

RELEVO LOCOMOTOR



Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Recorrer el bucle de relevos lo más rápido posible utilizando diferentes habilidades locomotoras.

Qué necesitarás:

Conos para establecer un bucle de relevo con una zona de intercambio y una línea de inicio/parada.

Cómo jugar:

- Equipos de 2 con 2-4 equipos compitiendo a la vez.
- Hay 3 rondas de relevos. Ronda 1: Salto, Ronda 2: Salto, Ronda 3: Galope.
- A la señal de inicio, el compañero 1 recorrerá el bucle utilizando la habilidad locomotora correcta. Cuando el compañero 1 entre en la zona de intercambio gritará. "¡VAMOS!"
- El compañero 2 comenzará entonces a recorrer el bucle.
- Cada equipo termina cuando el compañero 2 recorre el bucle y cruza la línea de meta.



in support of



RELEVO DE SALTO LARGO



Watch this activity demo on 



Objetivo:

Avanza desde el principio hasta el final utilizando saltos de 2 pies. Los compañeros de equipo se turnan para saltar.

Qué necesitarás:

Conos para crear líneas de salida y llegada.

Cómo jugar:

- Crear equipos de 2 a 4 saltadores. Todos los saltadores comienzan detrás de la línea de salida.
- A la señal de salida, el primer saltador realiza un salto de 2 pies tan lejos como pueda.
- Tan pronto como aterrizan, la siguiente jugada corre hasta el lugar de aterrizaje y realiza un salto de 2 pies para continuar el equipo hacia adelante.
- A continuación, el siguiente jugador avanza y salta para seguir adelante. Esto continúa con todos los saltadores que se turnan hasta que un compañero cruza la línea de meta.



in support of



RELEVO CANGREJERO



Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Muévete de principio a fin caminando en cangrejo con tus compañeros de equipo.

Qué necesitarás:

Conos para crear líneas de salida y llegada.

Cómo jugar:

- Crea equipos de 2 a 4 caminantes de cangrejo. Los caminantes forman una línea con todos en posición de caminata de cangrejo, en formación de pies a cabeza de adelante hacia atrás.
- A la señal de salida, el primer cangrejero (más cercano a la línea de salida) se desplaza hacia el frente (hacia la línea de meta).
- Tan pronto como lleguen al frente, el siguiente cangrejero puede comenzar a moverse hacia el frente de la línea.
- Esto continúa hasta que un cangrejero cruza la línea de meta.



in support of



RELEVO POR ENCIMA/DEBAJO



Watch this activity demo on 



Objetivo:

Desplazarse desde la salida hasta la llegada pasando un balón invisible por encima y por debajo con los compañeros de equipo, y luego correr hacia la parte delantera de la línea.

Qué necesitarás:

Conos para crear líneas de salida y llegada.

Cómo jugar:

- Crea equipos de 3-4 corredores. Los corredores forman una línea con todos a 6 pies de distancia, con los pies separados a la altura de los hombros, de cara a la línea de salida (de espaldas a la línea de meta).
- A la señal de salida, el corredor 1 pasa la pelota invisible por encima de la cabeza al corredor 2 (POR ENCIMA). En cuanto se pasa la pelota, el corredor 1 corre hacia el frente (hacia la línea de meta).
- El corredor 2 pasa ahora el balón invisible al corredor 3 pasándolo entre sus piernas (POR DEBAJO). Después del pase, el corredor 2 corre rápidamente hacia el frente de la línea.
- El corredor 3 continúa con un pase por encima de la cabeza y el patrón continúa hasta que un corredor cruza la línea de meta.



in support of



RELEVO DE V

Watch this activity demo on 



Objetivo:

Avanza desde la salida hasta la llegada pasando un balón invisible por encima y por debajo con los compañeros de equipo, y luego corriendo hasta la primera línea.

Qué necesitarás:

Conos para crear líneas de salida y llegada.

Cómo jugar:

- Crea equipos de 3-4 corredores. Los corredores forman una línea con todos a 6 pies de distancia, sentados uno al lado del otro con los pies a 3"-6" del suelo.
- A la señal de salida, el corredor 1 pasa la pelota invisible de un lado a otro de su cuerpo, alcanzando al corredor 2. Tan pronto como se pasa la pelota, el corredor 1 se levanta y corre hacia el frente (hacia la línea de meta) y luego se sienta en posición de V.
- El corredor 2 pasa ahora la pelota invisible al corredor 3 con el mismo movimiento. Después del pase, el corredor 2 corre rápidamente hacia el frente de la línea y luego se sienta en posición de V.
- El corredor 3 continúa y el patrón sigue hasta que un corredor cruza la línea de meta.



in support of



RELEVO DE PASE DE PIERNA



Watch this activity demo on 



Objetivo:

Avanzar de principio a fin pasando un balón invisible de los pies, a las manos, a los pies de un compañero de equipo.

Qué necesitarás:

Conos para crear líneas de salida y llegada.

Cómo jugar:

- Crea equipos de 3-4 corredores. Los corredores forman una fila con todos tumbados de espaldas, con las piernas y los brazos estirados.
- A la señal de inicio, el corredor 1 mueve la pelota invisible desde entre sus pies, hasta sus manos, y luego llega de nuevo a los pies del corredor 2. En cuanto se pasa la pelota, el corredor 1 corre hacia el frente (hacia la línea de meta) y luego se vuelve a tumbar.
- El corredor 2 pasa ahora la pelota invisible al corredor 3 con el mismo movimiento. Después del pase, el corredor 2 corre rápidamente hacia el frente de la línea y luego se acuesta de nuevo.
- El corredor 3 continúa y el patrón sigue hasta que un corredor cruza la línea de meta.



in support of

