

PROGRAMA PROMOCION DEL WATERPOLO EN CANARIAS

Este trabajo tiene como objetivo fundamental, hacer Promocion del Waterpolo, por todo el territorio Canario. Realizando diferentes actividades en las instalaciones disponibles, ya sean municipales o privadas de los diferentes municipios, sin descartar ninguna de las islas, Aunque principalmente, por opciones de continuidad para la práctica deportiva del waterpolo, trabajamos más en aquellas Islas donde ya existen clubes de waterpolo, que pueden dar salida a estos futuros waterpolistas.

La base de trabajo principal, es realizar fundamentos básicos a través de juegos, para iniciarse y conocer esta modalidad deportiva, donde pretendemos motivar a todos los usuarios de piscinas, sobre todo niñ@s de categoría alevín e infantil, para que puedan iniciar esta actividad de forma más competitiva en un club. Esta actividad pueden realizarla todas las niñas y niños que ya participan en actividades acuáticas en cualquier instalación, pudiendo también añadir alumnos de colegios próximos a las piscinas que nos autoricen.

Integramos siempre actualmente en estas jornadas de promoción, un Técnico Superior de waterpolo de la FCN como Coordinador, junto a los técnicos de waterpolo de categorías inferiores de los diferentes clubes que participan en nuestra comunidad, haciéndoles partícipes, además de formarlos y trabajar con nuevos métodos y sistemas de trabajo específicos para estas categorías. Favoreciendo de esta manera el trabajo en equipo de todos, y reforzando la interrelación de todos los técnicos y futuros deportistas de nuestra comunidad.

OBJETIVOS:

- **Adquirir un dominio de las habilidades básicas acuáticas.**
- **Favorecer el desarrollo de las cualidades físicas.**
- **Iniciación aspectos sicomotrices, y de forma específica al waterpolo.**
- **Adquirir un dominio de las habilidades específicas básicas del waterpolo.**

Para poder determinar la posibilidad de participación de cada alumno, deberemos realizarle un Pequeño test:

- **Habilidades básicas acuáticas:** flotación, nado, desplazamientos y giros
- **Habilidades específicas básicas:** equilibrio/flotación, saltos, pases, recogidas/agarres.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES A REALIZAR

Dividiremos la piscina en 5 zonas, según medidas disponibles.

1. Carreras por equipos (juego del pañuelo-Policías y Ladrones(pilla, pilla))
2. Juego 10 pases- Juego con Globos
3. Batalla de balones
4. Juegos puntería con pelotas
5. WATERPOLO en piscina poco profunda. (12 minutos, 2 tiempos de 4 minutos y 2 minutos de descanso entre partes.)

(Ejemplo de diferentes estaciones de juegos, pudiendo variar según nivel de dominio del medio acuático de los participantes)

Pudiendo trabajar de esta forma, por estaciones de trabajo, siempre dependiendo de la cantidad de niñ@s participantes, pueden realizar en una sola jornada todos los aspectos básicos requeridos.



**ZONA 1 JUEGOS
POLICIAS, PAÑUELO,
ETC.**



**ZONA 2 JUEGOS PASES
GLOBOS, BALONES**



**ZONA 3 JUEGOS BALON
PRISIONERO, BATALLA
BALONES, ETC**



**ZONA 4 JUEGOS
PUNTERIA OBJETOS,
CANASTAS, ETC**



ZONA 5 PARTIDO MINI WATERPOLO

DESARROLLO DE ACTIVIDADES A REALIZAR

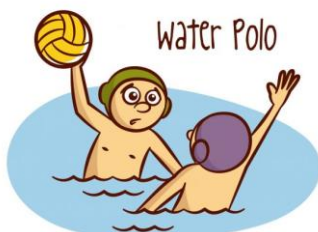
- **CARRERAS (NADO-DESPLAZAMIENTOS)**



CARRERAS POR EQUIPOS CON BALON DE WATERPOLO.

En 2 grupos, se disputarán los juegos del pañuelo sin y con balón de waterpolo, también puede ser Policías contra ladrones, pilla-pilla, o similares.

- **PASES**



JUEGO DE LOS 10 PASES.

Juego consistente en realizar tu equipo o tu pareja 10 pases seguidos sin perderla si fuera por equipos, o sin que se caiga, si fuera por parejas.

GLOBO-POLO – BATALLA DE BALONES.

Intentar conseguir el mayor número de “toques”, tanto individualmente como por equipos (con mayor número de globos o balones).

Tambien puede ser el juego “guerra de balones”.

- **PUNTERIA**



JUEGOS DE PUNTERIA

Lanzamientos a dianas, canastas u objetos diversos distribuidos por el borde de la piscina.

Juego de puntería a darle al balón de color diferente, o al balón más grande.

- **PARTIDO MINI WATERPOLO BASICO**



WATERPOLO en piscina ya sea profunda o poco profunda.

2 equipos disputarán un mini-partido de waterpolo en piscina, donde haran pie los participantes si no hay profundidad. Será un inicio al waterpolo, mediante partido dirigido donde el objetivo será enseñar a los participantes unas reglas básicas de nuestro deporte. Líneas del campo, faltas, coger pelota una mano, expulsiones.

OTROS POSIBLES JUEGOS (NIVEL SIMILAR)

Juego 1: dos grupos con igual número de jugadores-as (8 x 8). Se sitúan en la parte poco profunda (PPP) de una piscina de 25 m. Se delimitan dos zonas, correspondiendo cada lateral de la piscina a una de ellas. El juego consiste en pasar balones de una parte a otra del vaso de agua, superando a 4 contrarios que para evitarlo pueden interceptar posibles pases o bien hundir al poseedor del balón. Si el balón saliera de los límites que delimitan los laterales de la zona de juego, sería balón perdido para los dos equipos. Material necesario: 10 balones de gimnasia rítmica. Tipo de piscina: PPP

Juego 2: cuatro grupos con igual número de jugadores-as (4 x 4). Se sitúan en un lateral de la parte profunda (PP) de una piscina de 25 m. El juego consiste en transportar balones (de uno en uno) hacia el otro lado de la piscina, donde deberán introducirlo en su cajón correspondiente. Para meter el balón en el cesto será necesario lanzarlo desde el agua, sin apoyo en el rebosadero de la piscina. La forma de avance es la de ir realizando pases, de mano a mano, a modo de cadena. Material necesario: 5 balones de goma-espuma plástica para cada equipo (5 x 4), y 8 cestos para los balones (2 x 4). Tipo de piscina: PP

Juego 3: dos grupos con diferente número de jugadores-as (7 x 2), en la parte poco profunda de la piscina. El grupo de 7 jugadores-as se coloca formando un círculo y el grupo de 2 jugadores-as se coloca en el centro. Junto a los jugadores-as que están en el centro del círculo hay un aro flotante. El juego consiste en que los jugadores-as que están en el exterior lancen el balón intentando introducirlo en el aro, los que están en el centro actuaran como guardianes, intentando impedir que esto suceda. El cambio de guardián se produce cuando el balón es introducido dentro del aro. Material necesario: balón de gimnasia rítmica. Tipo de piscina: PP

Juego 4: dos equipos con igual número de jugadores-as (5 x 5). En la parte poco profunda de la piscina, se marca una zona mediante conos flotantes unidos por flotadores, formando una especie de recinto cerrado. Uno de los equipos tiene como función la de proteger la zona delimitada, el otro grupo, atacante, debe introducir el máximo número de balones en el recinto cerrado. Los jugadores-as defensores no podrán separarse de la zona a proteger y los atacantes no podrán lanzar el balón desde una zona próxima a los defensores, solo podrán introducirse en el recinto para recoger balones. Material necesario: 10 balones de gimnasia rítmica, conos flotantes y flotadores. Tipo de piscina: PPP

Juego 5: dos grupos con igual número de jugadores-as (8 x 8). Se utiliza la parte poco profunda y profunda de una piscina de 25 m. Se sitúan porterías de dimensiones reducidas en cada una de las cuatro esquinas de la piscina, delimitándose dos zonas (con dos porterías cada una), pertenecientes a cada uno de los equipos. El juego consiste en que cada grupo introduzca el balón en cualquiera de las dos porterías contrarias. Material necesario: 1 balón de caucho y cuatro mini porterías de waterpolo. Tipo de piscina: PPP y PP 9 ALMAMO, 95

CARTELES DE PROMOCION WATERPOLO –COINCIDIENDO CON JUEGOS INSULARES CELEBRADOS EN LAS DIFERENTES ISLAS:

