia los lados alrededor de los conos	Mantiene las piernas dobladas y empuja desde el pie exterior al pie interior al pasar alrededor de los conos	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	BRAZOS	PIERNAS

INTENTA A CONTINUACIÓN

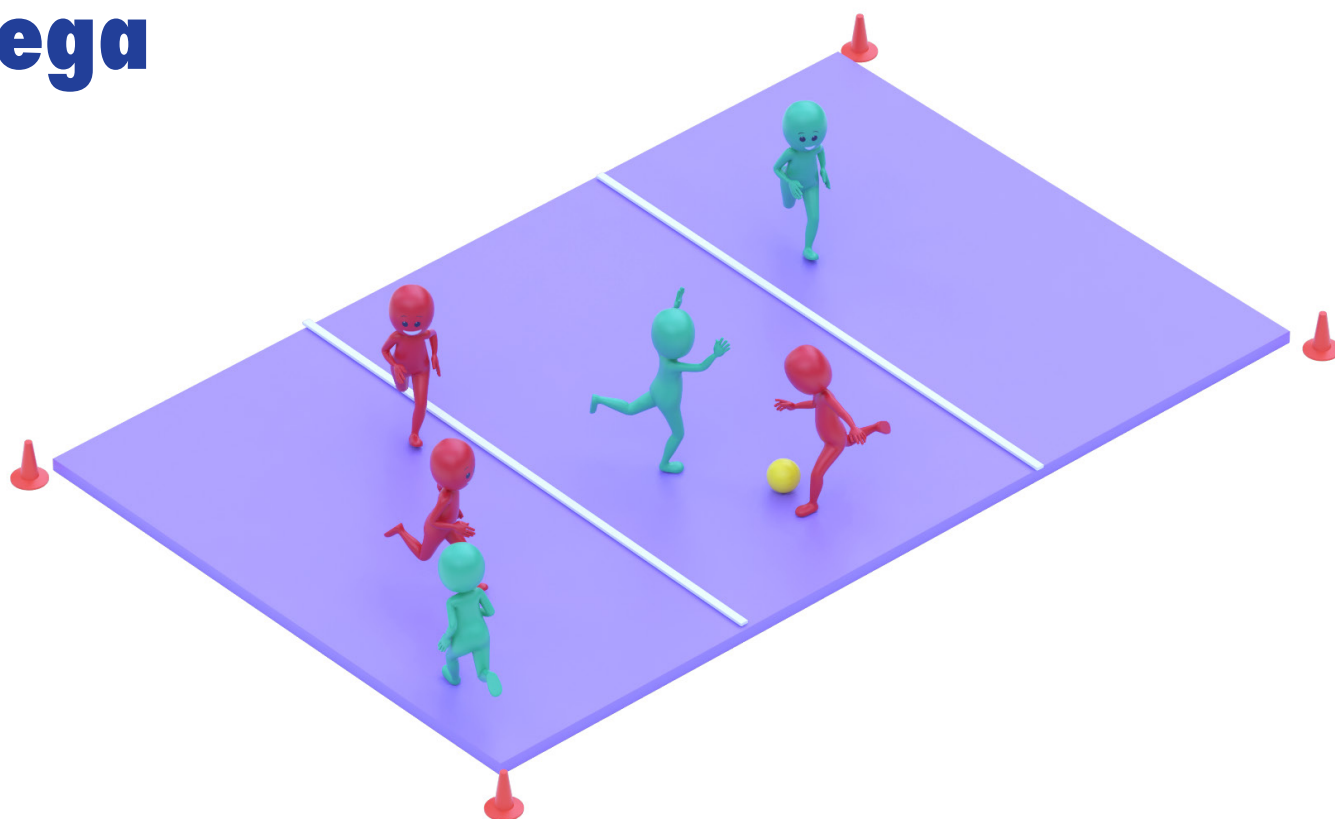
PASILLOS

ATRAPADAS

INVASORES ESPACIALES 2: 3 CONTRA 3 juega

QUÉ NECESITAS

- Conos para marcar el campo rectangular, dividido en tercios
- 6 casacas (2 colores)
- 1 pelota
- 2 equipos de 3



JUEGA ASÍ

- 3 atacantes comienzan en un extremo e intentan pasar la pelota, con control, de zona a zona. Se otorga 1 punto por cada zona cruzada
- 1 defensor en cada zona: debe permanecer en su zona y obtiene 2 puntos por interceptar la pelota
- Si la pelota sale fuera de juego, se comienza de nuevo: los atacantes tienen 4 turnos, luego cambian de papel
- Sin contacto físico; los jugadores deben permanecer en el campo

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Añade un objetivo; por ejemplo, una portería
- Añade un defensor que pueda moverse. Tiene que llevar puesto un peto de diferente color y puede moverse por cualquier zona
- Establece un límite de tiempo para cruzar zonas

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



INVASORES ESPACIALES 2: 3 CONTRA 3

evalúa: lanzar en movimiento

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Corre hacia la pelota
- Da una patada a la pelota hacia una portería o un jugador
- Se prepara para el siguiente movimiento

DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
BRAZOS	No extiende los brazos hacia los lados y no balancea el brazo mientras le pega a la pelota	Brazos bajos a los lados y oscilación del brazo mínima cuando le pega a la pelota con el pie	Brazos extendidos a la altura del hombro, con el brazo del lado que chuta la patada más bajo y balanceándose de vuelta al punto de contacto	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
PIERNAS	Corre directo a la pelota, el pie no está en el suelo junto a la pelota y la pierna que le pega a la pelota no sigue con inercia la dirección del objetivo	Corre con un ángulo mínimo hacia la pelota, el pie que no chuta está en el suelo separado de la pelota, la rodilla está mínimamente flexionada durante el movimiento hacia atrás y la pierna sigue con inercia mínima la dirección del objetivo	Corre en un ángulo de 45 grados con la pelota, el pie que no chuta está en el suelo al lado de la pelota, la rodilla está flexionada durante el balanceo hacia atrás y la pierna sigue con inercia la dirección del objetivo	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	BRAZOS	PIERNAS

INTENTA A CONTINUACIÓN

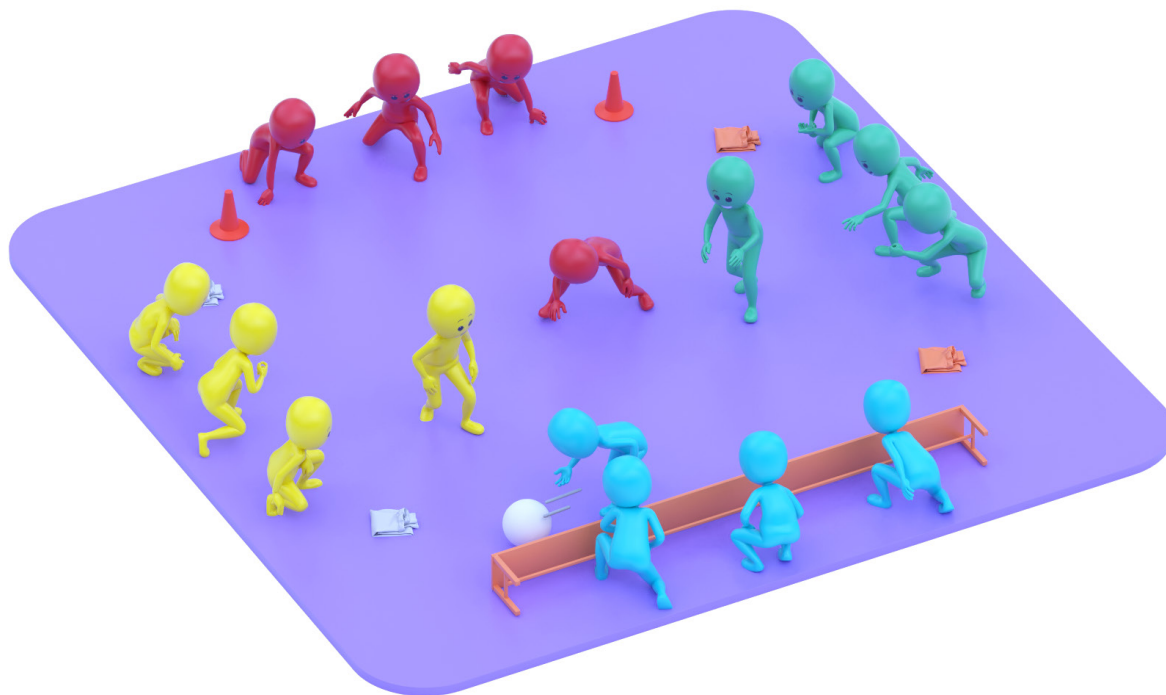
INVASORES ESPACIALES 3

PELOTA CUADRADA

juega

QUÉ NECESITAS

- 4 objetivos (por ejemplo, bancos, conos): 1 a cada lado y un equipo detrás de cada uno
- 4 equipos de 4 jugadores en cada uno, numerados del 1 al 4
- 16 casacas (4 colores)
- 2 pelotas



JUEGA ASÍ

- El líder lanza 2 pelotas a la cancha, grita un número del 1 al 4 y los jugadores con ese número intentan recuperar una pelota
- Los jugadores driblan la pelota y lanzan al objetivo opuesto a su equipo, una vez que se haya anotado un gol en cada uno de los 2 juegos, el juego se detiene y las pelotas se vuelven a rodar
- Después de 8 tiradas, los equipos perdedores cambian de posición para jugar contra otros equipos
- Las pelotas deben rodar debajo del brazo, por debajo de la altura de la rodilla y los jugadores deben permanecer de pie

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Haz que usen una pelota de otro tamaño
- Haz que usen la mano no dominante
- Reduce el tamaño del objetivo

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



PELOTA CUADRADA

evalúa: detenerse y controlar la pelota

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Transfiere el peso
- Arrastra la pelota hacia atrás
- Sigue en el juego



DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
OJOS	No mira la pelota	Mira la pelota	Mira la pelota y a los otros jugadores	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
BRAZOS	Los brazos permanecen rectos durante el movimiento y la pelota está lejos del cuerpo cuando se mueve	Los brazos están parcialmente doblados durante el movimiento y la pelota está más cerca del cuerpo cuando se mueve	Los brazos están doblados a 90 grados durante el movimiento y la pelota se mantiene cerca del cuerpo	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	OJOS	BRAZOS

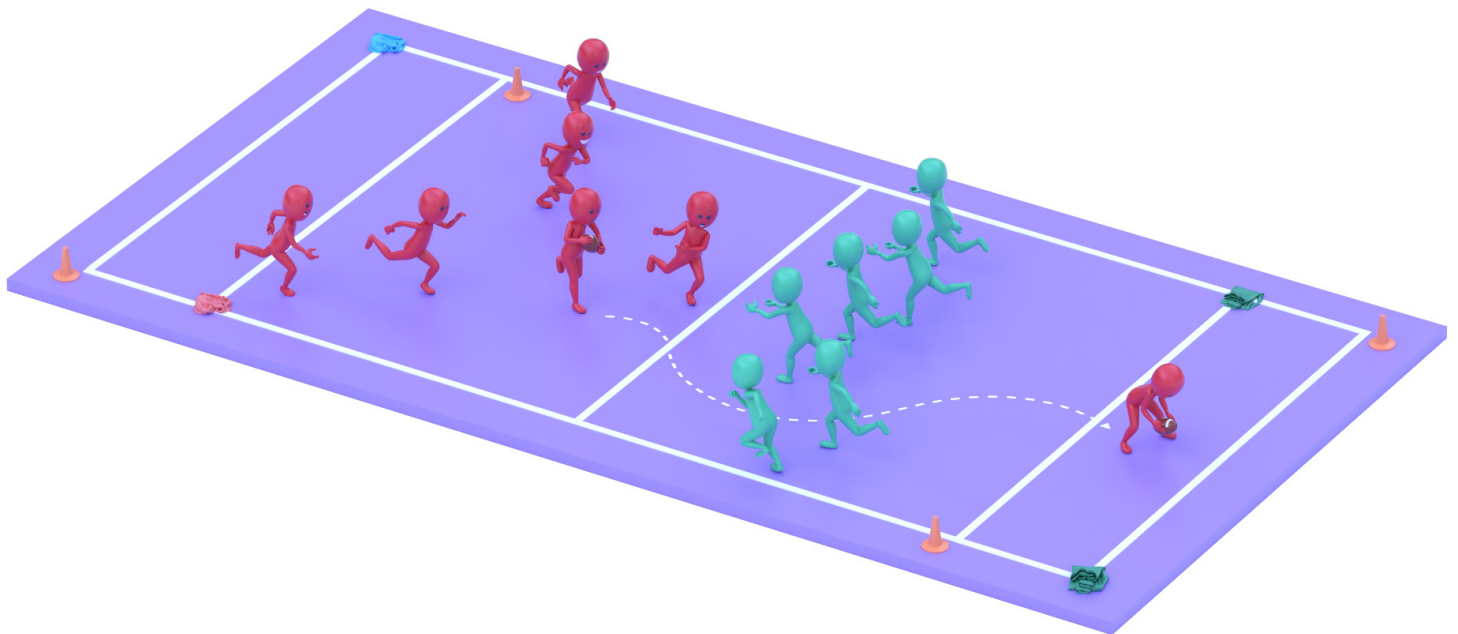
INTENTA A CONTINUACIÓN
ALREDEDOR DEL TAPETE

ATRAPADAS

juega

QUÉ NECESITAS

- Conos para marcar el campo con 2 mitades, 2 zonas finales y 2 zonas anchas
- 8 casacas (2 colores)
- 1 pelota
- 2 equipos de 4



JUEGA ASÍ

- Cada equipo comienza en su mitad del campo
- Un equipo comienza con la pelota y la pasa de un jugador(a) otro: la pelota solo puede moverse hacia adelante y no está permitido correr con ella
- El objetivo es conseguir un punto posando la pelota en la zona final (también se pueden dar puntos por usar la zona ancha)
- El equipo contrario puede tomar posesión de la pelota atrapándola o recuperándola o tocando a la persona que la tiene

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Permite que los jugadores driblen la pelota hacia delante
- Otorga puntos por atrapar 2 pases consecutivos mientras corren
- Cambia los objetos de juego; por ejemplo, usa un frisbee o una pelota más grande más o pequeña
- Permite pases en cualquier dirección

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



ATRAPADAS

evalúa: correr y recibir una pelota

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Corre hacia un hueco en los defensores
- Recibe y sujeta la pelota
- Corre con la pelota hacia el hueco



DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
OJOS	No los enfoca en la pelota ni el lanzador	Mira la pelota o a otros jugadores	Los enfoca en la pelota hasta que la tiene segura en las manos	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
BRAZOS	Mantiene los brazos a los lados para recibir la pelota y lleva la pelota en una mano	Mantiene los brazos delante del cuerpo para recibir la pelota y lleva la pelota con ambas manos	Mantiene los brazos levantados y delante del cuerpo para recibir la pelota y lleva la pelota con las dos manos cerca del cuerpo	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

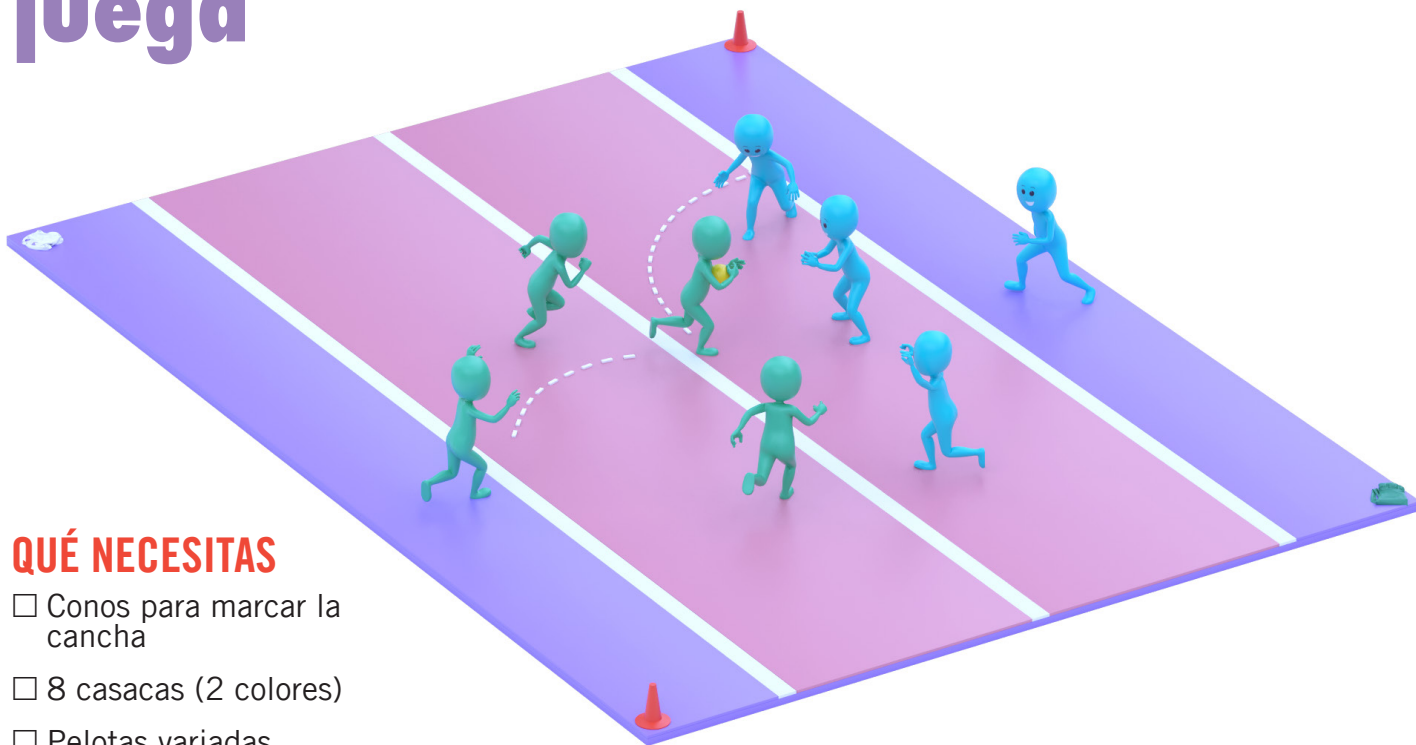
NOMBRE	OJOS	BRAZOS

INTENTA A CONTINUACIÓN

PASILLOS

ZONA FINAL 2

juega



QUÉ NECESITAS

- Conos para marcar la cancha
- 8 casacas (2 colores)
- Pelotas variadas
- 2 equipos de 4

JUEGA MASÍ

- Los atacantes comienzan el juego en una zona final y los defensores comienzan el juego en otra zona final
- Los atacantes intentan llevar la pelota a la zona final opuesta para conseguir un punto
- La pelota pasa al equipo contrario cada vez que se anota un punto
- No hay contacto entre los jugadores

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Punto extra si realizan 3 pases correctamente antes de que la pelota entre en la zona final
- Cambia el tipo de pelota
- Si a alguien lo tocan mientras tiene la pelota, pierde la posesión y se queda parado hasta que atrape un pase

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



ZONA FINAL 2

evalúa: dar pasos laterales con la pelota

Escanea aquí para
consultar los criterios
de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Transfiere el peso
- Gira
- Se mueve en otra dirección

DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
PIERNAS	No dobla las rodillas ni gira los pies para moverse en otra dirección, o lo hace solo mínimamente	Las rodillas están parcialmente dobladas y da pasos para moverse en la dirección opuesta	Las rodillas están dobladas y empuja de un pie a otro para moverse en la dirección opuesta	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
CUERPO	Permanece recto sin rotación del cuerpo	Se inclina ligeramente hacia adelante con el cuerpo girado para quedar de frente a la pelota cuando la pelota está en el aire	Se inclina hacia adelante con el cuerpo girado para quedar de frente a la pelota cuando la pelota está en el aire y gira para mirar hacia delante	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	PIERNAS	CUERPO

INTENTA A CONTINUACIÓN

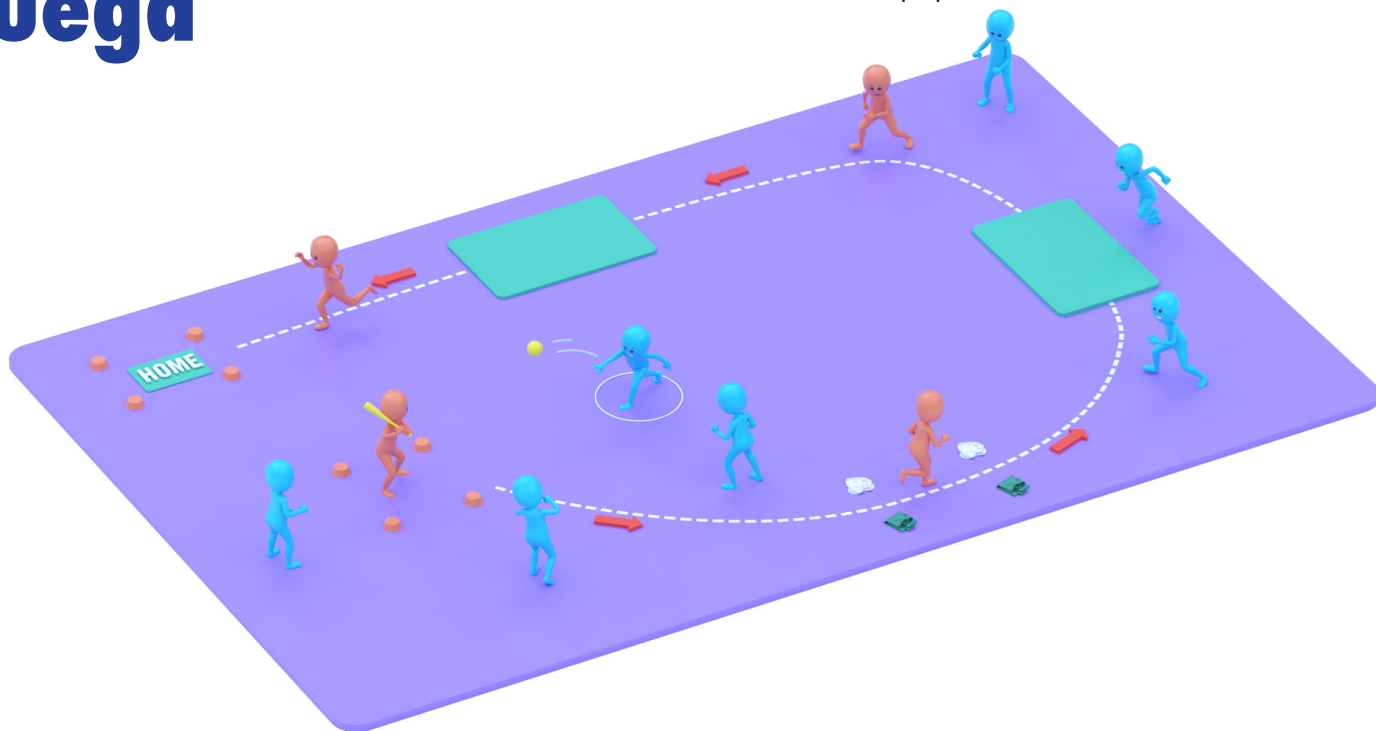
KABBADI ZONA FINAL 2

ALREDEDOR DEL TAPETE

juega

QUÉ NECESITAS

- Conos para marcar áreas de bateo y lanzamiento
- 3 tapetes antideslizantes
- Pelotas y objetos variados para golpear, como por ejemplo, bates o raquetas
- 2 equipos



JUEGA ASÍ

- El bateador está de pie en el área de bateo con el resto del equipo de bateo a una distancia segura detrás
- Los lanzadores están de pie en el área de lanzamiento con el resto del equipo de lanzadores extendido en el área de campo
- El lanzador lanza la pelota al bateador, que la golpea para a continuación correr hacia el primer tapete (y a los 2 tapetes siguientes si no queda eliminado)
- El bateador queda eliminado si un jardinero atrapa la pelota que el bateador ha golpeado o llega a un tapete con la pelota antes que el bateador

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Otorga puntos dobles por sortear los 3 tapetes en 2 movimientos o menos
- Pide que usen las manos o los pies para golpear la pelota
- No dejes que haya más de 1 jugador(a) en cada tapete a la vez

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



ALREDEDOR DEL TAPETE

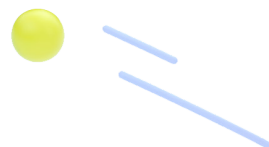
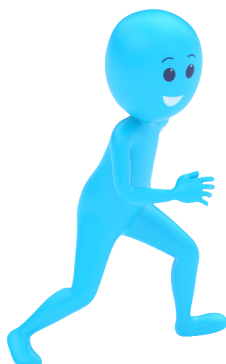
evalúa: jugar en el campo

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Se mueve para llegar a la pelota
- Consigue la pelota
- Lanza la pelota por encima del brazo para devolverla al lanzador



DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
OJOS	No los enfoca en la pelota ni en el objetivo	Los enfoca en la pelota	Los enfoca en la pelota y el objetivo	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
BRAZOS	El brazo que lanza no se balancea hacia atrás detrás del cuerpo y sigue la inercia hacia abajo, mientras que el brazo que no lanza permanece a un lado	La mano que lanza se balancea detrás del cuerpo, el brazo que lanza se estira hacia delante y el brazo que no lanza se sostiene hacia arriba o hacia un lado	La mano y el brazo de lanzamiento se mueven hacia atrás y el brazo de lanzamiento se estira hacia adelante en la dirección del objetivo, mientras que el brazo que no lanza se mantiene hacia arriba y apunta al objetivo	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	OJOS	BRAZOS

INTENTA A CONTINUACIÓN

LA HORA DEL T REDADA

INVASORES ESPACIALES 3: 4 CONTRA 4 juega

QUÉ NECESITAS

- Conos para marcar un campo rectangular
- 2 equipos de 4
- 8 casacas (2 colores)
- 8 pelotas



JUEGA ASÍ

- 2 equipos de 4 jugadores, cada jugador tiene una pelota
- Los jugadores driblan su pelota alrededor del área de juego y tocan la pelota de un oponente para que quede fuera de juego
- No se permite el contacto físico
- Los jugadores quedan fuera si su pelota sale del campo o si pisan fuera
- El equipo ganador se declara una vez que los cuatro oponentes estén fuera

JUEGA DE MANERA DIFERENTE

- Puntos extra por tocar la pelota de los oponentes para que queden fuera en lugar de que pierdan el control de la pelota
- Usa la mano más débil
- Usa diferentes equipos, por ejemplo, palos y pelotas de hockey, pelotas de fútbol

Usa la cámara de tu teléfono para escanear el código QR y ve el juego



INVASORES ESPACIALES 3: 4 CONTRA 4

evalúa: mantener posesión de la pelota

Escanea aquí para consultar los criterios de movimiento



BUSCA ESTE MOVIMIENTO

- Dribla la pelota bajo, cerca del suelo
- Cambia la posición de los pies para ayudar a proteger la pelota
- Toca la pelota de otros jugadores



DESARROLLA ESTAS ETAPAS

	1. INCIPIENTE	2. SABE HACERLO	3. CUMPLIDO	4. SEGURO	5. COMPETENTE
BRAZOS	Bota la pelota con un brazo estirado y el otro brazo se mantiene a un lado	Bota la pelota con el brazo parcialmente doblado y el otro brazo extendido	Dobla el brazo para absorber la fuerza de la pelota, estira el brazo para botar la pelota y extiende el otro brazo para proteger la pelota del defensor	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión
PIERNAS	Mantiene las piernas rectas y no usa la pierna delantera para proteger la pelota del defensor	Dobla parcialmente las piernas y usa la pierna delantera para proteger la pelota del defensor	Las piernas están dobladas y la pierna delantera protege la pelota del defensor constantemente	Con control y fluidez	Con rapidez y precisión

OBSERVA Y EVALÚA (Escribe 1, 2, 3, 4 o 5)

NOMBRE	BRAZOS	PIERNAS

INTENTA A CONTINUACIÓN

KABBADI
ZONA FINAL 2



GUÍA DE ESPACIO, ESFUERZO Y RELACIONES

ESTA SECCIÓN BRINDA ORIENTACIÓN AL ENTRENADOR PARA ADAPTAR LA ACTIVIDAD SEGÚN EL ESPACIO, EL ESFUERZO Y LAS RELACIONES.

EL ESPACIO ES DONDE SE MUEVE EL CUERPO E INCLUYE EL ESPACIO PERSONAL Y GENERAL, Y CONSIDERA LA DIRECCIÓN DEL MOVIMIENTO, LOS TRAYECTOS, LOS NIVELES, LOS PLANOS Y LAS EXTENSIONES.

EL ESFUERZO TIENE QUE VER CON CÓMO SE MUEVE EL CUERPO EN RELACIÓN CON EL TIEMPO, EL PESO, EL FLUJO Y LA CALIDAD DEL MOVIMIENTO.

LAS RELACIONES TIENEN QUE VER CON LOS ELEMENTOS CON LOS QUE EL CUERPO SE RELACIONA MIENTRAS SE MUEVE. ESTO AYUDA A LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS A TOMAR CONCIENCIA DE LAS PARTES DE SU CUERPO Y DE CÓMO SE RELACIONAN CON OTROS NIÑOS Y NIÑAS, EQUIPOS Y OTROS OBJETOS.



4 ESQUINAS

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
DOS TOQUES (Recuperar la pelota, dos toques y después lanzar)	Acercarse al objetivo para lanzar	Variar la fuerza de los dos toques para acercarse al objetivo	Decidir dónde apuntar al objetivo, en relación con los otros jugadores
EL PRIMER EQUIPO EN MARCAR EN CADA ZONA OBJETIVO	Hacer rodar una pelota con precisión hacia un objetivo en particular	Ajustar la velocidad para recuperar la pelota en movimiento de manera eficiente	Comprobar la posición de los jugadores de los otros equipos para evitar choques
DOS JUGADORES ACTIVOS POR EQUIPO	Pasar para ir llevando al compañero de equipo hacia la meta	Adaptar la fuerza del pase según la posición del compañero de equipo	Comunicarse con un compañero sobre dónde pasar/ recibir la pelota



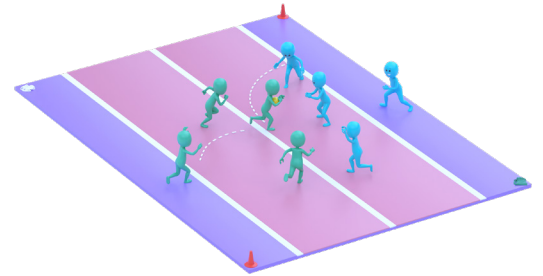
ZONA FINAL 1

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
SI SE INTERCEPTA LA PELOTA O SE DEJA CAER, SE CAMBIA	El espacio es limitado debido a la estrecha marcación de los defensores	La fuerza del pase varía según la posición del defensa y del compañero de equipo	Desplazarse hacia un compañero de equipo para recibir el pase
EL JUGADOR OBJETIVO DE LA ZONA FINAL RECIBE EL PASE PARA GANAR PUNTOS	Apuntar a un objetivo que esté adelante	Atrapar y soltar la pelota de forma rápida para burlar al oponente	Posicionamiento del defensa en relación con el jugador objetivo
PUNTOS POR UTILIZAR EL PASE APROPIADO	Tipos de pases elegidos para burlar al oponente p. ej. alto o bajo	Aplicar fuerza en pases cortos y rápidos	Elegir el pase dependiendo de la posición del compañero de equipo y los oponentes



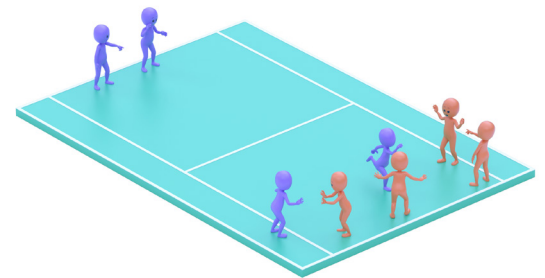
ZONA FINAL 2

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
PUNTO EXTRA POR MARCAR DESPUÉS DE ESQUIVAR CON ÉXITO	Encontrar un espacio lejos del oponente	Se necesita un fuerte impulso de un pie para cambiar de dirección	Los atacantes se dispersan para dar espacio al jugador que corre con la pelota
ZONA DE PUNTUACIÓN DE ARO	Menos espacio alrededor del área objetivo	Amagar un pase para que el defensa se eche a ese lado antes de pasar de verdad	Los miembros del equipo se mueven hacia adelante en apoyo del jugador que corre con la pelota para darle más opciones de tiro
JUGADOR OBJETIVO EN LA ZONA FINAL	Menos espacio para el movimiento de los jugadores que están frente a la zona final	Los tipos de pases varían según la posición del compañero y del defensa	El jugador objetivo ajusta la posición en la zona final para facilitar el tiro de un compañero de equipo



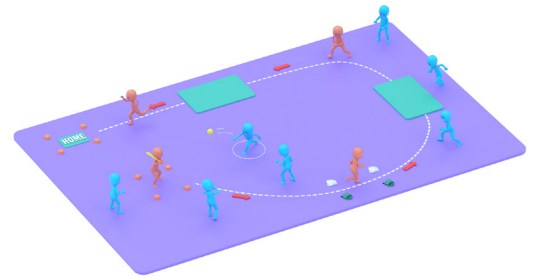
KABADDI

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
DOS JUGADORES ATACANTES A LA VEZ	Los defensas se distribuyen por la zona para restringir las opciones de trayecto de los atacantes	Los atacantes sincronizan la velocidad con su compañero para avanzar de forma coordinada	Los atacantes corren hacia los defensas para alejarlos de sus compañeros de equipo
INMOVILIZACIÓN DE 3 SEGUNDOS (Los defensas a quienes se haya tocado deben permanecer quietos durante 3 segundos)	Los jugadores intentan mantenerse fuera del alcance de los demás	Rápidos cambios de dirección	Los defensas adaptan su posición cuando un compañero de equipo está inmobilizado
AMBOS EQUIPOS ENVÍAN A UN ATACANTE AL MISMO TIEMPO	Utilizar varios trayectos para evitar a los defensas	Niveles de resistencia superiores al estar en constante movimiento	Los defensores desarrollan una estrategia de equipo para bloquear, ya que tienen menos jugadores



ALREDEDOR DEL TAPETE

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
TODO EL EQUIPO TOCA LA PELOTA PARA DETENER EL JUEGO	Los jugadores de campo toman decisiones sobre hacia dónde correr dependiendo del tiro	Los jugadores de campo adaptan su velocidad en función de la posición en relación con la pelota lanzada	Los jugadores de campo corren hacia quien recibe la pelota
3 PASES ANTES DE ARROJAR LA PELOTA AL LANZADOR PARA DETENER EL JUEGO	Los jugadores de campo se mueven hacia el receptor para facilitar el pase	Variar la fuerza de lanzamiento dependiendo de la distancia del receptor	Los jugadores se mueven para facilitar pases cortos y rápidos
ZONAS/ ENTRADAS DE PUNTAJE OBJETIVO (Cerca/lejos/ izquierda/ derecha)	Los bateadores eligen el objetivo al que apuntar	Variar la fuerza del lanzamiento para burlar a los jugadores de campo	Los bateadores eligen la dirección del golpe dependiendo de la posición de los defensas



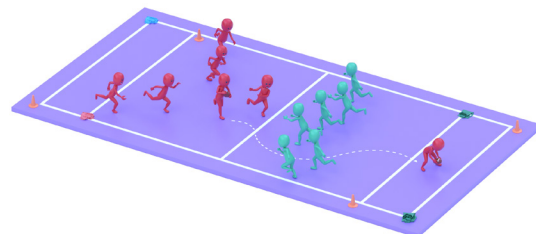
HABILIDADES DEPORTIVAS

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
COLOCAR MARCADORES PARA INDICAR LA POSICIÓN DE LOS PIES PARA ESQUIVAR ALREDEDOR DE LOS CONOS	Giros más eficientes alrededor de los conos	Transferir el peso de forma efectiva para cambiar de dirección	Menos probabilidades de sobrepasar los conos
REDUCIR EL TIEMPO PARA TERMINAR LAS TAREAS	Elegir el trayecto más rápido	Equilibrar el esfuerzo con el costo-beneficio, decidir la velocidad más rápida que permita mantener el control	Conservar la pelota cerca para mantener el control
MANTENER UN GLOBO EN EL AIRE DURANTE LA ACTIVIDAD DE RODAR Y REBOTAR CON VELOCIDAD. SI EL GLOBO TOCA EL SUELO, SE PIERDEN PUNTOS	Mantener el globo a una altura media para el rebote con velocidad y a una altura baja para la actividad de rodar	Se requiere un mayor esfuerzo por parte de los jugadores para completar la tarea y mantener el globo en el aire	Conservar el globo cerca para mantener el control



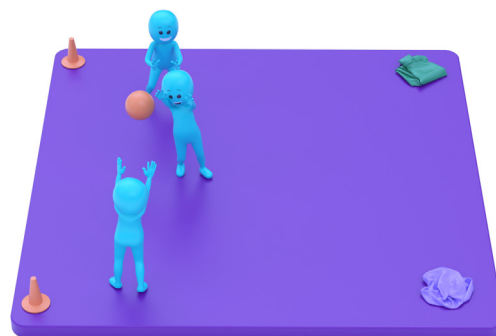
ATRAPADAS

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
ZONAS ANCHAS A CADA LADO DEL CAMPO, PUNTO EXTRA SI SE LANZA LA PELOTA DENTRO Y FUERA DE LA ZONA ANCHA	Se crea más espacio para que lo usen los jugadores	Los jugadores despliegan más resistencia para jugar en espacios más grandes	Los atacantes encuentran el espacio para recibir la pelota del jugador en la zona ancha
PUNTO EXTRA SI SE REGATEA CON ÉXITO Y SE ENVÍA AL DEFENSA EN LA DIRECCIÓN EQUIVOCADA	El regateo correcto aumenta el espacio disponible para el atacante	Se impulsa más fuerte para iniciar el cambio de dirección	Los defensas tienen que tomar decisiones sobre la mejor posición que deben tomar para reducir las opciones del atacante
TRES PASES PARA ANOTAR PUNTO	Los jugadores varían los trayectos para apoyar a la persona que lleva la pelota	Mantenerse cerca de quien lleva la pelota crea la necesidad de hacer movimientos de evasión más cortos para detenerse y avanzar, con diferentes niveles de fuerza	Los atacantes toman decisiones sobre dónde situarse para ayudar a quien lleva la pelota



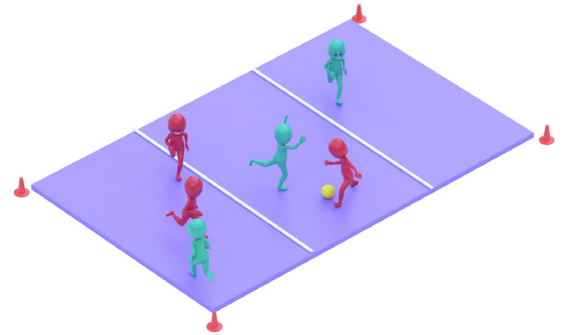
INVASORES ESPACIALES 1

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
JUGADOR HACIA UNA LÍNEA OBJETIVO	Avanzar hacia la línea objetivo	Variar el tipo de lanzamiento para burlar al defensa	Decidir cuándo pasar, dependiendo de la posición del defensa
8 PASES CON ÉXITO, UN PUNTO	Desplazarse al espacio para recibir la pelota	Cambiar la velocidad según la posición del defensa	Moverse hacia el compañero para facilitar el pase
DEFENSA INMÓVIL (El defensa actúa como un obstáculo y no defiende de forma activa)	Cambiar el nivel y la trayectoria del pase	Elegir el tipo de lanzamiento dependiendo de la posición del defensa	Moverse hacia un compañero de equipo para recibir el pase



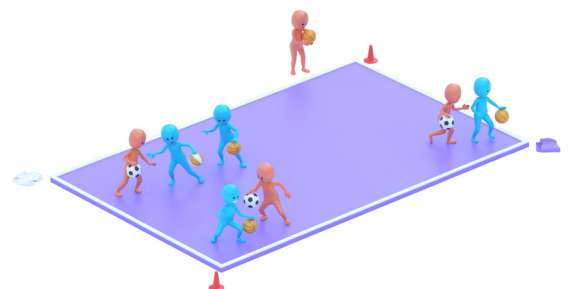
INVASORES ESPACIALES 2

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
PASAR CON LOS PIES	Mantener la pelota en el suelo	Variar la fuerza del pase	Bloquear la pelota, elegir a un compañero que esté en la mejor posición y luego pasar
LOS DEFENSAS PUEDEN PASAR AL TERCIO ADYACENTE	Espacio reducido, pases cortos y rápidos	Cambios de velocidad para burlar a los oponentes	Decidir a qué compañero de equipo pasar dependiendo de la posición de los defensas
SI SE INTERCEPTA LA PELOTA ESTE PASA AL OTRO EQUIPO	Elegir trayectos en función de la posición de los defensas y compañeros de equipo. (Moverse hacia un compañero y lejos del defensa)	Pasar y moverse de forma rápida	Situarse más cerca del receptor para interceptar el pase



INVASORES ESPACIALES 3

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
REDUCIR EL ÁREA DE JUEGO	Menos espacio para escapar de los defensores	Driblar la pelota más abajo y cambiar la posición del cuerpo con frecuencia para proteger la pelota	Jugar el juego más cerca de los oponentes y compañeros de equipo
SOBRECARGAR UN EQUIPO	El equipo más pequeño actuará más a la defensiva y dará al equipo más grande más espacio para crear ataques	Crear una situación de 2v1 y centrarse en atacar al jugador desde diferentes lados	Más oportunidades para crear 2v1
PERMITIR QUE LOS JUGADORES VUELVAN UNA VEZ FUERA	El espacio creado por la eliminación de un jugador es solo temporal	El equipo más grande debe centrar un ataque en el tiempo previo al regreso de los jugadores "eliminados"	Debe estar atento a los jugadores que puedan volver a los juegos, ya que el juego es siempre 4v4



PELOTA CUADRADA

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
REBOTE Y TIRO. SI UN JUGADOR TIRA Y RECUPERA EL REBOTE DEL BANCO, PUEDE TIRAR DE NUEVO. EL JUEGO CONTINÚA DURANTE 1 MINUTO. LOS JUGADORES DE LOS LADOS ANOTAN LA PUNTUACIÓN. LA PELOTA SE ECHA A RODAR DE NUEVO	Menos espacio cerca de las áreas objetivo, ya que tanto el defensa como el atacante se mueven para recibir el rebote	Variar la fuerza del tiro para producir un rebote	Tratar de apuntar a un ángulo específico para recibir el rebote
1 PELOTA ENTRE CUATRO EQUIPOS. LOS JUGADORES PUEDEN METER GOL EN CUALQUIER ARCO. EL PRIMER EQUIPO EN MARCAR EN CADA UNO, GANA. SE REINICIA EL JUEGO	Menos espacio para recuperar la pelota, ya que cuatro jugadores compiten por tenerlo	Momentos breves pero intensos de esfuerzo sostenido para mantener la posesión	Tratar de mantener alejados a los defensas para proteger la pelota
PIERDE UN PUNTO, GANA UN JUGADOR. SI UN EQUIPO CONSIGUE UN PUNTO, LOS OTROS EQUIPOS PUEDEN TENER UN JUGADOR ADICIONAL EN EL ÁREA PARA LA SIGUIENTE JUGADA. MÁXIMO DOS JUGADORES POR EQUIPO	Espacio reducido debido a que hay más jugadores en la zona	Mayor esfuerzo necesario para el jugador que anota, contra más defensas	Evaluar la posición del compañero/a de equipo en relación con los oponentes y el objetivo y decidir si pasar o tirar



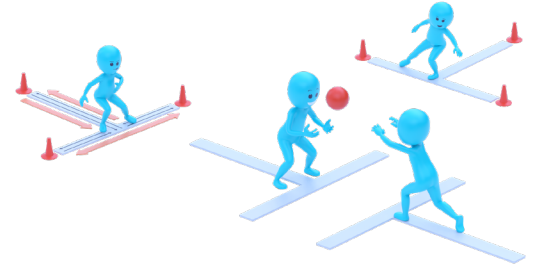
REDADA

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
INTRODUCIR A UN DEFENSA QUE PUEDA TOCAR E INMOVILIZAR A LOS JUGADORES. CUANDO ESTÁN INMOVILIZADOS, NO PUEDEN TOMAR NI DEVOLVER NINGÚN OBJETO	Decidir el trayecto para evitar al defensa	Movimiento de empuje fuerte para esquivar	Decidir cuándo correr dependiendo de la posición del defensa
CORRER UNA VUELTA DESPUÉS DE RECOGER EL OBJETO. TOCAR A OTRO JUGADOR. DEBEN DEVOLVER EL OBJETO AL CENTRO DEL ARO	Cambiar de nivel rápidamente para recoger y dejar los objetos	Acelerar para tocar e inmovilizar a un jugador	Ajustar la velocidad según la posición de los oponentes
CAMBIAR EL TIPO DE LOCOMOCIÓN (LATERAL, EN ZIG-ZAG)	Tiempo para recorrer el espacio	Se necesita resistencia para mantener diferentes tipos de locomoción	Cambiar la velocidad según la distancia de los aros



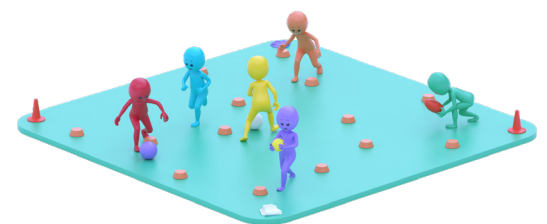
LA HORA DEL T

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
EL DESAFÍO DE 5 GOLPES DE TAMBOR. (El líder toca una variedad de ritmos en un tambor/ pandero) 5 GOLPES PARA IR DESDE EL INICIO A CADA CONO Y RECIBIR EL OBJETO EN LA PARTE SUPERIOR DE LA T	Variar el tamaño de las T	Ajustar la velocidad para llegar a tiempo, según el ritmo	Atrapar la pelota en la parte superior de la T en el quinto golpe de tambor
RECIBIR EL OBJETO EN LA PARTE SUPERIOR DE LA T (Desde una persona que lo lanza o un jugador de otra T)	Atrapar un objeto en diferentes niveles	Ajustar la velocidad de aproximación para recibir el objeto en la parte superior de la T	Señalar al compañero dónde se quiere recibir el objeto
COMPAÑERO ESPEJO	Utilizar T de diferentes tamaños	Ajustar la velocidad para sincronizar la llegada a la parte superior de la T	Moverse en la dirección indicada por el compañero/a



PASILLOS

	ESPACIO	ESFUERZO	RELACIONES
LÍMITE DE TIEMPO DE 1 MINUTO	Moverse en diferentes direcciones, usando el espacio de forma eficiente. (Las entradas que están muy juntas requieren un impulso rápido con un pie para cambiar de dirección)	Ajustar la velocidad, dependiendo de la distancia a la entrada	Ser consciente de los demás para planificar un trayecto eficiente a través de los conos
LIDERAR/SEGUIR A UN COMPAÑERO. EL LÍDER TIENE UNA PELOTA, CORRE A TRAVÉS DE UNA ENTRADA, DETIENE LA PELOTA, LA PASA DE NUEVO A SU COMPAÑERO QUE LUEGO SE CONVIERTE EN LÍDER	Mantener el objeto cerca y bajo control	Ajustar la fuerza del pase dependiendo de la posición del compañero	Mantener la distancia entre el compañero mientras se regatea
TRABAJAR CON UN COMPAÑERO PASANDO POR LAS ENTRADAS. AGREGAR DOS DEFENSAS QUE INTENTEN INTERCEPTAR LA PELOTA	Variar los trayectos a través de las entradas, eligiendo entradas a las que sea fácil llegar y en las que no haya un defensa cerca. Mirar, decidir, pasar y moverse	Cambiar de velocidad a través de las entradas dependiendo de la posición de los defensas	Comprobar la posición del defensa y señalar al compañero dónde se quiere recibir la pelota





CRITERIOS COMPLETOS DE EVALUACIÓN

ESTA SECCIÓN PROPORCIONA AL ENTRENADOR CRITERIOS COMPLETOS DE EVALUACIÓN DEL MOVIMIENTO DEL CUERPO PARA CADA ACTIVIDAD, ADEMÁS DE LAS PARTES DEL CUERPO IDENTIFICADAS EN LA TARJETA.



4 ESQUINAS

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CUMPLIDO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDE PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> No mira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota y a los otros jugadores 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Balaneo mínimo hacia atrás y seguimiento del brazo de golpe Principalmente a los lados 	<ul style="list-style-type: none"> El brazo que golpea se balancea un poco hacia atrás y luego hacia adelante para empujar la pelota El brazo opuesto está extendido para mantener el equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> El brazo que golpea se impulsa hacia atrás y luego hacia adelante para empujar la pelota El brazo opuesto se mantiene extendido y levantado para mantener el equilibrio 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> No hace flexión de rodilla No da un paso hacia la dirección deseada de la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Flexión parcial de rodilla Transfiere algo de peso hacia adelante y puede que tenga un pie adelante del otro 	<ul style="list-style-type: none"> Rodillas dobladas a 90 grados Transferencia de peso hacia adelante y paso con el pie opuesto al brazo que empuja la pelota 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo está frente al objetivo con mínima rotación 	<ul style="list-style-type: none"> Rotación parcial del cuerpo para empujar la pelota El cuerpo a veces está cerca del suelo 	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo gira hacia atrás y luego hacia adelante para empujar la pelota El cuerpo está cerca del suelo 		

ZONA FINAL 1

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDE PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> No mira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota y a los otros jugadores 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Los mantiene al lado del cuerpo No hay flexión del codo 	<ul style="list-style-type: none"> Los mantiene frente al cuerpo Flexión parcial del codo 	<ul style="list-style-type: none"> Levantados delante del cuerpo Los codos están doblados 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Flexión de una rodilla o flexión mínima Los pies giran para moverse en otra dirección 	<ul style="list-style-type: none"> Flexión parcial de rodilla Paso para moverse en otra dirección 	<ul style="list-style-type: none"> Las rodillas están dobladas Empuja de un pie al otro para moverse en la dirección opuesta 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> Permanece recto No hay rotación corporal 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinación leve hacia adelante El cuerpo gira para estar frente a la pelota mientras esta está en el aire 	<ul style="list-style-type: none"> Se inclina hacia adelante El cuerpo gira para estar frente a la pelota en el aire y luego hacia adelante 		

ZONA FINAL 2

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDE PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> Mira en la dirección en la que se mueve el cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> Mira en la dirección del regateo y luego en la dirección en la que se mueve el cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> Mira en la dirección del regateo 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Sostiene la pelota con las dos manos delante del cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> Sostiene la pelota en un brazo 	<ul style="list-style-type: none"> Sostiene la pelota contra el cuerpo con un brazo 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Los pies giran para moverse en otra dirección 	<ul style="list-style-type: none"> Paso para girar en la dirección opuesta 	<ul style="list-style-type: none"> Se impulsa del pie exterior al interior para moverse en la dirección opuesta 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> Permanece recto No hace ningún movimiento en la dirección del regateo ni de la marcha 	<ul style="list-style-type: none"> Se inclina hacia adelante Se mueve hacia la dirección de la marcha 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinación leve hacia adelante Se mueve en la dirección del regateo y luego en la dirección de la marcha 		

PASILLOS

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDE PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> Mira hacia abajo 	<ul style="list-style-type: none"> Mira principalmente hacia abajo o en la dirección de la marcha 	<ul style="list-style-type: none"> Mira en la dirección de la marcha 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Brazos rectos No balancea los brazos de forma opuesta a las piernas 	<ul style="list-style-type: none"> Flexión mínima del brazo Balanceo limitado del brazo de forma opuesta a las piernas 	<ul style="list-style-type: none"> Brazos doblados aproximadamente a 90 grados Balancea los brazos de forma opuesta a las piernas (avance de la pierna derecha/avance del brazo izquierdo) 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Eleva poco el talón durante el movimiento de recuperación 	<ul style="list-style-type: none"> Mantiene los talones por debajo de la rodilla durante el movimiento de recuperación 	<ul style="list-style-type: none"> Acerca los talones a los glúteos durante el movimiento de recuperación 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> Recto 	<ul style="list-style-type: none"> Se inclina hacia adelante 	<ul style="list-style-type: none"> Se inclina levemente hacia delante 		

KABBADI

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDE PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> No mira al jugador objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> Mira al jugador objetivo ocasionalmente 	<ul style="list-style-type: none"> Mira siempre al jugador objetivo 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Los mantiene a los lados El brazo delantero no se estira para alcanzar al jugador objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> Los mantiene hacia arriba y hacia afuera a los lados El brazo delantero se estira hacia el jugador objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> Mantiene ambos brazos levantados y sostenidos hacia adelante El brazo delantero se estira hacia el jugador objetivo y el otro brazo está detrás del cuerpo 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Flexión mínima de la rodilla No se impulsa con ninguna pierna para cambiar de dirección 	<ul style="list-style-type: none"> Ambas rodillas dobladas La pierna de arrastre no se estira completamente para empujar en la dirección opuesta 	<ul style="list-style-type: none"> Rodilla principal doblada, pierna trasera recta La pierna de arrastre se estira completamente para empujar en la dirección opuesta 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> Recto o girado hacia un lado 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinación leve hacia adelante 	<ul style="list-style-type: none"> Se inclina hacia delante acercando el pecho a la rodilla delantera 		

ALREDEDOR DEL TAPETE

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDE PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> No los enfoca en la pelota ni el objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> Los centra en la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Los centra en la pelota y el objetivo 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> No mueve el brazo de lanzamiento detrás del cuerpo El brazo de lanzamiento se queda hacia abajo El brazo que no lanza se mantiene a un lado 	<ul style="list-style-type: none"> La mano que lanza se balancea detrás del cuerpo durante el movimiento hacia atrás El brazo de lanzamiento se estira hacia delante para la ejecución El brazo que no lanza se mantiene elevado o a un lado 	<ul style="list-style-type: none"> La mano y el brazo que lanzan se balancean detrás del cuerpo durante el movimiento hacia atrás El brazo de lanzamiento se estira para seguir la dirección del objetivo El brazo que no lanza se mantiene levantado y apuntando en la dirección del objetivo 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Deja las piernas rectas para recibir la pelota No da ningún paso hacia el objetivo durante el lanzamiento 	<ul style="list-style-type: none"> Dobla parcialmente las piernas para recibir la pelota Da un paso hacia delante con la misma pierna que el brazo que lanza para soltar 	<ul style="list-style-type: none"> Dobla las piernas a 90 grados para recibir la pelota Da un paso hacia adelante con la pierna opuesta al brazo de lanzamiento para soltar 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> No gira hacia atrás durante el lanzamiento 	<ul style="list-style-type: none"> Gira parcialmente hacia atrás durante el lanzamiento 	<ul style="list-style-type: none"> Gira hacia atrás para quedar de lado ante el objetivo durante el lanzamiento 		

CIRCUITO DE HABILIDADES DEPORTIVAS

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDA PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota y mira en la dirección de la marcha 	<ul style="list-style-type: none"> Mira en la dirección de la marcha 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Golpea la pelota con la mano y el brazo estirados Utiliza la mano dominante para botar la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Empuja la pelota con una flexión parcial del brazo Usa cualquiera de las manos para botar la pelota, pero sigue favoreciendo una de ellas 	<ul style="list-style-type: none"> El brazo se dobla para absorber la fuerza de la pelota y se extiende para empujar la pelota Usa ambas manos igualmente bien 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Rectas Corre alrededor de los conos 	<ul style="list-style-type: none"> Parcialmente dobladas Desplaza el peso hacia los lados alrededor de los conos 	<ul style="list-style-type: none"> Dobladas Se impulsa del pie exterior al interior alrededor de los conos 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo gira El cuerpo está recto 	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo gira Se inclina parcialmente hacia delante 	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo se mueve mínimamente Se inclina parcialmente hacia adelante 		

REDADA

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDA PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> Mira hacia abajo 	<ul style="list-style-type: none"> Mira principalmente hacia abajo o en la dirección de la marcha 	<ul style="list-style-type: none"> Mira en la dirección de la marcha 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Brazos rectos No balancea los brazos de forma opuesta a las piernas 	<ul style="list-style-type: none"> Flexión mínima del brazo Balaneo limitado del brazo de forma opuesta a las piernas 	<ul style="list-style-type: none"> Brazos doblados aproximadamente a 90 grados Balanea los brazos de forma opuesta a las piernas (avance de la pierna derecha/avance del brazo izquierdo) 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Eleva poco el talón durante el movimiento de recuperación Mantiene la pierna delantera recta durante el comienzo del movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Mantiene los talones por debajo de la rodilla durante el movimiento de recuperación Mantiene la pierna delantera casi recta durante el comienzo del movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Acerca los talones a los glúteos durante el movimiento de recuperación Estira la pierna delantera durante el comienzo del movimiento 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> Recto 	<ul style="list-style-type: none"> Se inclina hacia adelante 	<ul style="list-style-type: none"> Se inclina levemente hacia adelante 		

PELOTA CUADRADA

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDA PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> No mira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mira a otros jugadores y a la pelota 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> El brazo permanece recto durante el movimiento Mantiene la pelota lejos del cuerpo cuando se mueve 	<ul style="list-style-type: none"> Flexión parcial del brazo durante el movimiento Mantiene la pelota más cerca del cuerpo cuando se mueve 	<ul style="list-style-type: none"> Brazo flexionado 90 grados durante el movimiento Mantiene la pelota cerca del cuerpo 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> No hace flexión de rodilla Movimiento limitado del pie en la dirección inversa 	<ul style="list-style-type: none"> Rodillas dobladas Da pasos en la dirección de la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Brazo flexionado 90 grados durante el movimiento Mantiene la pelota cerca del cuerpo 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> No hay rotación corporal El cuerpo no está orientado en la dirección de la marcha 	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo gira en la dirección de la marcha 	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo gira y se inclina hacia adelante en la dirección de la marcha 		

INVASORES ESPACIALES 1: 2 CONTRA 1

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDA PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> No mira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota y a los otros jugadores 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Los mantiene a los lados y no los tiene listos para recibir la pelota Atrapa la pelota con los brazos y el cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> Los mantiene frente al cuerpo para recibir la pelota Atrapa la pelota solo con las manos 	<ul style="list-style-type: none"> Los mantiene elevados y en frente del cuerpo para recibir la pelota Atrapa la pelota en las manos solamente, en frente del cuerpo 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> No da ningún paso hacia el desplazamiento de la pelota en el aire Los pies se quedan plantados después de atrapar la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Los pies se ajustan al desplazamiento de la pelota en el aire Los pies giran hacia la dirección del objetivo de lanzamiento 	<ul style="list-style-type: none"> Da un paso hacia el desplazamiento de la pelota en el aire Da un paso en la dirección del objetivo de lanzamiento cuerpo 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> No rota hacia el desplazamiento de la pelota en el aire 	<ul style="list-style-type: none"> Rotación parcial del cuerpo hacia la pelota en el aire 	<ul style="list-style-type: none"> Gira y se inclina hacia la pelota en el aire 		

INVASORES ESPACIALES 2: 3 CONTRA 2

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDA PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> No los centra en la pelota La cabeza queda detrás de la pelota en el punto de contacto 	<ul style="list-style-type: none"> La cabeza está elevada antes del punto de contacto La cabeza se coloca sobre la pelota y mirando hacia adelante al punto de contacto 	<ul style="list-style-type: none"> Se enfoca en la pelota en el punto de contacto La cabeza está posicionada sobre la pelota en el punto de contacto 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> No los mantiene extendidos a un lado No balancea el brazo cuando lanza la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Los mantiene bajos a un lado Balanceo mínimamente el brazo cuando lanza la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Los mantiene a la altura de los hombros en el punto de contacto El brazo del mismo lado que la pierna que lanza se mantiene más abajo y se balancea hacia atrás en el punto de contacto 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Corre directamente a la pelota El pie no está plantado junto a la pelota La pierna que lanza la pelota no avanza en la dirección del objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> Corre en un ángulo mínimo hacia la pelota El pie que no lanza la pelota está plantado alejado de ella Flexión mínima de la rodilla durante el balanceo hacia atrás Seguimiento mínimo de la pierna que lanza en la dirección del objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> Corre en un ángulo de 45 grados con respecto a la pelota El pie que no lanza la pelota está plantado junto a ella La rodilla se dobla durante el balanceo hacia atrás La pierna que lanza la pelota continúa en la dirección del objetivo 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> Recto o inclinado hacia atrás en el punto de contacto 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinado en la dirección del objetivo en el punto de contacto 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinado hacia adelante en la dirección del objetivo en el punto de contacto 		

INVASORES ESPACIALES 3: 4 CONTRA 4

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDA PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota y a los otros jugadores 	<ul style="list-style-type: none"> Mira a otros jugadores 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Golpea la pelota con el brazo recto Mantiene el otro brazo a un lado 	<ul style="list-style-type: none"> Empuja la pelota con una flexión parcial del brazo Mantiene el otro brazo extendido 	<ul style="list-style-type: none"> El brazo se dobla para absorber la fuerza de la pelota y se extiende para empujar la pelota Mantiene el otro brazo extendido para proteger la pelota del defensor 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Rectas No usa la pierna delantera para proteger la pelota del defensor 	<ul style="list-style-type: none"> Parcialmente dobladas Utiliza la pierna delantera para proteger la pelota del defensor 	<ul style="list-style-type: none"> Dobladas Usa la pierna delantera para proteger la pelota del defensor constantemente 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo está recto No usa el cuerpo para proteger la pelota del defensor 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinación parcial hacia adelante, no sobre la pelota Usa el cuerpo para proteger la pelota del defensor 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinación hacia adelante sobre la pelota Usa el cuerpo para proteger la pelota del defensor constantemente 		

PILLA-PILLA

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDA PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> No se centra en la pelota ni el lanzador 	<ul style="list-style-type: none"> Mira la pelota o a otros jugadores 	<ul style="list-style-type: none"> Se centra en la pelota que llega a las manos 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Los brazos se mantienen a los lados para recibir la pelota No lleva la pelota con las dos manos 	<ul style="list-style-type: none"> Los brazos están delante del cuerpo para recibir la pelota Lleva la pelota con las dos manos 	<ul style="list-style-type: none"> Los brazos se mantienen elevados y frente al cuerpo para recibir la pelota Lleva la pelota con las dos manos cerca del cuerpo 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Los pies están plantados para atrapar la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Da un paso hacia la pelota según esta se mueve en el aire 	<ul style="list-style-type: none"> Da un paso hacia la trayectoria de la pelota en el aire y sigue corriendo hacia adelante 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo no gira hacia la trayectoria de la pelota en el aire El cuerpo está recto al correr con la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo se inclina hacia la pelota según esta se mueve en el aire Se inclina hacia adelante al correr con la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Se inclina levemente hacia el lanzador y se mueve hacia la trayectoria de la pelota en el aire Se inclina levemente hacia adelante al correr con la pelota 		

LA HORA DEL T

	1 MOVIMIENTO INCIPIENTE	2 MOVIMIENTO EN DESARROLLO	3 MOVIMIENTO CONSUMADO	4 COMBINA LAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO CON FLUIDEZ Y CONTROL	5 LA TAREA SE REALIZA CON PRECISIÓN Y VELOCIDAD/CON RITMO
DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD PARA PONER EN PRÁCTICA UNA O AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO	ALGUNOS ASPECTOS DE LAS HABILIDADES DEL JUEGO DEPORTIVO AÚN REQUIEREN DESARROLLO	PUEDA PONER EN PRÁCTICA AMBAS HABILIDADES DE JUEGO DEPORTIVO		
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> Mira hacia abajo o hacia los lados en la parte superior de la T 	<ul style="list-style-type: none"> Mira hacia adelante y ocasionalmente hacia los lados 	<ul style="list-style-type: none"> Mira hacia adelante 		
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> Los mantiene bajos a los lados del cuerpo Extiende cualquiera de los brazos hacia el objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> Se mantienen altos a los lados del cuerpo Estira el brazo principal hacia el objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> Doblados y frente al cuerpo El brazo principal está orientado hacia el objetivo y el otro permanece elevado 		
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Piernas rectas Los pies juntos en posición de embestida 	<ul style="list-style-type: none"> Ambas rodillas están dobladas Pies bien separados en posición de embestida 	<ul style="list-style-type: none"> Rodilla principal doblada, pierna trasera recta La pierna de arrastre se estira completamente para empujar en la dirección opuesta 		
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo gira 	<ul style="list-style-type: none"> Hombros mirando hacia adelante Pecho bajo 	<ul style="list-style-type: none"> Hombros mirando hacia adelante Pecho alto 		

Movement for Sport
PLAYkit

Made
to Play



YOUTH
SPORT
TRUST