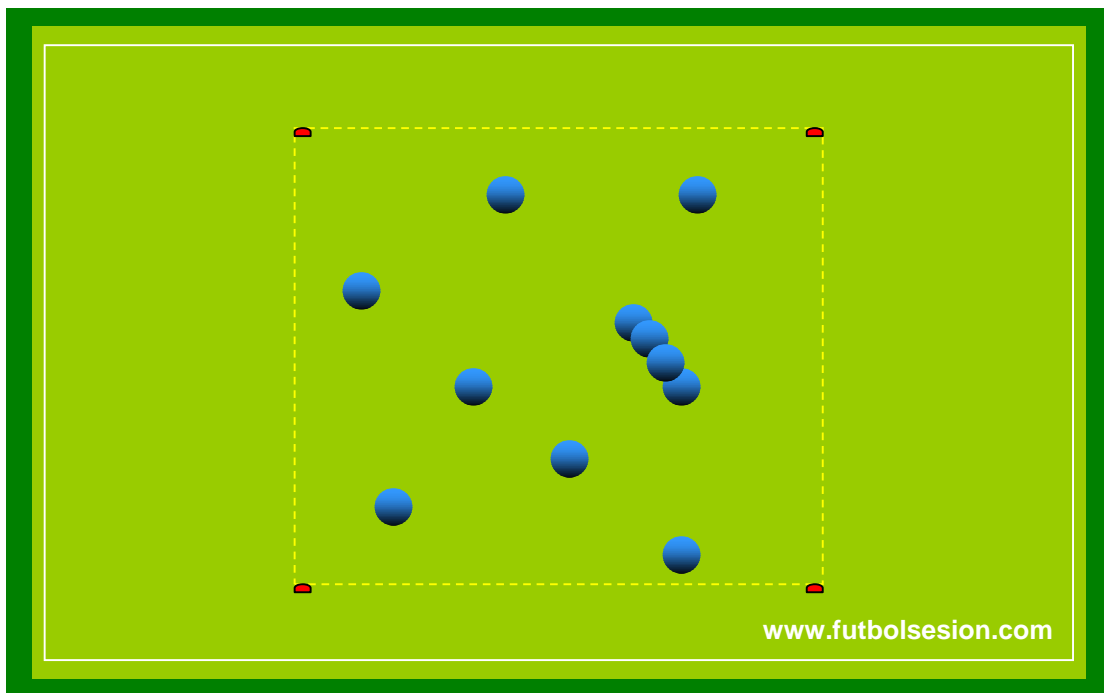


La cadena



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 30 un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado.

El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.

Reglas: Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena)

Aspectos Importantes

- Simplemente es un ejercicio de calentamiento para que se activen de forma jugada.
- Edad: a partir de 7- 8 años.
- Delimitar bien la zona de actuación

Objetivos

- **Condiciona**l: Activación, calentamiento.
- **Coordinativo**: Técnica de carrera.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: -

Estructura

Material: delimitadores.
Organización: Todo el grupo.
Tiempo programado: unos 10'.
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga:** unos 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** unos 10'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)