

RETO 1: ¡ FUERA DE MI CAMPO!

DESCRIPCIÓN	<p>Se hacen dos equipos. Cada equipo se sitúa en su campo. Ambos campos estarán divididos por una línea. En cada campo se dispondrán de varios balones (5- 8 balones).</p> <p>A la señal del profesor, todos deberán colaborar para lanzar todos los balones al campo contrario, de manera que en su campo no quede ningún balón. Se determinará un tiempo, y cuando el profesor pare el juego al finalizar dicho tiempo, se realizará un recuento de balones para ver que equipo ha ganado. Ganará el equipo que menos balones tenga en su campo.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Una persona no puede coger más de un balón a la vez.• Solo se puede coger y lanzar los balones con las manos.• Se puede realizar pases de balón entre compañeros del mismo equipo.• No se puede lanzar balones fuera del campo contrario.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Petos.• Conos.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos deben distribuirse las posiciones dentro de su campo para abarcar el máximo posible.• Pasar el balón a los que estén más cerca de la línea divisoria.• Situar a los alumnos más rápidos al final de la pista.• Cubrir las posiciones que dejen libres sus compañeros.

RETO 2: ¡ FIGURAS GEOMÉTRICAS!

DESCRIPCIÓN	Grupos de entre 4 y 6 alumnos deben desplazarse por el campo de balonmano formando la figura geométrica indicada por el profesor (Ejemplo: Cuadrado, Círculo, Hexágono) realizando pases entre ellos.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los pases se realizarán con una sola mano.• Se debe de alternar pases por alto y pases con bote.• Se debe de mantener la figura geométrica durante todo el recorrido.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos deben distribuirse y mantener las posiciones para mantener en todo momento la figura geométrica.• Marcar un ritmo de paso para que la figura se mantenga en todo momento.• Ir diciendo en voz alta si toca hacer un pase por alto o un pase con bote para que no se equivoquen los compañeros.

RETO 3: ¡ BALÓN- BASE !

DESCRIPCIÓN	<p>Se colocan los aros alrededor del campo de balonmano sobre la línea de los bordes del mismo, de manera que queden equidistantes. Cada aro es una base/casa.</p> <p>Los alumnos se agrupan por parejas. Cada pareja se agarra de la mano y se mete dentro de un aro. Cada pareja tiene un balón de balonmano.</p> <p>Cuando el profesor de la señal, todas las parejas deben de avanzar botando el balón hasta el siguiente aro en el sentido de las agujas de reloj.</p> <p>Cuando todas las parejas han llegado a la siguiente base, a la siguiente señal del profesor, los alumnos deben volver a su anterior base, donde se encontraran el balón que le han dejado la pareja que van detrás suya. Este proceso se repite hasta que los alumnos recuperen el balón original.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos en ningún momento pueden soltarse de la mano.• Los alumnos deben alternarse para que cada vez sea uno el que bota el balón.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Aros: tantos aros como la mitad de personas del grupo.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos deben agarrarse con la mano que no sea dominante de manera que tenga un mayor control del bote.• Marcar un ritmo de paso para que la pareja avance a la vez.• El alumno que no bota el balón será el que guía la dirección del desplazamiento.

RETO 4: ¡PASA LA PELOTA Y AL SUELO!

DESCRIPCIÓN	<p>Los alumnos se distribuyen en dos filas con una separación de unos 2 metros entre ellas. La primera persona pasa el balón de balonmano a la segunda persona y se acuesta, la segunda a la tercera y así sucesivamente.</p> <p>Cuando la pelota llegue al final de la fila, la última persona va corriendo hacia la primera posición de la fila, pasando por encima de las personas acostadas, pisando con un pie a cada lado de sus compañeros tumbados.</p> <p>Cada personas se va poniendo en pie cuando han pasado por encima suya.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos no pueden levantarse antes de tiempo.• Se debe realizar al menos 3 pasos alrededor de cada alumno tumbado.• Ganará el equipo que consiga dar una vuelta completa.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos deben tumbarse con las manos y piernas juntas facilitando que los compañeros puedan pasar por encima de ellos.• Marcar un ritmo rápido de pase de balón.

RETO 5: ¡VAGÓN- MANO!

DESCRIPCIÓN	<p>Se divide a los alumnos en dos grupos iguales. Ambos grupos deben ponerse en fila con las manos sobre los hombros del compañero que está delante como si fueran los vagones de un tren.</p> <p>El primer alumno del grupo 1 lanza la pelota lo más lejos posible. El grupo 2 debe ir en forma de tren a recoger la pelota. Cuando el grupo 2 tenga la pelota debe pasar la pelota al que está en la cabeza de su vagón para que éste pueda lanzar de nuevo la pelota para que el grupo 1 haga lo mismo.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos deben de tener siempre al menos una mano en el hombro del compañero de delante.• Si algún alumno se suelta, deben de ir todos a la posición inicial y empezar de nuevo el recorrido en forma de tren.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos que tengan un lanzamiento más lejano deben de situarse en la cabeza del tren.• El balón lo puede coger cualquiera del tren y pasarlo rápidamente al que esté en la cabeza del tren.

RETO 6: ¡BALÓN- CHOQUE!

DESCRIPCIÓN	<p>Se divide a los alumnos en dos filas que se miran cara a cara por pareja. Cada persona tiene un balón. Cada pareja está situada a una distancia de 2 metros.</p> <p>Los alumnos deben de ir lanzando su balón de manera de que éste choque en el aire con el del compañero, rebotando de nuevo hacia cada lanzador.</p> <p>Si los balones chocan damos un paso hacia atrás para aumentar la distancia. Si los balones no chocan, damos un paso hacia adelante para disminuir la distancia.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Se puede lanzar el balón para que choque los balones en el aire sin bote o que previamente ambos balones boten antes de chocar.• Los balones se lanzaran a la señal del profesor.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos pueden contar 1,2 y 3 para coordinar los lanzamientos.• Lanzar los balones sin mucha fuerza para que sea más fácil de coordinar el choque.• Lanzar un alumno el balón muy bombeado y el otro jugador de forma más directa y fuerte.

RETO 7: ¡BALÓN A CIEGAS!

DESCRIPCIÓN	<p>Todo el grupo se pone de pie en un círculo bastante amplio. En el centro del círculo se sitúa a un alumno con los ojos tapados. Alguien del círculo lanza el balón a otra persona del círculo pero de manera que el balón debe de botar lo máximo posible antes de llegar al receptor.</p> <p>El alumno que está en el centro intentará coger el balón guiado por las indicaciones que le dan el resto de compañeros y escuchando los botes del balón.</p> <p>Cada dos lanzamientos se cambia la persona que está en el centro del círculo.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Se tiene que lanzar el balón de forma bombeada para que éste dé un mínimo de 5 botes antes de llegar al receptor.• No está permitido dar pistas falsas sobre dónde está el balón.• Los alumnos que forman el círculo deben estar cogidos de la mano.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Venda para los ojos.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• No gritar todos los compañeros a la vez, pues el alumno que está a ciegas no podrá entender las indicaciones.• Tirar el balón lo más alto posible para que dé el mayor número de botes.• Situarse en el centro del círculo para tener más posibilidades de coger el balón.

RETO 8: ¡ LA EMPRESA DE TRANSPORTE!

DESCRIPCIÓN	<p>Se divide a los alumnos en 4 grupos. Cada grupo es una empresa de transporte. Cada empresa de transporte debe llevar 4 balones de balonmano de una estación a otra. Cada línea de transporte tiene 4 estaciones. Los balones tienen que ir pasando por las diferentes estaciones sin pasarse ninguna de ellas. Ningún balón puede ir a la estación 2 sin que antes todos los balones se encuentren en la estación 1, y así sucesivamente.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• No puede haber más de un alumno de la misma empresa de transporte llevando balones a la vez. Se tienen que dar el relevo en la estación inicial.• No se puede llevar más de un balón a la vez.• Los balones deben de estar en todo momento dentro de los aros. Si alguno se saliera, el transportista que lo dejó debería de situarlo de nuevo en su sitio sin avanzar estaciones.• Gana el equipo que antes consiga llevar todos los balones a la última estación.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Aros.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Soltar los balones de forma delicada dentro de los aros para que no se salgan y se pierda tiempo en volver a colocarlos.• Coordinarse bien en los relevos y no salir antes de tiempo.• Ordenar a los compañeros en la fila de tal manera que las personas más rápidas hagan los portes que necesitan más recorrido y dejar a las personas más lentas para los portes de corta distancia.

RETO 9: BALON-TIRO EN CÍRCULO

DESCRIPCIÓN	<p>La mitad del grupo forma un círculo muy amplio. La otra mitad se coloca en el interior del mismo. Las personas del círculo exterior lanzan con la mano una pelota al interior intentando que esta toque a alguien del interior. Las personas del interior del círculo deben de intentar no ser tocadas por el balón.</p> <p>Si la pelota toca a un jugador, éste cambia el sitio con la persona que lanzó el balón. Si el jugador del interior coge la pelota en vez de que le golpee, éste cambiara la posición con el jugador que él quiera.</p> <p>La pelota debe de ser pasada al menos entre 5 jugadores del círculo exterior antes de ser lanzada para tocar a un jugador del círculo interior.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Completar 5 pases antes de lanzar a algún jugador del círculo interior.• Cambiar posición una vez que un jugador es tocado por el balón.• Si el jugador atrapa el balón se cambia por el jugador exterior que él elija.• No lanzar muy fuerte para no lastimar al compañero
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Pasar el balón entre los compañeros del círculo exterior lo más rápido posible para sorprender a los compañeros del interior.• Moverse lo más rápido posible dentro del círculo interior para no ser tocado por el balón.• Nunca perder la visión del balón para no ser sorprendido e intentar atrapar el balón.

RETO 10: LANZAMIENTO EN ALTURA

DESCRIPCIÓN	Dos alumnos se suben a un banco sueco y sostienen una red portabalones abierta, mientras que cada uno de sus compañeros disponen de un balón. Los lanzadores deben tirar el balón para intentar meterlo dentro de la red y los compañeros que la sostienen deben moverse para facilitar que la pelota entre dentro de la misma.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos que están en el banco sueco no pueden tocar el suelo en ningún momento.• El balón no puede tocar el suelo una vez que es lanzado.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Red portabalones.• Bancos suecos.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Lanzar el balón lo más bombeado posible para facilitar que entre en la red.• Los dos alumnos que están en el banco deben coordinarse en sus movimientos para facilitar que los balones entren en la red y no se caigan del banco.• Establecer un turno de lanzamiento de balones para que no los balones no sean lanzados a la vez.

RETO 11: LANZAMIENTO CON REBOTE

DESCRIPCIÓN	Dos alumnos sostienen una red portabalones abierta mientras que cada uno de sus compañeros disponen de un balón. Los lanzadores deben tirar el balón contra una pared para que del rebote el balón entre dentro de la red. Los compañeros que la sostienen deben moverse para facilitar que la pelota entre dentro de la misma.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• El balón puede dar un bote antes de tocar la pared.• El balón una vez que toque la pared no puede dar ningún bote antes de entrar en la red.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Red portabalones.• Pared.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Lanzar el balón lo más alto posible para facilitar que entre en la red.• Los dos alumnos que sostienen la red deben coordinarse en sus movimientos para facilitar que los balones entren en la red.• Establecer un turno de lanzamiento de balones para que no los balones no sean lanzados a la vez.• Lanzar el balón de manera que antes de golpear la pared éste de un bote para que el rebote de la misma sea hacia arriba y facilitar que la pelota entre en la red.

RETO 12: RULETA DE BALONES

DESCRIPCIÓN	<p>Los alumnos se sitúan formando un círculo y mirando al centro del mismo. Cada uno de ellos tiene un balón en la mano. A la señal del profesor, todos lanzan su pelota al aire y se desplazan una posición hacia la derecha y deben de recoger la pelota que lanzó su compañero que estaba en ese lado antes de que dé 1 bote en el suelo.</p> <p>Posteriormente cada alumno se sitúa de tal manera que dé la espalda a su compañero de la derecha. A la señal del profesor lanzan el balón lo más alto posible y dan un paso hacia adelante para coger en el aire el balón del compañero que estaba delante suya.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• El balón no puede tocar el suelo antes de cogerlo.• No pueden lanzar el balón antes de la señal del profesor.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Lanzar lo más alto posible de manera que le dé tiempo al compañero a coger su posición y recoger el balón.• Lanzar el balón lo más verticalmente posible para que éste caiga en el punto donde el alumno se encontraba.

RETO 13: CARAVANA CON BALONES

DESCRIPCIÓN	<p>Hacemos grupo de 5 o 6 alumnos colocados en fila y sujetos a una cuerda. Cada alumno tiene un balón y deben de avanzar por un circuito predeterminado todos a la vez y agarrando la cuerda.</p> <p>Si a alguno se le cae el balón, deben de ir todos en su búsqueda sin soltarse y retomar el camino.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos no pueden soltar la cuerda en ningún momento.• Los alumno no pueden soltar su balón.• Cuando se caiga un balón, deben ir todos en grupo sin soltarse y agarrados a la cuerda.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Cuerda.• Aros.• Bancos suecos.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Coordinarse entre ellos para avanzar entre los obstáculos.• No precipitarse en los obstáculos encontrados en el circuito.• Cuando a alguno se le cae el balón comunicarlo rápidamente para reaccionar sin soltarse de la cuerda.

RETO 14: SOBRE EL MUNDO

DESCRIPCIÓN	En grupo de 6, cada jugador tendrá un balón de baloncesto y se subirá sobre él, teniendo que estar agarrado y apoyándose en al menos un compañero para mantener el equilibrio. El objetivo es que todos estén subidos sobre los balones al mismo tiempo sin tener contacto con el suelo durante 10 segundos.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos no pueden apoyarse sobre paredes ni espalderas.• Deben formar las diferentes formas geométricas que indique el profesor: cuadrado, círculo, triángulo, etc.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de baloncesto.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Ir subiendo poco a poco a los balones para no caerse de los mismos.• Distribuirse antes de subirse a los balones para formar la figura geométrica que indica el profesor.• Apoyarse en al menos dos compañeros para mejorar la estabilidad sobre el balón.

RETO 15: PELOTAZOS AL GIGANTE!

DESCRIPCIÓN	<p>Se divide a los alumnos en dos grupos. Cada grupo se coloca en un lado del campo de balonmano. Todos los alumnos llevan un balón de balonmano en la mano.</p> <p>Los jugadores se sitúan todos en la línea de portería donde estamos. La pelota de Pilates se coloca en razona de penalti de la portería donde nos encontramos.</p> <p>Todos los jugadores deben lanzar su balón contra la pelota de Pilates con la idea de hacerla llegar lo más lejos en dirección a la portería contraria.</p> <p>A continuación todos los jugadores van a buscar su pelota y vuelven a pisar la línea de la portería que le corresponde.</p> <p>Repetimos los lanzamientos varias veces hasta conseguir que la pelota de Pilates llega a la línea de portería del campo contrario.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos deben lanzar siempre desde la línea de portería de su campo.• Los alumnos deben de recoger sólo su balón una vez que es lanzado.• No se puede tirar el balón rodando, se debe de realizar como un lanzamiento de balonmano a una mano.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Pelota de pilates.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Establecer turnos de lanzamientos, primero lanzando los alumnos que tienen menos ponencia y posteriormente aquellos que tienen un lanzamiento más lejano.• Conforme un alumno lanza su balón, ir rápidamente a cogerlo y así vuelve a su línea de portería perdiendo el menor tiempo posible.

RETO 16: TODOS NOS PASAMOS EL BALÓN.

DESCRIPCIÓN	<p>En grupo de 6 - 8 alumnos se colocan en el suelo tantos aros como alumnos. Los aros deben de estar bastante separados y colocados en forma de colmena.</p> <p>Cada alumno se mete dentro de un aro. Un alumno empieza con el balón en su poder. Los alumnos deben pasarse entre todos el balón de manera que al menos siempre tengan un pie dentro del aro.</p> <p>Cada vez que un alumno pasa el balón, éste se debe sentar en el suelo dentro del aro. Cuando todos los alumnos se han sentado, seguimos pasando la pelota y quien la pasa, en esta ocasión se vuelve a a poner de pie dentro del aro.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos deben tener al menos un pie siempre dentro del aro.• Cuando pasen el balón debe pasar desde la posición de sentado a de pie o viceversa.• Si algún alumno sale del aro para recoger o lanzar el balón, deben empezar todos desde el principio.• El balón debe pasar por todos los jugadores un mínimo de dos veces.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de baloncesto.• Aros.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Pasar el balón al compañero que siempre tengas más cerca, para que el lanzamiento y la recepción sea lo más fácil posible.• Avisar a que compañero vas a pasar el balón para que esté atento.• Poder lanzar o recepcionar con un pie dentro del aro si el lanzamiento se ha desviado un poco.

RETO 17: PENALTIS COOPERATIVOS.

DESCRIPCIÓN	Preparamos una portería de un metro de ancho sin portero. Colocamos la línea de penalti a 8 metros de la portería. Los alumnos en pareja y agarrados de la mano van corriendo hacia la línea de penalti y con un balón en la otra mano deben lanzarlo con la idea de que entre en la portería.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos no deben soltarse de la mano en ningún momento.• Los alumnos se van alternando la mano con la que se agarran para ir lanzando cada vez con una mano diferente.• Los alumnos no deben sobrepasar a la hora de lanzar la línea de penalti.• Los alumnos deben de ir agarrados de la mano para ir a recoger el balón una vez que lo han lanzado.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Conos.• Pica.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos deben coordinar sus pasos y movimientos para lanzar de forma más cómoda posible.• En ningún momento un alumno tira del otro, deben moverse de la forma más coordinada posible.

RETO 18: BALONMANO CON AROS.

DESCRIPCIÓN	<p>Hacemos dos equipos de jugadores. Se asigna un número a cada jugador para facilitar el sistema de rotación. En cada portería se coloca a un jugador que se puede mover lo que quiera por el área de portería. Hay otro jugador por equipo que se encargará de recoger las pelotas que van cayendo al suelo, y que siempre le dará la pelota a alguien del equipo contrario al que perdió o echó la pelota fuera.</p> <p>El resto de jugadores se distribuyen por el campo dentro de los diferentes aros situados en el campo y sin poder salir de ellos. Pueden tener un pie fuera del aro, pero nunca los dos.</p> <p>Los alumnos deben pasar el balón entre sus compañeros de equipos e intentar meter gol en la portería contraria.</p> <p>Cada cierto tiempo el profesor para el juego para hacer una rotación de las posiciones asignadas a cada jugador dentro de los aros.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos deben tener al menos un pie siempre dentro del aro.• Si algún alumno sale del aro para recoger o lanzar el balón, la posesión pasará al equipo contrario.• El balón debe pasar por todos los jugadores antes de tirar a portería.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Aros.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Pasar el balón al compañero que siempre tengas más cerca, para que el lanzamiento y la recepción sea lo más fácil posible.• Avisar a que compañero vas a pasar el balón para que esté atento.• Poder lanzar o recibir con un pie dentro del aro si el lanzamiento se ha desviado un poco.

RETO 19: RELEVO FRONTÓN

DESCRIPCIÓN	<p>Los alumnos se colocan en grupo de 5 personas en fila y frente a una pared con un balón por equipo.</p> <p>La primera persona de la fila lanza el balón contra la pared y se coloca la última de la fila.</p> <p>La segunda persona de la fila recoge del balón lanzado anteriormente y lo lanza contra la pared y se coloca la última de la fila y así sucesivamente.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos pueden lanzar el balón directamente sobre la pared o con un bote previo.• Los alumnos deben de recoger el balón antes de que dé dos botes en el suelo.• Los alumnos deben respetar su turno en la fila.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de balonmano.• Pared.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Lanzar el balón lo más alto posible para facilitar que lo recoja el compañero.• Establecer un turno de lanzamiento de balones.• Lanzar el balón de manera que antes de golpear la pared éste de un bote para que el rebote de la misma sea hacia arriba y facilitar la recepción del compañero.

RETO 20: BALÓN-PARACA!

DESCRIPCIÓN	Se hace grupo de 5- 6 alumnos. Cada grupo cuenta con un paracaídas (red). El juego consiste en pasar el balón entre los diferentes equipos y cuando hayan realizado al menos 4 pases entre ellos deben lanzar a canasta.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none">• Los alumnos no pueden tocar el balón con las manos.• Se debe lanzar y pasar el balón exclusivamente con el paracaídas.• En el caso que el balón se quede en el suelo recupera la posesión un equipo diferente.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Balones de baloncesto.• Paracaídas - Red.• Canastas.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Coordinador los lanzamientos entre los miembros de car equipo.• Lanzar el balón a otro equipo lo más alto posible de manera que haya varios botes antes de que el equipo receptor pueda atrapar el balón en su paracaídas.

RETO 21: CESTAS MÓVILES.

DESCRIPCIÓN	Los al
NORMAS	• Los alumnos
MATERIAL	• Balones de balonmano.
SOLUCIONES	• Lanzar e.

1. CESTAS MÓVILES.

Coeficiente de cooperación: **6**. Material:

Cestas (papeleras, botes...) y pelotas ligeras.

Descripción:

Cuatro voluntarias con cestas en la

espalda.

El resto, con pelotas, dispersas por el

espacio.

A una señal, las voluntarias empiezan a

correr.

Las demás intentan encestar a

distancia.

Las pelotas rebotadas pueden ser

jugadas por cualquier compañera.

Cada cierto tiempo cambio de rol.

2. CESTOMÓVIL.

http://www.apefadal.es/recursos/Fichas_JDA_11.pdf

Coeficiente de cooperación: **6**.

Jugamos a baloncesto pero sin cestas. Cada equipo tiene cuatro jugadoras y

otra más que está por detrás de la línea corta del campo contrario.

Esta jugadora tiene un balde, una papelera o un aro pequeño.

Lo puede sujetar con las manos sobre la cabeza o lo puede llevar agarrado por las manos a la altura del tronco.

Se puede desplazar por toda la parte exterior del campo detrás de la línea de portería en el lado contrario.

Podemos pedir que quien leva el balde esté dentro del área de portería o de zona de baloncesto. En ese caso ninguna jugadora puede entrar en esas zonas para lanzar la pelota al balde.

Quien tiene la pelota puede pasarla o tirar al balde, pero **no se puede desplazar con ella**.

El otro equipo procura interceptar la pelota y embocarla en su propio balde.

Necesitamos BURBUJA: Un espacio de un metro entre jugadoras.

Las integrantes del equipo se pasan la pelota entre si, tratando de embocarla en el balde que tiene la jugadora de su propio equipo sin entrar al área de cesta.

Conviene que la pelota sea de goma o algo suave pues puede hacer daño a quien soporta el balde. Y ha de tener un tamaño que encaje en el balde.

Si jugamos por parejas, es más cooperativo y les gusta.

Variación para mayores:

Se puede hacer este juego también en parejas que forman caballos y jinetes.

En este caso las parejas pueden descansar cuando quieran pero no pueden jugar si no tienen el jinete encima del caballo.