

# 10 Pareja lanzadora

*¿Para qué nivel es más adecuado?* A partir de 8/9 años

*¿Qué intensidad tiene?* Media

*¿Cómo se juega?*

Los participantes se agrupan formando parejas.

Marcada una señal en el suelo, la pareja que le toque el turno se sitúa detrás de ella, cogen la rueda entre los dos con una mano cada uno, y realizando tres vaivenes, lanzarán lo más fuerte y horizontal que consigan sincronizar.

*¿Qué se trabaja?*

- Control corporal • Percepción espacio-temporal • Coordinación dinámica general
- Precisión • Ritmo • Fuerza • Capacidad de atención • Cooperación

*¿Qué pareja lanzó más?...*



## 34 Sáltala

**¿Para qué nivel es más adecuado?** A partir de 8/9 años

**¿Qué intensidad tiene?** Media-fuerte

**¿Cómo se juega?**

Todos los participantes disponen de una rueda cada uno, y están situados en un espacio amplio y con terreno duro que permita rodarlas con facilidad.

Cada jugador empujará fuertemente su rueda con la mano, evitando que choque, y comenzará a seguirla corriendo para saltarla de forma cruzada tantas veces como pueda, hasta que ésta se pare o caiga al suelo.

**¿Qué se trabaja?**

• Habilidades específicas: Atletismo (vallas) • Control corporal • Percepción espacio-temporal  
• Coordinación dinámica general • Agilidad • Velocidad • Fuerza • Resistencia • Capacidad de atención • Autosuperación

Después de varias jugadas, **¿cuántas veces saltó la rueda cada jugador?...**

