Juegos para la generación de entornos positivos alrededor de la práctica deportiva del porrismo.

Objetivo: Generar alternativas de encuentros entre los estudiantes de un mismo centro de interés, que permitan afianzar los lazos de comunidad entorno a la práctica deportiva basados en el centro de interés de porrismo.

Población Objeto: Estudiantes del centro de interés PORRISMO.

Formador a cargo: John Jairo Pulido Castillo

Aspectos a tener en cuenta: Diseñar una serie de juegos adaptados y enfocados a la práctica del porrismo que permita reforzar aspectos técnicos de la práctica de la disciplina deportiva, teniendo en cuenta el estado técnico, motriz y físico que poseen los estudiantes invitados, uno como formador será protagonista de una parte de la explicación dentro de la sesión de clase y luego el alumno realizara la práctica deportiva realizando demostraciones de los ejercicios explicados inicialmente.

- **Primer juego adaptado: Yermis.**
  Inicialmente el juego se realiza de manera convencional, se forman dos equipos con la misma cantidad de participantes, luego de esto se explican las reglas del juego que son las siguientes: se tienen una cantidad de 6 tapas con las cuales se deberá armar una torre, cada participante del equipo que deba armar la torre deberá tener un palo, cono etc, que utilizara para pegarle a la pelota y mantenerla lejos de la persona que este armando la torre, el orden de armado se dará al azar.
  Se colocan la torre de tapas en un lugar demarcado con anterioridad, y se hace una línea aproximadamente a 2 metros de donde va a lanzar la pelota los jugadores del otro equipo en orden uno por uno hasta botar la torre luego de esto deberán correr y uno de los participantes intentar armar de nuevo la torre sin ser ponchados, si todo el equipo es ponchado deberán realizar unos ejercicios específicos del porrismo de acuerdo a la edad y categoría.
  Primer ejercicio: 10 subidas a side de manera directa y en forma coordinada por grupos de base conformados mínimo por 4 participantes y máximo por 5.
  Segundo ejercicio: 10 subidas a prev de manera directa y coordinada.

- **Segundo juego adaptado: Stop.**
  En este juego se debe hacer una cuadricula donde se deberán colocar en la parte superior la letra inicial de cada nombre de cada uno de los participantes, se debe tener una pelota en un logar determinado marcado con un tiza y un lugar de llegada marcado en un círculo con la palabra (stop), a una distancia de más o menos 2 metros se marca una línea que será el lugar desde donde se lanzara una moneda o piedra hacia la cuadricula, también se dará el orden de las bases que deberán tocar a los participantes para llegar al punto de partida inicial donde se encuentra el stop. En orden en el que se encuentren las iniciales los participantes lanzaran la moneda o piedra al lugar donde quieran dependiendo de la casilla donde caiga esa persona tendrá que salir a ponchar al mayor cantidad de personas, cuando las personas estén en las bases la persona que está ponchando debe lanzar la pelota tres veces hacia arriba si en estos tres lanzamientos las personas que están en la base no se sueltan quedaran ponchadas, todas las personas ponchadas tendrán una (x) en sus casillas, al terminar las rondas de juego las personas con más (x) tendrán una serie de ejercicios por realizar.
  Primer ejercicio: 10 medialunas.
  Segundo ejercicio: 10 invertidas o parada de manos que deberán mantener por 10 segundos.

- **Tercer juego adaptado: Relevos con conos o platillos.**
  En este juego se debe conformar equipos de igual número de participantes mínimo 5 máximo 7 donde cada uno de los grupos están en un mismo punto de partida demarcado con anterioridad, al otro extremo del lugar donde nos encontremos en una zona ya marcada y delimitada anteriormente. Cada uno de los niños estará representados por un numero al momento de decir el número cada participante deberá ir lo más rápido corriendo hasta el otro extremo cogiendo un platillo o cono de acuerdo a lo que se tenga y lo debe dejar en el medio del recorrido mientras regresa al punto de partida, luego de esto la siguiente persona en su orden debe salir hacer el mismo ejercicio uno por uno deben hacer lo mismo hasta que todos los conos o platillos lleguen a la mitad. Los equipos que pierdan deben realizar o cumplir con una penitencia
  Primer ejercicio: Debe hacer 10 mosquitos manteniendo la postura mínimo por 10 segundos.

- **Cuarto juego adaptado: bombas y costales (lonas)**
  Se tendrán como elementos bombas llenas de agua y costales, se deben formar equipos de la misma cantidad de personas de 4 o 6 participantes, donde cada pareja tendrá un costal o (lona).
  Cada equipo debe estar a un lado de la cancha como se indicaba anteriormente cada pareja con un costal, un equipo debe tener los costales con una bomba llena de agua y al momento de dar la indicación deberán lanzarla al otro lado de la cancha donde estarán ubicados los otros participantes que deberán decepcionar las bombas sin dejarlas caer o estallar, el equipo que deje caer una bomba al piso debe cumplir con una penitencia la cual será realizar cada uno de los participantes una (media luna) esto se seguirá haciendo hasta que las bombas se terminen.

- **Quinto juego: encostalados gimnásticos**
  En este juego de deberán contar con un costal o lona cada uno de los participantes, colchonetas pequeñas.
  Los participantes deben estar a un costado de un lugar demarcado, en la mitad del recorrido colchonetas pequeñas y al otro extremo conos marcando el lugar de llegada, todos los participante deben estar dentro de su costal a la voz de partida deben salir lo más rápido posible y en la mitad del recorrido donde están las colchonetas hacer un rollo adelante siguiendo su recorrido hasta llegar al punto de llegada y luego inmediatamente después de eso deben regresar al punto de partida haciendo de nuevo en la mitad del recorrido otro rollito adelante la persona que llegue a la meta de primeras gana y los que llegan de ultimas deben realizar un por de ejercicios por 10 repeticiones, los ejercicios son: 10 flexiones de codo y 10 sentadilla.

  NOTA: todas las actividades están enfocadas al desarrollo y mejoramiento de las capacidades básicas necesarias para el desarrollo adecuado de las actividades deportivas.