



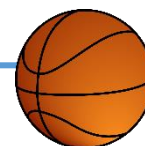
GYMKANA DE NAVIDAD

Llega la Navidad y hemos preparado un gymkana con pruebas divertidas para despedir el año con una sonrisa.

Al principio del entrenamiento tendremos el dibujo del abeto vacío. Con cada prueba que superen les daremos una pelota para enganchar en el árbol. ¿Cuántas pruebas conseguirán al final de la sesión?

Aquí están nuestras propuestas para la Gymkana de Navidad. Todas ellas tendrán que hacerlas todo el grupo a la vez y para conseguirlas harán falta grandes dosis de compañerismo y solidaridad.

UN PUZZLE DE TODOS



El entrenador escogerá una imagen (frase, foto, dibujo...) y la recortará en varios trozos. El equipo estará dividido en tres grupos. Los ciegos, con los ojos tapados y que tendrán que encontrar las piezas por toda la pista; los guías, que estarán fuera y tendrán que dar indicaciones a sus compañeros; y los constructores, que tendrán que montar el puzzle. Para complicar la prueba podemos poner obstáculos dentro de la pista o hacer que todos los participantes tengan que estar botando.



ENCONTRAR LOS CAMELOS

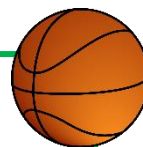
El entrenador traerá unos cuantos caramelos y los esconderá por toda la pista, bajo los conos, detrás de las canastas... los niños y niñas, en un tiempo limitado, tendrán que encontrarlos y, más tarde, se los llevarán para tener un dulce recuerdo de la sesión.

CANTAR UN VILLANCICO



Los niños y niñas del equipo tendrán que decidir un villancico que todos se sepan y cantarlo ante los entrenadores sin dejar de botar.

GLOBOS EN EL AIRE

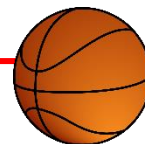


Cada jugador tendrá una pelota de baloncesto que tendrá que botar. Contarán también con unos cuantos globos que no podrán tocar el suelo. Hay dos normas importantes: no se pueden coger los globos y no se puede tocar el mismo globo dos veces seguidas. Si cuando acabe el tiempo todos los globos siguen sin haber caído, habrán superado la prueba.



CORRER SIN QUE SE CAIGA EL DIARIO

Todos los jugadores se colocarán una página de diario en el pecho, la cual no puede estar sujeta de ninguna forma. A la señal, tendrán que cruzar el campo corriendo lo más rápido posible para evitar que la hoja se caiga. Cuando todos los lo hayan conseguido, habrán superado la prueba.



ENCESTEMOS EN UN MINUTO

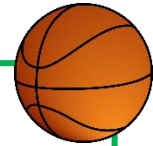
Todos los jugadores se pondrán en fila donde el entrenador indique (tiro libre, triple...). Uno detrás del otro, tendrán que tirar y encestar, de forma que entre todos vayan sumando las canastas que meten. Habrá una cifra fijada a la cual tendrán que llegar para conseguir la prueba. Para hacerlo más divertido podemos hacer varias posiciones, como en el juego del reloj.



SOMOS CANGUROS

Los niños y niñas se colocan la pelota entre las piernas y tienen que cruzar el campo saltando sin que la pelota caiga. Tendrán que conseguirlo todos para poder tener la insignia, a pesar de que para dificultar la prueba podemos poner un límite temporal.

LANZAMIENTO DE AROS

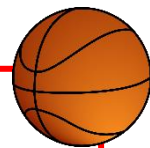


Todos los jugadores se colocarán en círculo, con un cono en el centro. Tendrán que lanzar los aros intentando encajarlo en el cono. Cada jugador tendrá dos o tres intentos, pero no lo tendrán que meter todos, sino que sumarán los de todo el equipo hasta llegar a la cantidad indicada previamente.



BAILEMOS

El entrenador escogerá una canción y la pondrá ante los jugadores, que tendrán que diseñar una coreografía. Las únicas normas son que todos tienen que participar y que tienen que aparecer elementos del baloncesto. Finalmente, tendrán que mostrar el baile ante los entrenadores o ante otro equipo.



PELOTAS DE PING-PONG

Se colocarán por toda la pista pelotas de ping-pong y conos tumbados. El objetivo es conseguir meter las pelotas dentro de estos conos, pero las pelotas se tienen que mover soplando. No habrá una pelota ni un cono para cada cual sino que se podrán ayudar entre ellos, el objetivo es grupal.



POSTAL DE NAVIDAD

Para esta prueba hace falta tener material como hojas y rotuladores. Los jugadores tendrán que coger un papel al azar que contendrá el nombre de uno de sus compañeros. Sin cesar de botar, y en un tiempo limitado, tendrán que escribir y decorar una postal de Navidad para su compañero. Cuanto más bonita y personal sea, más especial será para ellos.