

Minibasket: ejercicios y juegos con un periódico

Todo lo que explicamos a continuación es consecuencia de una idea de Scott, un amigo suizo/americano que utiliza medios distintos que el normal balón, los aros, o los conos. A los 5-6-7 años la utilización de un elemento diferente de los clásicos puede resultar importante para el buen funcionamiento de una clase de mini. Uno de los elementos más fáciles de conseguir es un simple periódico. Todos los Instructores tienen la posibilidad de conseguir hojas de periódicos, y con las mismas se pueden hacer muchos ejercicios, juegos y competiciones.

“Jugando con los periódicos” se pueden educar las capacidades sensoriales perceptivas, los esquemas motores básicos (caminar, correr, saltar, lanzar, agarrar, etc.), los esquemas posturales, las capacidades y habilidades motrices (resistencia, rapidez, fuerza, movilidad articular, coordinación, equilibrio, orientación en el espacio y en el tiempo, anticipación, diferenciación). Es una forma agradable de jugar porque los periódicos constituyen una diversión distinta para los niños.

Al inicio de la sesión podemos distribuir una página de periódico a cada niño y pedir que la coloquen en el lugar que quieran en la cancha de juego. A partir de aquí podemos organizar distintos ejercicios.

Caminar, correr y saltar

1) Caminar o correr libremente por la cancha, intentando no tocar con los pies las hojas dispuesta en el suelo.

Por Maurizio Mondoni

Entrenador Nacional.

Instructor minibasket FIBA



2) Caminar o correr efectuando un slalom entre los periódicos o un “ocho” alrededor de los mismos.

3) Caminar o correr lateralmente intentando no tocar las hojas.

4) Caminar, correr y saltar libremente por encima del lado corto de las páginas.

5) Lo mismo, pero por el lado largo.

6) Correr y saltar, empujando con el pie derecho y cayendo sobre el mismo pie.

7) Lo mismo, pero con el pie izquierdo.

8) Lo mismo, empujando con un pie y cayendo sobre el otro.

9) Lo mismo, empujando con el

pie derecho (y luego con el izquierdo) y caer sobre ambos pies.

10) Correr, pararse frente al periódico en el lado corto, saltar la hoja con los pies juntos y caer siempre con los pies juntos.

11) Lo mismo, empujando con uno de los dos pies y caer con ambos juntos.

12) Los dos ejercicios anteriores pero en el lado largo del periódico.

13) Lo mismo, pero saltando hacia atrás.

14) Correr, pararse delante del periódico, saltar con las piernas abiertas hasta la mitad del lado largo de la página, y después realizar un segundo salto aterrizando con los pies juntos.

15) Frente al periódico, saltar y aterrizar en perfecto equilibrio sin tocar el periódico.

16) Todos tipo de saltos (pies juntos, sobre una pierna, cruzados, etc.).

17) Disponer los periódicos en zig zag o en slalom y organizar competiciones por relevos.

18) Correr (hacia adelante, atrás, lateral) y aguantar el periódico con las dos manos por encima de la cabeza (bandera).

19) Lo mismo, saltando de forma libre por la cancha.

20) Los mismos ejercicios, pero aguantando el periódico con una sola mano.

21) Correr, dejar caer el periódico y intentar atraparlo sin pararse.

Jugar con el periódico y la pelota

Ejemplos de ejercicios:

1) Recoger el balón desde el

■ suelo con el periódico y llevarlo sin dejarle caer, caminando, corriendo y saltando de todas las maneras.

2) Botar encima de la página dispuesta en el suelo intentando levantarla.

3) Botar en slalom o en "ocho" alrededor de los periódicos.

4) Por parejas: uno aguantará el periódico con los dedos y el otro debe intentarlo centrarlo con la pelota y romperlo.

5) Con el periódico en el suelo, lanzar el balón de todas las maneras y desde todas las posiciones, intentando golpearlo.

6) Botando y saltando por encima de los periódicos puestos en el suelo.



trozos apoyados en el pecho sin dejarlos caer.

4) Lo mismo, pero con los dos trozos apoyados en la espalda.

5) Saltar por encima de los dos trozos de todas las formas, con un pie encima y otro fuera, de frente, de lado, etc.

6) Desplazarse deslizando con los dos trozos bajo los pies como si fueran patines.

7) Hacer una pelota con un trozo de periódico y llevarla con el otro trozo en forma de palanca, corriendo en todas las direcciones.

8) Hacer dos bolas con los dos trozos, lanzarlas y recogerlas corriendo por todo el campo.

9) Lanzar una bola al aire y patear la otra.

10) Lanzar la bola o las dos contemporáneamente, o antes una y luego otra, de todas las formas y en todas las direcciones.

11) Ejercicios de manejo de pelota (sin botar) pero hechos con las bolas de papel, de parado y en movimiento.

12) Lanzar y pasarse las bolas de papel por parejas (con las manos y con los pies), variando la posición: de pie, uno de pie y otro sentado o de rodillas, etc.

13) Soplar sobre las bolas de papel.

14) Hacer competición soplando sobre las bolas de papel (quien llega antes, quien más lejos, etc.)

15) Todos contra todos, corriendo e intentando tocarse con las bolas. El que es tocado, se sienta.

16) "El cazador" intenta golpear con las bolas los otros niños que corren por toda la cancha. El que es tocado, es eliminado.

17) Lanzar las bolas de papel dentro de los aros, en las papeleteras, intentado darle a algún objeto (una mochila, por ejemplo).

18) Colocar una cola de papel en el pantalón y jugar a "robar las colas". □

Equilibrio

1) Correr libremente por la cancha con el periódico delante del pecho (sin aguantarlo con las manos; no debe caer), con los brazos abiertos.

2) Lo mismo, pero con el periódico puesto en la espalda y los brazos abiertos.

3) Saltar por encima del periódico de todas las formas sin tocarlo.

4) Parados con un pie apoyado y el otro tendido hacia atrás. Flexionar el tronco hacia delante e intentar coger el periódico con los dedos y levantarlo, volverlo a dejar y recogerlo.

Sentados o tumbados

1) A cuatro patas, pasar por encima del periódico o girar alrededor del mismo

2) Lo mismo, pero a cuatro patas supina.

3) Levantar la pierna derecha (luego la izquierda) sin tocar el periódico.

4) Flexión y extensión de las articulaciones inferiores sin tocar el periódico.

5) Ahora, sentados encima del

periódico, realizar los mismos ejercicios anteriores.

6) Flexionar los brazos sin tocar el periódico.

7) Moverse a cuatro patas con el periódico apoyado en la espalda sin que se caiga.

8) Lo mismo en posición supina, con el periódico apoyado en el pecho.

Educación respiratoria

1) Soplar fuerte para desplazar el periódico en todas las direcciones.

2) Ahora soplar suave para mover poco a poco el periódico.

Ejercicios combinados

(Doblar y cortar el periódico en dos partes)

1) Correr en todas las direcciones y de todas las formas, aguantando los dos trozos del periódico con las manos (como si fueran banderitas).

2) Lo mismo, pero con los trozos de periódico apoyado en los antebrazos sin dejarlos caer y moviendo los brazos.

3) Lo mismo, pero con los dos