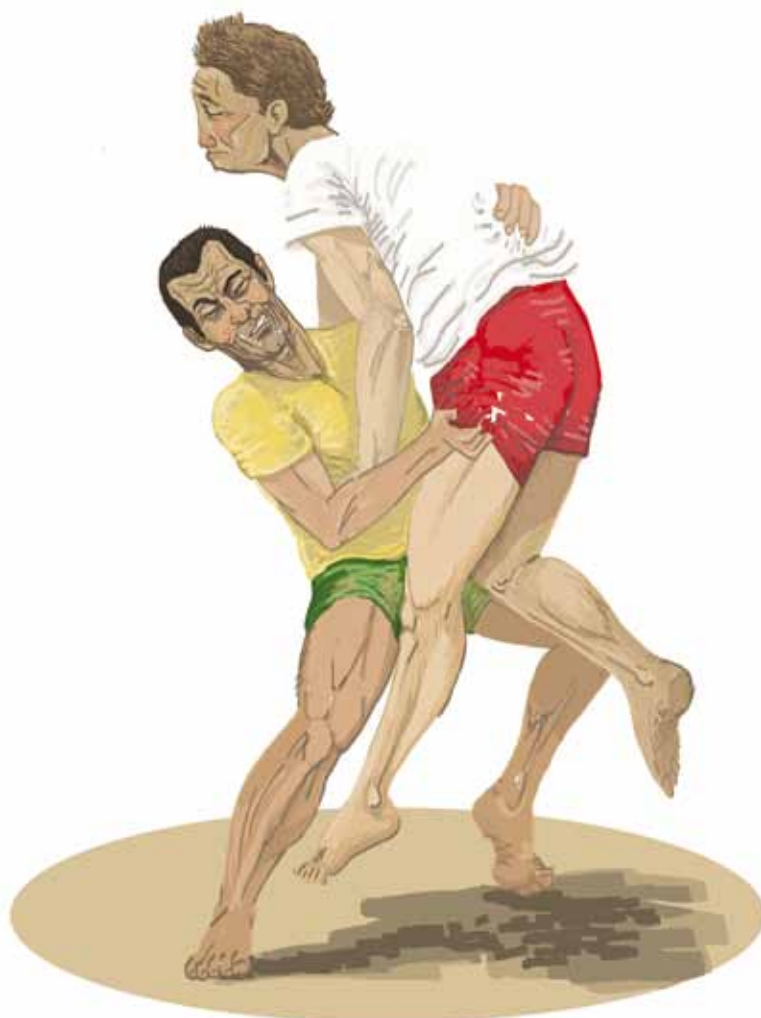


UNIDAD DIDÁCTICA  
DE PRIMARIA Y SECUNDARIA

# FICHA DE JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES



Campamento  
de La Esperanza



**© Birding Canarias Servicios Ambientales**

C/ Doctor Jordán, 11  
38470 – Los Silos  
Tenerife – Islas Canarias (España)  
Telf: 00 34 922 104 910  
GSM: 00 34 606 157 296  
info@birdingcanarias.com  
www.birdingcanarias.com

**Coordinación**

Evelin Velázquez Velázquez  
Juan José Ramos Melo

**Textos**

Pedro González del Campo

**Ilustraciones**

Francisco Torrents / [www.limico.es](http://www.limico.es)









**Diseño y maquetación**

Lilian Lorenzo / [www.lilianlorenzo.com](http://www.lilianlorenzo.com)





## ACTIVIDADES

Actividad 1.- La Macana	4	
Actividad 2.- El Tángano	5	
Actividad 3.- El Tejo	6	
Actividad 4.- Brilé	7	
Actividad 5.- Alerta	8	
Actividad 6.- Lucha canaria	9	
Actividad 7.- Bola canaria	10-11	
Actividad 8.-Juego del palo	12-15	

# ACTIVIDAD 1

## NOMBRE: LA MACANA

---

### 1) DESCRIPCIÓN:

La Macana era un arte de combate usado principalmente en distancias cortas. Este deporte provenía de la época de los aborígenes y aunque con el paso del tiempo fueron los pastores los que continuaron con la práctica de La Macana, ésta desapareció quedando constancia de su existencia. No se pudieron rescatar ninguna de sus técnicas, este es un juego que pretende emular de una forma divertida aquel arte.

### 2) OBJETIVOS:

- Conocer, participar y valorar diversos juegos tradicionales y populares de Canarias.
- Reconocer los juegos tradicionales como fenómeno cultural y social.
- Recopilar juegos populares y tradicionales de nuestras islas.
- Mejorar las habilidades motrices básicas y la percepción espacial, temporal y espacio-temporal a través de juegos populares infantiles.
- Expresarse y comunicarse a través de juegos, danzas y canciones de la cultura popular canaria.
- Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre.
- Respetar y valorar a nuestros mayores.

### 3) ORIENTACIONES DIDÁCTICAS (RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD)

No se puede golpear en la cabeza.

Explicar el significado de la palabra macana, que según la R.A.E. en América es un “garrote grueso de madera dura y pesada”.

### 4) MATERIALES:

Dos trozos largos de espuma o cualquier material blando que no haga daño.

### 5) ESQUEMA METODOLÓGICO

Un alumno/a se la queda y se le dan dos macanas (cualquier objeto blando que pueda servir para la actividad). El juego consiste en que el alumno que se la queda esconde una macana dentro de un espacio delimitado sin que los demás puedan mirar. Seguidamente el resto del alumnado buscará la macana teniendo como referencia las palabras “frío” o “caliente” del niño/a que se la queda. Cuando alguien encuentra la macana, junto con el alumno que se la queda, pasan a golpear con ellas a todos los demás compañeros hasta que lleguen a una zona delimitada llamada “casa”. Finalmente el juego vuelve a empezar siendo el que se la quede el alumno/a que había encontrado la macana escondida.

# ACTIVIDAD 2

## NOMBRE: EL TÁNGANO

---

### 1) DESCRIPCIÓN:

El juego isleño del tângano es uno de los del grupo que precedieron al actual deporte reglamentado europeo denominado Palet. Está basado en el arrime y precisión y se realiza con una pieza plana, en nuestro caso con una laja o tejo de piedra. La tanga o tângana tuvo, en sus muy diversas variantes gran arraigo popular en las islas hasta mediados del s. XX, como juego individual o de equipo que funcionaba básicamente en torno a la dinámica de las apuestas. Posteriormente perdió vigencia y, en las últimas décadas, sólo se ha manifestado como juego infantil

### 2) OBJETIVOS:

- Conocer, participar y valorar diversos juegos tradicionales y populares de Canarias.
- Reconocer los juegos tradicionales como fenómeno cultural y social.
- Recopilar juegos populares y tradicionales de nuestras islas.
- Mejorar las habilidades motrices básicas y la percepción espacial, temporal y espacio-temporal a través de juegos populares infantiles.
- Expresarse y comunicarse a través de juegos, danzas y canciones de la cultura popular canaria.
- Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre.
- Respetar y valorar a nuestros mayores.

### 3) MATERIALES:

Chapas, monedas y pequeñas lajas.

### 4) ESQUEMA METODOLÓGICO

“El tângano”. Se coloca el tângano en el suelo con una moneda (pueden suplirse por chapas) de cada jugador encima de él. Se pinta en el suelo una raya a una distancia previamente convenida por los jugadores. Cada jugador se provee de una laja. Para iniciar el juego se lanzan las lajas (piedras, preferiblemente aplanada) desde donde se ha colocado el tângano a la raya, y el que quede más próximo a la raya es el alumno/a que tira primero y así sucesivamente. El juego consiste en darle al tângano y acercar la laja a las monedas que se esparcen con el golpe.

- Si se acierta: se mide la distancia de las diferentes monedas con respecto al tângano y a la laja. Las monedas que están más cerca de la laja que del tângano pertenecen al jugador. Las demás pertenecen al tângano, por lo que pasa a lanzar otro jugador.

- Si se falla: le toca al siguiente compañero/a. En caso de haberle dado al tângano, el siguiente jugador dispone de dos opciones: lanzar la laja hacia donde están las monedas caídas o tratar de alejar el tângano derribado para quedarse con el mayor número de monedas posible. Termina el juego cuando no quedan más monedas que ganar.

# ACTIVIDAD 3

## NOMBRE: EL TEJO

---

### 1) DESCRIPCIÓN:

Hablamos de uno de los juegos más populares del mundo. Sobre una parcela de tierra podemos dibujar el diagrama de juego sobre el que nos centraremos. Se trata de un juego muy divertido que exige habilidad, puntería y equilibrio.

Es un juego tan clásico que ya los griegos lo jugaban, después continuaron los romanos. Desde entonces el juego ha ido divulgándose por todo el mundo, surgiendo a la vez muchas variantes y adaptaciones regionales.

### 2) OBJETIVOS:

- Conocer, participar y valorar diversos juegos tradicionales y populares de Canarias.
- Reconocer los juegos tradicionales como fenómeno cultural y social.
- Recopilar juegos populares y tradicionales de nuestras islas.
- Mejorar las habilidades motrices básicas y la percepción espacial, temporal y espacio-temporal a través de juegos populares infantiles.
- Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre.
- Respetar y valorar a nuestros mayores.

### 3) ORIENTACIONES DIDÁCTICAS (RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD)

Motivar adecuadamente a los participantes con una explicación clara y una reseña histórica del juego.

### 4) MATERIALES

Tiza y piedras pequeñas

### 5) ESQUEMA METODOLÓGICO

Pueden jugar todos los jugadores que se quiera. Cada jugador debe tener un tejo (un trozo de madera, una piedra lisa...). Después debes dibujar un diagrama o recorrido sobre el pavimento o la tierra. Existen distintos tipos de recorrido. Después tienes que numerar los diferentes casilleros. Una vez tengas todo esto listo:

- El primer jugador debe lanzar su tejo y depositarlo sobre el casillero 1.
- Después, debe avanzar saltando a la pata coja de casillero en casillero hasta el final del recorrido, donde puede descansar.
- Ahora debe realizar el recorrido inverso también a la pata coja y recoger su tejo (en el casillero 1) cuando este sobre el casillero 2 y salir del diagrama.
- Si lo hace correctamente vuelve a tirar su tejo ahora sobre el casillero 2 y repite la operación anterior.
- Si en algún momento no se deposita el tejo sobre el casillero correspondiente o se realiza alguna falta en los saltos a la pata coja, el jugador pierde su turno y deberá esperar para reiniciar su partida en el mismo punto en el que la dejó.

Gana el primer jugador que logre completar el recorrido entero.

# ACTIVIDAD 4

## NOMBRE: BRILÉ

---

### 1) DESCRIPCIÓN:

Este juego es uno de los juegos tradicionales infantiles más populares, que se jugaba y aún se juega en los patios de los colegios o en muchas plazas.

### 2) OBJETIVOS:

- Conocer, participar y valorar diversos juegos tradicionales y populares de Canarias.
- Mejorar las habilidades motrices básicas y la percepción espacial, temporal y espacio-temporal a través de juegos populares infantiles.

### 3) ORIENTACIONES DIDÁCTICAS (RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD)

El juego consiste en lanzar la pelota contra el contrario, intentando golpearle, quedando eliminado si se consigue, también se puede pasar la pelota al compañero que está en la cárcel, haciendo mover al equipo contrario de lado a lado de su cancha.

Ganará aquel equipo que consiga meter al equipo contrario completo en la cárcel.

### 4) MATERIALES:

Una pelota y un espacio amplio donde demarcar el terreno de juego.

### 5) ESQUEMA METODOLÓGICO

El campo consta de dos partes, el campo del equipo A y el del equipo B. Cada parte tiene en la parte de atrás, una zona para la cárcel del equipo contrario.

Repartidos en dos grupos (grupo A y grupo B), con un balón, intentaremos golpear a miembros del equipo contrario. Las reglas son las siguientes:

- Si te lanzan el balón y te golpea y después toca el suelo, quedas momentáneamente eliminado y vas a la parte de la cárcel. Tendrás derecho a seguir el juego desde la cárcel (pudiendo salvarte).

- Si te lanzan el balón y lo coges sin que toque el suelo, quien te haya lanzado el balón, queda momentáneamente eliminado y pasará a su cárcel desde donde podrá seguir jugando con el objetivo de volver a su campo.

- Si alguien de alguna cárcel, golpea a alguien del equipo contrario con el balón y el balón después, toca el suelo, el golpeado se va a la cárcel (que le corresponde) y el lanzador se salva y vuelve a su campo.

- Se permite pasar el balón entre el capo de un grupo a la cárcel del mismo grupo, siempre y cuando no intercepten el balón los del equipo contrario.

- Si golpeas con el balón a alguien de tu equipo, no se elimina.

- Si el balón golpea después de botar en el suelo, no pasará nada.

- Cuando todos los miembros de un equipo estén en la cárcel, tendrán 3 lanzamientos (en total y como máximo) para poder golpear a algún miembro del equipo contrario que no este en la cárcel y salvarse uno de sus miembros y seguir el juego.

# ACTIVIDAD 5

## NOMBRE: ALERTA

---

### 1) DESCRIPCIÓN:

Juego en el que dos equipos competirán hasta que uno de ellos tenga a todos sus miembros eliminados.

### 2) OBJETIVOS:

- Conocer, participar y valorar diversos juegos tradicionales y populares de Canarias.
- Reconocer los juegos tradicionales como fenómeno cultural y social.
- Recopilar juegos populares y tradicionales de nuestras islas.
- Mejorar las habilidades motrices básicas y la percepción espacial, temporal y espacio-temporal a través de juegos populares infantiles.
- Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre.
- Respetar y valorar a nuestros mayores.

### 3) ORIENTACIONES DIDÁCTICA (RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD)

Dejar claro que la eliminación es a través del contacto, pero no siendo permitidos los empujones ni agresiones, siendo así eliminado quien las realice.

### 4) MATERIALES:

Para la realización de este juego, sólo se necesita un amplio espacio y un pañuelo o trozo de tela.

### 5) ESQUEMA METODOLÓGICO

Se cogen dos equipos y a cada jugador se le asigna un número, se determina un lugar y se traza una línea divisoria; en esta línea un jugador neutral se encarga de sujetar un pañuelo disponiéndolo de forma vertical. A una distancia previamente establecida y equidistante del jugador del pañuelo dice un número con la siguiente expresión ¡Alerta el número X!. Los jugadores que tiene asignado ese número corren con la intención de llegar y arrebatarse el pañuelo al jugador que lo sostiene, retornando al lugar de origen intentando no ser alcanzado o tocado por el contrincante.

En caso de ser alcanzado el jugador queda eliminado y su número lo tendrá otro jugador, resultando que al final del juego un solo jugador portará todos los números del equipo.

En caso de no alcanzar al otro contrincante será él quien queda eliminado.

Gana el equipo que elimine por completo a todos los jugadores contrarios.





# ACTIVIDAD 6

## NOMBRE: LUCHA CANARIA

---

### 1) DESCRIPCIÓN:

La Lucha es sin duda el más señero de los deportes autóctonos tradicionales de las Islas, estando además en el grupo de los deportes vigentes con reglamentación escrita más antiguos.

Como en el caso de otras prácticas de enfrentamiento físico, consiste en un combate pactado, en el que la victoria se decide en función de unas reglas; en su caso se impone el luchador que consigue forzar a su contrario a tocar el terreno de lucha con cualquier parte del cuerpo que no sea la planta de los pies, respetando, evidentemente, una serie de reglas de agarre y posición de partida. Este tipo de planteamiento inicial la convierte en una de las prácticas de lucha más limpias y dinámicas que existen, favoreciendo a la habilidad y a la técnica frente a la fuerza bruta, y permitiendo la máxima de que “el chico puede tumbar al grande”.

### 2) OBJETIVOS:

- Conocer normas básicas de la lucha canaria.
- Realizar diferentes caídas y formas de desplazamientos.
- Practicar juegos de oposición con respeto al compañero/a.

### 3) ORIENTACIONES DIDÁCTICAS (RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD)

No se puede golpear al adversario.

Hay que mantener unas normas en las que se procura evitar la violencia y daño entre los contendientes, resaltando por contra, el respeto, la consideración, la deportividad y la nobleza.

Se realizan tres “agarradas”, gana el que vence como mínimo en dos de ellas

### 4) MATERIALES:

Terreno despejado y ropa cómoda.

### 5) ESQUEMA METODOLÓGICO

Los luchadores se sitúan frente a frente cogiendo con su mano izquierda el pantalón de la pierna derecha de su oponente por su parte exterior, se agacharán y juntarán sus hombros derechos. Las manos derechas bajan, en posición vertical, hacia el suelo y se tocan. A la señal comienza la “brega” o lucha.

A la señal se sube la mano derecha que sujeta al adversario por cualquier parte del cuerpo que no sea la cara, cuello o cabeza. Cada uno de ellos ha de procurar que su adversario toque el suelo con alguna parte de su cuerpo que no sea la planta del pie.

# ACTIVIDAD 7

## NOMBRE: BOLA CANARIA

---

### 1) DESCRIPCIÓN:

La bola canaria es un juego asimilable a la bolas, bochas o petancas, sus orígenes se cree que lo trajeron los emigrantes europeos. Probablemente se trate de una versión isleña de las antiguas bochas o bolas españolas o francesas, hoy prácticamente desaparecidas.

### 2) OBJETIVOS:

- Conocer, participar y valorar diversos juegos tradicionales y populares de Canarias.
- Reconocer los juegos tradicionales como fenómeno cultural y social.
- Recopilar juegos populares y tradicionales de nuestras islas.
- Mejorar las habilidades motrices básicas y la percepción espacial, temporal y espacio-temporal a través de juegos populares infantiles.
- Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre.
- Respetar y valorar a nuestros mayores.

### 3) ORIENTACIONES DIDÁCTICAS (RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD)

Las bolas de un equipo se diferenciaban de las de otro por el color, ya que las bolas son verdes y rojas.

El boliche o miche, es una de las piezas clave dentro del juego, dado que es el objeto que sirve de referencia. Tendrá un diámetro de 35 a 45 mm. y con un peso máximo de 50 gramos y un máximo de 500 gramos.

El terreno de juego será rectangular, de 18 metros de largo como mínimo y de 25 metros de longitud máxima.

La anchura del terreno de juego no puede ser inferior a 3,5 metros ni superior a los 6 metros.

El piso del terreno de juego será de tierra, jable, arena o cualquier material similar.

### 4) MATERIALES:

Un juego de Bola Canaria y un terreno apto para su realización.

### 5) ESQUEMA METODOLÓGICO

El juego consiste en lanzar una bola desde una marca de partida, según en qué isla tiene un nombre diferente (rayo, raya, marca, etc.) con el objetivo de aproximarse lo más posible a una bolita (boliche, niche, miche, mingue, etc.), con el mayor número de bolas disponibles del propio equipo. Los jugadores actúan a turno, decidiendo qué componente del equipo debe lanzar.

# ACTIVIDAD 7

## NOMBRE: BOLA CANARIA

---

Se inicia eligiendo color y sorteando cuál de los dos equipos lanza el miche, acción que se realiza desde el rayo por un jugador del equipo al que le haya tocado en suerte.

Ese mismo jugador tiene que tirar la primera bola, y siempre que la bola tirada quede entre los límites del campo, la siguiente bola la arrojará el equipo contrario, que dejará de lanzar bolas cuando consiga que una de sus bolas sea la más próxima al boliche.

Cuando se lancen todas las bolas, se suman tantos puntos como bolas de un mismo equipo estén más cerca del miche que la más próxima del equipo contrario.

El partido termina cuando uno de los dos equipos llega a 12 puntos, a 18 ó 24 en los campeonatos de las fiestas.

La acción de enviar el boliche fuera de los límites del campo implica que al equipo que lo acaba de echar se le descuenta un punto y se le suma al equipo contrario. Esta norma aparece en el momento en el que se empiezan a delimitar las canchas y supone la posibilidad de una puntuación negativa.

La partida es a 12, siendo habitual jugar más de una. El número de bolas es de 12, repartiéndose, en el caso de tres para tres jugadores, dos bolas cada uno. Las bolas de un equipo se diferenciaban de las de otro por la presencia, o no, de una raya; también, en otros casos, de una tacha o pequeño clavo. El sistema de juego es denominado tres las dos mejores, o lo que es lo mismo: gana el equipo que primero llega a dos victorias.



# ACTIVIDAD 8

## NOMBRE: JUEGO DEL PALO

---

### 1) DESCRIPCIÓN:

El PALO CANARIO o el JUEGO DEL PALO, como se le conoce popularmente en las Islas Canarias, debe concebirse como una esgrima de bastones que se realiza como práctica lúdica entre dos jugadores, con fines antagónicos pero que buscan marcar sin llegar al contacto, desarrollando para ello la habilidad y el control en el manejo de los palos. Podríamos concretar que la esgrima de palos que se conserva en el Archipiélago Canario en la actualidad, comprende varias modalidades y estilos, conformando ésta diversidad técnica la gran riqueza del PALO CANARIO.

### 2) OBJETIVOS:

- Iniciar a los alumnos/as en el juego del palo.
- Conocer y practicar algunas técnicas del juego del palo.
- Desarrollar la velocidad de reacción.
- Desarrollar la atención.

### 3) ORIENTACIONES DIDÁCTICAS (RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD)

**TEORÍA QUE SE EXPONDRÁ A LOS/LAS ALUMNOS/AS, PARA INICIARLOS EN LA PRÁCTICA DEL JUEGO DEL PALO.**

#### POSICIONES.

**Agarre del palo:** Se diferencia dos formas de coger el palo medio o vara, una para realizar el ataque o mandado y otra para realizar la defensa o atajado.

Cuando se realiza un mandado circular o se está en cuadro de juego se agarra el palo por el lado de la punta y las manos se colocan normalmente,

la derecha en la intersección imaginaria en donde se encontraría la punta y la medio del palo y la mano izquierda a media cuarto del extremo de la punta aproximadamente en la mitad que queda libre entre la mano derecha y el extremo de la punta.

Los dedos se colocan en el palo de forma que los cuatro delgados los rodeen completamente, mientras el pulgar se apoyará por su yema o lo largo del palo.

Cuando se realiza un atajado las manos se colocarán en razón del tipo de atajado que se vaya a realizar.

Durante las situaciones de espera las manos permanecerán colocadas en el palo.

**Posición de los brazos:** en el palo medio los brazos deben estar flexionados para mantener las manos por delante del cuerpo en una posición cómoda, situando la mano izquierda cerca de la barriga, casi pegado a ella y la mano derecha a la altura del pecho. Los codos cercanos al tronco, pero no pegados para facilitar los movimientos rápidos.

**Posición de los pies:** en el palo medio las piernas se colocan separados el ancho de los hombros en una posición lateral, con un pie adelantado y otro atrasado quedando los pies paralelos entre ellos.

En el palo grande las piernas se colocaran a la misma altura, separados aproximadamente el ancho de los hombros con los pies en sentido paralelo, mirando frontalmente.

**Posición del torso:** en el palo medio será oblicua a la posición de los pies, semilateral para facilitar el uso cómodo de los brazos.

# ACTIVIDAD 8

## NOMBRE: JUEGO DEL PALO

---

En el palo grande la posición del cuerpo será frontal para poder manejar mejor el palo.

**Posición de lo cabeza:** tanto en el palo medio como en el palo grande se colocará de frente al otro jugador, un poco inclinado hacia atrás.

**Desplazamientos:** son los cambios efectuados en las posiciones o cuadras que permiten una colocación adecuada al cambio de juego realizado. Deberán ser efectuados los más rápidos posibles. En el palo medio también se llaman giros.

### EJERCICIOS DE DEFENSA: ATAJADOS O ATAJES.

**Recogido:** Ataje para la defensa del costado. Con el cuerpo ladeado se baja el palo hacia delante para poder realizar un giro amplio con las manos (en la que se invierte la posición del palo) y recogerlo hacia el costado que se defiende. El palo en el momento del ataje debe estar lateral al cuerpo cubriendo desde debajo de la rodilla hasta por encima de la cabeza. Una vez realizado el ataje el palo sale por detrás del cuerpo buscando la cabeza del adversario a modo de contra. Esta técnica realiza un giro completo de ahí que también se le llame defensa girado.

**Barrido:** Se diferencia del ataje en que protege por delante del jugador, ladeando el palo de un giro hacia abajo para anteponerse entre el defensor y su adversario (dejándolo caer por el lado externo del pie adelantado). La defensa barrido, no realiza un giro completo, si no que una vez que separa el mandado, el palo se retira por el mismo sitio por donde se bajó.

**Molinete o punto medio:** Es una técnica protectora a modo de coraza, de todo el tronco del jugador con especial efectividad para la boca del

estómago y del pecho con éste ataje los jugadores pueden defenderse de las técnicas más peligrosas del juego.

En los atajados de punto se desplazan las manos dividiendo el palo en tres partes iguales, siendo esta división flexible ya que en el molinete, la parte media del palo se suele reducir para poder cambiar mejor de cuadras.

El cambio de manos se debe realizar acariciando el palo y nunca soltándolo. Se trata de colocar cerca de la punta del palo la mano que va a realizar la defensa. En la cuadra normal o derecha, la mano más alta debe estar en consonancia con el pie adelantado.

En la cuadra derecha se desplaza la mano izquierdo hacia el torso, al tiempo que se bajo el palo hasta lograr una posición horizontal quedando subdividido en tres.

Desde una situación de espera la más baja posible, o la altura de la cintura, la mano derecho inicia un amplio recorrido en forma de abanico, al tiempo que la izquierda timonea el movimiento. El recorrido del molinete sólo se detendrá cuando se haya desviado el mandado, acto seguido, las manos regresan a la posición inicial, recuperando así la cuadra de guardia.

**De punto alto:** la posición de las manos es igual que antes, sólo difiere la situación de espera.

Con el ataje de punto alto el inicio del recorrido parte desde la altura del pecho. Es una defensa para atajar los palos que vienen de la cabeza, no se espera que el mandado llegue cerca de su objetivo, si no que se sale al encuentro del ataque para cortar su trayectoria y reducir su potencia.

# ACTIVIDAD 8

## NOMBRE: JUEGO DEL PALO

---

La posición de la mano más alta tiene que estar en el ataje lateral de la cabeza, a la altura del hombro. En el ataje alto para frenar los palos que vienen de arriba abajo la mano se desplaza por encima de la cabeza hacia el lado contrario de la cuadra que se tenga.

Mientras que en el ataje a los lados de la cabeza el palo se debe mantener casi vertical al suelo, en el atajado por encima de la cabeza el palo se mantiene inclinado.

**De punto bajo:** la situación de espera es igual que en el caso anterior, con la única diferencia de que el recorrido que le imprime la mano a la punta es por la parte baja, defendiéndonos de los ataques de barriga.

### POSICIONES DE ATAQUE: MANDADOS Y TIRADOS

**Circulares (Palo largo):** Estas técnicas de ataque son las de mayor potencia del juego. Debido al largo recorrido de los palos, adquieren gran fuerza y potencia. Las técnicas circulares se emplean en las distancias largas, en los palos largos no existen desplazamientos de las manos, cogiendo el palo por la punta y golpeando con el trozo.

**Al costado:** El palo al costado es una de las técnicas clásicas del juego. Este mandado realiza un círculo horizontal completo, desde la posición de guardia hasta las costillas del adversario. El recorrido se efectúa por encima de la cabeza, llegando con gran fuerza.

La cuadra empleada debe ser más grande de lo normal, debiéndose semiflexionar el cuerpo para poder entrar bien en el ataque.

**Palo largo o a la cabeza:** Se lleva a cabo con un recorrido lateral completo, iniciándose desde la posición de guardia, se giraran las manos como en el recogido, realizando el mismo trayecto sin parar con lo que adquiere una mayor velocidad y contundencia en el momento de llegar, golpeando de arriba a abajo.

**Palo corto o a la cabeza:** Técnica de muy corto recorrido, sacrificando la potencia a la efectividad para entrar con rapidez. Suele emplearse desde una defensa de punto. Una vez parado el ataque del otro jugador, soltando la mano que se sitúa en la parte del trazo, ésta se une a la de la punta desde de donde impulsan el palo para que entre rápido.

**Entrepiernas:** Palo de gran peligrosidad que requiere un gran control. La trayectoria que sigue ésta técnica se realiza trayendo el palo hacia el costado, por la parte alta para que salga por detrás, pudiendo de esta forma entrar de abajo a arriba. La cuadra debe efectuarse con el cuerpo semiflexionado para colocar el palo en su justo sitio.

Al mismo tiempo las cuadras en estos mandados, deben estar apoyadas en un buen juego de cintura.

**Troncoloido:** Este palo es el de mayor potencia en el juego, al realizar un recorrido circular horizontal a la altura de la cabeza y directo al cuello o al oído del adversario.

Al no tener que semiflexionar el cuerpo, ni tener que bajar el palo a una parte más baja, el trayecto es directo y la potencia más controlada.

**Virado:** Técnica complicada en su aprendizaje pero de gran belleza y efectividad. Encierra

# ACTIVIDAD 8

## NOMBRE: JUEGO DEL PALO

cierta peligrosidad, porque debido a la forma de meter el palo, el que defiende se lo puede echar encima golpeándose el mismo. Es una técnica puramente de muñecas ayudada por las cuerdas para poder entrar.

Las manos efectúan un giro circular amplio, moviendo el palo por delante del cuerpo, recogiendo y alejándolo del defensor para que no pueda cortar su trayectoria entrando ladeado a la cabeza con la punta virado por las muñecas y el torso de igual forma.

El virado es el palo que dice la tradición empleado para defenderse el ataque de lo machete. Debido al recorrido complicado que efectúa, podía desviar el machete por lo hoja, sin que lo cortara su cortante filo, para acto seguido entrar al ataque buscando la garganta del contrario.

**De poder o pulseo:** Este palo es más de picardía que de juego. Desde la posición de guardia se presiona el palo del otro jugador que está en igual postura, si cae en lo trompa de hacer fuerza se quita con rapidez el palo hacia arriba produ-

ciendo un vacío que proyecta al otro jugador y a su vara hacia delante, quedando su cabeza frente al trozo de su habilidoso adversario.

### 4) MATERIALES

Palos de diferentes tamaños para la realización del juego

### 5) ESQUEMA METODOLÓGICO

El palo Canario es un juego de oposición que consiste en combatir cuerpo a cuerpo con un implemento y evitarlo, tratando de “golpear” al adversario y no ser “golpeado”. La práctica se realiza en un espacio suficientemente amplio y libre para permitir el desplazamiento de jugadores e implementos durante el desarrollo del juego. La distancia de enfrentamiento y agarre de los palos es variable y condicionado por su tamaño y las estrategias empleadas por los jugadores. Las gestualidades utilizadas, determinadas por la morfología y el agarre del palo, persiguen golpear, enganchar o clavar el palo, o derribar al adversario, así como las posibles respuestas defensivas ante estas acciones.

