

TITULO: COGER LA CUERDA

OBJETIVO Desarrollo de la coordinación óculo manual/pie

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
saltos, desplazamientos	Una cuerda por pareja

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	Ilimitado	Cualquiera

DESARROLLO:

Cada pareja tendrá una cuerda. Un componente la cogerá de un extremo y la moverá lo más rápidamente posible; el otro compañero deberá coger el extremo suelto con la mano.

Ganará el miembro de la pareja que más veces haya cogido la cuerda en un tiempo determinado.

VARIANTES:

Pisar la cuerda...

OBSERVACIONES: si sobrase algún alumno se formaría en la clase un grupo de tres, acoplado las reglas (dos intentan coger la cuerda).

TITULO: SALTAMONTES

OBJETIVO Coordinación óculo - manual

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Flexión / extensión de codo	Toallas pequeñas y pelotas de tenis

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 9 años	Toda la clase por parejas o tríos	Cualquiera

DESARROLLO:

Los/as participantes se colocan por parejas o por tríos. Cada uno tendrá una toalla pequeña cogida por los extremos. El juego consiste en pasarse una pelota de tenis golpeándola con la toalla extendida. C

Cuando hayan cogido práctica los participantes formarán grupos y jugarán a pasarse la paleta por encima de la red de volley sin dejar que caiga la pelota al suelo.

VARIANTES:

Agarrar la toalla por encima de la cabeza y por debajo.

OBSERVACIONES:

TITULO: CARRERA BOTANDO

OBJETIVO Desarrollo de la coordinación / predeportivo

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Desplazamientos / bote	Pelotas y conos

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 7 años	Toda la clase en grupos de 5	Pista

DESARROLLO:

Se trazan tantos itinerarios como equipos. Con un número de obstáculos (conos) proporcional a la longitud del recorrido.

Es un típico juego de relevos.

VARIANTES:

OBSERVACIONES:

TITULO: LA CARRERA CON EL BALÓN

OBJETIVO Desarrollo de la coordinación óculo - manual / pie

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Desplazamientos con balón	Balones y conos

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	Toda la clase en grupos de 6	Gimnasio

DESARROLLO:

Se sitúan los grupos a unos 15 metros de su cono. El juego consiste en ir al cono conduciendo la pelota con los pies y volver botando la pelota con la mano izquierda.

Sale el primer jugador, da el relevo al segundo y éste sale después. Así hasta que sale el último. Gana el equipo que antes termine el recorrido

VARIANTES:

Botar la pelota con las dos manos.

OBSERVACIONES: si hay algún grupo con 5 jugadores, el primero de la fila repite el recorrido.

TITULO: EL RELOJ

OBJETIVO Desarrollo de la coordinación óculo /pie

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Salto	Una cuerda larga

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	De 2 a 8	Terreno llano

DESARROLLO:

Un jugador gira con una cuerda, mientras el resto la salta. Los jugadores forman un círculo. Uno se coloca en el centro con una cuerda que tenga una longitud un poco mayor que la del radio del círculo. El del centro comienza a girar elevando la cuerda a una altura nunca más alta que las rodillas de los jugadores. Éstos tratan de evitar que les toquen saltándola. Cuando la cuerda toca a alguno, el tocado intercambia su puesto con él que estaba en el centro.

VARIANTES:

Saltar la cuerda de diversas maneras: pies juntos, con un solo pie...

OBSERVACIONES: este juego ha de ser de poca duración.

TITULO: LAS NAVES ENEMIGAS

OBJETIVO Desarrollo de la coordinación óculo - manual

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos	Pelotas de goma que no piquen

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	Ilimitado	Terreno amplio

DESARROLLO:

Se dividen los equipos en dos bandos: las naves enemigas y los humanos. Los humanos se pondrán dentro del círculo que formen las naves enemigas. Los humanos tendrán que esquivar las pelotas que les lanzarán a bocajarro las naves dispuestas unos metros más lejos (dependiendo de la fuerza de los lanzadores). Cuando un humano haya sido golpeado, se eliminará pudiéndose salvar si el último humano esquiva diez lanzamientos seguidos. Cuando no queden humanos, las naves los sustituirán. Gana el equipo que antes termine con los humanos.

VARIANTES:

OBSERVACIONES: los dos equipos han de ser naves y humanos.

TITULO: DE CAMPO A CAMPO

OBJETIVO Desarrollo de la coordinación óculo manual y fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos y recepciones	Un balón

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	De 8 a 40	Rectángulo dividido en varias zonas iguales

DESARROLLO:

Los jugadores se dividen en varios grupos. Cada grupo ocupa una zona del terreno de juego.

Un jugador pone en juego el balón, lanzándolo contra cualquier otro. Si le da y, posteriormente, el balón toca el suelo, intercambian su puesto con él. En caso contrario, otro jugador se hará con el balón y proseguirá el juego de la misma manera.

VARIANTES:

Jugar con varios balones.

OBSERVACIONES:

TITULO: VIDAS

OBJETIVO Desarrollo de la coordinación óculo manual y fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
lanzamientos y recepciones	Un balón

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	De 4 a 20	Rectángulo

DESARROLLO:

Los jugadores se dividen en dos grupos. Un grupo ocupa el interior del rectángulo y el otro se sitúa en dos de sus lados opuestos, normalmente los cortos. Si alguno de los jugadores de dentro consigue coger el balón en el aire, antes de que éste haya tocado el suelo, evitando que caiga, consigue una vida.

Cuando un jugador de dentro es tocado por el balón, pierde una vida. En caso de que no tuviera ninguna vida, es eliminado. Cuando todos los jugadores que ocupan el interior del rectángulo son eliminados, excepto uno, los de fuera deben eliminar al que queda en menos de siete lanzamientos ya que si no lo consiguen, éste salva a todos sus compañeros, reanudándose el juego otra vez con los equipos dispuestos de la misma forma. En caso de que lo consigan, el juego se reanuda cuando ambos equipos han intercambiado sus papeles.

VARIANTES:

OBSERVACIONES

TITULO: GLOBO ARRIBA Y YO ME SIENTO

OBJETIVO Desarrollo de la coordinación / Predeportivo(volley, fútbol)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos y recepciones	Un globo

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 6 años	De 8 a 25	Terreno llano

DESARROLLO:

Un jugador lanza el globo al aire. A partir de ese momento se trata de conseguir que el balón no toque el suelo con las siguientes reglas:

- el globo puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo
- cuando un jugador toca el globo, se sienta en el suelo.

Ganamos si somos capaces de sentarnos todos antes de que el globo toque el suelo y perdemos en caso contrario.

VARIANTES:

- reducir las partes del cuerpo con las que pueden golpear el globo.
- jugar con balones de playa u objetos de caída más rápida.

OBSERVACIONES:

TITULO: BALONTIRO NO COMPETITIVO

OBJETIVO Desarrollo de la coordinación / predeportivo (balonmano y baloncesto)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos y recepciones	Una pelota blanda

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	De 6 a 12	Rectángulo dividido en 2 partes iguales y simétricas

DESARROLLO:

Variación del balontiro tradicional en la que el jugador que consigue “matar” al contrario, se cambia de campo.

VARIANTES:

Hacer amigos: cuando un jugador golpea a otro del otro equipo, según las reglas dadas, hace un amigo y el tocado se cambia de campo. El juego concluye cuando todos son amigos.

OBSERVACIONES: es un juego popular modificado

TITULO: PASA EL ARO

OBJETIVO Desarrollo de la coordinación

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
_____	Aros y colchonetas

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 9 años	Toda la clase por parejas o tríos	Cualquiera

DESARROLLO:

Cada parejas tendrá un aro y una colchoneta. El juego consiste en: uno de la pareja hace rodar el aro en dirección a la colchoneta mientras el otro debe lanzarse, pasar por el aro y caer dentro de la colchoneta.

El juego se repetirá con el otro compañero.

VARIANTES:

Se podría, después de que el juego anterior saliese bien y los chavales perdiesen el miedo a tirarse, lanzar el aro al aire y hacer lo mismo.

OBSERVACIONES: controlar bien la forma de tirarse ya que se pueden hacer daño.

TITULO: ARO CANASTA

OBJETIVO Coordinación óculo - manual

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos y recepciones	Un aro y un balón por cada 3

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	4	Terreno llano

DESARROLLO:

Los jugadores se distribuyen en grupos de dos parejas. Una de las parejas se pasa un aro de forma que éste ruede por el suelo. La otra pareja se pasa un balón tratando de que atravesase el aro, sin modificar su trayectoria.

Cada vez que el aro y el balón son recepcionados correctamente y además el balón pase por el centro del aro, se obtiene un punto colectivo y las parejas intercambian sus papeles.

VARIANTES:

- el aro se pasa por el aire, sin contacto con el suelo
- variar el objetivo que debe atravesar el aro

OBSERVACIONES: