

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - Ficha 36

CHANCAS

CARACTERÍSTICAS	<p>Las CHANCAS o ESQUIES COLECTIVOS, son un material alternativo idóneo para trabajar la cooperación. Son dos plataformas de madera en las que cada participante pondrá un pie en cada una y se situarán uno detrás de otro tratando de ponerse de acuerdo para poderse mover todos a la vez.</p>	
OBJETIVO	<p>El objetivo principal al utilizar las chancas es el lograr una coordinación de movimientos entre todos l@s componentes del grupo para poder realizar distintos tipos de desplazamientos, como: andar, levantar las chancas, arrastrarlas o efectuar un recorrido sin perder el equilibrio.</p>	
 <p>Material comercializado</p> MATERIAL <p>Material comercializado</p> 	<p>Son dos plataformas de madera de 15 centímetros de ancho y la longitud varía según el número de plazas.</p> <p>Las chancas son un material alternativo muy interesante para construirse en el centro escolar. El material idóneo es utilizar madera de MDF fibra, este material tiene mayor resistencia que cualquier otro aglomerado o madera, Para enganchar los pies en las chancas podemos utilizar distintos métodos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Podemos hacerlo con asas o estribos. 2.-Con cinta o cuerda podemos hacer una gran asa que se une a la plataforma con dos cáncamos. 3.-Otro método que podemos utilizar es realizando un doble paso de una cuerda larga, luego podemos meter los pies por debajo de un paso de la cuerda y tensamos estirando de la misma. 	 
MODALIDADES	<p>Con un tablón (de 2,44 X 1,22 m.) podemos sacar las siguientes plataformas, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -5 pares de 4 participantes. -5 pares de 3 participantes. -2 pares de 2 participantes. <p>Total para 39 participantes</p>	
EJERCICIOS - JUEGOS DE ASIMILACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Realizar un recorrido: andando, desplazándose de prisa, de lateral derecho. de lateral izquierdo, de espaldas. 6.-Los participantes se dan las espaldas y tienen que realizar trayectos en distintas direcciones. 12.-Estando los dos participantes en la misma dirección, subir lateralmente una escalera. 31.-Realizar saltos de vez en cuando. 46.-Realizar desplazamientos pero transportando en cada plataforma de la chanca un vaso lleno de agua o cualquier tipo de objeto que deben llevar con el máximo de equilibrio. 61.-Golpear un globo o una pelota, y de forma controlada llevarlo de un lugar a otro. 98.-Realizar algún circuito tipo "Ginkana", haciendo eslalom, pasar por debajo de una valla, lanzar balones de baloncesto a la canasta ... 99.-Todo el grupo repartidos en chancas tratar de pisar globos que hay sueltos por el terreno de juego. 100.-Tratar de realizar pases entre dos pares de chancas, golpeando el balón con una plataforma de la chanca. 101.-Jugar un partido de fútbol... 	

Para más información consultar el libro:
 * "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".
 Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ