

¡3 JUEGOS PARA ASPIS!



LUCHA DE FILAS

TEMA: FUERZA

MATERIAL: NINGUNO

Se divide el grupo y se forman dos filas tomados fuertemente por los hombros. El juego consiste en que las dos filas ya acomodadas se acercarán lo más posible, para que a la señal del delegado empujen a su fila oponente sin soltarse si golpear. Empujaran con la parte lateral de su cuerpo, es decir, hombros, cadera, muslo y pierna. Después de determinado tiempo (no muy largo) la fila que se encuentre más lejos de su lugar de inicio perderá. El juego no continuará si alguno de los jugadores está caído. detener inmediatamente.

CARRERA DE CANGREJO



TEMA: ORIENTACIÓN-VELOCIDAD MATERIAL: PELOTAS

Se coloca el grupo por filas, según sea el número de participantes, y a una distancia de ocho metros se encontrará una marca para cada fila a la misma distancia de todas. El primero de cada equipo tendrá una pelota como del tamaño de un balón y se encontrará de espaldas a la marca de llegada, a una señal del delegado los primeros aspis colocarán ambas manos sobre la pelota y empezarán avanzar de espaldas rodando la pelota con ambas manos hasta la marca de llegada, una vez logrado reempezarán avanzar de espaldas rodando la pelota con ambas manos hasta la marca de llegada, una vez competidor. Así continuará el juego hasta que termine el primer equipo.

NOTA: se debe tener mucho cuidado de no dar demasiada velocidad y cuidar que separen bien sus piernas al momento de avanzar, pues eso les da estabilidad.

LA ENSALADA

TEMA: RECUPERACIÓN-CONCENTRACIÓN MATERIAL: NINGUNO

de la clase. Se encuentra el grupo sentado formando un círculo, el primero de los aspis dice el nombre de una fruta, verdura ó legumbre, ejemplo; manzana, el segundo dice manzana plátano, el que sigue agregará algo más, manzana plátano chayote, y así se continuará sin alterar el orden u omitir el nombre de alguno de ellos

ASPIRANTES