

XOGOS PREDEPORTIVOS

A iniciación deportiva

Rita M.^a Díez Rechou



Edición a cargo de Cándido Meixide Figueiras

Título: Xogos predeportivos

© Rita M.^a Díez Rechou

Ilustracións: M.^a Álvarez Sanmartín

Primeira edición, decembro 2014

Coordinación: Cándido Meixide Figueiras

Maquetación: Ramón Pais Martínez e Rosa Escalante Castro

© da edición

Edicións do Cumio, S. A.

Pol. ind. A Reigosa, parcela 19

36827 Ponte Caldelas, Pontevedra

Tel.: 986 761 045 | Fax: 986 761 022

cumio@cumio.com | www.cumio.com

© Reservados todos os dereitos.

Calquera forma de reprodución, distribución, comunicación pública ou transformación desta obra só pode ser realizada coa autorización dos titulares, salvo excepción prevista pola lei.

Diríxanse a CEDRO (Centro Español de Dereitos Reprográficos, www.cedro.org) se precisan fotocopiar, escanear ou facer copias dixitais dalgún fragmento desta obra.

ISBN: 978-84-8289-487-4

Impresión: Gráficas Planeta, S. L.

Depósito legal: VG 815-2014

Impreso en Galicia

ÍNDICE

I. O XOGO	13
1. CONCEPTO E DEFINICIÓNS.....	13
2. A NECESIDADE DE XOGAR. AS ETAPAS DA INFANCIA E O XOGO, TEORÍAS E CLASIFICACIÓNS.....	15
3. A EVOLUCIÓN DO XOGO CARA AO DEPORTE	18
II. O XOGO PREDEPORTIVO.....	21
1. CONCEPTO E ORIENTACIÓNS.....	21
2. CARACTERÍSTICAS.....	23
3. DIDÁCTICA.....	24
III. XOGOS PREDEPORTIVOS.....	27
1. XOGOS DE ATLETISMO.....	28
1.1 Pepas e Pepiñas.....	29
1.2 Relevos.....	30
1.3 Os lazarillos.....	31
1.4 Dez minutos.....	32
1.5 Carreira de obstáculos.....	33
1.6 Carreira sobre bancos.....	34
1.7 As xavelinas.....	35
1.8 Salto de lonxitude.....	36
1.9 Lanzamento de balón.....	37
1.10 O elástico.....	38
1.11 As frechas.....	39
1.12 Pratos voadores.....	40
2. XOGOS DE BALONCESTO.....	41
2.1 O aro móbil.....	42
2.2 Todos contra todos.....	43
2.3 Carreira de oitos.....	44
2.4 A vinte e un.....	45
2.5 A lámpada.....	46
2.6 Tres x tres.....	47
2.7 Zigzag.....	48
2.8 As trenzas.....	49
2.9 Bandexas a 20.....	50

2.10	O pasadizo.....	51
2.11	Concurso de tiro.....	52
2.12	A sombra.....	53
3.	XOGOS DE VOLEIBOL.....	54
3.1	A diana.....	55
3.2	O bombardeo.....	56
3.3	Os capitáns.....	57
3.4	Volei-frontón.....	58
3.5	Quita e pon.....	59
3.6	O voador.....	60
3.7	Pelota xigante.....	61
3.8	Sacapuntos.....	62
3.9	Balóns quentes.....	63
3.10	Volei-tenis.....	64
3.11	Carreira de relevos.....	65
3.12	Concurso de saques.....	66
4.	XOGOS DE BALONMÁN.....	67
4.1	Pasagol.....	68
4.2	O torreón.....	69
4.3	A pelota ardente.....	70
4.4	Balón torre.....	71
4.5	Portaría empapelada.....	72
4.6	Os dez pases orientados.....	73
4.7	Tiro ao branco.....	74
4.8	Todos a unha.....	75
4.9	Aos pés.....	76
4.10	Defensa do castelo.....	77
4.11	Pasar a fronteira.....	78
4.12	Balón a 7 metros.....	79
5.	XOGOS DE FÚTBOL SALA.....	80
5.1	Malabaristas.....	81
5.2	Volei-fútbol.....	82
5.3	A rolda.....	83
5.4	Fútbol-tenis.....	84
5.5	Concurso de penaltis.....	85
5.6	Corta-pase.....	86
5.7	Relevos en zigzag.....	87

5.8	Os ladróns de balóns.....	88
5.9	Sláalom.....	89
5.10	Conogol.....	90
5.11	A pelota capitá.....	91
5.12	O balón voador.....	92
6.	XOGOS DE RUGBY.....	93
6.1	Pasa-atrás.....	94
6.2	A melé.....	95
6.3	Os melóns.....	96
6.4	O ladrón de melóns.....	97
6.5	Rugby-tenis.....	98
6.6	A gañar terreo.....	99
6.7	Liña.....	100
6.8	O cazador.....	101
6.9	Rugby a 8.....	102
6.10	A touche.....	103
6.11	O punteirolo.....	104
6.12	Voley-rugby.....	105
7.	XOGOS DE HÓCKEY.....	106
7.1	Bólas fóra.....	107
7.2	Circuíto de conos.....	108
7.3	O ladrón.....	109
7.4	A muralla chinesa.....	110
7.5	Cubogol.....	111
7.6	Pasar o túnel.....	112
7.7	Roda de tackle.....	113
7.8	Cubocolor.....	114
7.9	Stick para todos.....	115
7.10	Concurso de flick.....	116
7.11	Flick polo río.....	117
7.12	O labirinto.....	118
8.	XOGOS DE HÓCKEY PATÍNS.....	119
8.1	Os birlos.....	120
8.2	Defensa do castelo.....	121
8.3	A bomba.....	122
8.4	Trío de sticks.....	123
8.5	Circuíto de patinaxe.....	124

8.6	Salto de sticks	125
8.7	O porteiro bailarín	126
8.8	O baile do stick	127
8.9	Roda de pases	128
8.10	Partido a 4 portarías	129
8.11	Hóckey individual	130
8.12	A serpe	131
9.	XOGOS DE BÁDMINTON	132
9.1	Toques en roda	133
9.2	Bádminton sentados	134
9.3	Dúas raquetas	135
9.4	As agullas do reloxo	136
9.5	Tormenta de plumas	137
9.6	O rei da pista	138
9.7	Aros colgantes	139
9.8	O cazabolboretas	140
9.9	2 para 4	141
9.10	Relevos con raqueta	142
9.11	Volta á pista	143
9.12	Raqueta compartida	144
10.	XOGOS DE XIMNASIA ARTÍSTICA E DEPORTIVA	145
10.1	O círculo	146
10.2	Puntos cardinais	147
10.3	Carreiras de corda	148
10.4	Relevos de aros	149
10.5	Relevos con pelotas	150
10.6	Malabares con mazas	151
10.7	O reloxo	152
10.8	O hula-hop	153
10.9	Panda	154
10.10	A travesía	155
10.11	Cintas de cores	156
10.12	As bolboretas	157
11.	XOGOS DE TENIS	158
11.1	Frontenis	159
11.2	Sacar ao número	160
11.3	Peloteo	161

11.4	O carrusel.....	162
11.5	Raquetas equilibristas.....	163
11.6	Chuvia de pelotas.....	164
11.7	A volta ao mundo.....	165
11.8	Os globos.....	166
11.9	Tenis-praia.....	167
11.10	Raqueta-relevo.....	168
11.11	Os siameses.....	169
11.12	O telepizza.....	170
12.	XOGOS DE JUDO.....	171
12.1	O rei do aro.....	172
12.2	Pido papas.....	173
12.3	Ao chan.....	174
12.4	A pinzas.....	175
12.5	A cola.....	176
12.6	A liña.....	177
12.7	Volteo.....	178
12.8	Volta e volta.....	179
12.9	Loita de titáns.....	180
12.10	Pisapés.....	181
12.11	Liorta de lagartas.....	182
12.12	Loita de flamengos.....	183
13.	XOGOS DE BÉISBOL.....	184
13.1	O pitcher.....	185
13.2	Concurso de pases.....	186
13.3	O bateador.....	187
13.4	Á auga!.....	188
13.5	Volta pola Terra.....	189
13.6	Pelotas de trapo.....	190
13.7	Minisófbol.....	191
13.8	O corredor.....	192
13.9	A correr todos!.....	193
13.10	Home run.....	194
13.11	O bombardeo.....	195
13.12	O paredón.....	196
14.	XOGOS CON PATÍNS, PATINETE E MONOPATÍN.....	197
14.1	Bailando con globos.....	198

14.2	Stop.....	199
14.3	Os transportistas.....	200
14.4	A locomotora.....	201
14.5	Circuíto gran prix.....	202
14.6	Norte e sur.....	203
14.7	Cazadores de rabos.....	204
14.8	Lobos e lebres.....	205
14.9	Achicar frisbees.....	206
14.10	Stopmusic.....	207
14.11	Bailar coa vasoira.....	208
14.12	As pelotas musicais.....	209
15.	XOGOS CON BICICLETA.....	210
15.1	Xincana.....	211
15.2	En ruta.....	212
15.3	Doce minutos.....	213
15.4	Procura do tesouro.....	214
15.5	Duatlón.....	215
15.6	Bicislálom.....	216
15.7	A contrarreloxo.....	217
15.8	Circuíto de pneumáticos.....	218
15.9	A caza do raposo.....	219
15.10	O asubío.....	220
15.11	O cortafíos.....	221
15.12	O asasino.....	222
IV.	BIBLIOGRAFÍA.....	223

*Á miña familia, aos meus amigos e a todas
as persoas coas que gocei practicando deporte.*

I. O XOGO

1. CONCEPTO E DEFINICIÓNS

O xogo é unha actividade que abrangue gran parte da nosa vida. Segundo a idade, podemos falar de diferentes tipos de xogos e as súas funcións serán diferentes segundo a súa finalidade e a etapa en que nos encontremos.

Existen moitas definicións do xogo, e en xeral a maioría coinciden nalgúns puntos, considerándose o xogo como unha actividade pracenteira, cun fin en si mesma. Entre elas, podemos citar algunhas dos seguintes autores:

Huizinga: “O xogo está presente na orixe de toda cultura, as culturas nacen en forma de xogo”.

Arnulf Russel: “O xogo é unha actividade xeradora de pracer que non se realiza cunha finalidade exterior a ela, senón por si mesma”.

John Dewey: “Actividade realizada inconscientemente, cuxos resultados a transcenden”.

Severino Rodríguez Herrera: “O xogo infantil é unha actividade pura, espontánea e pracenteira que contribúe ao desenvolvemento integral do neno”.

Definición do dicionario da RAG: “Cada unha das actividades que se realizan co único fin de entreterse e divertirse, e que se caracterizan por estar organizadas conforme unhas regras determinadas e, ás veces, por precisar duns obxectos concretos”.

O xogo é unha actividade tan antiga coma o home, o ser humano xoga desde sempre, aínda que o concepto de xogo desde a súa orixe evolucionou coa sociedade e o seu desenvolvemento.

Gran parte do xogo infantil abarca actividades significativas para o neno, moitas relacionadas con actividades dos adultos e que eles queren imitar. Outros xogos dependen do material dispoñible. Así, cando non existen materiais de xogo comercializados, o neno recorre á súa imaxinación, e é cando desenvolve a súa creatividade para xogar co que ten á man e unha pedra é suficiente para xogar á mariola, ou dous paus para facer unha partida de estornela, tamén denominado como billarda. Tamén é importante a actividade lúdica para ver o desenvolvemento da creatividade e a imaxinación dos máis pequenos, para ver como reciclan e dunhas latas e un cordel son capaces de facer un marabilloso xoguete como uns zancos.

O xogo, como un dos principios fundamentais da educación, ha de estar sempre presente dalgún xeito na infancia de calquera neno. O seu desenvolvemento e crecemento ten que estar marcado polas actividades lúdicas porque é fundamental para o desenvolvemento integral do ser humano e esencial no desenvolvemento dun neno, tanto no seu aspecto a nivel motor coma nos que lle axudan na súa maduración. Actúa de forma moi positiva sobre aspectos cognitivos (aprendizaxe de normas e regras, aprendizaxe de destrezas, memorización de normas etc.), afectivos (mantemento de relacións cos demais, desenvolvemento da comunicación corporal, seguridade ante os demais etc.) e normas do xogo polas que se rexen os membros do grupo, cooperación e colaboración no grupo, aceptación democrática das normas, posto que en moitos xogos as normas ou regras se deciden por consenso entre os xogadores. En todos os xogos existen unhas regras e, por moi sinxelas que sexan, sempre han de ser aceptadas por todos os participantes.

Durante a infancia danse moitos tipos de xogos, entre os máis significativos podemos destacar os seguintes:

- Xogos funcionais: de manipulación e exploración
- Xogos de construcións
- Xogos de dramatización: imitación, creación e imaxinación
- Xogos dinámicos: de proeza e competitivos
- Xogos predeportivos

O xogo ten unha gran función na infancia, partindo de que axuda a satisfacer algunhas necesidades a diferentes niveis:

- Fisiolóxico:** o xogo é un bo medio para liberar a enerxía acumulada pola tensión doutras actividades.
- Biolóxico:** axuda ao desenvolvemento do corpo e das súas funcións.
- Psíquico:** o neno, mediante os xogos, consegue atopar a súa afirmación e aceptación persoal e mellorar a súa autoestima.

As actividades lúdicas teñen sempre un compoñente de sorpresa debido á incerteza que caracteriza o xogo, unha das súas características esenciais e que fan que nunca se perda o interese por el, porque o resultado final se descoñece, depende sempre do desenvolvemento do xogo, das accións dos xogadores, do lugar da práctica etc., que sempre manterán o interese e a motivación nos seus practicantes. Podemos afirmar que é unha actividade universal. Calquera neno entende cando alguén lle di: xogamos?... e, sen se coñecer de nada, establécese unha relación cuxo vínculo de unión é o xogo.

2. A NECESIDADE DE XOGAR.

AS ETAPAS DA INFANCIA E O XOGO, TEORÍAS E CLASIFICACIÓNS

O xogo é unha actividade necesaria a calquera idade. O xogo na primeira infancia non ten normas estritas e xorde de forma espontánea e natural. O xogo regulado xorde máis adiante, e co desenvolvemento madurador do neno vaise entendendo e aceptando que esas regras son para cumprir.

As necesidades dun neno van cambiando segundo a súa etapa evolutiva, e as actividades lúdicas sempre estarán presentes en todas estas etapas.

O xogo axuda o neno a crecer, a madurar e a se preparar para novas etapas da súa vida. Así, tendo en conta estas etapas, podemos diferenciar diferentes momentos do xogo na vida dun neno:

- O xogo funcional (ata os 6 meses)

I. O XOGO

- O xogo de exploración (desde os 6 aos 12 meses)
- O xogo de autoafirmación (desde os 12 meses aos 2 anos)
- O xogo simbólico (desde os 2 aos 4 anos)
- O xogo presocial (desde os 4 aos 6 anos)
- O xogo regulado e social (desde os 6 aos 8 anos)
- O xogo competitivo (desde os 8 aos 10 anos)
- O xogo de exercitación e predeportivo (desde os 10 anos aos 13 anos)

Desde o punto de vista do docente, é importante ter en conta estas etapas e telas presentes no desenvolvemento do noso alumnado, de forma que os nenos se vaian formando con actividades adecuadas ao seu desenvolvemento evolutivo.

A etapa que imos tratar neste libro céntrase nos últimos cursos da ensinanza primaria e nos dous primeiros da secundaria, o que non quita que poidamos facer uso do xogo predeportivo en cursos superiores para iniciar os nosos alumnos nun deporte novo para eles.

Existen moitos estudosos do xogo e diferentes teorías, entre as máis coñecidas están as seguintes:

- Teoría da preparación para a vida*: baséase en que o xogo é un adestramento para a vida por permitir ensaiar moitas das funcións que desenvolveremos, xa sexa no presente coma no futuro.
- Teoría da enerxía superflua*: céntrase en que o xogo permite gastar a enerxía sobrante, a que non usamos na nosa angueira diaria.
- Teoría da distensión*: sostén que o xogo permite descargar e liberarnos da tensión psíquica que se produce no día a día, preocupacións, problemas laborais, de saúde, traballo etc.

Existen moitas **clasificacións** sobre o xogo. Partindo do punto de vista da educación física, podemos considerar a seguinte:

- Xogos de habilidade:** caracterízanse por intervir na coordinación e melloran as habilidades motrices: saltos, desprazamentos, lanzamentos, xiros etc.
- Xogos de condición física:** son aqueles que axudan a mellorar as capacidades orgánicas (do corazón, pulmóns etc.) e a capacidade muscular e articular.
- Xogos expresivos:** son os que axudan a mellorar a expresión corporal, é importante o desenvolvemento das sensacións e a linguaxe xestual.
- Xogos populares e tradicionais:** son os propios dunha comunidade, identifícanse coa cultura dun pobo e transmítense de xeración en xeración.
- Xogos na natureza:** realízanse no medio natural, e axudan a aprender a gozar del á vez que aprendemos a o respectar e coidar.
- Xogos alternativos:** son actividades recreativas pouco estruturadas, con regras modificables polos xogadores. Caracterízanse por utilizar nalgúns casos algúns materiais sofisticados, como, por exemplo, os paracaídas, os malabares, a indiaca etc. Axudan a mellorar a habilidade no manexo de obxectos, estimulan a creatividade e implican o xogador nun esforzo individual para a superación persoal.
- Xogos predeportivos:** son xogos previos á práctica do deporte con todas as súas regras. Nestes xogos fanse adaptacións en canto ao material, número de xogadores, instalación, medidas do terreo de xogo etc. Seguen regras ou normas universalmente coñecidas. Neles desenvólvense habilidades propias do deporte.

Son moitos os estudosos do xogo que fixeron diferentes clasificacións del. Na práctica, como docentes habemos de seguir aquela clasificación que, desde o punto de vista dos contidos marcados polo currículo de Educación Física, se axuste máis ao marco do ensino primario ou do secundario.

3. A EVOLUCIÓN DO XOGO CARA AO DEPORTE

Existen diferentes manifestacións da actividade lúdica, pasando da máis simple e sinxela, como é o xogo, á organización máis complexa que é o deporte.

O xogo simple caracterízase por ser natural, unha actividade sinxela, de regras modificables polos seus participantes, espontánea e de curta duración.

O deporte é unha actividade máis complexa, regulada e institucionalizada.

Entre ambas as manifestacións atópase o predeporte, como paso previo cara ao deporte. Cada unha delas presenta uns aspectos que as caracterizan e as diferencian.

Podemos ver no seguinte cadro comparativo os aspectos que marcan as diferenzas entre o xogo, o predeporte e o deporte:

XOGO	PREDEPORTE	DEPORTE
Actividade cun fin en si mesma.	Actividade preparatoria para coñecer o deporte.	Actividade que busca o perfeccionamento dunha disciplina deportiva.
Utilízanse regras simples, sinxelas e flexibles; pódense modificar polos participantes.	Regras adaptadas.	Úsanse regras máis complexas, non se poden modificar.
É espontáneo. Non necesita adestramento. O esforzo é natural. Breve duración.	A actividade en si é un adestramento. Duración media.	Precísase dun intenso adestramento. É un esforzo agonístico. De longa duración.
Actividade recreativa.	Actividade recreativa que require dun traballo.	Actividade que supón un traballo e un esforzo para conseguir uns resultados.

Podemos sintetizar dicindo que a medida que se avanza e progresa se vai facendo máis grande no seu contido, indo do simple e sinxelo ao máis complexo:

XOGO SIMPLE

PREDEPORTE

DEPORTE

Por último, e seguindo a Friedrich Ludwig Jahn, lembramos as **Regras de ouro do xogo**, o que un bo xogo debe cumprir:

REGRAS DE OURO NO XOGO

Prescindir dos preparativos longos e complicados.

Ser fácil de aprender, pero ter un regulamento fixo e fundamentado.

Non depender dunha mera casualidade ou depender dela xeralmente.

Entreter a un bo número de xogadores.

Ter unha relación directa coa cantidade e o espazo dispoñible.

Prescindir dos xogadores-espectáculo.

Mobilizar a todos os xogadores.

Ter un equilibrio entre a actividade e o descanso.

Ter variantes e non repetir sempre o mesmo.

Esixirlles aos xogadores unha grande habilidade e destreza.

Motivar para o volver xogar co mesmo interese que a primeira vez.

Gustarlles aos xogadores que o practican.