

Juego: Punto de papel  
Objetivo: estimular la agilidad

Elementos:

Pelotas de papel  
Cinta de enmascarar o cualquier materia que sirva para marcar líneas y cuadros

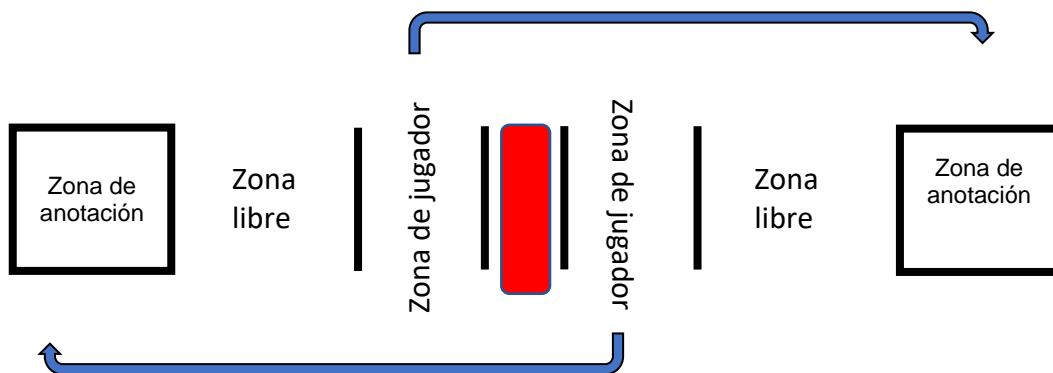
Descripción: en un espacio reducido se marcan dos cuadros de 50 cm<sup>2</sup> con distancia de tres metros, se marcan los espacio para los jugadores (gráfico), cada jugador debe introducir la pelota de papel en el cuadro contrario, el jugado únicamente se puede desplazar de forma lateral, no puede dar pasos adelante, no puede dar pasos atrás, puede lanzar la pelota (de papel) por encima, por un lado o por debajo de adversario, los jugadores no se pueden tocar, el adversario puede interceptar la pelota con cualquier parte del cuerpo.

Reglas:

Cada jugador tiene derecho a un lanzamiento para buscar la anotación.  
Gana quien logre primero 3 puntos.  
La pelota debe caer en el cuadro, si rebota y sale el punto es valido.

Variantes

El jugador que va a intentar la anotación propone un ejercicio de coordinación y el adversario lo debe imitar. (espejo).  
Hacer los cuadros e anotación en la pared.



Diego Díaz  
Entrenador atletismo IMRD Chía