

DINÁMICAS DE JUEGOS

1- Disco en la cabeza.

- a. Se divide al grupo en tantos equipos como queramos (lo ideal es que cada grupo no sobrepase los 5 integrantes) y se les explican las normas del juego. Previamente pondremos un cono o utilizaremos alguno de los útiles del patio o pabellón (portería, canasta, papelería...) para tomar un punto de referencia por el que tendrán que pasar.
- b. El juego consiste en colocarse un disco en la cabeza y realizar una vuelta completa al circuito. Como única norma, diremos que aquella persona a la que se le caiga el disco no puede parar a recogerlo y debe permanecer inmóvil.
- c. Qué pretendemos con esto. Fomentar el compañerismo. Las personas de mi grupo que sigan con el disco en la cabeza, sí pueden agacharse y recolocar el disco al compañero para que siga su camino. O incluso, de los equipos rivales, fomentando el buen Spirit, puede que alguno se acerque a ayudar (En este caso, habría que premiar a este grupo a la hora de jugar, atacando el primero, siendo el equipo que ya vaya ganando 1-0 por el mero hecho de tener buen comportamiento, que no recojan el campo, etc).
- d. Supuestamente gana el equipo que menos tiempo tarde en completar el recorrido todos sus integrantes.

COMPañERISMO
SOLIDARIDAD
BUEN SPIRIT.

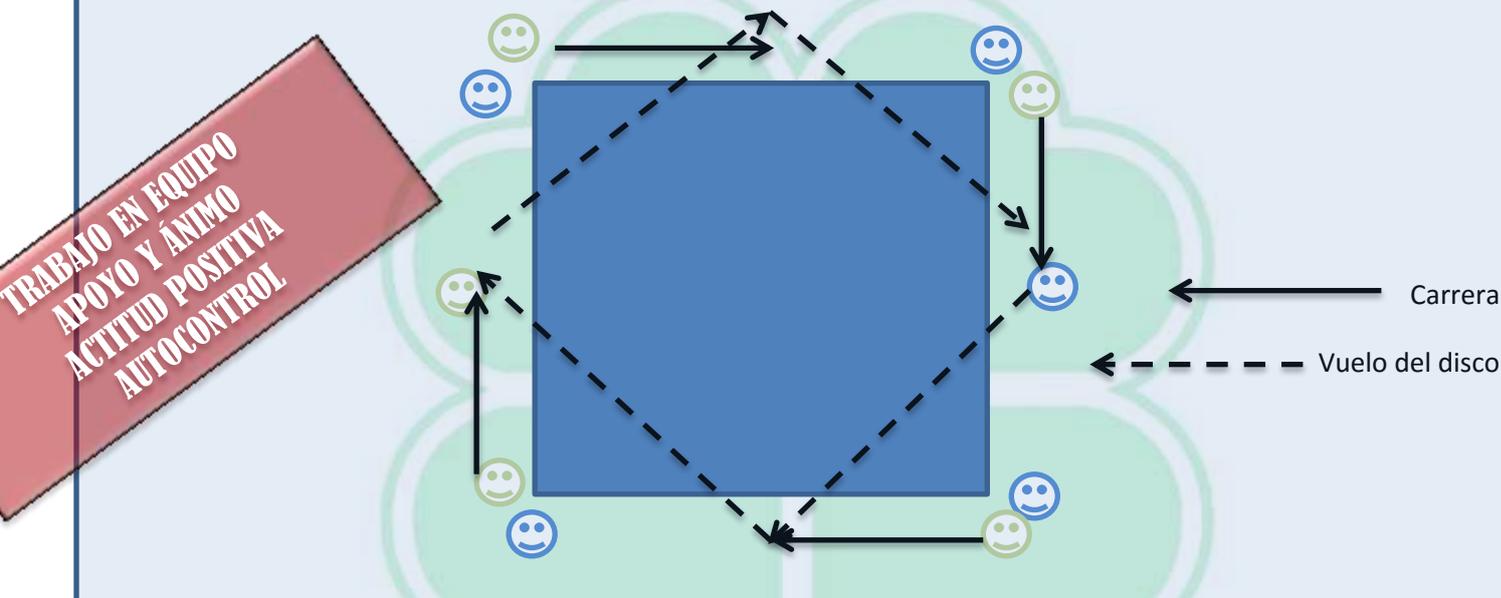
2- ¿Quién salta más lejos a por el disco?

- a. Se trata de otra competición por equipos en la que el objetivo final siempre será el compañerismo por encima de los individuos en solitario. El objetivo del juego es ver qué equipo puede saltar más lejos para atrapar el disco. Lanzaremos la pregunta y comenzará la dinámica.
- b. Como única condición a respetar, cada integrante de cada equipo, en su turno, solo puede saltar con los pies juntos y, antes de dicho salto, decir, aproximadamente, hasta dónde va a llegar con su impulso. Nosotros marcaremos ese lugar con un disco o con una cinta y les dejaremos saltar.
- c. Así con cada equipo, se irán retando e intentarán llegar más lejos que el equipo anterior.
- d. Nuestra obligación, después de una ronda de saltos de todos los equipos es recalcar que la única condición para el salto, es hacerlo con los pies juntos y que se trata también de un juego por EQUIPOS.
- e. Si después de la segunda ronda, vemos que ningún equipo ha captado el mensaje, el profesor debe alinearse con el grupo a priori más "flojo" y confiar en ellos para ganar. Ahora tú vas a estar de su parte y cuando el resto de grupos salte por última vez (tercera ronda), tú le vas a repetir a tu grupo cual es la única condición para el salto, haciéndoles ver que pueden utilizar al resto del equipo para llegar más lejos. Insiste en ello y si no acaban de pillarlo, diles que alguien salte con los pies juntos, que el resto del equipo coja a ese alguien en volandas, y lo lleve muy lejos. Así, mediante el trabajo en equipo, serán el equipo que gane este juego.

COMPañERISMO
SOLIDARIDAD
TRABAJO EN EQUIPO

3- Persecución.

- Para este juego necesitamos grupos pares de 5 personas (sería lo ideal). La dinámica se llama "Persecución" porque un equipo va a intentar dar caza a otro colaborando en equipo buscando el lanzamiento más sencillo y más rápido (el backhand). Se juega con 2 equipos, uno contra otro.
- La distribución de los equipos se hará colocando 4 conos formando un cuadrado, con un integrante de cada equipo por cono y el quinto integrante se colocará fuera del cuadrado entre dos y frente al quinto integrante del otro equipo. Estos dos últimos tendrán el disco en su poder y comenzarán la dinámica al mismo tiempo, con el objetivo de dar caza a los "rivales".



4- La Caza (Calentamiento).

- Como calentamiento, muchas veces es mejor, más dinámico y más intenso, hacer un ejercicio que suponga un reto. Comenzando por 2 personas que sean los primeros "cazadores", tendrán que ir pillando a todos los demás compañeros, dentro de un área delimitada (10x10m o medio campo o el área de fútbol...).
- La única premisa es que para pillar tienen que tocar con el disco a alguno de los compañeros libres y que cuando tengan el disco en su poder, al igual que en un juego real, solo podrán pivotar sin moverse más allá. Y la premisa para los "libres" es no salirse de la zona delimitada, Por lo tanto, tendrán que pasarse el disco hasta que consigan tocar a alguien. En ese momento, ese alguien se unirá a la caza y serán 3 en busca de los demás. El calentamiento acaba cuando todos han sido cazados.

ENTREGA
ESFUERZO
TRABAJO EN EQUIPO

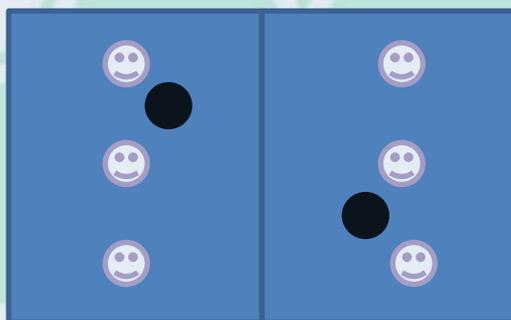
5- Fútbol (Sockeye).

- Se trata de una dinámica divertida en la que intentaremos marcar gol en la portería de fútbol-sala o fútbol con un par de simples reglas.
- La primera es que cualquier asistencia debe hacerse desde fuera del área. Antes de empujar el disco al interior de la portería, el pase debe haberse realizado desde fuera del área.
- La segunda es que marcar gol, debemos golpear el disco con nuestras manos y meterlo en la portería antes de que toque el suelo. Es, para entendernos, como si realizásemos un palmeo de baloncesto.
- Tú mismo haces los equipos (no más de 5-6 integrantes) y pones la duración del juego por tiempo o por "x" goles.

TRABAJO EN EQUIPO
PACIENCIA
ESFUERZO

6- Tenis.

- Para mejorar la rapidez de atrapada y lanzamiento y para encontrar un momento de "Piques" en el que los equipos se impliquen en ganar y competir bajo un sencillo modelo de dinámica.
- Se hará un campo con dos zonas (a modo de tenis de unos 4x5m cada área) y cada equipo se pondrá en la suya (estaría bien que los equipo fuesen de máx 4 pers). Lo vemos en la imagen posterior.
- Cada equipo contará con un disco y el objetivo del juego es intentar que el otro equipo tenga los dos discos en su poder al mismo tiempo (2 pts), que no cojan alguno de tus lanzamientos y toque el suelo (1 pto) o que alguno de sus lanzamientos salga fuera de los límites del terreno de juego (1 pto).
- El juego termina al mejor de 21 ptos.



INTELIGENCIA
TRABAJO EN EQUIPO
RAPIDEZ
AUTOCONTROL

7- Alianzas (3-5 equipos de 2-3 personas).

- Este juego fomenta las alianzas entre equipos más débiles y la superación entre aquellos que parecen más fuertes. Trataremos de crear grupos de no más de 3-4 compañeros y les pondremos a competir entre ellos pero con la dificultad de jugar, al mismo tiempo 3 o 4 equipos (si juegan 3 equipos necesitamos 2 discos al mismo tiempo. Si juegan 4 equipos, necesitaríamos 3).
- Haremos varias endzone (cuadrados de 2x2m) repartidos por todo el campo de fútbol-sala o fútbol. Y los objetivos de cada equipo es marcar en cualquier de las otras endzone y proteger la suya.
- Para ponerle más emoción, tu equipo puede aliarse con cualquiera de los demás para intentar marcar en la zona de ese equipo más fuerte o del más débil. Pero tienes que tener cuidado ya que las alianzas suelen ser efímera y pueden jugar en tu contra.
- Como penalización al equipo/s que desprotejan su endzone tendrán que hacer 5-10 abdominales cada vez que un equipo marque en su zona.

CONFIANZA
SOLIDARIDAD
ACTITUD POSITIVA

8- Pasar por la línea.

- El objetivo del juego es complicarles marcar gol situando dos conos donde nosotros queramos y obligándoles a pasar el disco por entre esos dos cono cruzando la línea imaginaria que les separa. Tendrán que mejorar su velocidad, su paciencia, el compromiso a la hora de defender cualquiera de las áreas, la entrega...
- Se jugará solo entre 2 equipos y haremos 2 endzone similares a las de la dinámica anterior de unos 2x2m.
- La única premisa es que para poder marcar deben pasar el disco por la línea imaginaria. Una vez cruzada esta línea, pueden marcar en cualquiera de las 2 endzone del campo.

PACIENCIA
TRABAJO EN EQUIPO
ACTITUD POSITIVA

9- Caja (10 pases).

- Dependiendo de la cantidad de jugadores o alumnos, haremos diferentes áreas y de diferente tamaño. Lo ideal es que se juegue entre 2 equipos y que cada equipo tenga un máximo de 4-5 jugadores y que el área (cuadrado) sea de 10x10m.
- El objetivo del juego es llevar a cabo 10 pases entre todos los compañeros y eso significará que han marcado 1 gol. Resulta un ejercicio muy completo y, raramente se consiguen muchos pts porque el espacio es reducido, hay precipitación, etc. La idea es que sea un partido a 3 goles (o sea, que completen 3 veces, 10 pases). Si todo el equipo no cuenta sus pases, aunque ya lleven 7-8, seguirán en 0.

COMPañERISMO
SOLIDARIDAD
PACIENCIA
CONFIANZA

10- 3 en raya.

- Jugaremos entre dos equipos. Pondremos 9 discos o dibujaremos en el suelo un tablero de 3 en raya. Como fichas podemos utilizar petos, los propios discos o cualquier material que se os ocurra.
- Colocaremos el tablero a una distancia de unos 10m (para que implique un esfuerzo físico) y también podemos realizar algún tipo de circuito o utilizar la escalera para complicar el juego.
- Una vez colocada las 3 fichas de cada equipo, la siguiente persona que corra puede mover una de las fichas ya colocadas sobre el tablero y volver rápidamente a chocar la mano del compañero.
- Ganará el equipo que antes consiga las 3 en raya.
- Se pueden hacer grupos o equipos pequeños y realizar alguna competición con los que vayan ganando.

INTELIGENCIA
ACTITUD POSITIVA
AUTOCONTROL
TRABAJO EN EQUIPO

11- Todos tocan el disco.

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

PACIENCIA
CONFIANZA
ACTITUD POSITIVA
TRABAJO EN EQUIPO

12- Partido con normas.

- Si no atrapas el disco con las dos manos es turnover (disco caído y cambio de posesión).
- Todos tienen que tocar el disco.
- El conteo es solo hasta 7.
- Si la defensa no está a menos de 3m, aunque se te caiga el disco, sigues jugando.
- Solo se juega con backhand.
- Solo se juega con forehand.
- Un equipo busca el contacto intencionadamente para comprobar si el otro se sabe las normas.
- Un equipo solo juega a lanzamientos largos.
No scoober ni hammers.
- No se puede hablar (para pedir el disco o gritar).
- Jugar a 15' y al cabo de ese tiempo, intercambiamos los marcadores de los dos equipos.
- Que siempre haya una diferencia en el marcador de 2 goles para poder seguir sumando porque si marca el equipo rival, restamos un gol al tuyo.
- Etc

BUEN SPIRIT
AUTOCONTROL
ACTITUD POSITIVA
CONFIANZA
ENTREGA

