

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
"LA INMACULADA"**



MANUAL DE JUEGOS RECREATIVOS Y PRE-DEPORTIVOS

PARA PROFESORES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
“LA INMACULADA”**



**MANUAL DE JUEGOS
RECREATIVOS Y
PRE - DEPORTIVOS**

PARA PROFESORES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

**PROGRAMA DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN FÍSICA**

CAMANÁ - 2023

Título: Manual de Juegos Recreativos y Pre Deportivos para profesores de la educación básica

Autores:

- Doris Jane Ayñayanque Montes
- Jean Carlos Richard Chicaña Huarcaya
- Oswaldo Víctor Peralta Alatrística
- Luis Miguel Quispe Chisi
- Alex Yofre Vargas Huachaca
- Víctor Manuel Veliz Álvarez
- Dalia Noelia Chávez Ramos
- Melissa Marilin Miranda Montes
- Karelyn Kelly Pastor Montes

Editado por:

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “La Inmaculada”
Av. Samuel Pastor N° 1201, Samuel Pastor, Camaná.
Arequipa, Perú.

1a. edición – abril 2023

Depósito Legal N° 2023-02990

IMPULSANDO LA INVESTIGACIÓN Y LA INNOVACIÓN EDUCATIVA

“Contribución a la calidad educativa mediante el desarrollo de Proyectos Integradores en los diferentes programas de estudios de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “La Inmaculada”

Proyecto Integrador:

“Fortalecimiento de la vocación docente de la carrera de Educación Física, mediante actividades deportivas y recreativas”

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

El Manual de Juegos recreativos y Pre deportivos es una obra diseñada y creada por estudiantes y docentes de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “La inmaculada”

La realización de esta obra ha estado a cargo de:

Directora General:

Dra. Hna. Rosa Mercedes Verástegui Sisniegas

Jefe de Unidad Académica

Mag. Yeni Sandra Peralta Ortega

Coordinador de Área Académica

Mag. Fiorela Alana Cervantes Cruz

Jefe de Unidad de Investigación

Mag. Yanini Milagros Rodríguez Pérez

Coordinador del Área de Calidad

Mag. Erik Dino Supo Tanco

Asesores:

Prof. Amabel Pamela Chávez Ramos

Mag. José Luis Peña Tanco

Prof. Bryand Juan Rivas Palomino

Estudiantes:

Educación Física V

- Doris Jane Ayñayanque Montes
- Jean Carlos Richard Chicaña Huarcaya
- Oswaldo Víctor Peralta Alatrasta
- Luis Miguel Quispe Chisi
- Alex Yofre Vargas Huachaca
- Víctor Manuel Veliz Álvarez

Educación Física III

- Dalia Noelia Chávez Ramos
- Melissa Marilyn Miranda Montes
- Karelyn Kelly Pastor Montes

Edición

Prof. Azucena Gutiérrez Fuxz

AGRADECIMIENTO

Este proyecto es el resultado del esfuerzo conjunto de todos los estudiantes de la carrera de formación docente de Educación Física II y III semestre.

Agradecemos en primer lugar a Dios, por guiarnos y fortalecer nuestro espíritu y mente que nos llevó a concretar las metas propuestas; a nuestros queridos profesores quienes a lo largo de este tiempo han puesto a prueba nuestras capacidades y conocimientos con paciencia y enseñanzas que colmaron todas las expectativas, contribuyendo de esta manera a la culminación del proyecto integrador; agradecer a nuestros padres que nos vienen apoyando y motivando en nuestra formación académica y finalmente un eterno agradecimiento a nuestra prestigiosa institución EESP "La Inmaculada", la cual nos viene formando como futuros docentes, preparándonos para un mundo competitivo y hacer de nosotros personas de bien gracias a su doctrina franciscana.

LOS ESTUDIANTES

PRESENTACIÓN

El presente manual es una guía que pretende facilitar el trabajo de campo de nuestros estudiantes y profesores y a la vez un instrumento de trabajo, en el que la técnica, la pedagogía y la psicología están íntimamente relacionados, con el cual se pretende llevar a los niños, jóvenes, y profesores, hacia el placer por las alegrías sanas del cuerpo e insensiblemente, preparar al individuo para la búsqueda de la acción deportiva y al descubrimiento de actividades para el tiempo libre.

El Manual de Juegos Deportivos y Pre deportivos para docentes de Educación Básica tiene por objetivo lograr la intervención, participación y ejecución de todos los miembros de las familias, comunidades educativas y ciudadanía en general que contribuyan al desarrollo de las capacidades básicas y motrices de cada uno de ustedes como también en el cuidado de su salud mental y física.

Este ejemplar está elaborado con el propósito de mejorar en las personas y en especial en nuestros estudiantes sus competencias motrices y los mecanismos perceptivos y de ejecución mediante los juegos y el sano entretenimiento, así como fomentar la sana competencia y el respeto a las normas, como medio para disfrutar de momentos familiares, al inicio o término de las sesiones de aprendizaje o simplemente como una distracción física o pasatiempo.

El uso del presente manual permitirá retomar la práctica de algunos juegos que con el pasar de los años han quedado olvidados sin tomar en cuenta el valor y la importancia que estos poseen, además es importante señalar que el presente manual es una compilación de juegos, que han sido modificados y adoptados por nuestros estudiantes, evidenciando su aporte creativo en las variantes y los juegos de las diferentes áreas que hicieron su aporte al proyecto.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	7
PRESENTACIÓN	8
CAPÍTULO I	15
MARCO TEÓRICO.....	15
1.1. EL JUEGO	15
1.2. LA RECREACIÓN.....	15
1.3. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO	16
1.4. BENEFICIOS DEL JUEGO.....	16
1.5. IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS EN LOS NIÑOS.....	17
1.6. CÓMO CAMBIA EL JUEGO CON LA EDAD DEL NIÑO	17
1.6.1. Estadio sensorio motor.	17
1.6.2. Estadio pre operacional.....	17
1.6.3. Estadio de las operaciones concretas	18
1.7. JUEGOS EN LOS DIFERENTES NIVELES DE LA EDUCACION.	18
1.7.1. El juego en la educación Inicial.....	18
1.7.2. El juego en la educación Primaria:	18
1.7.3. El juego en la educación Secundaria:	18
1.8. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS.....	18
1.8.1. Juegos Sensoriales.....	18
1.8.2. Juegos Psicomotores	19
1.8.3. Juegos Intelectuales	19
1.8.4. Juegos Sociales	19
1.8.5. Juegos afectivos – emocionales	20
1.9. OTRAS CLASIFICACIONES DEL JUEGO	20
1.9.1. Juegos Infantiles	20
1.9.2. Juegos Recreativos.....	20
1.9.3. Juegos Escolares	20
1.9.4. Juegos Tradicionales.....	21
1.9.5. Juegos de rol:.....	21
1.9.6. Juegos de Gincana:	21
1.9.7. Juegos Pre deportivos.	21
1.9.8. Juegos Deportivos	22
CAPÍTULO II	23
PRESENTACIÓN DE LOS JUEGOS RECREATIVOSY PRE DEPORTIVOS	24
JUEGOS DE PSICOMOTRICIDAD.....	25

"ESTATUA"	26
PELOTA ZIG-ZAG	26
METER GOL	27
CONVOCO A LOS INDIOS	27
"ME CONVIERTO EN"	28
LLUVIA DE PELOTAS	28
LAS CUATRO ESQUINAS	29
"PROTÉGETE DE LA LLUVIA"	29
PEPES Y PEPITAS	30
SERPIENTE CIEGA	31
LOCA, LOCA, LA PELOTA	32
EL RETO	32
LA CADENA DE PAPEL	33
TRES PIERNAS	33
PIRATA Y LADRÓN	34
LAS CROQUETAS	34
JUEGOS CON AROS	35
AROS COOPERATIVOS	36
MOVERSE DENTRO DEL ARO	37
ABRAZO Y CAMBIO DE ARO	37
A LA MISMA VELOCIDAD	38
LA CUEVA	38
COLLAR DE PERLAS	39
LA RATONERA	39
EL BAILE DEL ARO	40
GIRA EL ARO Y EL CORRO	41
LAZARILLA CON ARO	41
DESPLÁZATE Y TE SIENTAS	42
CRUZAR EL RÍO	43
ATRAVESAR LOS AROS SUBE Y BAJA	44
CAMBIO DE PLANETA	44
EL ARO-BUS	45
JUEGOS CON PELOTA	46
BUSCADOR CIEGO	47
LOS OFICIOS	48
EL ABANICO	48
PASA LA BOLA	49
SIAMESES DEL BALÓN	50
TUNEL DE BALON	51

EL MULTIATLETA	52
CAZA BALÓN	52
LAS BOLAS	53
PELOTA VENENOSA	54
TIRO AL ARO.....	54
RELEVOS CON LOS PIES	54
TIRO AL BLANCO	55
RELEVO CON PELOTA.....	55
JUEGOS CON SOGA.....	56
RELEVO DE CUERDA	57
SACARLE LA COLA AL BURRO	58
EL LOBO Y LAS OVEJAS	59
TRIO DE CUERDA	60
LA CAZA DE LA CULEBRA	61
TIRA LA SOGA	62
POLICÍAS Y LADRONES	62
CADA GALLINA PESCA SU GALLO	63
PARES O IMPARES	63
TRES EN RAYA DE SOGAS	64
NUDO DE GUERRA	64
REVENTANDO EL GLOBO	65
CRUZANDO EL LAVERINTO	65
CARRERA DE CINCO PIES	66
CARRERA SIN BRAZOS	66
JUEGOS TRADICIONALES	67
"LA SOGA"	68
"LOS TROMPOS"	68
"TEJO"	69
"EL ELÁSTICO"	62
"LA GALLINA CIEGA"	63
"LA MATAGENTE".....	64
"EL RON RON"	64
"LINGO"	65
"LAS CAMICAS"	66
"LOS TROMPOS"	66
"LOS YASES"	67
SECUENCIA DEL JUEGO:.....	67
"RONDAS INFANTILES"	69
"LAS COMETAS"	70

"LAS RUEDAS"	70
"SAN MIGUEL"	71
JUEGOS DE GINCANA.....	72
"ATRAPA LA COLA DEL DRAGÓN"	73
"BÚSQUEDA DEL TESORO"	74
"CARRERA DE TRES PIES"	74
"CARRERA DEL HUEVO EN LA CUCHARA"	74
"CARRERA DE CANGREJOS"	75
"EL GAVILÁN"	76
"LIMBO"	77
"MAQUILLAJE A CIEGAS"	78
"PASA EL REGALO"	78
"PASA LA BOLSA"	78
"PISA EL GLOBO"	79
"PON LA COLA AL BURRO"	79
"RELEVO DE ZAPATILLAS"	79
"SIN MANOS"	79
"RELEVO DE CIEGOS"	80
JUEGOS VARIADOS	81
DESÁTAME.....	82
GATOS PANZA ARRIBA.....	82
EL CÍRCULO LOCO	83
LOS MISILES.....	83
SÁLVESE QUIEN PUEDA	84
BURRO DESBOCADO.....	84
PELEA DE CABALLOS	85
LOS COSTALITOS	85
PELEA DE GALLOS	86
CARRERAS DE SACOS.....	86
CARDENALES Y CARPINTEROS.....	87
PELEA DE ESPALDAS.....	87
EL PERDIDO	88
AGACHARSE.....	88
LUCHA EN EL CUADRADO.....	89
EL SOLDADO	89
EL ESCUADRÓN	90
LOS BASTONES.....	90
ESPALDA CONTRA ESPALDA	91
TRANSPORTANDO BASTONES.....	91

PASO A NIVEL	92
EL RESCATE	92
CARRERA DE TRES PIES	93
RELEVO CON BALÓN	93
RELEVOS CON TESTIGO.....	94
CARA O CRUZ.....	94
DENTRO DEL ARO	95
JUEGOS PRE DEPORTIVOS	96
JUEGOS DE INICIACIÓN AL FÚTBOL	97
FÚTBOL-VOLEY	97
CONO-GOL	98
RONDO MÓVIL	98
10 PASES	99
CONTRA- PARED	100
RELEVOS EN CONDUCCIÓN.....	101
FÚTBOL CON PAREJAS.....	101
DERRIBAR EL CONO	101
CAZADORES Y PRESAS.....	102
PAÑUELO DEPORTIVO	102
PELOTA CANADIENSE	103
DERRIBAR EL CASTILLO.....	104
EL QUITA CINTAS	104
JUEGOS DE INICIACIÓN AL VOLEIBOL	106
REBOTE LIBRE.....	106
CARRERA DE REBOTES 1.....	107
CARRERA DE REBOTES 2.....	107
CAZAR PALOMAS.....	108
SUICIDO.....	108
PELOTA DIVIDIDA	109
PASE RÁPIDO.....	110
PELOTA EN EL CÍRCULO.....	110
VOLEICESTO	111
SACAGENTE	111
BALÓN VOLADOR.....	112
LANZAMIENTO AL VUELO	112
OQUEO RÁPIDO.....	113
PASA Y RUEDA	114
LA PALMADA VOLADORA.....	115
QUÉDATE EN EL AIRE	116

BIBLIOGRAFÍA.....	117
LINKOGRAFÍA.....	118

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. EL JUEGO

Es toda aquella actividad de recreación que es llevada a cabo por los seres humanos con la finalidad de divertirse y disfrutar, además de esto, en los últimos tiempos los juegos han sido utilizados como herramientas de enseñanza en los colegios, ya que de esta forma se incentiva a los alumno a participar del aprendizaje al mismo tiempo que se divierten.

Además del disfrute que éstos pueden generar en las personas que los ejecutan, también ayudan a incentivar el desarrollo de las habilidades mentales, en el caso de los juegos que requieren de ingenio. El ejercicio físico también es otro de los aportes que presentan los juegos sobre todo en aquellos juegos que requieran la utilización del cuerpo, lo que ayuda al individuo a tener un mayor nivel de resistencia en cuanto a actividades físicas se refiere.

Para que estos se den de una manera eficiente y ordenada es necesario que existan una serie de reglas, las cuales deben ser respetadas por los participantes para un correcto desenvolvimiento del juego, puesto que la infracción de alguna de ellas implicará la sanción del transgresor, en tales reglas se estipulan los parámetros que debe conseguir determinada persona o equipo para conseguir el objetivo que es ganar y por el contrario quien no lo consiga será el perdedor o perdedores.

1.2. LA RECREACIÓN

Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

La recreación se da normalmente a través de la generación de espacios en los que los individuos pueden participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias. La noción básica de una situación de recreación es la de permitir a cada uno encontrar lo que más placer le genera, pudiendo por tanto sentirse cómodo y haciendo entonces lo mejor de la experiencia. La recreación se diferencia de otras situaciones de relajación tales como el dormir o descansar ya que implica siempre una participación más o menos activa de la persona en las actividades a desarrollar.

1.3. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

La característica más resaltante que aparece en el juego es la libertad. Jugamos cuando queremos jugar y dejamos de hacerlo cuando no nos interesa seguir jugando. Es esta característica que vale la pena tener presente cuando se piensa en el uso de los juegos como estrategia pedagógica.

- Es libre.
- Organiza las acciones de un modo propio y específico.
- Ayuda a conocer la realidad.
- Favorece el proceso socializador.
- Cumple una función de desigualdades, integradora y rehabilitadora.
- En el juego el material no es indispensable.
- Tiene unas reglas que los jugadores aceptan.
- Sus reglas pueden ser modificadas de manera instantánea según el contexto.
- Se realiza en cualquier ambiente.
- Ayuda a la educación en niños y adolescentes.
- Relaja el estrés.
- Nos hace firmes.

Los docentes podemos sugerir a un niño y/o niña que juegue a tal o cual cosa, se le puede estimular a que juegue con otros niños y niñas, pero cuando tal estímulo es tan fuerte que lleva al niño y/o niña a jugar sin tener ganas el juego pierde su carácter educativo y hasta puede considerarse un elemento negativo.

1.4. BENEFICIOS DEL JUEGO

- ✓ El juego garantiza la integración social y la organización psíquica del estudiante.
- ✓ Permite que el alumno experimente temores, frustraciones y que desarrolle el pensamiento y la búsqueda de métodos.

- ✓ Asimismo, el estudiante aprende a respetar las reglas del juego y, por extensión, las de la casa, las del colegio.
- ✓ Los padres deben procurar que los estudiantes disfruten el juego y evitar que lo tomen como una competencia.
- ✓ Perder es tan beneficioso como ganar.
- ✓ El juego permite que el estudiante libere su enojo. Si el estudiante está molesto con sus padres, amigos; jugar le hará sentirse mejor.
- ✓ Les da la oportunidad de desarrollar emociones diversas y a controlar sus impulsos.

1.5. IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS EN LOS NIÑOS

El juego infantil enriquece la imaginación y la creatividad, además de estimular la observación, la atención, la concentración y la memoria, entre otros beneficios.

Cuando los niños juegan, no solo se entretienen y pasan el tiempo: el juego cumple un papel fundamental en su desarrollo. Capacidades como la afectividad, la motricidad, la inteligencia, la creatividad y la sociabilidad se activan y estimulan en el momento en que el pequeño juega.

1.6. CÓMO CAMBIA EL JUEGO CON LA EDAD DEL NIÑO

Los juegos cambian a medida que el niño crece. El pedagogo Jean Piaget estableció una serie de tres estadios evolutivos en la infancia según la forma de juego dominante. Son los siguientes:

1.6.1. Estadio sensorio motor. Transcurre desde el nacimiento hasta los dos años de edad. Los juegos que predominan en esta etapa son los de ejercicio o funcionales: repetir una y otra vez una acción por el puro placer del resultado inmediato que obtienen. Estos juegos pueden efectuarse con objetos, con el propio cuerpo o con otras personas. Incluso sus primeros balbuceos son sonidos repetitivos que al bebé le resultan graciosos y, por lo tanto, le gusta repetirlos.

1.6.2. Estadio pre operacional. Tiene lugar entre los dos y los seis años de edad. El juego propio de este tiempo es el de tipo simbólico, es decir, el consistente en simular acciones,

objetos y personajes que no están presentes en el momento del juego. Por eso también se llama juego de ficción. Es el más típico y característico de la infancia.

1.6.3. Estadio de las operaciones concretas. Es la última etapa de la infancia, de los seis a los doce años de edad. Se impone el juego de reglas. Si bien las reglas ya aparecen en los juegos simbólicos, en este caso tienen un carácter más firme y ajeno a los niños: en el escondite o el "corre que te pilló", las normas se presentan como verdades absolutas, ajenas al acuerdo entre los jugadores. Cada menor cree que la forma que él conoce del juego es la única que existe.

1.7. JUEGOS EN LOS DIFERENTES NIVELES DE LA EDUCACION.

1.7.1. El juego en la educación Inicial: La vida de los niños es jugar, y juegan por instinto por una fuerza interna que les obliga a moverse, a manipular, gatear, ponerse de pie, andar. La finalidad del juego es que los niños lleguen al pleno disfrute de la libertad de sus movimientos como también de su creatividad.

1.7.2. El juego en la educación Primaria: Durante el juego el niño inicia el proceso de socialización con otros compañeros lo cual le permite el desarrollo de su personalidad como los lazos afectivos y el lograr compartir momentos de entretenimiento ricos para su formación primaria.

1.7.3. El juego en la educación Secundaria: La importancia del juego en el nivel secundario debe ser obligatoria. El aprendizaje es una herramienta fundamental para el desarrollo de la sociedad actual, por ello el juego debe desarrollarse en todos los niveles. En el ámbito en el que crecen los jóvenes, la educación forma parte de respuestas inmediatas ante problemas futuros, es decir, los prepara para desenvolverse más adelante.

1.8. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS

1.8.1. Juegos Sensoriales

Estos juegos son relativos a la facultad de sentir provocar la sensibilidad en los centros comunes de todas las sensaciones.

Los niños sienten placer, con el simple hecho de expresar sensaciones, les divierte, asegura Claparede, probar las sustancias más diversas, "Para ver a qué saben", hacer ruidos con

silbatos, con las cucharas sobre la mesa, etc. Examinan colores extra. Los niños juegan a palpar los objetos.

1.8.2. Juegos Psicomotores

El juego es una exploración placentera que tiende a probar la función motora en todas sus posibilidades. Gracias a este tipo de juego los niños se exploran a ellos mismos y miden en todo momento lo que son capaces de hacer, también examinan su entorno, descubriendo a otros niños y objetos que les rodean, haciéndolos partícipes de sus juegos. Se pueden encontrar:

- Los juegos de conocimiento corporal.
- Los juegos motores.
- Los juegos sensoriales.
- Los juegos de condición física.

1.8.3. Juegos Intelectuales

Son los que hacen intervenir la comparación de fijar la atención de dos o más cosas para descubrir sus relaciones, como el dominio, el razonamiento (ajedrez) la reflexión (adivinanza) la imaginación creadora (invención de historias).

Claparede "dice que la imaginación desempeña un papel inmenso en la vida del niño, mezclándose a todas sus comparaciones así como una vida mental del hombre que le proveyera; cualquier pedazo de madera puede representar a sus ojos en caballo, un barco, una locomotora, un hombre, en fin, anima las cosas."

1.8.4. Juegos Sociales

Son los juegos cuya finalidad es la agrupación, cooperación, sentido de responsabilidad grupal, espíritu institucional, etc. La mayoría de las actividades lúdicas que se realizan en grupo facilitan que los niños se relacionen con otros niños, lo que ayuda a la socialización y al proceso de aceptación dentro del grupo social. Así, los juegos simbólicos o de ficción, los de reglas y los cooperativos por sus características internas son necesarios en el proceso de socialización del niño.

Ethel Kavin dice, "el juego es una de las fuerzas socializadoras más grandes", porque cuando los niños juegan despiertan la sensibilidad social y aprenden a comportarse en los grupos.

1.8.5. Juegos afectivos - emocionales

Los juegos de rol o los juegos dramáticos pueden ayudar al niño a asumir ciertas situaciones personales y dominarlas, o bien a expresar sus deseos inconscientes o conscientes, así como a ensayar distintas soluciones ante un determinado conflicto. Los juegos de autoestima son los que facilitan al individuo sentirse contento de ser como es y de aceptarse a sí mismo.

1.9. OTRAS CLASIFICACIONES DEL JUEGO

Existen clasificaciones de los juegos, así tenemos que de acuerdo a la lógica y tomando en consideración las características de los juegos por distinguidos peritos en la materia sumariamente dividiremos a los juegos en siete grandes categorías.

1.9.1. Juegos Infantiles

Estos juegos comprenden desde el nacimiento hasta los seis años y con manifestaciones de placer, no exigen esfuerzo muscular, sus juegos son individuales. Esta es la edad de oro del juguete, es decir, del estímulo para el juego individual.

1.9.2. Juegos Recreativos

Los juegos recreativos pueden realizarse al aire libre o bajo techo, en campo abierto o en sectores delimitados. Cada juego puede definirse según el objetivo que sus jugadores intenten alcanzar o por el conjunto de reglas que determinan qué pueden hacer estos jugadores en el marco de la recreación.

Los juegos recreativos se diferencian de los deportes en el afán competitivo de éstos últimos, donde el objetivo final es conseguir la victoria. En otras palabras, el deporte es una competencia que siempre arroja un resultado.

1.9.3. Juegos Escolares

Estos juegos son los que comprenden en el período de siete a doce años aproximadamente; el juego cambia fundamentalmente de aspecto, es asociable. Estos juegos responden vivamente al instinto gregario.

Esta es la edad del juego dramático, ejemplos: El gato y el ratón, el zorro y los perros, ladrones y celadores.

Los juegos escolares los dividiremos en tres grupos, de acuerdo a su acción:

a) **Juegos de Velocidad.**- En estos juegos priman la carrera y el salto; hay habilidad, arte y táctica del movimiento, predominando una coordinación motriz impecable.

b)- **Juegos de Fuerza.** - Estos juegos exigen un gran despliegue de energías, producen por lo general fatiga y congestión.

c) **Juegos de Destreza.** - Estos juegos se caracterizan por el empleo económico del esfuerzo, por la combinación apropiada de los movimientos para alcanzar un fin.

1.9.4. Juegos Tradicionales

Juegos tradicionales son los juegos infantiles clásicos o tradicionales, que se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza.

Son aquellos que se transmiten de generación en generación. Proviene de un país o región específicos, sin embargo, las reglas son parecidas independientemente del territorio en que se lleven a cabo. Los juegos tradicionales tienen la particularidad de que sus inicios están vinculados con la historia y la cultura del pueblo de origen, por lo que el material que se utilice para desarrollarlos es específico de la región donde se practica.

1.9.5. Juegos de rol:

Se refiere a aquellos juegos en donde los participantes interpretan un determinado papel, de acuerdo a los personajes del juego. Durante el transcurso de la acción los jugadores deberán representar los diálogos o acciones llevadas a cabo por su personaje, sin la necesidad de un guion específico, por lo que se dará lugar a la improvisación en reiteradas ocasiones.

1.9.6. Juegos de Gincana:

Son diversos juegos que se ejecutan al aire libre, en campos amplios o adaptados para la ejecución de diferentes actividades establecidas.

Se suele participar de manera grupal para desarrollar diferentes habilidades, se busca obtener la máxima puntuación, superando así al resto de grupos. La duración viene determinada por la actividad, pero sobre todo por la energía del grupo.

1.9.7. Juegos Pre deportivos.

Los juegos pre deportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable

como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

En este sentido, los juegos pre deportivos constituyen una variante de los juegos menores, caracterizada por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

Los entrenadores que organizan juegos pre deportivos deben tener una actitud pedagógica, sin olvidar que el centro de atención es el niño y su aprendizaje. Con los juegos pre deportivos, los niños se acercan a la competición y pueden percibir, analizar y tomar decisiones.

También se recomienda que, cada día, el entrenador enseñe pocas cosas y de libertad para que los niños improvisen, sin demasiadas explicaciones e interrupciones.

1.9.8. Juegos Deportivos

El Juego Deportivo no es una actividad nueva en la historia de la humanidad pues siempre ha desempeñado un papel importante en la vida cotidiana de las diferentes comunidades a lo largo del tiempo y del espacio. Puede ser considerado como una fuerza instintiva, anterior a la aparición de la cultura siendo, después de la alimentación, una de las formas de interrelación con el entorno más antigua de la especie humana.



CAPITULO

II

PRESENTACIÓN DE LOS JUEGOS RECREATIVOS Y PRE DEPORTIVOS

JUEGOS



DE PSICOMOTRICIDAD

“ESTATUA”

Objetivos: Desarrollo del equilibrio y la coordinación dinámica general

Duración: 10 minutos.

Material: Ladrillos de colores, bancos, colchonetas.

Desarrollo: los alumnos se desplazan por todo el patio (bosque) imitando a un animal (serpiente, canguro, león...), en el cual hay distribuidos diferentes materiales (bancos suecos, ladrillos de colores, bancos suecos apoyados al revés, colchonetas.), cuando el profesor diga “estatua se deben subir” de la forma que diga el profesor, apoyando una pierna, de puntillas, con los dos pies apoyados, apoyando el glúteo.

Normas: No puedo agarrarme a ningún compañero.

Variantes: Cambiar la consigna.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

PELOTA ZIG-ZAG

Objetivos: Desarrollar la rapidez, reflejos, observación, atención, coordinación óculo-manual.

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Material: Dos pelotas de goma, espuman de distinto color, para simbolizar los equipos.

Desarrollo: Formando dos filas enfrentadas y con dos pelotas (una de cada color), se comienzan a pasar al compañero que está enfrente del que está al lado tuyo, formando así una cadena en zig-zag. La pelota que llegue antes al extremo de la fila es la pelota del grupo ganador. Si el balón se cae, se comienza de nuevo el recorrido completo. Se puede variar la puntuación a conseguir para ganar.

Normas: Si la pelota de caer al suelo, se vuelve a empezar desde el principio.

Gana el equipo que consiga mandar la pelota más rápido al final de la fila.

Variantes: Se puede empezar desde el final, o la que pasaba por arriba que pase por debajo.

Observaciones: Fuerza, coordinación, velocidad de acción.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

METER GOL

Objetivos: Desarrollar la puntería, percepción espacio-temporal

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Material: Un balón de goma espuma.

Desarrollo: Formando un círculo, los jugadores se abren de piernas juntando pie con pie. Con las manos se hace rodar una pelota por el suelo dando toques para intentar meter gol en las piernas de los compañeros. Si a alguien le meten gol, tiene que jugar con una sola mano, si le vuelven a meter gol, es eliminado.

Normas: El balón no puede salir del círculo formado por los niños.

Al que se le meta un gol pasará a jugar con una mano a la espalda, dos goles, las dos manos en la espalda.

Variantes: Cambiar la consigna, ponerse de espaldas.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

CONVOCO A LOS INDIOS

Objetivos: Conocerse, crear buen clima, trabajar la desinhibición, el espacio, direccionalidad, atención.

Duración: Entre 3 y 5 minutos (depende del número de participantes).

Material: Ninguno.

Desarrollo: Para empezar e ir adentrando a los niños en el juego, se les cuenta una historia de una tribu. Todos los jugadores se sientan en un círculo cerrado y uno queda en el centro, que es el que da la consigna (o retahíla; por ejemplo: convoco a los... que lleven gafas), y estos tienen que levantarse y cambiar de lugar, no se pueden quedar en el mismo sitio ni ir de derecha a izquierda. El del centro pasa a ocupar el lugar de uno de los participantes que se han levantado.

Normas: El que está en el centro es el que va dando la consigna.

Variantes: Cambiar la consigna, la rehíla. Que los niños vayan cambiándola según les toque.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

“ME CONVIERTO EN”

Objetivos: Desarrollo del equilibrio dinámico, coordinación, fuerza, conocimiento del cuerpo, conceptos de rápido- lento, grande- pequeño.

Duración: 10 minutos.

Material: Ninguno.

Desarrollo: Se divide la clase en 3 grupos, y se sientan en tres colchonetas, se les cuenta una historia sobre el bosque.

Los alumnos se tienen que desplazar hacia el bosque mágico, (que es una colchoneta grande), y allí tienen que saltar, y terminar con una posición de equilibrio.

Las formas de desplazarse son diferentes, corriendo hacia delante, atrás, lateral, convirtiéndome en un gatito, en un monstruo, en un enano, en un coche de carreras, en una tortuga, en un cangrejo, en un pirata con una pierna de palo (a pata coja), lento- rápido

Normas: No tirarme encima de ningún compañero en el “bosque mágico”

Variantes: Cambiar la consigna

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

LLUVIA DE PELOTAS

Objetivo: Desarrollar la percepción espacio temporal.

Materiales: necesarios: Varias pelotas de plástico de 2 colores y un espacio.

Dinámica del juego: Se divide a los niños en dos equipos. Un equipo estará de un lado del aula o lugar de juego. El otro estará del otro lado. Al momento que el docente dé la orden, los niños comenzarán a arrojar las pelotas que están de su lado hacia el lado contrario. Gana el primer equipo que se haya quedado sin pelotas del color inicial en su espacio.

Importante: quedan descalificados los niños que arrojen las pelotas hacia sus compañeros como acto ofensivo. Las pelotas deben arrojarse al suelo, de forma rápida.

Fuente: <https://www.educapeques.com/estimulapeques/juegos-coordinacion-y-psicomotricidad.html>

LAS CUATRO ESQUINAS

Objetivos: Desarrollar psicomotricidad gruesa y la atención.

Duración: Hasta que se pierda interés.

Material: Ninguno.

Desarrollo: Se dibuja un cuadrado en el suelo y en cada esquina se coloca un niño. En el centro hay un niño que intentará atrapar a alguno de ellos cuando cambien de lugar, Los niños que estén en las esquinas, mediante gestos y señales, buscarán el momento en que el que ocupa el centro esté distraído para moverse.

El niño que sea atrapado la ligará y se situará en el centro.

Normas: No se puede permanecer todo el rato en la misma esquina.

Variantes: Obligar a los niños a cambiarse de sitio cuando se de una palmada

Observaciones: Se puede adaptar para hacerlo con un gran grupo.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

"PROTÉGETE DE LA LLUVIA"

Objetivos: Desarrollo percepción espacial, coordinación, velocidad.

Número de participantes: toda la clase

Duración: 10 minutos

Material: Colchonetas.

Desarrollo: Se divide la clase en 4 o 5 grupos. Realizar carreras protegidos de la lluvia (con una colchoneta todo el equipo encima de la cabeza). El profesor indicará las formas de desplazarse.

Normas: Si la colchoneta se cae se tiene que parar el equipo.

Variantes: Cambiar la consigna y desplazarse de diferentes formas

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

PEPES Y PEPITAS

Objetivos: Desarrollar la motricidad gruesa, la velocidad de reacción, fomentar la atención.

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Material: Se pueden utilizar banderines para delimitar los campos.

Desarrollo: Existen dos equipos, que se colocan en fila espalda contra espalda (del equipo contrario), un equipo es "Pepes" y el otro "Pepitas". Cuando el director de juego grite "¡Pepes!", éstos se giran rápidamente y corren tras el equipo contrario; si grita "¡Pepitas!", estas se giran y persiguen al otro equipo. Cada miembro que consigan coger en la carrera, será un punto para el equipo. El campo está delimitado, y es obligatorio correr en línea recta.

Normas: Sólo hay un director de juego, que dirá en cada momento Pepes o Pepitas.

Cada persona del grupo contrario cogida será un punto positivo para el grupo captor.

Ganará el equipo que antes llegue a "X" puntos.

Variantes: Para trabajar con niños pequeños, se pueden cambiar las consignas para que no sean tan similares; por ejemplo: tigres y leones.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>



SERPIENTE CIEGA

Objetivos: Desarrollar la cooperación, atención, compañerismo, confianza, experimentar el espacio, el ambiente.

Duración: 10, 15 minutos.

Material: Ninguno

Desarrollo: Dividimos la clase en parejas. Uno de ellos tendrá que cerrar los ojos mientras el otro le va guiando sin hablar. Le guía mediante leves toques en la espalda o en los hombros. El significado de cada golpe se habrá pactado antes de comenzar

Normas: EL que va delante no puede abrir los ojos.

Variantes: En vez de ser por parejas hacer grupos de 4 o 5 y que el único que vea sea el último y vaya guiando al resto, teniendo que llegar al primero la señal de hacia dónde debe ir, si a la derecha o a la izquierda, recto o hacia atrás.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>



LOCA, LOCA, LA PELOTA

Objetivos: Desarrollar la atención y la motricidad gruesa.

Duración: 10 min.

Material: 1 pelota.

Desarrollo: Los jugadores se sitúan de pie, formando un corro, sin moverse hasta que alguien les pase la pelota. El que la liga, se situará fuera del círculo y su misión es la de atrapar al niño o niña que lleve la pelota. Si lo consigue, este no podrá pararse hasta que se dé por terminado el juego. El juego se inicia con uno que corre con la pelota y otro que le persigue para atraparle. Cuando el niño consiga dar una vuelta completa, puede pasarle la pelota a otro compañero, y de esta forma salvarse colocándose sentado en el interior del corro.

Normas: Tienen que dar una vuelta completa antes de pasar la pelota y no pueden pasar por el centro del círculo.

Variantes: Pasando la pelota al de al lado sin moverse del sitio.

Observaciones: Puede resultar cansado para el que se la liga.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

EL RETO

Objetivos: Desarrollar la coordinación, favorecer el compañerismo, agilidad.

Material: Pañuelos de dos colores.

Duración: 10 minutos.

Desarrollo: Se divide la clase en dos grupos. Daremos pañuelos de dos colores, según el grupo. Cada persona deberá ponerse el pañuelo en la espalda, agarrado al pantalón, que no atado. Intentaremos que los grupos sean del mismo número porque tendrán que retarse de 1 en 1. Hay que conseguir quitarle al del otro equipo el pañuelo de la espalda sin perder el nuestro. Por cada pañuelo conseguido se sumará un punto.

Normas: No se pueden atar los pañuelos, deben estar enganchados.

Cada pañuelo es un punto.

La puntuación que determina el ganador se establece al comienzo del juego.

Variantes: En vez de ser 2 grupos y retarse de manera individual, formar equipos de 5 o 6 personas y retarse por grupos. La puntuación será igual, pero aquí puedes ayudarte de una ambientación de aula diciendo que somos dragones que vamos robando colitas.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

LA CADENA DE PAPEL

Objetivo: Juego para trabajar las destrezas finas, coordinación y comunicación entre los niños

Duración: ninguno

Materiales: 3 Rollos de papel higiénico.

Desarrollo: Se coloca a los niños en 3 filas a unos 20 cm uno de otro y se le da al primero de cada fila, un rollo de papel.

El niño deberá ir pasando por los niños de su propia fila en forma de zigzag y mientras lo hace debe ir desenrollando el papel de modo que el primer niño quede con una envoltura (una vuelta sola) de papel, luego se acercará al segundo niño y así lo hará hasta el último. No hay que olvidar que esto lo debe hacer en forma de zigzag y en el menor tiempo posible.

Al terminar la fila, deberá regresar desde el último niño y llegar hasta el primero intentando terminar antes que las otras dos filas el rollo de papel entre sus compañeros.

Si el papel se rompe, la cadena se rompe y el equipo pierde.

Fuente: <https://www.educapeques.com/estimulapeques/juegos-coordinacion-y-psicomotricidad.html>

TRES PIERNAS

Objetivo: Juegos para el desarrollo del esquema corporal.

Tiempo: 5 min.

Materiales: 1 Soga y 1 Campo amplio.

Formación: Parejas.

Descripción: Se trazan dos líneas paralelas, a una distancia de diez metros.

Los jugadores están por pares, amarrándose la pierna izquierda de uno con la derecha del otro; puede ser un poco más arriba del tobillo o un poco debajo de la rodilla. A la señal, parten los pares corriendo hacia la línea de llegada.

El secreto para correr bien es sincronizar la partida. El par debe dar el primer paso con las piernas que le quedan sueltas. Será vencedor el par que llegue primero a la meta.

Variante: Los alumnos al momento de del juego para mayor dificultad pueden llevar latas una por una para formar una pirámide de base de 3.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

PIRATA Y LADRÓN

Objetivos: 'Mejorar la atención, el compañerismo, la estrategia, la Discriminación ruido-silencio y las habilidades motoras.

Duración: 10 minutos.

Material: Unas llaves o pelota de goma espuma.

Desarrollo: Un jugador se ofrece voluntario para ser el "pirata". Los demás miembros del juego se dividen en dos grupos con el mismo número de participantes en cada uno, y se disponen en dos filas paralelas la una de la otra. En frente de ambas filas se sentará el pirata con los ojos vendados y al cuidado de su tesoro, las llaves. Los primeros de cada fila, es decir, los ladrones deberán intentar coger las llaves, pero con todo el silencio posible de manera que el pirata sea capaz de discriminar el ruido que oiga. Cuando

Oiga algo, señalará en la dirección donde lo ha escuchado, y si coincide con uno de los ladrones, este deberá volver al final de su fila dando la oportunidad al siguiente ladrón. Cuando se realiza el cambio de jugadores, el juego se parará un instante para no confundir al pirata. Ganará el equipo que antes consiga el tesoro.

Normas: Cada persona que coge las llaves puntúa uno para su equipo.

Si te oye el pirata estás eliminado hasta que te vuelva a tocar.

Los primeros salen al tiempo, pero luego es cada vez que eliminen al de tu equipo o consiga la pelota.

Variantes: A ciegas.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

LAS CROQUETAS

Objetivos: Desarrollar la motricidad y la orientación espacial.

Duración: Hasta que se pierda interés.

Material: Ninguno.

Desarrollo: Se forman dos grupos. La mitad serán "las croquetas", que se situarán tumbadas en el suelo, y el resto "los tenedores", que estarán de cuclillas tras ellas.

Cuando comience el juego, "las croquetas" comenzarán a rodar a la mayor velocidad posible para que no las pillen "los tenedores", que vienen dando saltos para "pincharlas".

Al final se hará recuento y se verá que grupo ha ganado.

Normas: "los tenedores" deberán ir todo el rato de cuclillas y "las croquetas" rodando por el suelo.

Variantes: En una pendiente se puede jugar a rodar solamente.

Fuente: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>

JUEGOS



**CON
AROS**

AROS COOPERATIVOS

Objetivo: Mejorar la destreza física

Tiempo: 5 minutos

Formación: libre

Descripción: Vamos corriendo a pierna suelta por un gran espacio y a una señal dada cada persona se mete dentro de un aro. Lo repetimos de nuevo después de haber quitado uno o dos aros. Todas habrán de entrar dentro de los aros.

Variante: Lo repetimos sucesivamente quitando uno o dos aros más cada vez hasta que todo el grupo consigue meterse dentro de dos o tres aros.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>



MOVERSE DENTRO DEL ARO

Tiempo: 20 minutos

Formación: en parejas

Descripción: Dos personas se ponen dentro de un aro grande sujetándolo a la altura de los hombros, de la cintura o de las piernas echando el cuerpo hacia atrás. Les pedimos que hagan tareas o se muevan rítmicamente sin tocar el aro con las manos y sin que el aro se caiga. Las jugadoras pueden desplazarse, saltar, elevar los brazos, mover la cintura, recoger algo del suelo, llevar una pelota con los brazos en alto, tocarse las rodillas mutuamente, Pedimos a las demás que se metan en aros de dos en dos y hagan actividades. Sugerimos a quienes quieran que se metan tres dentro del mismo aro a ver qué pasa.

Fuente:<http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>

ABRAZO Y CAMBIO DE ARO

Objetivo: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero.

Tiempo: 15 minutos

Materiales: aros

Formación: parejas

Descripción: Los niños, portando cada uno un aro, se colocan distantes entre sí. Cada niño gira su aro sobre uno de sus diámetros, avanza hasta el compañero, le da un abrazo y recoge el aro del compañero antes de que quede parado en el suelo. Modificar la distancia entre los miembros de la pareja. Modificar las formas de desplazamiento.

Variante: tocar el suelo tras hacer girar el aro y avanzar hasta tocar al compañero... Colocar algún obstáculo que debe ser rebasado en el desplazamiento.

Fuente:<http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>

A LA MISMA VELOCIDAD

Objetivo: desarrollar coordinación óculo-manual

Tiempo: 20 minutos

Materiales: aros, pelotas

Formación: fila

Descripción: Es conveniente tener un espacio muy amplio del tamaño de una cancha de balonmano o baloncesto. Hacemos grupos de cinco – diez participantes que se ponen en fila en el lateral más corto de la sala. La primera persona de cada fila lleva un aro rodando a una velocidad lenta o rápida, o variable, El resto de compañeras la sigue sin adelantarse. Cuando llegan al lado contrario, la primera persona se pone al final y repetimos la actividad. En esta ocasión, quien antes era segunda y ahora es primera lleva el aro rodando y el grupito la sigue. Y sigue así la actividad sucesivamente.

Variante: En lugar de rodar un aro se puede ir botando una pelota.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>

LA CUEVA

Objetivo: Desarrollo de la capacidad de desplazamiento, coordinando las acciones con las del compañero.

Tiempo: 10 minutos

Materiales: aros

Formación: hilera

Descripción: Las jugadoras se sitúan en hilera. Cada una sujeta un aro intercalado con sus compañeras de al lado de manera que queda aro – persona – aro – persona – aro - La última de la hilera va atravesando todos los aros hasta llegar al final donde se coloca sujetando un aro. Van pasando haciendo el recorrido una tras otra todas las participantes.

Variante: Se puede probar a ver qué pasa variando la altura de los aros.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>

COLLAR DE PERLAS

Objetivo: fortalecer habilidades motrices

Tiempo: 15 minutos

Materiales: aros

Formación: filas

Descripción: Necesitamos un aro para cada participante. Es más divertido cuanto más grande es el aro. Hacemos grupos de dos a cinco personas. Cada grupo se pone de pie en fila. Cada persona está dentro de su aro que va a la altura de la cintura. Cada persona sujeta su aro y el de la compañera que está adelante con las dos manos conjuntamente. A partir de esta postura pedimos a cada grupo que camine por un recorrido previo, que corra, que se mueva hacia atrás.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>

LA RATONERA

Objetivo: Desarrollar la capacidad de desplazamiento y salto, coordinando las acciones con la de su compañero

Tiempo: 5 minutos

Materiales: aros

Formación: parejas

Descripción: Nos ponemos por parejas que se miran de frente y se agarran de la mano. Cada pareja tiene un aro en el suelo. Una de las personas está dentro del aro. Cuando esta salta fuera del aro, la otra salta al interior y después lo hacen al revés. Lo repiten varias veces.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>

EL BAILE DEL ARO

Objetivo: fortalecer el conocimiento de su esquema corporal

Tiempo: 10 minutos

Materiales: aro grande

Formación: tríos

Descripción: Tres personas se colocan alrededor de un aro de tamaño grande. Se agarran con las manos en la cintura de las compañeras de ambos lados. Empujando con los pies, las piernas, los muslos, han de conseguir subir el aro sin tocarlo con las manos hasta que llegue a estar sobre sus cabezas.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>



GIRA EL ARO Y EL CORRO

Objetivo: Desarrollar la capacidad de desplazamiento y salto, coordinando las acciones con las de los compañeros.

Tiempo: 10 minutos

Materiales: aros

Formación: círculo

Descripción: Los niños, portando cada uno un aro, se disponen formando un círculo. Cada persona se coloca a bastante distancia de sus compañeros contiguos. A la señal, todos hacen girar su aro sobre uno de sus diámetros, avanzan una posición en un sentido prefijado (p. e. el de las agujas del reloj), saltan el aro que ha hecho girar el compañero y lo recogen antes de que caiga al suelo. Se considera el intento acertado si todos los miembros del grupo logran recoger el aro.

Variante: Utilizar aros de diferente tamaño. Modificar la distancia entre los miembros del grupo. Buscar otras combinaciones: saltar el aro contiguo y recoger el segundo; saltar el aro contiguo, tocar el suelo y recoger el segundo aro... Individualizar las acciones motrices que se realizan antes de recoger el aro.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>

LAZARILLA CON ARO

Objetivo: desarrollar la orientación espacial

Tiempo: 8 minutos

Materiales: aros y pañuelo

Formación: parejas

Descripción: Nos ponemos de pie por parejas. En cada pareja una persona lleva un aro y la otra tiene los ojos cerrados o tapados. La que tiene los ojos cerrados se pone dentro del aro. La otra persona levanta el aro y lleva de paseo a la ciega estirando del aro. Pueden ir conversando. Después cambian de papel y repiten la actividad.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.p>

DESPLÁZATE Y TE SIENTAS

Objetivo: Favorecer la cooperación, desarrollar las habilidades y coordinación entre diversos miembros del grupo.

Tiempo: 20 minutos

Materiales: aros

Formación: fila

Descripción: Se forman equipos de 6 personas y se distribuyen 7 aros por equipo de tal forma que cada componente tenga un aro y el aro restante quede inicialmente delante de la fila formada por el grupo. Cada persona estará sentada dentro de un aro. Se trata de que una a una se sienta dentro del aro que está delante. En ese momento la última persona hace pasar hacia adelante el aro que quedó vacío en la parte de atrás. Cuando ese aro está el primero de la fila y está vacío, cada persona se levanta, va al aro que está delante y se sienta de nuevo en el suelo dentro del aro correspondiente. De esta manera la fila avanza hacia la otra parte del campo. Como los grupos son numerosos, habrá que hacer varios grupos simultáneos. Esto incita a que unos compitan con otros. Y además existe la tendencia de que lo quieren hacer sin sentarse en el suelo para ir más deprisa. Les indico que no es necesario hacerlo muy rápido e incluso yo les marco el ritmo a todos los grupos a la vez diciendo: De pie. - Un aro adelante. - Sentarse. Pasar el aro de atrás. De pie.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>



CRUZAR EL RÍO

Objetivo: Favorecer la cooperación, desarrollar las habilidades y coordinación entre diversos miembros del grupo.

Tiempo: 20 minutos

Materiales: aros

Formación: columnas

Descripción: Se mantienen grupos de 6 personas y se le reparte 3 aros a cada uno. Mediante su ingenio tienen que averiguar la forma de pasar a la otra parte del campo, como si de un río se tratase, pero sólo pudiendo pisar dentro de los aros.

Variante: Cambiar el número de aros por grupo.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>



ATRAVESAR LOS AROS SUBE Y BAJA

Objetivo: coordinación motora

Tiempo: 20 minutos

Materiales: aros

Formación: círculo

Descripción: Nos ponemos todas de pie en un círculo amplio de manera que entre persona y persona haya al menos dos metros. Cada persona tiene un aro. Una sujeta el aro en vertical. La siguiente en horizontal y así sucesivamente. Las cuatro últimas no tienen aro. Ellas comienzan a atravesar los aros una detrás de otra. Atraviesan agachados los aros verticales y de pie los horizontales. Cuando van llegando al principio, sujetan el aro de quien está en primer lugar y se ponen al final de la cola circular.

Fuente: <http://edufisrd.weebly.com/uploads/1/2/1/6/12167778/06-juegos-deportivos-cooperativos-con-aros.pdf>

CAMBIO DE PLANETA

Objetivo: Desarrollo de la destreza física

Tiempo: 10 minutos

Materiales: aros

Formación: indistinta

Descripción: Un aro por niño/a, menos uno/a que será el que primero la quede. Este gritará "CAMBIO DE PLANETA" y deberán cambiar de aro desplazándose a saltos. El que la quedaba también debe buscar planeta, quien se queda sin él es el que la queda. Se pueden cambiar los tipos de salto para desplazarse: con dos pies juntos, a la pata coja.

Fuente: <http://pastoraldejuventud.org.ar/instituto/sitio/attachments/article/335/200%20Juegos%20y%20Dinamicas%20de%20Grupos%20para%20Campamentos.pdf>

EL ARO-BUS

Objetivo: Desarrollo de velocidad.

Tiempo: libre

Materiales: aros

Formación: columnas

Descripción: se forman dos grupos de 5 alumnos que se forman en columnas de 4 el quinto integrante se coloca al frente de su respectivo grupo a 10 metros, el quinto participante se desplaza dentro del aro a la altura de la cintura, hacia su grupo y al llegar al alumno que esta en el primer lugar de la columna dentro al aro y beben a la zona de inicio y vuelve a repetir la acción hasta que todos los integrantes hayan atravesado hacia la zona de inicio.

Autor: [Alex Yofre Vargas Huachaca](#)



JUEGOS



**CON
PELOTA**

BUSCADOR CIEGO

Objetivo: Mejorar la ubicación tempo espacial.

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: Un pañuelo y una pelota por grupo.

Formación: Grupos de 5.

Descripción: Por grupos de cinco, uno con los ojos vendados. Se coloca la pelota en un lugar determinado del espacio y los compañeros deberán guiar al "ciego" mediante órdenes para que encuentre la pelota.

Recomendable separar ampliamente los grupos para evitar confusiones.

Variante: Varios balones por grupo.

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>



LOS OFICIOS

Objetivo: Desarrollar la reacción.

Tiempo: Libre.

Materiales: Un balón o pelota por grupo.

Formación: En grupos.

Descripción: Se forman varios grupos, cada grupo hace un círculo. Se coloca uno en medio que irá lanzándole el balón a cada integrante del círculo que al devolverlo al del centro deberán decir un oficio.

Variante: Decir frutas, animales, países, etc.

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>

EL ABANICO

Objetivo: Desarrollar la coordinación sensorio – motriz.

Ciclo: VI

Tiempo: 20 minutos

Formación: Grupos

Materiales: Balón de vóley

Descripción: Se forman dos equipos, formando un semicírculo, colocándose en el centro un jugador. El juego consiste en el intercambio de pases con la mano lo más rápidamente posible sin que el balón toque el suelo. El jugador central envía el balón al primer jugador del "abanico", que se lo devuelve inmediatamente; y así sucesivamente hasta el último. Gana el equipo que antes complete el abanico

Variante: rodar el balón

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>

PASA LA BOLA

Objetivo: Desarrollar la coordinación y dinámica general.

Ciclo: VI - VII

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Toallas costales (uno por pareja) y una pelota.

Formación: Por parejas.

Descripción: Dos equipos situados en un campo de voleibol a ambos lados de la red y por parejas. Cada pareja provista de una toalla y cogiendo un extremo cada alumno, deberá recibir y lanzar la pelota por encima de la red al campo contrario, directamente o mediante pases. El equipo que falle dará punto al equipo contrario a los 5 puntos entrara el equipo siguiente.

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>



SIAMESES DEL BALÓN

Objetivo: Trabajo en Equipo

Tiempo: 15 minutos

Formación: Parejas

Materiales: balón de futbol, conos

Descripción: Por parejas, trasladar un balón de futbol con el pecho sin usar las manos y sin que el balón toque el suelo hasta un cono a una distancia de 25 metros, darle la vuelta, regresar a su sitio y entregarle a la siguiente pareja. Gana el equipo que lo haga más rápido.

Variante: El balón se puede trasladar con distintas partes del cuerpo

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>



TUNEL DE BALON

Objetivo: Desarrollar la coordinación óculo manual.

Tiempo: Libre.

Materiales: Un balón por grupo.

Formación: En grupos.

Descripción: Se divide a la clase en cinco grupos, colocados en fila y con las piernas abiertas. El primero de la fila lanza el balón por entre las piernas de los demás compañeros hasta el último, el cual corre al primer lugar y hace lo mismo. El grupo que primero llegue a una línea determinada consigue un punto. Jugar a diez puntos.

Variante: Lanzar por encima de las cabezas. Lanzar con el pie, por entre las piernas.

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>



EL MULTIATLETA

Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general.

Tiempo: Libre.

Materiales: Pelotas o balones.

Formación: En grupos.

Descripción: Se hacen cinco grupos. Cada grupo hace una fila y cada alumno por orden, y a modo de concurso de relevos, deberá ir conduciendo el balón con el pie y volver botando con la mano. Cuando lo hagan todos empezarán de nuevo, pero con el pie y la mano contraria.

Variante: Desplazándose de espaldas, lateral.

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>

CAZA BALÓN

Objetivo: Trabajar la coordinación dinámica general (lanzamiento, pase).

Tiempo: Libre.

Materiales: Una pelota.

Formación: Libre.

Descripción: Todos los jugadores libres por el espacio, uno que queda es el cazador. Éste deberá dar a los demás que se convertirán en cazadores, después mediante pases y tiros intentarán convertir en cazadores a los demás. El juego acaba cuando todos son cazadores.

Variante: Con dos o tres cazadores desde el principio.

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>

LAS BOLAS

Objetivo: Mejorar los lanzamientos de precisión.

Tiempo: Libre.

Materiales: Pelotas pequeñas.

Formación: Grupos.

Descripción: Se hacen cinco grupos, cada alumno con una pelota pequeña y cada grupo en un espacio delimitado. En dicho espacio habrá una pelota de referencia. El primer alumno lanzará intentando dar a la pelota de referencia, el segundo a cualquiera de las dos y así sucesivamente.

Variante: Con un punto o lugar de referencia y el que la deje más cerca o dentro gana un punto.

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>



PELOTA VENENOSA

Objetivo: Desarrollar la coordinación y dinámica general

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: Un balón.

Formación: Libre.

Descripción: Un jugador que queda e intentará dar a los demás. Si les da deberán realizar 5 planchas y seguir jugando. Al tiempo cambio de rol.

Variante: Cambiando la acción a realizar cuando es dado un jugador.

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>

TIRO AL ARO

Objetivo: Trabajar la percepción espacio-tiempo. Desarrollar la puntería

Tiempo: 15 Minutos.

Materiales: balones y aros

Formación: Por parejas

Descripción: por parejas uno en frente del otro. Su compañero deberá lanzar el aro al aire y el otro deberá introducir el balón por dentro del aro. Cada acierto un punto a los 5 puntos cambian de rol

Variante: aro en el suelo, insertar con el pie

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>

RELEVOS CON LOS PIES

Objetivo: Mejorar la coordinación dinámica general y el equilibrio.

Tiempo: 15 minutos

Materiales: pelotas

Formación: 3 grupos de 5 alumnos

Descripción: se hacen 3 grupos de 5 alumnos todos sentados en el suelo formando un círculo. A la señal deberán pasarse la pelota correlativamente sin usar las manos y sin que toque el suelo.

Variante: Usando las manos

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>

TIRO AL BLANCO

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo-manual

Tiempo: 15 min

Materiales: Balones, Conos

Formación: tres equipos, en fila.

Descripción: Se hacen 3 equipos, cada grupo tendrá un balón y un cono para que lo derriben. Los alumnos irán tirando por turno si aciertan un punto. A los veinte puntos gana el equipo que más ha derribado el cono. El que tira va por la pelota y coloca de nuevo el blanco

Variante: Utilizamos los pies.

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>

RELEVO CON PELOTA

Objetivo: Desarrollar la coordinación óculo mano y las destrezas básicas.

Tiempo: Libre.

Materiales: Una pelota por grupo.

Formación: Por equipos.

Descripción: Se hacen cinco equipos, cada uno colocado en fila y con un balón. El primero de cada grupo correrá con el balón en las manos y al llegar a la línea acordada se volverá y lanzará el balón al segundo que hará lo mismo, hasta que todos hagan el recorrido. Se puede hacer en plan competición por puntos.

Variante: Pasar con los pies.

Fuente: <https://maixua.files.wordpress.com/2009/11/215-juegos-para-educacion-fisica-en-primaria2.pdf>

JUEGOS



**CON
SOGA**

RELEVO DE CUERDA

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Tiempo: Libre.

Materiales: Cuerdas.

Formación: En grupos.

Descripción: Se forman grupos de 5 o 6 alumnos cada uno de ellos con una cuerda. Realizar un recorrido saltando con pierna alternadas y volver para dar el relevo al compañero.

Variante: Un recorrido con obstáculos.

Fuente: <http://tejuegotradicional.blogspot.pe/2014/11/relevo-de-cuerda.html>



SACARLE LA COLA AL BURRO

Objetivo: Desarrollar sus habilidades motoras.

Tiempo: Libre.

Materiales: Una sogá.

Formación: En grupo.

Descripción: Un alumno corre llevando la sogá amarrada en la cintura mientras el resto de los niños lo persiguen tratando de pisar la sogá. El primero que lo logra pasará a llevar la sogá.

Variante: Puede llevar la sogá amarrada en el pie u otra parte del cuerpo

Fuente: <http://educacionfisicamariatorner.blogspot.pe/2014/10/robar-la-cola-al-zorro.html>



EL LOBO Y LAS OVEJAS

Objetivo: Desarrollar la fuerza

Tiempo: 15 minutos

Materiales: Sogas

Formación: En grupo.

Descripción: Las ovejas son traviesas y se escapan del corral, en cuatro patas, por debajo de la soga (que esta sujeta por 4 compañeros). El lobo espía detrás de un árbol, esperando para atraparlas. Cuando éstas se acercan las persigue y las ovejas corren hacia el refugio. La oveja que es atrapada ocupada el lugar del lobo.

Variante: Las ovejitas pueden salir del refugio de diferentes maneras.

Fuente: <http://www.frivfriv.es/juego-6173-el-lobo-y-las-ovejas.html>



TRIO DE CUERDA

Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general. Trabajar en grupo.

Tiempo: Libre.

Materiales: Cuerdas y diversos obstáculos.

Formación: En grupos de tres alumnos.

Descripción: Todos por tríos desplazarse agarrados de la mano o amarrados de los pies esquivando a los demás grupos.

Variante: Corriendo, reduciendo el espacio cada vez, etc.

Fuente: <https://juegos.cosasdepeques.com/pies-amarrados.html>



LA CAZA DE LA CULEBRA

Objetivo: Fomentar la agilidad y la atención.

Tiempo: Libre.

Materiales: cuerdas.

Formación: libre.

Desarrollo: En el suelo y dispersas, se situarán tantas cuerdas como número de participantes haya menos uno. Todos corren entre las cuerdas, y, a la señal, deben apoderarse de una, quedando eliminado el que no lo consiga. Una vez eliminado, se retira una cuerda, se tiran todas las demás al suelo y se vuelve a empezar. Si 2 participantes toman la misma cuerda, se hace una pequeña prueba de velocidad, poniendo la cuerda a cierta distancia de los 2; a la señal, los 2 corren hacia ella ganando quien la tome primero.

Fuente: <http://dynamicsojuegos.blogspot.pe/2010/09/la-caza-de-la-culebra.html>



TIRA LA SOGA

Objetivo: Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Soga.

Organización: Grupos de 3 a más.

Descripción del Juego: Se forman equipos de 3 o más alumnos. Cada equipo se enfrentará al otro. Los miembros de cada equipo se cogerán al extremo de una soga, tratando de tirar y traer al equipo rival hasta una línea determinada en el suelo.

Variante: El equipo puede utilizar estrategias e incluso jalar por su cuenta.

Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Juego_de_la_soga

POLICÍAS Y LADRONES

Objetivo: Favorecer un clima positivo desde el comienzo del curso y el sentido de grupo.

Tiempo: 15 minutos

Formación: parejas o tríos

Materiales: sogas

Descripción: Un grupo de 2 o 3 alumnos cada uno con una soga son los "policías", los demás son los "ladrones". A la señal los policías intentan atrapar a los ladrones envolviendo a los ladrones con la soga. Los ladrones atrapados son conducidos a la cárcel.

Variante: Cuando los ladrones son atrapados se quedan en sus sitios y pueden ser salvados.

Fuente: <https://misjuegostradicionales.wordpress.com/juegos/juegos-de-correr-y-pillar/policias-y-ladrones/>

CADA GALLINA PESCA SU GALLO

Objetivo: Favorecer el trabajo en equipo.

Tiempo: 12 minutos

Formación: dos equipos

Materiales: sogas

Descripción: Juego de Persecución. Un equipo con sogas cada uno (gallinas) son los que atrapan con la soga al otro equipo sin soga. Cuando atrape a alguien, lo llevan a su gallinero, cuando terminen de atrapar a todos los gallos termina el juego. Luego cambian los papeles.

Variante: Se toma el tiempo para ver qué equipo atrapa a todos los gallos en menor tiempo.

PARES O IMPARES

Objetivo: Desarrollar la capacidad de reacción

Tiempo: libre

Formación: 2 columnas

Materiales: Sogas

Descripción: Los dos grupos se pondrán en dos columnas, delante de ellos estará el capitán el indicara números de acuerdo a los números dados por el capitán los participantes saltaran al lado izquierdo si es números pares o al lado derecho si son números impares.

Variante: Emplear sumas, restas. Multiplicación

Link: <https://es.slideshare.net/rolandlimas/juegos-cooperativos-con-cuerdas>

TRES EN RAYA DE SOGAS

Objetivo: Desarrollar la capacidad de reacción y velocidad

Tiempo: libre

Formación: 2 grupos

Materiales: Sogas

Descripción: Los dos grupos se pondrán en dos columnas, cada grupo llevara una soga de color, al frente de ellos abra la formación de tres en raya dibujado en el suelo, cada grupo tiene que completar tres en raya el equipo que termine primero es declarado ganador.

Variante: Antes de que inciten a formar los tres en raya los primeros participantes pueden jugar piedra, papel o tijera así siempre saldrá un grupo y el otro saldrá hasta que gane.

Fuente / Autor: Jean Carlos Chicaña Huarcaya

NUDO DE GUERRA

Objetivo: Desarrollar la fuerza.

Tiempo: libre

Formación: 2 grupos

Materiales: Sogas

Descripción: Los dos grupos se pondrán en dos columnas frente a frente cada grupo cojera una sola soga grande y jalara para su lado tratando de que su equipo sea el ganador, el juego termina cuando un grupo logra hacer cruzar al otro grupo a su campo.

Variante: con un solo brazo.

Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Juego_de_la_soga

REVENTANDO EL GLOBO

Objetivo: Desarrollar la reacción.

Tiempo: libre

Formación: individuales

Materiales: Sogas y globos

Descripción: Cada participante tendrá amarrado un globo con una soga amarrado en el tobillo los demás compañeros trataran de reventar el globo.

Variante: en la cintura.

Fuente: Link: <https://es.slideshare.net/rolandlimas/juegos-cooperativos-con-cuerdas>

CRUZANDO EL LAVERINTO

Objetivo: Desarrollar la agilidad.

Tiempo: libre

Formación: dos grupos

Materiales: Sogas

Descripción: Cada grupo estará en columnas al sonido del silbato cruzaran hacia el otro lado tratando de cruzar todo el laberinto de sogas.

Variante: puede ir con los pies amarrados.

Fuente / autor: Jean Carlos Chicaña Huarcaya

CARRERA DE CINCO PIES

Objetivo: Desarrollar la coordinación.

Tiempo: libre

Formación: dos grupos

Materiales: Sogas

Descripción: Cada integrante de cada grupo estará amarrado con una soga a cada compañero de esta manera tiene que cruzar al otro lado.

Variante: amarrados en la cintura.

Fuente / autor: Jean Carlos Chicaña Huarcaya

CARRERA SIN BRAZOS

Objetivo: Desarrollar la coordinación.

Tiempo: libre

Formación: dos grupos

Materiales: Sogas

Descripción: Cada integrante de cada grupo estará con los brazos amarrados hacia atrás y de esta manera correrá hacia el otro extremo y regresar para darle la posta a su otro compañero el equipo que termine con todos sus participantes gana el juego.

Variante: amarrados de los pies

Fuente / autor: Jean Carlos Chicaña Huarcaya

JUEGOS



TRADICIONALES

"LA SOGA"

Lugar: Patio

Materiales: Soga

Organización: Grupo pequeño

Desarrollo: Dos niños toman de los extremos de la soga para hacerlo girar, mientras el resto, en turnos y ordenadamente, saltaban sobre ella. Se acompañan los saltos al ritmo de:

"Monja, viuda, soltera, casada, Enamorada, divorciada, estudiante, actriz".

Se supone que, si perdió a la pronunciación de monja, ella será religiosa, si coinciden con la pronunciación de casada, ella se casará, etc. y pasa a batir la soga.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>

"LOS TROMPOS"

Lugar: Patio

Materiales: trompo, piola.

Organización: individual

Desarrollo: El juego del trompo es un juego de habilidad. Para bailar el trompo se enrolla el cordel y cogiéndolo convenientemente se lanza enérgicamente y se tira del cordel, dando lugar a que el trompo gire a un elevado número de vueltas. Hay muchas formas de jugar. Hay quienes realizan el juego en forma grupal, lanzando varios trompos en la "Troya" que es el nombre con que se designa al círculo donde bailarían los trompos, y de donde no deben salir. A veces se juega a ir chocando y dejando fuera de juego los trompos rivales. Según las reglas del juego que se establezcan, puede un jugador, lograr que el trompo de su compañero salga de la Troya, o dejarlo muerto de un golpe, y quedarse así con la pieza ganada. Pero cada grupo establecerá con qué reglas de juego se manejarán.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>

“TEJO”

Lugar: Patio

Materiales: tiza y piedra

Organización: individual

Desarrollo: En un lugar del patio se dibuja la rayuela. Los jugadores se organizan en turnos. El primero lanza la piedra en el primer cuadro salta de un pie, todos los demás cuadros sin pisar en el que está la piedra. En los cuadros 4 y 5 se apoyan los dos pies, al igual que los cuadros 7 y 8, donde se gira dando un salto para retroceder hasta el cuadro número uno, donde se recoge la piedra antes de salir. Luego se tira la piedra en el cuadro número 2, se hace lo mismo que en el cuadro 1 y así sucesivamente. Gana el que acaba toda la rayuela.

Normas:

Si la piedra, al tirar, toca una raya, se volverá a tirar con los ojos cerrados.

Si un jugador pisa una raya pierde el turno.

Si un jugador al tirar no mete la piedra al cuadro perderá su turno a no ser que caiga en la raya.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.sht>



"EL ELÁSTICO"

Lugar: Patio

Materiales: Elástico

Organización: Grupo pequeño

Desarrollo: Dos niños se ponen en los laterales sujetándola con las piernas separadas de modo que quede un espacio en el medio para saltar. Entonces uno o varios niños tienen que realizar determinados ejercicios que pueden ser acompañados al ritmo de canciones.

En el momento en el que uno falla el ejercicio, pierde pasando a sujetar el elástico.

Se juega con diferentes niveles de dificultad pasando de jugar a nivel del tobillo, al nivel de la rodilla, y hasta la altura de la cintura.

Puede haber más niveles: Tobillos, media pantorrilla, rodillas, medio muslo, cadera, cintura, cuello y sobre la cabeza.

Por su parte, los ejercicios pueden consistir en:

- Pisar el elástico a los dos elásticos o a los dos con un pie o con los dos.
- Pasar el pie o la pierna por encima del elástico.
- Enrollar o desenrollar el elástico en la pierna.
- Saltar con los dos pies en el centro o dejando uno fuera.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>

“LA GALLINA CIEGA”

Lugar: Patio

Materiales: Pañuelo

Organización: Grupo

Desarrollo: Se elige a suerte el jugador que será la gallina ciega. Con el pañuelo se le tapa los ojos. Los demás jugadores forman un círculo. El jugador que hace de gallinita se coloca en el medio. Empieza cuando la gallinita pregunta: dónde estás. Los jugadores responden "date tres vueltas y me encontraras". La gallina se da las tres vueltas y todos los demás compañeros caminan a su alrededor. La gallina tocándolo debe averiguar quién es y da su nombre. Si adivina el nombre la persona hace el papel de gallinita. Y así sucesivamente continua el juego.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>



“LA MATAGENTE”

Lugar: Patio

Materiales: pelota

Organización: 2 Grupos

Desarrollo:

- Los participantes se dividen en dos grupos iguales.
- Hacen un sorteo. El grupo que pierde entra primero al medio de las líneas.
- Los del otro grupo se ubican a ambos lados, por fuera de las líneas. Cogen la pelota y empiezan a lanzar con intenciones de golpear a cualquiera que esté en el medio.
- Los que están en el medio deben esquivar la pelota a lo mejor posible.
- Cada participante que le cae la pelota se le da por muerto y sale del juego.
- Si un participante que está en el medio atrapa el balón antes de que este toque el piso será bonificado con una vida (que puede donar a una compañera o compañero “muerto” para que este reingrese al juego).
- Los lanzamientos se repiten hasta que no queden ningún jugador con vida.
- Si queda un solo jugador a eliminar se contaba las esquivadas hasta llegar a la edad de ese jugador, si lo esquivaba todo, todos sus demás compañeros regresaban al campo.

Objetivo: es dejar sin participantes al equipo contrario

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>

“EL RON RON”

Lugar: Patio

Materiales: Hilo, chapa o tapa de alguna botella

Organización: individual

Desarrollo: Este juguete consta de una lámina circular de lata, plástico o tapa de refresco en la cual se realizan dos agujeros a través de los cuales se pasa un hilo de ceda, cordel. El cordel se hace girar hasta que este apretado con una mano y luego se estira para ambos lados con las manos creando un zumbido parecido al de un Ron Ron se puede jugar individualmente o en parejas.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>

“LINGO”

Lugar: Patio

Materiales: ninguno

Organización: grupal

Desarrollo: Se elige atreves del funmanyu el que pierde es el que hará de banquito para que todos sus compañeros que pasen por encima de él saltando y mencionando algunas frases como por ejemplo del cielo cayo un bombón, rompe platos, soldadito de guerra, la carta de papa Noel, etc. Y así aquel participante que no logre pasar por encima será el que se coloca en banquito.

Mantener el orden y el cuidado con el compañero de esta en la posición del banquito.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>



“LAS CAMICAS”

Lugar: Patio

Materiales: canicas

Organización: individual

Desarrollo: Los niños, que cuando conocen el juego, adquieren ciertos vocablos específicos del mismo, juegan a Quema y Hoyo, consistiendo este hoyo en una pequeña concavidad hecha en la tierra, adonde deben ir a caer las bolitas de los jugadores. Cuando no entran allí (tarea que no es tan fácil), pero quedan cercanas al hoyo, el "porra" intenta "quemarla", esto significa chocarla con la suya, y si logra que con el choque o la "quema" entre en el hoyo, gana esa bolita y las que estaban anteriormente allí. Para lanzarla, los jugadores, usualmente con una rodilla en tierra (aunque se juega de cualquier manera), y tiran la bolita con el dedo índice doblado sobre el pulgar, con la bolita ubicada sobre la uña de éste, de donde se impulsa.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>

“LOS TROMPOS”

Lugar: Patio

Materiales: trompo, piola.

Organización: individual

Desarrollo: El juego del trompo es un juego de habilidad. Para bailar el trompo se enrolla el cordel y cogiéndolo convenientemente se lanza enérgicamente y se tira del cordel, dando lugar a que el trompo gire a un elevado número de vueltas. Hay muchas formas de jugar. Hay quienes realizan el juego en forma grupal, lanzando varios trompos en la "Troya" que es el nombre con que se designa al círculo donde bailarían los trompos, y de donde no deben salir. A veces se juega a ir chocando y dejando fuera de juego los trompos rivales. Según las reglas del juego que se establezcan, puede un jugador, lograr que el trompo de su compañero salga de la Troya, o dejarlo muerto de un golpe, y quedarse así con la pieza ganada. Pero cada grupo establecerá con qué reglas de juego se manejarán.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>

“LOS YASES”

Lugar: Patio

Materiales: yaces, pelota de goma.

Organización: individual

Desarrollo: El juego se realiza de acuerdo al número de participantes que haya para que inicie el primero, segundo, tercero y así sucesivamente.

SECUENCIA DEL JUEGO:

1) CHANCHITO

- Regir y tirar los yaces a la mesa, si es el caso
- Recoger los yaces con un bote de pelota y pasarlos a la otra mano para reservarlos. Ir recogiendo sucesivamente de 1 en 1, de 2 en 2 y así hasta recoger los 6.
- Concluir el juego pasando todos los yaces a la otra mano con un bote y cogiendo con la mano libre la pelota.

2) LEVIS

- Regir y tirar los yaces a la mesa.
- Si no cayó ninguno Y TODOS QUEDARON EN EL DORSO DE LA MANO, jugar de 2 en 2 lo siguiente: Lanzar la pelota para el bote, e ir recogiendo los yaces en el orden mencionado y con bote pasarlo a la otra mano para reservarlo hasta completas con los 6.
- Con bote devolver los yaces a la mano libre.

3) PASADA

- Regir y tirar los yaces a la mesa.
- Ir recogiendo sucesivamente de 1 en 1, de 2 en 2 y así hasta recoger los 6 jalándolos a manera de arrastre de frente a la mano libre y simultáneamente al bote de pelota.
- Retornar los yaces a la otra mano con bote de pelota.

4) LEVIS CON PALMADA

- Regir y tirar los yaces a la mesa.
- Ir recogiendo sucesivamente de 1 en 1, de 2 en 2 y así sucesivamente hasta recoger los 6 con palmada y pasarlo también con palmada y bote de pelota a la mano libre.
- Con bote y palmada sobre la mano libre pasar los yaces a la otra mano.

5) PASADA CON PALMADA

Regir y tirar los yaces a la mesa.

- Ir recogiendo sucesivamente de 1 en 1, de 2 en 2 y así sucesivamente hasta recoger los 6 jalándolos a manera de arrastre y con palmada de frente a la mano libre, al bote de pelota.

6) MUNDO

- Regir y tirar los yaces a la mesa.
- Ir recogiendo sucesivamente de 1 en 1, de 2 en 2 y así sucesivamente hasta recoger los 6 al bote de pelota y haciendo un círculo en el aire en torno a la pelota antes de que caiga a la mesa.
- El término "REGIR" o "CHUZAR" se usa para referirse al acto de tirar los yaces al aire y recibirlos en el dorso de la mano.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>



“RONDAS INFANTILES”

Lugar: Patio

Organización: grupal

Desarrollo: Las Rondas Infantiles son juegos colectivos de los niños que se transmiten por tradición. Se cantan con rimas y haciendo rondas con movimiento.

Normalmente, cuando hay niños que juegan a rondas hay bullicio y algarabía del grupo con ingenuidad e inocencia.

Quién de los adultos no atesora en su memoria alguna remembranza de sus juegos infantiles, y haber participado en alguna ronda como "Buenos Días Su Señoría, Mantantiru-Liru-lá", "Mambrú se fue a la guerra", "Aserrín, Aserrín" o alguna otra similar.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>



"LAS COMETAS"

Lugar: Espacio abierto

Materiales: Papel cometa, sigses o carrizo, piola, tira de tela, tijera y goma

Organización: Individual

Desarrollo: Los niños se esmeran en confeccionar sus cometas de la mejor manera. El material utilizado es el sigse o el carrizo para su armazón; el papel cometa, de empaque o papel periódico; tiras de tela para hacer la cola y por último hilo grueso o piola para hacerlas volar. Antes se utilizaba el engrudo o la goma con lechero, este último se extraía de un árbol de la serranía ecuatoriana (muy consistente como cualesquiera otros pegamentos). La cola de la cometa se la hacía uniendo pedazos de tela usada, medias viejas, y con las manos se las guiaba como si fuese un timón para hacerlas volar.

Luego de terminar con la elaboración de la cometa se proceda a hacerla volar lo más alto que se pueda y cuando haya un buen viento.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>

"LAS RUEDAS"

Lugar: Patio

Materiales: Neumáticos viejos, palo en forma de horcón

Organización: Individual

Desarrollo: Se llama el juego de las ruedas o de las llantas porque se utilizaba material de neumáticos viejos y por lo tanto había variedad de tamaños y grosor. Se debe impulsarla y debe ir rodando por las calles o en un lugar abierto. Se puede utilizar con la mano o con un palo en forma de horcón (como una u) en un extremo, esa es la parte que empuja a la rueda. El juego consiste en hacerlo rodar sin que se caiga, si se encuentran en grupo de niños se puede realizar carreras, el niño que llegue primero a la meta, gana. Si no se encuentran neumáticos, se puede jugar con ula ula.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>

“SAN MIGUEL”

Lugar: Patio

Materiales: ninguno

Organización: grupal

Desarrollo: El juego consiste en formar una hilera sentados de niños abrazados por la cintura para evitar que el ladrón se lleve al niño o niña que está en la parte de adelante siendo la madre la única que puede sálvalo a lo que los niños deben gritar “san miguel san miguel” siempre y cuando teniendo precaución al momento de soltar al niño o niña que esta primero.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml>



JUEGOS



DE
GINCANA

“ATRAPA LA COLA DEL DRAGÓN”

Este es un juego tradicional chino en el que los niños interpretan a uno de sus dragones tradicionales. Se sortea la persona que hará de cabeza y luego los demás hacen una fila detrás de él, colocando sus brazos extendidos sobre los hombros del niño que tienen delante. El último será la cola del dragón. La cabeza tendrá que correr para atrapar la cola. Esto no será nada fácil, teniendo en cuenta que los niños no deben soltarse. Si la cabeza atrapa a la cola podrá seguir en su sitio. Si el cuerpo se rompe, la cabeza pasará a la cola y el siguiente niño hará de cabeza.

Fuente: <https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/>



“BÚSQUEDA DEL TESORO”

Para este juego solo se necesita un recinto con arena. Sin que los participantes te vean, entierra los “tesoros” (que podrán ser pequeños regalos) en la arena. Después, dale una pala de juguete a cada niño y deja que busquen los tesoros.

Fuente: <https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/>

“CARRERA DE TRES PIES”

Esta carrera tiene que ver más con la cooperación que con la velocidad. Divide a los participantes en parejas y pídeles que se coloquen uno al lado del otro. Luego, ata una pierna de cada miembro de la pareja con un pañuelo. También podéis utilizar cinta adhesiva. Para jugar, las parejas de tres pies tienen que correr hasta la línea de meta, coordinándose lo mejor posible para no perder el equilibrio. La primera pareja que cruce la meta gana.

Fuente: <https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/>

“CARRERA DEL HUEVO EN LA CUCHARA”

A este juego tan divertido se puede jugar individualmente o por equipos. La carrera individual consiste en que cada jugador tendrá que correr con una cuchara en la mano o en la boca, con la que transportaremos un huevo cocido o, en su defecto, una bola de papel de aluminio reciclado. Los participantes salen desde la línea de salida y corren lo más rápido posible intentando que el huevo no se les caiga. Si esto sucede, el jugador debe pararse para recuperar el huevo, colocarlo en la cuchara y seguir corriendo hasta alcanzar la meta.

Fuente: <https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/>

“CARRERA DE CANGREJOS”

Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.

Fuente: <https://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-al-aire-libre/juegos-para-una-gincana>



“EL GAVILÁN”

Delimita dos gallineros a una distancia de 20 metros. El gavián se coloca entre los dos y todos los demás jugadores, los "pollitos", se refugian dentro de su gallinero. Un pollito pregunta: "gavián, ¿estás listo?". Al "sí" del gavián, todos los pollitos corren hacia el otro gallinero. Los pollitos que el gavián logra tocar lo ayudarán en su labor hasta que no quede ningún pollito libre. El último que quede libre, es el que consigue la victoria para su equipo.

Fuente: <https://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-al-aire-libre/juegos-para-una-gincana>



“LIMBO”

Este baile es relativamente simple y solo se necesita una barra, un palo de fregona o escoba. La persona que baila tiene que doblarse lo máximo posible para pasar por debajo de la barra que estarán sosteniendo otras dos personas. La técnica para un baile de limbo exitoso es muy fácil, pero requiere práctica y concentración.

Fuente: <https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/>



“MAQUILLAJE A CIEGAS”

Lo primero de todo es dividir a todos los participantes en parejas. Después abastece a las parejas con unos cuantos cosméticos (barra de labios, polvos o sobra de ojos). Con los ojos vendados, un miembro de cada equipo deberá maquillar al otro. A continuación, se deberán de cambiar los papeles para que todo el mundo tenga su cambio de imagen.

Fuente: <https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/>

“PASA EL REGALO”

Envuelve un regalo dentro de otro tantas veces como puedas. Dentro de cada regalo habrá pequeños premios: golosinas, muñecos, etc. Para jugar, los niños se sientan en círculo y se pasan el regalo mientras suena la música. Cuando la música se detiene, el que sostiene el regalo desenvuelve la capa superior y mantiene ese regalo. Hay que continuar con esta dinámica hasta que todo el mundo tenga un premio. Para una mayor diversión, cambia inesperadamente el sentido del regalo cuando te toque pasarlo.

Fuente: <https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/>

“PASA LA BOLSA”

Llena una bolsa grande con una gran variedad de prendas de vestir, tales como, zapatos, bufandas, sombreros, calcetines, corbatas, camisas, casacas, sacos y faldas. Para jugar, los participantes deben formar un círculo y pasarse la bolsa mientras suena la música. Cuando esta separa, el que se ha quedado con la bolsa debe sacar una prenda, sin mirar, y ponérsela. Continúa hasta que la bolsa esté vacía y todos estén vestidos de manera ridícula. Los resultados deberían immortalizarse con unas cuantas fotografías.

Fuente: <https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/>

“PISA EL GLOBO”

Se necesita un globo y un poco de cuerda para cada participante. Con la cuerda, los jugadores deberán atarse el globo a sus tobillos. El juego consiste en pisotear los globos de los demás, evitando que pisoteen el nuestro. El portador del último globo que no haya sido explotado será el ganador.

Fuente: <https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/>

“PON LA COLA AL BURRO”

Un juego tradicional y muy sencillo. Consiste en poner en la pared el dibujo de un burro sin cola. Podemos hacer una cola con lana y le pondremos un poquito de pegamento. Un niño se sitúa frente al dibujo y le tapamos los ojos, le decimos "pon la cola al burro" y tiene que intentar ponerla. Casi nunca aciertan, pero se lo pasan genial. Gana el que más se acerque al lugar correcto.

Fuente: <https://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-para-fiestas-infantiles/17-juegos-para-fiestas-infantiles>

“RELEVO DE ZAPATILLAS”

Este juego es ideal para un día de verano en el césped del jardín. Se forman dos equipos y se dibuja un área central. Salen los dos primeros que deberán descalzarse, dejar allí sus zapatillas y volver al punto de partida. Cuando todos los niños del equipo anden descalzos, se inicia la segunda parte del juego que consiste en correr, calzarse y volver a la meta. Pero no podrán hacerlo antes de estar perfectamente calzados. Gana el equipo que finaliza antes.

Fuente: <https://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-al-aire-libre/juegos-para-una-gincana>

“SIN MANOS”

Coloca tantos barreños como grupos de niños y una manzana flotando en ellos. Por turnos, y sin usar las manos, los niños tendrán que ir dando un mordisco a la manzana. Gana el equipo que primero acabe. Otra variante consiste en tensar una cuerda entre dos árboles y colgar de ella manzanas. Con las manos en la espalda, los jugadores han de intentar morder la manzana. (BRYAND, 2300)

Fuente: <https://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-al-aire-libre/juegos-para-una-gincana>

“RELEVO DE CIEGOS”

Se forman dos equipos. La mitad de cada equipo se coloca en un extremo del recorrido y la otra mitad enfrente. A la señal, salen los dos primeros de cada equipo con los ojos vendados. Deberán alcanzar al jugador de su equipo situado en el otro extremo del campo con las instrucciones que reciben de sus compañeros. Al llegar, entrega el testigo al siguiente jugador que, con los ojos vendados, deberá recorrer el camino inverso... hasta que todos los ciegos hayan hecho el recorrido.

Fuente: <https://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-al-aire-libre/juegos-para-una-gincana>



JUEGOS



VARIADOS

DESÁTAME

Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de forma global a través de diferentes situaciones lúdicas.

Ciclo: VI

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Sin Material.

Organización: Grupo Grande.

Descripción del Juego: Los miembros del grupo se cogen de la mano formando una cadena. Uno se sitúa fuera y de espaldas al grupo. Los que están en los extremos de la cadena comienzan a liarse pasando entre los miembros del grupo. Cuando terminan de liarse el que está de espaldas se vuelve y debe desatar el lío hecho por sus compañeros.

Variantes: Liar varias cadenas a la vez.

GATOS PANZA ARRIBA

Objetivo: Desarrollar la movilidad articular y la elasticidad muscular a través de diferentes juegos motrices.

Ciclo: V y VI

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Sin material.

Organización: En grupos de 6.

Descripción: Los alumnos se cogerán de las manos formando un círculo menos uno que se sitúa en el centro en posición de cuadrúpeda invertida. El del centro tratará de desplazarse y tocar a uno de los que forman el círculo mientras que éstos deben coordinar sus movimientos para evitar ser tocados por el del centro.

Variante: Variar el número de participantes que forman el círculo. Variar la forma de desplazamiento de los que forman el círculo.

EL CÍRCULO LOCO

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Ciclo: VI y VII

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Sin material.

Organización: Se forman diferentes equipos de 6 a 8 alumnos.

Descripción del Juego: Cada equipo formará un círculo menos uno de los alumnos que se quedará libre. Éste deberá ir a tocar a uno del círculo que previamente fue designado. Los del círculo girarán y se desplazarán evitando que se toque al alumno designado. Si el alumno perseguido es tocado cambiará su papel con el del perseguidor.

Variante: Pueden designar a dos compañeros para que sean perseguidos y el primero en ser tocado será el que persiga en la siguiente ronda.

LOS MISILES

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.

Ciclo: VI y VII

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Sin material.

Organización: Se forman grupos de 5 ó 6 alumnos numerados y colocados en línea.

Descripción del Juego: Cuando se dice uno de los números, el que lo tiene de cada grupo sale a toda velocidad hasta llegar a la línea opuesta.

Variante: Pueden realizarse ejercicios matemáticos para que resuelvan rápidamente y salir corriendo.

SÁLVESE QUIEN PUEDA

Objetivo: Desarrollar la capacidad para dar respuestas motrices de forma rápida ante diferentes estímulos.

Ciclo: IV y V

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Sin materiales.

Organización: Grupo enorme.

Descripción del Juego: Toda la clase sentada en el suelo en torno a un voluntario que se coloca en el medio. Éste comienza a contar una historia y cuando diga la frase "Salvase quién pueda" todos deberán salir corriendo para no ser cogidos. Para salvarse hay que subirse en un sitio que esté en alto.

Variante: Puede ser chiste o un trabalenguas dándole 5 segundos para que corran.

BURRO DESBOCADO

Objetivo: Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.

Ciclo: V, VI y VII

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Sin material.

Organización: Parejas de 2.

Descripción del Juego: Se sitúan los miembros de la pareja uno detrás de otro; el de atrás agarra por la cintura al de delante intentando que no pueda avanzar. El de delante debe hacer fuerza e intentar llegar hasta una línea pintada en el suelo a una distancia determinada.

Variante: Dejarle 3 segundos para que avance a libertad sin soltar la cintura.

PELEA DE CABALLOS

Objetivo: Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices.

Ciclo: V y VI

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Sin materiales.

Organización: Parejas de 2.

Descripción del Juego: Los miembros de la pareja se colocan uno subido a las espaldas del otro haciendo de caballo y jinete respectivamente. A la señal, las diferentes parejas se enfrentarán tratando de desmontar a los jinetes de sus caballos.

Variante: Puede darse en grupo de tres para que surja mejor acomodación.

LOS COSTALITOS

Objetivo: Condición física general, destreza

Ciclo: VI

Número de jugadores: de 4 en adelante

Materiales: Costales

Duración: 10 minutos

Descripción: Formar equipos con número par de integrantes; Cada equipo tendrá un costal al frente de la fila. A una señal del Conductor, el primer niño de cada equipo jalará, hasta un lugar Determinado, al segundo jugador que estará sentado en el costal, Dándole la espalda al que lo va a arrastrar. Al llegar al lugar Designado por el conductor, se cambiarán los papeles y el que iba Sentado, ahora jalará, para regresar al lugar donde iniciaron la Carrera y entregar el costal a la siguiente pareja.

Variante: también se puede hacer las carreras bajo tiempos y los Últimos en llegar pueden ser eliminados hasta llegar a un solo Equipo ganador.

Idea del juego: arrastrar a los jugadores en un costal hasta un Punto o una meta determinada.

PELEA DE GALLOS

Objetivo: Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

Ciclo: V y VI

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Sin materiales.

Organización: Parejas de 2.

Descripción del Juego: Los jugadores se disponen por parejas, poniéndose de frente y con las piernas flexionadas. A una señal del profesor los participantes tratan de hacer perder el equilibrio al jugador contrario empujando con la palma de las manos.

Variante: Al derribar al grupo deberán de correr al otro lado de la cancha deportiva.

CARRERAS DE SACOS

Objetivo: Psicomotricidad, condición física general

Ciclo: V

Número de jugadores: de 4 en adelante

Materiales: Costales

Duración: 10 minutos

Descripción: cada jugador se introduce en el interior del saco (Que preferible que llegue a la altura de la cintura). Se marca una línea de salida y otra de llegada y lógicamente gana el que llegue

Primero a la meta.

Variante: esto también se puede hacer en equipos y bajo tiempo

Cronometrado.

Idea del juego: tratar de llegar primero a la meta o zona señalada

Sin salirse del saco.

CARDENALES Y CARPINTEROS

Objetivo: Condición física general, destreza, habilidad

Ciclo: VII

Número de jugadores: de 4 en adelante

Materiales: Pañuelos

Duración: 10 minutos

Descripción: Se forman dos grupos, uno frente al otro. Se Marcarán unas metas y se les pondrá nombre a los equipos. Cuando el maestro (monitor) diga el nombre de cualquier equipo, Éste correrá a alcanzar al equipo contrario. A la persona que este Equipo alcance pasará a integrar parte del equipo contrario. Si Alguno llega a la meta, ya no podrá ser atrapado por su contrario. El equipo que al final quede con más integrantes, ganará.

Variante: Se pueden utilizar pañuelos amarrados en la cintura de Los jugadores y cuando el uno del equipo contrario lo tome, pasará a ser parte del equipo.

PELEA DE ESPALDAS

Objetivo: Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros.

Ciclo: V y VI

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Sin materiales.

Organización: Parejas de 2.

Descripción de Juego: Se colocan los miembros de la pareja de espaldas y dentro de un círculo. A la señal del profesor cada uno de la pareja empuja hasta expulsar al otro del círculo.

Variante: Puede darse también cara a cara.

EL PERDIDO

Objetivo: Desarrollar capacidad física, velocidad y resistencia.

Ciclo: III

Tiempo: sin límite

Materiales: Ninguno

Formación: Número impar de alumnos.

Descripción: Se colocan en el suelo, sentados, un número determinado de alumnos. De pie se sitúa la misma cantidad más uno. El coordinador da la señal de inicio con palmadas, entonces los jugadores corren alrededor de la ronda. Cuando se detienen las palmadas, cada uno de los jugadores debe buscar un compañero sentado. El que queda sin compañero es el perdido que vuelve a correr en el siguiente turno con los que estaban sentados.

Variante: también puede ser a través de un silbato.

AGACHARSE

Objetivo: Desarrollar agilidad, reflejos, coordinación

Ciclo: V

Materiales: Equipo de sonido, cd.

Participantes: 10 a 15

Descripción: Los jugadores formarán un círculo en parejas, los varones adentro y las mujeres afuera. Al compás de la música o de las palmas las mujeres marcharán en dirección opuesta a los varones. Cuando suena el silbato o la campana, la música se detendrá y los compañeros correrán una hacia otro lado, tomándose de la mano y agachándose. La pareja que se agache en último término será la perdedora y tendrá que salir del juego. Quizás sea más conveniente que las mujeres queden paradas y los varones corran hacia ellas. Luego la música comenzará.

Variante: en lugar de música se puede cantar una canción.

LUCHA EN EL CUADRADO

Objetivo: Juego motor. Incentiva la agilidad y el equilibrio

Ciclo: V

Materiales: Lo necesario para marcar un cuadrado en el suelo

Formación: de 2 o en grupo

Descripción: Se marca un cuadrado. Dos jugadores se colocan uno frente al otro en ángulos opuestos dentro del cuadrado. Estos jugadores se tomarán de los brazos. A la señal tratan de empujarse uno al otro. Pierde el que es arrojado fuera del cuadrado o el que apoya el pie en la línea marcada.

Variante: puede ser de espaldas.

EL SOLDADO

Objetivo: Estimular la habilidad motriz básica marchar.

Ciclo: IV

Tiempo: sin límite

Materiales: una bandera u marcador como objetivo de la vista

Formación: En dos equipos o mas según el terreno y cantidad de niños

Descripción: los alumnos se ponen en la posición de pie y en dos equipos desplazarse con la pierna a la altura de la cintura y recta, brazos a la altura del pecho flexionados, la vista al frente.

Variante: con la vista lateral o con paso trote en marcha

EL ESCUADRÓN

Objetivo: Comprobar los valores del trabajo en equipo y la comunicación.

Ciclo: IV

Tiempo: Libre.

Materiales: Hojas de papel.

Formación: Por grupos.

Descripción: Cada equipo debe hacer una nave voladora usando dos hojas de papel (de tamaño A4). La nave tiene que poder volar una distancia de cinco metros y atravesar un aro de al menos 50 cm de diámetro. Disponen de tres intentos para lograr su cometido. Una vez terminado el juego, se pueden hacer preguntas. El padre o la madre deberán ser el moderador que pregunta al grupo: ¿Qué podemos sacar de aprendizaje de este juego? ¿Cuál ha sido el momento más difícil? ¿Qué se siente al ver que los otros grupos pasan y nuestro grupo se queda? ¿Qué sentimos ahora que todos hemos cumplido con el objetivo? El moderador debe hacer un cierre reflexivo sobre lo que ha hecho que cada grupo llegue a su objetivo, en términos de comunicación, trabajo en equipo y motivación.

Variante: Que se hagan más preguntas.

LOS BASTONES

Objetivo: Desarrollar la coordinación.

Edad: III ciclo.

Tiempo: Libre.

Materiales: Bastones de plástico, uno por cada niño.

Formación: En fila.

Descripción: Cada niño juega con un bastón, explorando sus posibilidades libremente. También se les puede sugerir "andar a caballo" "subir una montaña apoyados" o "desfile como soldados con el fusil al hombro".

ESPALDA CONTRA ESPALDA

Objetivo: desarrollo de cooperación.

Edad: VII ciclo

Materiales: ninguno.

Formación: en parejas y de pie, espalda contra espalda.

Descripción: los alumnos en parejas de pie a la señal del profesor deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer o soltarse, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.

Variante: apoyarse muy fuerte los dos juntitos.

TRANSPORTANDO BASTONES

Objetivo: Desarrollar la coordinación.

Ciclo: III y IV

Tiempo: Libre.

Materiales: bastones.

Formación: En grupos.

Descripción: Se divide la clase en varios grupos de 5 o 6 alumnos. El primero de cada fila pasa el bastón por encima de la cabeza o debajo de las piernas de los alumnos a otros y cuando llega al último, este, corre y se pone en el primer lugar y pasa el bastón hacia atrás. Así sucesivamente todos los alumnos del grupo. Gana el grupo que consiga que sus componentes vuelvan al lugar del comienzo.

Variante: Con balones, aros, etc.

PASO A NIVEL

Objetivo: Mejorar la movilidad del tronco, de las extremidades inferiores y el equilibrio corporal.

Ciclo: VII

Tiempo: 5 Minutos.

Materiales: Bastones.

Organización: En grupos de 5 alumnos.

Descripción del Juego: Cada grupo sitúa dos compañeros que sostengan el bastón a una altura determinada. De uno en uno cada alumno debe ir pasando por debajo de la cuerda inclinando su tronco hacia atrás y flexionando las piernas. Cada vez se irá bajando la cuerda y será más difícil pasar.

Variante: Pasar llevando algún objeto en las manos.

EL RESCATE

Objetivo: Favorecer el trabajo en equipo

Ciclo: IV

Tiempo: 15 minutos

Formación: Grupos

Materiales: Ninguno

Descripción: Se colocan los alumnos de cada equipo en filas detrás de una línea, a excepción del capitán, que se coloca en otra línea a unos 25 metros de distancia. A la señal, el capitán corre hacia el primer jugador de su equipo, lo toma de la mano y vuelven juntos a la línea final. Desde allí, el jugador rescatado corre hacia su grupo y toma al siguiente compañero y así sucesivamente hasta que todos son rescatados. No pueden soltarse de la mano durante el rescate. Gana el equipo más veloz.

Variante: Se colocan conos en medio del recorrido para hacer un pequeño circuito.

CARRERA DE TRES PIES

Objetivo: Mejorar las coordinación y trabajo en equipo

Ciclo: V

Tiempo: 15 minutos

Formación: Parejas

Materiales: sogas, conos, latas

Descripción: Por parejas atados el pie izquierdo de un estudiante y el pie derecho de otro, trasladar una lata con la mano hasta un cono situado a 25 metros de distancia, regresar por la siguiente lata e ir formando una torre. Gana el equipo que lo haga más rápido.

Variante: Colocar un pequeño circuito en el recorrido

RELEVO CON BALÓN

Objetivo: Favorecer la velocidad y el trabajo en equipo

Ciclo: VI

Tiempo: 10 minutos

Formación: Grupos

Materiales: balones y discos

Descripción: Cada equipo tendrá frente a sí un balón sobre un disco en el suelo y a la distancia de 25 metros habrá un disco, A la señal el primero coge el balón y sale corriendo para dejar el balón encima del otro disco, el estudiante debe dar la mano al siguiente compañero para que este pueda salir, recoger el balón y ponerlo encima del plato que esta frente a si, gana el equipo más veloz.

Variante: La salida es de espaldas

RELEVOS CON TESTIGO

Objetivo: Favorecer la velocidad y coordinación

Ciclo: V

Tiempo: 15 minutos

Formación: Grupos

Materiales: Testigo o testimonio, Conos

Descripción: Se organizan los equipos en filas, detrás de una línea y frente a su correspondiente cono. A la señal, el primero corre con el testigo en la mano para dar la vuelta por detrás de su cono, regresar y entregar el testigo al siguiente compañero, que repite lo mismo. No se puede recibir el testigo antes de la línea de salida. Gana el equipo que lo realice en el menor tiempo posible.

Variante: Utilizar solo una mano (derecha o izquierda)

CARA O CRUZ

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción

Ciclo: V

Tiempo: 20 minutos

Formación: Parejas

Materiales: Ninguno

Descripción: Parejas situadas de espaldas a unos 2 metros de distancia aproximadamente y divididos por una línea central. A la voz de "cara" o "cruz" los alumnos del lado nombrado persiguen a su pareja correspondiente del otro equipo tratando de tocarlos antes de que lleguen a la línea de fondo. El que da caza a su pareja gana un punto; si no, se anota un punto el contrario

Variante: Variar las posiciones de salida: sentado, tumbado, de rodillas...

DENTRO DEL ARO

Objetivo: Trabajo en equipo

Ciclo: VI

Tiempo: 15 minutos

Formación: Grupos

Materiales: Aros grandes (ula ula)

Descripción: Se organizan los equipos de 3 detrás de una línea y frente a su correspondiente cono. A la señal, los 3 estudiantes se colocan dentro del ula ula y corren hacia su cono dando una vuelta y regresan. Gana el equipo que lo realice en el menor tiempo posible.

Variante: Grupos de 4, 5 y 6

JUEGOS



**PRE
DEPORTIVOS**

JUEGOS DE INICIACIÓN AL FÚTBOL

FÚTBOL-VOLEY

Objetivo: Cooperación - Oposición, trabajo con números

Nº de participantes: 2 Equipos.

Materiales: Balón por equipo.

Organización: Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado.

Descripción: El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, elástico, etc.

Fuente: <http://ralopin-educarfisica.blogspot.pe/2012/03/recursosmas-juegos-predeportivos.html>



CONO-GOL

Objetivo: Mejorar los pases y el juego sin balón.

Nº de participantes: 2 Equipos.

Materiales: Un balón y 2 conos por cada equipo.

Desarrollo: Dos equipos en un terreno delimitado. Un equipo atacante y otro que defiende. El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones puede realizarse a tiempo de partido o a gol conseguido.

Fuente: <https://jugandoenelrecreo.wordpress.com/2015/04/06/cono-gol/>

RONDO MÓVIL

Objetivo: Pase, orientación espacial, "pressing", entendimiento entre el grupo, rapidez de circulación del balón.

Nº de participantes: Un equipo, dos perseguidores.

Materiales: Un balón de fútbol.

Desarrollo: Todo el equipo dentro del área de penalti. Los jugadores se distribuyen por el área de penalti. Dos de ellos intentaran robar el balón a los demás que van a pasárselo a dos toques. El que tire el balón fuera del área pasa a ser perseguidor del balón, el que falle el pase o toque el balón más veces de lo permitido. Siempre habrá dos perseguidores que se irán cambiando a medida que consigan interceptar el balón. A diferencia del rondo tradicional, todos se pueden mover, pero manteniendo las distancias. Después se puede introducir la variante de un solo toque para ganar en rapidez.

Fuente: <http://ralopin-educarfisica.blogspot.pe/2012/03/recursosmas-juegos-predeportivos.html>

10 PASES

Objetivo: Desarrollar el pase y juego en equipo.

Ámbito: Deporte escolar

Materiales: Un balón de fútbol y 4 o más conos.

Desarrollo: Dos equipos, repartidos en un campo, con un espacio delimitado por conos. Los jugadores se distribuyen por el espacio delimitado, uno de los equipos tendrá la posesión del balón, entre ellos deberán pasarse el balón, cada pase debe contarse en voz alta, hasta llegar a diez, cuando esto ocurra, el equipo se sumará un punto. El equipo contrario debe intentar cortar el pase del balón, si lo hace, ellos comenzarán a contar, el equipo que más puntos consiga será el ganador.

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>



CONTRA- PARED

Objetivo: Desarrollar el pase y el golpeo del balón.

Ámbito: Deporte escolar

Materiales: Un balón de fútbol.

Desarrollo: Por grupos de 4 o 5, con 1 balón. Se sitúan en fila por orden del 1 al 5, el 1º golpea el balón, y hace que rebote contra la pared, después el 2º repite la misma acción y el 3º., así sucesivamente hasta que uno falle. Solamente se le puede dar un golpe por persona

Fuente: <http://www.docenteca.com/Publicaciones/68-50-juegos-cooperativos-con-pelotas-clasificados-por-edades.html>



RELEVOS EN CONDUCCIÓN

Objetivo: Desarrollar el regate y el control del balón.

Ámbito: Deporte escolar base

Materiales: Un balón de fútbol, 6 conos.

Desarrollo: Por grupos de 4 o 5 y 1 balón por grupo. Se colocan 6 conos en fila, con una distancia de 40 cm, tienen que intentar zigzaguear los conos (ida y vuelta), en el menor tiempo posible, sin saltarse ninguno y sin tocarlos.

Fuente: <http://ralopin-educarfisica.blogspot.pe/2012/03/recursosmas-juegos-predeportivos.html>

FÚTBOL CON PAREJAS

Objetivo: Pre deportivo. Fundamentos técnicos del fútbol y desarrollo de la cooperación.

Nº de participantes: 2 Equipos.

Materiales: Un balón y 4 conos.

Organización: los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano.

Descripción: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.

Fuente: <http://ralopin-educarfisica.blogspot.pe/2012/03/recursosmas-juegos-predeportivos.html>

DERRIBAR EL CONO

Objetivo: Desarrollar la velocidad de movimiento y el control de balón.

Ámbito: Deporte escolar base

Materiales: Un balón de fútbol por pareja, y 2 conos por parejas.

Desarrollo: Por parejas, uno se coloca entre dos conos (3m entre conos), el otro a 4 metros, con 1 pelota. Debe lanzar el balón contra los conos, el estudiante que está dentro de los conos debe evitar que su compañero derribe los conos solo parando el balón con los pies y sin tocar los conos, puede pasar por encima de los conos o por los costados.

Fuente: <http://ralopin-educarfisica.blogspot.pe/2012/03/recursosmas-juegos-predeportivos.html>

CAZADORES Y PRESAS

Objetivo: Desarrollar la velocidad de movimiento, reflejos y puntería.

Ámbito: Deporte escolar base

Materiales: Un balón de fútbol y 4 conos.

Desarrollo: Dos equipos, el equipo de las "presas" se colocan en el interior de una zona delimitada, y los "cazadores" por fuera de la misma, con un balón en su poder. A la señal intentan dar con el balón a sus compañeros en los pies, Por cada acierto 1 punto. A cada 2 min. Se cambian los papeles. Se van aumentando los balones.

Fuente: <http://ralopin-educarfisica.blogspot.pe/2012/03/recursosmas-juegos-predeportivos.html>

PAÑUELO DEPORTIVO

Objetivo: Fomentar el regate y la mejora en el uno contra uno.

Ámbito: Velocidad y regate

Materiales: Un balón.

Desarrollo: Se colocan dos equipos de al menos 4 jugadores por equipo. El juego consiste en utilizar la misma técnica q en el juego del pañuelo, pero deben coger el balón y encarar un uno contra uno, pero llegando a su lugar de origen.

Fuente: <http://ralopin-educarfisica.blogspot.pe/2012/03/recursosmas-juegos-predeportivos.html>

PELOTA CANADIENSE

Objetivo: Mejorar el golpeo y los lanzamientos.

Ámbito: Iniciación deportiva

Materiales: 1 pelota y un banderín

Desarrollo: De 20 a 30 jugadores divididos en dos equipos. Uno de los equipos se coloca tras la línea de salida y el otro en dispersión por el campo. A unos 15 metros de la línea de salida se sitúa el banderín. El primer jugador del equipo que está tras la línea lanza la pelota de una patada e inmediatamente sale corriendo en dirección al banderín, pasa por detrás de él y vuelve al punto de partida. Los del otro equipo deben coger la pelota y tratar de tocar o dar con el balón al que corre. Se pueden pasar el balón entre ellos. Si lo tocan anotan un punto. El jugador que posee el balón no puede dar más de dos pasos. El jugador que corre no puede dar marcha atrás.

Fuente: <http://rafaeleducacionfisicasagra.blogspot.pe/2010/03/el-juego-de-la-pelota-canadiense.html>



DERRIBAR EL CASTILLO

Objetivo: Experimentar un gran número de lanzamientos en precisión (Balonmano o fútbol).

Ámbito: Psicomotricidad

Materiales: Aros, picas, cuerdas, conos.

Desarrollo: La cancha dividida en dos mitades por medio de un elástico o bancos. Cada cancha tiene un castillo formado por las picas que forman una portería de la que cuelga por mediación de una cuerda un aro y cuatro conos, dos a cada lado. Se distribuyen por las diversas canchas balones de todo tipo, grandes, pequeños, rugosos, lisos, pesados, ligeros. Dividimos la clase en dos grupos, cada grupo será propietario de un castillo y de una parte del territorio. Desde su territorio mediante lanzamientos del balón, deberán intentar tirar los cuatro conos y meter dos balones por dentro del aro. Gana el juego el equipo que antes consiga el objetivo de tirar los conos y meter dos balones por el aro, con lo que habrá derribado el castillo.

Fuente: <http://ralopin-educarfisica.blogspot.pe/2012/03/recursosmas-juegos-predeportivos.html>

EL QUITA CINTAS

Objetivo: Controlar el balón mientras se conduce y se intenta quitar las cintas.

Materiales: Pañuelos de colores, balón.

Desarrollo: Estará el grupo de forma dispersa y se le asignará un color a cada participante. El profesor dirá en voz alta un color, el cual será el participante que conducirá la pelota con los pies intentando quitar el mayor número de cintas de los otros compañeros en menos de 5 minutos, el cual las llevarán colgando de la cintura, así sucesivamente hasta que logren pasar todos los participantes. Gana aquel que logre quitar más cintas en 5 minutos.

Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd192/juegos-predeportivos-para-la-masificacion-del-futbol.htm>

A CIEGAS

Objetivo: Lograr llegar a la meta haciendo el recorrido con el balón.

Materiales: Pañuelos, balón, conos.

Desarrollo: Se divide al grupo en equipos en dependencia de la cantidad de niñas y niños. Cada equipo tendrá a un compañero con los ojos vendados el que conducirá la pelota guiado por el resto de sus compañeros, a través de un espacio delimitado hasta llegar a un punto específico, se quitará la venda y se regresará pasando entre obstáculos en zig-zag luego tomará su lugar otro de los participantes y así sucesivamente hasta que pasen todos. Gana el equipo que logre terminar primero el recorrido.

Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd192/juegos-predeportivos-para-la-masificacion-del-futbol.htm>



JUEGOS DE INICIACIÓN AL VOLEIBOL

REBOTE LIBRE

Objetivo: Desarrollar habilidad y destreza.

Materiales: Balones de Voleibol, patio o cancha de voleibol.

Formación: Libre.

Descripción: Se divide a los alumnos de acuerdo al número de balones y se les deja moverse libremente por el campo. El balón puede ser rebotado, lanzado y recuperado o rodado; la condición es que a la señal (silbato, palmada o voz) todos deberán colocarse en posición alta, media o baja de acuerdo a la orden previa y Sujetar el balón con las dos manos ya sea a la altura del pecho, sobre la cabeza o entre las rodillas.



CARRERA DE REBOTES 1

Objetivo: Desarrollar habilidad y destreza

Materiales: Balones de Voleibol (uno para cada alumno). Cancha de voleibol.

Formación: 4 columnas.

Descripción: Se ubican las columnas detrás de la línea final del campo de voleibol. Los primeros de cada columna sujetarán un balón entre las manos. A la señal, avanzarán dando rebotes al balón y llegarán a una de las líneas señaladas por el profesor previamente y volverán a toda velocidad llevando, el balón agarrado y se lo entregarán al siguiente compañero de la columna. Este a su vez repetirá el ejercicio.

Reglamento:

- 1) No se puede hacer el recorrido de ida sin rebotar el balón.
- 2) El siguiente de la columna no podrá partir antes de recibir el balón del compañero anterior.

CARRERA DE REBOTES 2

Objetivo: Desarrollar habilidad y destreza.

Materiales: 4 Balones de Voleibol, cancha de voleibol.

Formación: 4 columnas.

Descripción: Se coloca las columnas igual que en el juego anterior. La diferencia es que el traslado de los jugadores se deberá hacer con el balón sujeto entre los tobillos, lo que obligará a que los desplazamientos se hagan por medio de pequeños saltos.

Reglamento:

- 1) No se puede avanzar sin el balón n esta entre los tobillos.
- 2) Si el balón se suelta, se debe volver al punto donde se produjo la falta.
- 3) Gana el equipo que realiza el recorrido con la totalidad de sus integrantes.

Variante:

Realizarlo con el balón sujeto entre las rodillas.

CAZAR PALOMAS

Objetivo: Desarrollo de velocidad de reacción.

Materiales: Balones de Voleibol, patio o cancha de voleibol.

Formación: Libre.

Descripción: Se dividen dos equipos, a cada jugador se le da un número. El primero de cada equipo tiene el balón en las manos. A la señal lo lanzan al aire y gritan un número y una posición, el jugador con el número señalado deberá coger el balón con un salto y antes de que caiga al suelo, al caer debe adoptar la posición que se le señaló.

Reglamentación:

- 1) Se gritará el número del jugador y la posición cuando el balón esté en el aire.
- 2) Los equipos iniciaran la competencia con igual número de puntos al número de participantes.
- 3) Cada error significa la resta de 1 punto al equipo.
- 4) El juego termina cuándo uno de los dos equipos queda sin puntos o exista una diferencia que el profesor señale.

SUICIDO

Objetivo: Desarrollar velocidad y reconocer el área del juego.

Materiales: Cancha deportiva (voleibol)

Formación: Filas.

Descripción: Se coloca a los alumnos por filas detrás de la línea del campo de voleibol. A la señal, los de la primera fila saldrán corriendo y tocarán con ambas manos la línea de ataque del campo más próximo a ellos, luego deberán volver al punto de partida y volver a tocar la línea final. De ahí irán a la línea central y volverán a la línea de ataque del otro campo regresando a la línea media, de ahí correrán hasta la línea final del otro campo donde terminarán el recorrido.

Reglamento:

- 1) Se debe tocar todas las líneas con ambas manos de lo contrario se debe repetir el tramo incumplido.
- 2) Gana aquel que finalice el recorrido total primero.

PELOTA DIVIDIDA

Objetivo: Velocidad de reacción, agilidad y destreza.

Materiales: Una pelota de Voleibol, cancha de voleibol

Formación: 2 Filas frente a frente.

Descripción: Se colocan dos filas a ambos lados del campo sentados sobre las líneas finales. Los jugadores deben ser numerados en orden de ubicación. El profesor de pie fuera del campo y en la prolongación de la línea central lanza un balón al medio y grita número. Los jugadores señalados con ese número deben salir corriendo a cogen el balón, obtiene un punto aquel que consigue el balón.

Reglamento:

1. Está prohibido el contacto físico con el rival.
2. Gana el equipo que sume más puntos o llegue primero al tope establecido



PASE RÁPIDO

Objetivo: Velocidad, habilidad y destreza.

Materiales: Una pelota medicinal de peso adecuado

Formación: Por grupos.

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos con igual número de integrantes. Un grupo se coloca en la zona de saque y el otro en dos columnas frente a frente con la red en medio. A la señal, los del centro comienzan a pasarse el balón por sobre la red mientras que los de afuera inician una carrera alrededor del campo. Los del centro cuentan en voz alta la cantidad de pases que realizan y sólo se detienen cuando todos los jugadores del otro equipo hayan transpuesto la línea final. En este momento se cambian los papeles y los pasadores se convierten en corredores y los corredores en pasadores.

Reglamento:

1. Sólo se cuentan los pases que son hechos sobre la red.
2. No se puede correr dentro del campo, debe hacerse por fuera y sin tocar las líneas.
3. Gana el equipo que logre hacer el mayor número de pases.

PELOTA EN EL CÍRCULO

Objetivo: Desarrollo de habilidad y destreza y coordinación

Formación: En columnas.

Materiales: Pelotas de Voleibol, patio o cancha de baloncesto.

Descripción: Se forman 3 columnas frente a los círculos de la cancha de baloncesto, de no tener demarcado el campo se harán los círculos con tizas en el piso. El primero de cada columna debe tener un balón y estará colocado en el centro del círculo a la señal hará un pase sobre el sitio (voleo antebrazo) al mismo tiempo que cuenta en voz alta, luego de lo cual sale del círculo para que ingrese el segundo quién continuará haciendo otro pase y contando.

Reglamento:

1. no se puede salir del círculo para ejecutar los pases, en caso que el balón caiga fuera de los límites se debe iniciar nuevamente desde cero.
2. no se puede retener el balón ni cometer faltas técnicas.
3. Se puede recuperar un balón fuera de los límites del círculo siempre y cuando el jugador salte desde adentro sin tocar las líneas ni el piso fuera.
4. Gana el equipo que llega primero al número de toques establecidos.

VOLEICESTO

Objetivo: Desarrollar habilidad y destreza.

Materiales: Aros y balones de voleibol, cancha de baloncesto.

Formación: Libre.

Descripción: Se colocan los jugadores equidistantemente de los aros o de no existir estos, de los tableros de baloncesto. Cada uno con un balón y ordenadamente inician un autopase con lanzamiento del balón al aro con voleo. El movimiento debe ser imitando el movimiento del levantador en voleibol.

Reglamento:

1. No se puede golpear el balón del oponente cuando ha sido lanzado al aro.
2. No se debe alterar el orden, de modo que cada jugador tenga el mismo número de oportunidades.
3. Gana el que encesta el mayor número de veces.

Variante:

El profesor podrá realizar un pase cómodo para que el jugador sé ubique al balón, tratando de mantener la misma distancia para todos y la misma dificultad en el pase.

SACAGENTE

Objetivo: desarrolla habilidad y destreza.

Materiales: Balones de voleibol.

Formación: Por grupos.

Descripción: Se dividen en dos equipos, uno de ellos dentro del campo de juego, en el lado más distante al del equipo que va a sacar y colocados de espaldas a la red. Estos serán los postes que serán derribados o muertos. El otro equipo atrás de la línea final del campo contrario al de los que están dentro con un balón en la mano, cada jugador. A la señal los sacadores hacen los saques simultáneamente tratando de impactar en los del otro equipo. Cada jugador golpeado por el balón es considerado muerto y debe salir del juego. Los balones vuelven a los sacadores y se repite hasta que no quede poste vivo. Luego se cambian los papeles.

Reglamento:

1. Gana el equipo que derriba a todos los postes en el menor número de intentos.
2. No está permitido a los postes moverse ni mirar en dirección del saque.

BALÓN VOLADOR

Objetivo: Desarrollo de habilidad y destreza.

Materiales: Balones de voleibol.

Formación: Por grupos.

Descripción: Se colocan dos equipos frente a frente detrás de las líneas finales. Cada jugador tiene un balón, a la señal se hacen saques de los dos lados simultáneamente durante un tiempo determinado. Se puede ejecutar el saque que más se adapte a los jugadores o que ellos dominen más.

Reglamento:

1. No se puede agarrar el balón que viene del otro campo antes de que caiga al piso.
2. Sólo se concede punto a los saques que caigan en el otro campo.
3. Gana el equipo que acumule más puntos dentro del tiempo señalado.

LANZAMIENTO AL VUELO

Objetivo: Desarrollo de fuerza y coordinación.

Materiales: Pelotas medicinales, taburete y cinta métrica.

Formación: Por grupos.

Descripción: Se coloca un plinto a un metro de la red y se ubica a un jugador con una pelota medicinal en la mano sobre el taburete. A la señal el ejecutante deberá lanzar el balón por sobre la red tratando de conseguir la mayor distancia posible. Se miden las distancias de cada grupo y se suman, el equipo que en conjunto consiga la mayor puntuación en el mismo de intentos será ganador.

Reglamento:

1. El balón debe ser lanzado mientras el jugador se encuentra en el aire.
2. La medición se tomará desde el plinto hasta el punto de caída del balón.
3. Se debe intentar ejecutar el movimiento con una sola mano.

OQUEO RÁPIDO

Objetivo: Capacidad de reacción y coordinación.

Materiales: balones de vóley

Formación: Individual.

Descripción: El ejecutante se coloca en el frente, a la señal salta a tocar con las dos manos el balón en frente de él y luego corre a hacer lo propio con los restantes hasta completar 10 toques. Se debe cronometrar el tiempo empleado por cada ejecutante.

Reglamento:

1. El orden de toque de los balones debe ser señalado con anterioridad, y debe ser respetado.
2. La carrera de impulso es libre siempre que el contacto sea hecho con las 2 manos sobre el balón.



PASA Y RUEDA

Objetivo: Desarrollo de habilidad y destreza para las caídas.

Materiales: Colchonetas y pelotas de voleibol.

Formación: Por columnas.

Descripción: El ejecutante frente a dos colchonetas dispuestas en diagonal frente al profesor con un balón, se ubica a 5 o 6 m., adelante del alumno. A la señal le lanza u balón a cualquiera de las dos colchonetas y a una distancia prudencial como para que con esfuerzo lo pueda agarrar. El alumno deberá lanzarse lateralmente y coger el balón con las dos manos antes que caiga sobre la colchoneta y devolverlo al profesor, luego de lo cual con un rodamiento lateral se reincorporará a la posición inicial.

Reglamento:

1. Se debe insistir en que ejecución sea lo más cercana posible a la ejecución correcta de la caída lateral.
2. Gana quien ejecute el mejor movimiento técnico.



LA PALMADA VOLADORA

Objetivo: Desarrollo de habilidad y destreza.

Materiales: Colchonetas y pelotas de voleibol.

Formación: Por columnas.

Descripción: Este juego prepara para la ejecución de la zambullida o caída en plancha. El ejecutante a 2 m. Aproximadamente de la colchoneta hace un salto hacia delante para caer en plancha sobre colchoneta, pero realizando una palmada en el aire antes de caer.

Reglamento:

1. Se debe cuidar que la palmada sea efectuada durante el vuelo y no antes ni después.
2. Gana quien ejecute el movimiento de la mejor manera desde el punto de vista técnico.



QUÉDATE EN EL AIRE

Objetivo: Desarrollo de equilibrio y salto.

Materiales: Un taburete y 3 pelotas de voleibol.

Formación: Por grupos.

Descripción: Sobre un taburete se colocan 3 ayudantes muy próximos uno del otro sosteniendo un balón cada uno por encima de la red. En el otro se ubican el ejecutante frente al balón del centro. A la señal, salta tratando de tocar el mayor número de veces los balones con las dos manos al mismo tiempo. Se cuenta la cantidad de toques que dio.

Reglamento:

1. Se da un punto por cada toque realizado en el aire.
2. El tocar la red invalida el punto.
3. gana aquel que obtiene el mayor número de puntos.

BIBLIOGRAFÍA

- Elkonin, D. (1980). Psicología del juego. Madrid: Visor
- Cagigal, J M. (1996). Obras Selectas. (Volumen I). Cádiz: COE
- Caillois, R (1958): Teoría de los Juegos. 1º edición en castellano. Barcelona
- Gutton, P. (1982). El juego de los niños. Barcelona: Hogar del libro. (Edición original de 1973)
- Huizinga, J. (1987) Homo Ludens Madrid: Ed. Alianza
- Moreno Murcia, J. A. y cols. (2002). Aprendizaje a través del juego. Editorial Aljibe. Málaga.
- Moreno Palos, C. (1992). Juegos populares y deportes tradicionales. Editorial Alianza. Madrid.
- Navarro, V. (1993) El juego infantil Barcelona: INDE
- Parlebas, P. (1977). Activités physiques et education motrice. Dossier EPS, nº 4. Selección de artículos.
- Parlebas, P. (1981). Contribution a un lexique commenté en science de l'action motrice. París: INSEP.
- Parlebás, P. (1989). Perspectivas para una educación física moderna. Málaga: Unisport.
- Rüssel, A. (1970). El Juego de los niños. Barcelona: Herder. (Edición original de 1965).
- VV.AA. (1998): Fichas de Educación Física para Primaria: tercer Ciclo. Wanceulen. Sevilla.

LINKOGRAFÍA

- Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M. y Ureña, N. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Investigación en Educación*, 27, 91-103. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3216761.pdf>
- Arranz, E. (1993). Juegos cooperativos y sin competición para la educación infantil. Recuperado de: http://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/juegos_cooperativos_y_sin_competicion_para_infantil.pdf
- Castaño, J. y Mateos, F. (2009). Los juego polivalentes, recreativos y alternativos. Recuperado de: <http://servicios.educarm.es/templates/portal/ficheros/websDinamicas/17/libro99.pdf>
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (s.f.) Juegos Recreativos. Recuperado de: <http://www.deporte.org.mx/culturafisica/pnaf/archivos/Juegos%20Recreativos.pdf>
- Consejo Nacional de Fomento Educativo (2010). Guía de psicomotricidad y educación física en la educación primaria. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106812/guia-edu-primaria.pdf>
- Devís, J. y Peiró, C. (s.f.) La iniciación en los juegos deportivos: la enseñanza para la comprensión. Recuperado de: http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/entrenamiento/la_iniciacion.pdf
- Leyva, A.M. (2001) El juego como estrategia didáctica en la educación infantil. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co:8443/bitstream/handle/10554/6693/tesis165.pdf?sequence=1>
- Minerva, C. y Torres, M. (2007). El juego como estrategia de aprendizaje en el aula. Recuperado: http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/16668/1/juego_aprendizaje.pdf
- Proyecto GEF Patagonia (2007). Juegos. Una nueva forma de aprender. Recuperado de: http://gefpatagonia.ambiente.gov.ar/archivos/web/MSEAySACDP/file/juegos_web.pdf
- UNICEF (2004). Deporte recreación y juego. Recuperado de: https://www.unicef.org/spanish/publications/files/5571_SPORT_SP.pdf
- María Lorena Mendoza Rodríguez. "Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación", Ambato, Ecuador, 2013, edición electrónica en <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6323/1/FCHE-CEP-494.pdf>
- María Eugenia Daney. "Juegos de coordinación y psicomotricidad en niños", Juegos Educativos portal Educapeques. <https://www.educapeques.com/estimulapeques/juegos-coordinacion-y-psicomotricidad.html>
- Ralopin. (3 de marzo de 2012). Recursos más juegos deportivos. Recuperado de: <http://ralopin-educarfisica.blogspot.pe/2012/03/recursosmas-juegos-predeportivos.html> (6 abril, 2015).
- JUGANDO EN EL RECREO. Recuperado de: <https://jugandoenelrecreo.wordpress.com/2015/04/06/cono-gol/> Angel de Santos. (2012).

- 150 Ejercicios para el Desarrollo de la Técnica. Recuperado de:
[http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm\(19/10/2015\)](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm(19/10/2015)).
- 50 Juegos cooperativos con pelotas clasificados por edades. Recuperado de:
<http://www.docenteca.com/Publicaciones/68-50-juegos-cooperativos-con-pelotas-clasificados-por-edades.html>C.E.I.P "Vicente Espinel". (20 de marzo de 2010).
- Educación Física. Recuperado de: <http://rafaeleducacionfiscasagra.blogspot.pe/2010/03/el-juego-de-la-pelota-canadiense.html> Margorie Allegra Blanco Peña. (mayo de 2014).
- Juegos pre deportivos para la masificación del fútbol en niñas y niños de 10 y 11 años de la comunidad Nueva Lucha, municipio Iribarren, Estado Lara. Recuperado de:
<http://www.efdeportes.com/efd192/juegos-predeportivos-para-la-masificacion-del-futbol.html>

