

TITULO: REGATAS

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Fuerza del tren superior	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 12 años	equipos de 3 a 6 jugadores	Superficie llana

DESARROLLO:

Los miembros del equipo se sientan en fila, poniendo las piernas unos encima de los hombros del de delante. Se trata de intentar desplazarse apoyándose en las manos, es decir, *remando a ritmo*. Se puede ambientar como una competición de regatas.

VARIANTES:

OBSERVACIONES: si los participantes son pequeños, el recorrido será corto y los equipos tendrán pocos miembros.

TITULO: EL BORDÓN

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza (tren superior e inferior)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Tracciones	Una pica que se clavará al suelo

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	Ilimitado	Zona llana

DESARROLLO:

Sujetándose firmemente por la mano y formando un corro, en cuyo centro estará la pica clavada en el suelo, los jugadores tiran unos de otros para lograr que uno de ellos haga caer la pica.

VARIANTES:

Para empezar el juego, los jugadores darán vueltas alrededor del círculo cantando una canción (p.ej. platano Baloo un, dos -del Libro de la Selva). Los jugadores empiezan a traccionar a la señal del animador.

OBSERVACIONES:

TITULO: ARRANCAR CEBOLLAS

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza (tren superior)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Tracciones y agarres	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	Ilimitado	Zona llana

DESARROLLO:

Los jugadores se colocan sentados en el suelo en fila india de tal modo que las piernas de cada jugador estén encima del de delante y el cuerpo lo más pegado al mismo. Los jugadores sentados serán las cebollas. Habrá además dos agricultores que deberán arrancar a las cebollas del suelo agarrándolas y traccionando. Cuando una cebolla haya sido “arrancada”, pasa a ser agricultor. El juego termina cuando todas las cebollas pasan a ser agricultores.

VARIANTES:

OBSERVACIONES:

TITULO: CANGREJOS EN CÍRCULO

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza (tren superior e inferior)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Desplazamientos: cuadrupedia	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
de 8 a 12 años	De 7 a 9	Terreno llano

DESARROLLO:

Un jugador, en cuadrupedia invertida, trata de tocar al resto que forman corro. Los jugadores se colocan formando un círculo, agarrándose por las manos. Un jugador se coloca en el centro del círculo en cuadrupedia invertida (cangrejo). El que está en el centro, tratará de tocar a alguno de los que forman el corro. Éstos pueden moverse y hacer girar el círculo pero sin soltar sus manos. Todo aquel que se suelte o sea tocado por el del centro, intercambia su puesto con él.

VARIANTES:

Cambiar la forma de desplazamiento del que está en el centro.

OBSERVACIONES:

TITULO: EL RELOJ

OBJETIVO Desarrollo de la potencia

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: LUZ CAMARERA

OBJETIVO Desarrollo de la potencia y velocidad de translación

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Salto y carreras	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
desde los 12 años	de 10 a 18	Terreno amplio

DESARROLLO:

Varios jugadores tratan de subirse encima de los que la quedan sin ser tocados por un vigilante. Los jugadores se dividen en dos grupos de igual número, sorteándose a continuación el grupo que la queda. Todos los jugadores del grupo que la quedan menos uno se unen por los hombros, inclinando su tronco hacia delante y formando un círculo. El jugador restante es el vigilante, cuya misión es la de impedir que los jugadores del otro grupo se suban encima de sus compañeros. El juego comienza cuando el grupo que no la queda pregunta: “¿Hay luz, camarera?”, respondiendo el otro grupo: “Toda la que quiera”.

A partir de ese momento los jugadores libres tratan de subirse encima de los que la quedan, sin ser tocados por el vigilante. Una vez arriba, pueden volver a bajar o permanecer sobre el jugador que se haya subido. Si el vigilante toca a alguno de los jugadores que no la quedan y éste tiene alguna parte de su cuerpo tocando el suelo, el juego se reinicia intercambiando los dos grupos sus papeles. Si alguno de los que la quedan cede al peso de los jugadores que tienen encima, el juego se reinicia quedándose la otra vez el mismo grupo.

VARIANTES:

OBSERVACIONES:

TITULO: CRUZAR EL CHARCO POR PAREJAS

OBJETIVO Desarrollo de la potencia (tren inferior)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Saltos	Aros

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	2	Terreno llano

DESARROLLO:

Se disponen los aros en el suelo, separados desigualmente. Todos los jugadores se colocan, por parejas cogiéndose las manos, a un lado de los aros.

Se trata de cruzar un supuesto charco pisando sólo en las piedras (aros), pero con la dificultad añadida de que no podemos soltar la mano de nuestra pareja. Ganamos si lo conseguimos y perdemos en el caso contrario.

VARIANTES:

- varias parejas cruzan a la vez en el mismo sentido
- varias parejas cruzan en sentido contrario
- todas las parejas se mueven libremente pisando dentro de los aros

cuando alguna paje pisa fuera, se convierte en estatua hasta que otra pareja los desencanta intercambiándose al compañero.

OBSERVACIONES:

TITULO: LAS CIGÜEÑAS

OBJETIVO Desarrollo de la potencia y equilibrio

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Desplazamientos y saltos	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	De 10 a 30	Terreno llano

DESARROLLO:

Se forman filas de dos o tres jugadores; para ello, cada jugador agarra con su mano derecha el hombro del que tiene delante y con la izquierda el pie izquierdo del de delante. Todas las filas se desplazan de este modo.

Cuando los jugadores quieren, dos o más filas pueden juntarse. ¿De cuántos jugadores podemos formar la fila y mantenerla sin que se rompa?

VARIANTES:

OBSERVACIONES: al principio cuesta mucho mantener filas de más de seis jugadores pero después de repetir este juego varias veces se puede formar una fila con toda la clase.

TITULO: TORRES HUMANAS

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
_____	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 15 años	De 7 a 9	Terreno llano y blando si pudiera ser

DESARROLLO:

Los jugadores se organizan libremente, colocándose unos encima de otros, para conseguir hacer una torre humana y aguantarla el mayor tiempo posible.

VARIANTES:

OBSERVACIONES: iniciarse en el juego con torres de poca altura y en esterillas, para ir progresando hasta otras de mayor altura.

TITULO: LA CAMPANA

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza y flexibilidad (tronco)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
flexiones y extensiones de tronco	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 12 años	2	Cualquiera

DESARROLLO:

Dos jugadores se colocan espalda con espalda, enganchándose por los brazos, a la altura de la articulación del codo. Uno de ellos inclina el tronco hacia delante, el otro se ve arrastrado a levantar sus pies del suelo, dejando apoyada su espalda sobre la espalda del primero. Éste vuelve a recuperar la posición inicial siendo ahora el segundo jugador el que inclina su tronco hacia delante.

VARIANTES:

OBSERVACIONES: ¡atención! no todo el mundo puede realizar este ejercicio. Al realizarlo las parejas han de ser de las mismas condiciones (altura, peso...).

TITULO: ACHICANDO PELOTAS

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza y agilidad

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos / ascenso y descenso del punto de gravedad	Pelotas

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	Tantos como se quiera	Terreno vallado

DESARROLLO:

Se requiera una pelota por cada dos niños. Se forman a continuación dos equipos. A la voz del profesor se lanzan las pelotas al equipo contrario procurando que quede el menor nº posible en el propio. Ganará el equipo que menos pelotas tenga en su posesión al terminar el tiempo.

VARIANTES:

Lanzar la pelota con una determinada zona del cuerpo (manos, pies).

OBSERVACIONES:

TITULO: SOGA TIRA

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Tracciones	Una cuerda larga

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 12 años	Los que se quiera	Terreno llano

DESARROLLO:

Formando dos equipos, cada uno agarrado a un extremo de la cuerda, ambos equipos deben tirar de la cuerda intentando arrastrar al otro. Gana el equipo que logra arrastrar al otro hasta una señal neutra marcada entre ambos equipos de tiradores.

VARIANTES:

Se puede jugar por parejas.

OBSERVACIONES:

TITULO: LAS RANAS ENEMIGAS

OBJETIVO Desarrollo de la potencia

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Salto en cuclillas	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	De 20 a 30	Terreno llano

DESARROLLO:

Todos los alumnos serán ranas que estarán situadas dentro de un círculo. Se colocan en cuclillas e intentan sacar del círculo a las demás ranas. Vence la última que quede dentro.

VARIANTES:

OBSERVACIONES:

TITULO: CARRERA DE SACOS

OBJETIVO Desarrollo de la potencia del tren superior

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Saltos	Sacos grandes (que quepa una persona)

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

DESARROLLO:

Se mete cada jugador en un saco y se colocan en la línea de salida. Se marca la línea de meta. A la señal los jugadores metidos en el saco y sujetándolo con las manos salen saltando hacia la meta el que llegue antes se clasificará para la siguiente serie.

Reglas: si un jugador se cae puede levantarse y continuar. El saco no se puede soltar de las manos. Hay que saltar en línea recta sin molestar a los contrarios.

VARIANTES:

Se pueden hacer relevos.

OBSERVACIONES: la distancia marcada ha de ser más bien corta.

TITULO: LAS NAVES ENEMIGAS

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza (tren superior)

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 con una pared

DESARROLLO:

Se dividen los equipos en dos bandos: las naves enemigas y los humanos. Los humanos se pondrán pegados a la pared intentando 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: LANZAMIENTO AL BLANCO

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza (tren superior)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos	Pelotas, bancos suecos

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

DESARROLLO:

Encima de un banco sueco se colocarán bolos, palos y diferentes objetos. Tres niños tratarán de tumbarlos en el menos tiempo posible. Se colocarán tantos bancos como jugadores.

VARIANTES:

- hacer equipos y que compitan entre sí
- cada vez que tumben los objetos, la línea de lanzamiento se alejará del blanco.

OBSERVACIONES:

TITULO: BALONES AL BANCO

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza (tren superior)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos	Balones medicinales, bancos suecos, pelotas

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 9 años	Ilimitado	Terreno llano

DESARROLLO:

Se sitúan balones medicinales sobre bancos colocados a lo largo del campo. Desde cierta distancia dos equipos con igual número de balones tratan de tumbar los bancos ¿Quién podrá derribar los balones medicinales?

VARIANTES:

OBSERVACIONES: los equipos constarán de pocos jugadores (cuatro a lo sumo) para que puedan realizar varios disparos.

TITULO: EMPUJAR EL BALÓN

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza (tren superior)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos	Balones

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 9 años	Ilimitado	Gimnasio

DESARROLLO:

Se coloca un solo balón ligero en medio del campo, dos equipos deben intentar lanzando con precisión desde el exterior empujar el balón hasta la zona de su adversario.

VARIANTES:

OBSERVACIONES: el área de juego ideal es el gimnasio porque no se extravían los balones pero sirve cualquiera.

TITULO: LA YENCA

OBJETIVO Desarrollo de la potencia (de piernas)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Saltos	Una piedra

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	Ilimitado	Terreno llano con una yenca dibujada

DESARROLLO:

Se dibuja una yenca en el suelo por cada pareja, para que salten constantemente y se pueda cubrir el objetivo. La forma de jugar es la siguiente: el primer jugador deja la piedra en la 1ª casilla y salta a la pata coja a la número 2. Cuando está en la 2, lanza la piedra a la 3 y salta a la 4ª y 5ª con ambos pies. Cuando llega a la 7ª y 8ª, salta realizando un giro y vuelve a empezar.

Si el jugador tira la piedra fuera del número correspondiente, pierde el turno. Al cabo de X tiempo ¿Quién habrá recorrido más veces la yenca?

VARIANTES:

El jugador puede tirar la piedra al número que quiera (teniendo que saltar más potentemente)

OBSERVACIONES: en toda la sesión se puede hacer un campeonato.

TITULO: SALTAR POR LOS AROS

OBJETIVO Desarrollo de la potencia (de piernas)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Saltos	Aros

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	Toda la clase	Terrena llano (gimnasio)

DESARROLLO:

Se esparcen los aros (en cantidad) por el terreno de juego. Es una variación del juego de tula (pillar). Un jugador paga y debe pillar a los demás. Todos los jugadores han de ir por los aros, el que se salga, paga. La forma de desplazarse será dando saltos a la pata coja y con los pies juntos. La forma de desplazarse la marcará el profesor.

VARIANTES:

Los saltos sean a la pata coja y con ambos pies alternativamente.

OBSERVACIONES: al ser un juego muy intenso será de poca duración.

TITULO: CARRERA DE COMBAS

OBJETIVO Desarrollo de la potencia (de piernas)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Saltos	Cuerdas

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 15 años	Toda la clase	Terreno llano

DESARROLLO:

Este juego es un juego de relevos. Cada equipo constará de 4 jugadores. Habrá una salida y a 20 m de ésta se colocarán cuatro cintas que estarán dentro de un aro. Sale el primer jugador saltando a la camba con ambos pies alternativamente y al llegar al final del recorrido deberá recoger una cinta y volver a dar el relevo al 2º jugador de su equipo que hará lo mismo que el anterior. Cuando todos los jugadores tengan su cinta han de volver a dejarla pero esta vez saltando con ambos pies. El equipo que deje antes las cintas, gana.

VARIANTES:

Variar distancias dependiendo de la edad.

OBSERVACIONES:

TITULO: PALOMITAS PEGAJOSAS

OBJETIVO Desarrollo de la potencia (tren inferior)

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Saltos	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	Ilimitado	Terreno llano y delimitado

DESARROLLO:

Todos los jugadores partirán de una posición de agachados. Poco a poco se irán abriendo (como las palomitas) y llegará un momento que “explote” y empiece a saltar por todo el recinto. Ahora bien, como los jugadores serán palomitas pegajosas, cada vez que se encuentren con otra, deberán de seguir saltando junto a ella. El juego termina cuando toda la clase se hace una inmensa bola de palomitas pegajosas.

VARIANTES:

OBSERVACIONES:

TITULO: ¡ ESQUÍVALO !

OBJETIVO Desarrollo de la potencia y coordinación óculo - pie

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Salto	Aros

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	Ilimitado. Por tríos	Pista o gimnasio

DESARROLLO:

Se forman grupos de tres de los cuales dos estarán en los extremos y uno en medio. Los de los extremos, se pasarán el aro chutándolo. El del medio deberá esquivarlo saltándolo. Después de 15 lanzamientos ¿Quién lo habrá esquivado más veces?

VARIANTES:

En vez de esquivarlo, hay que saltar y quedarse dentro del aro.

OBSERVACIONES: cuando acabe el juego preguntar el resultado a cada trío.

TITULO: EL BAILE DE LAS PICAS

OBJETIVO Desarrollo de la potencia y coordinación óculo - manual / pie

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Salto	Dos picas por cada 3 jugadores

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 12 años	Ilimitado	Terreno llano

DESARROLLO:

Se divide al grupo por tríos. Dos jugadores cogerán las dos picas con ambas manos (en paralelo) e irán abriendo y cerrando los brazos alternativamente. El jugador del centro tiene que saltar abriendo y cerrando las piernas para que las picas no le den en las piernas.

¿ Quién aguantará más tiempo de los tres?

VARIANTES:

Cambiar el movimiento de brazos, hacerlo al ritmo de la música...

OBSERVACIONES:

TITULO: LANZAR LA PELOTA

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos y recepciones	Una pelota

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	De 4 a 13	Terreno amplio y llano

DESARROLLO:

Un jugador trata de hacerse con una pelota que los demás se pasan. Los jugadores, uno de ellos con una pelota, se distribuyen por todo el campo de juego. Un jugador se la queda y trata de tocar al que tiene la pelota. Éste puede pasarla pero diciendo el nombre de aquel al que va dirigida.

Si el que se la queda consigue interceptar el pase (basta con tocar el balón) o tocar al jugador antes de que lo suelte, se intercambian los papeles.

VARIANTES:

Los jugadores se colocan en círculo y el que se la queda se encuentra dentro del círculo

OBSERVACIONES:

TITULO: LANZAR LA PELOTA

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos	Uno balón

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
A partir de 12 años	De 8 a 30	Círculo cuyo diámetro dependerá del nº de alumnos

DESARROLLO:

Los jugadores se dividen en dos grupos. Un grupo se coloca en el exterior del círculo con el balón y el otro en el interior.

Los de fuera tratan de dar con el balón a cualquiera de los que están dentro, cuando alguno lo consigue, intercambian su puesto con él.

VARIANTES:

Jugar con varios balones. Si alguno de los jugadores del centro del círculo intercepta el balón lanzado, evitando que caiga al suelo, los dos grupos intercambian sus papeles.

OBSERVACIONES:

TITULO: DE CAMPO A CAMPO

OBJETIVO Desarrollo de la 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 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: ¿QUIÉN TIENE LA PELOTA?

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos y recepciones	Una pelota

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	De 4 a 10	Terreno llano y amplio

DESARROLLO:

Un jugador lanza una pelota de espaldas a sus compañeros debiendo averiguar, a continuación, quién de ellos la tiene.

Los jugadores se colocan en semicírculo, alrededor de uno que, vuelto de espaldas, lanza una pelota hacia atrás. La pelota es recogida por uno del grupo que, rápidamente, se la esconde en su espalda. El que la lanzó se da la vuelta y trata de adivinar quién la tiene; si lo consigue intercambia su puesto con él, en caso contrario el juego se repite de la misma manera.

VARIANTES:

OBSERVACIONES:

TITULO: GLOBO ARRIBA Y YO ME SIENTO

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza / 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: ALEJAR EL PLATILLO

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos y recepciones	Balones y un disco volador

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 6 años	de 10 a 30	Liso, con varias líneas paralelas marcadas a diferentes distancias.

DESARROLLO:

Los jugadores se dividen en dos grupos. Un grupo se coloca detrás de una línea que llamaremos de lanzamiento; cada jugador de este grupo tiene un balón. El otro grupo se coloca detrás de otra línea que llamaremos de recepción.

A unos metros de la línea de lanzamiento colocamos un disco volador. Entre el disco volador y la línea de recepción estarán marcadas varias líneas con diferentes puntuaciones, en función de su distancia al disco. A una señal, los jugadores que tienen los balones comienzan a lanzarlos contra el disco procurando alejarla lo máximo posible. Los jugadores situados tras la línea de recepción devuelven los balones tan rápido como pueden para que sus compañeros lancen. Nadie puede traspasar su línea.

Al cabo de un tiempo se detiene el juego y el grupo consigue tantos puntos como marque la última línea que ha atravesado el disco.

VARIANTES:

- colocar varios discos
- cada minuto los grupos intercambian sus papeles sin detener el reloj y dejando el disco donde haya quedado en ese momento. ¿Cuántos puntos tenemos después de cuatro rotaciones?

TITULO: LA ISLA

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Lanzamientos y recepciones	Balones y un disco volador

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 6 años	De 10 a 30	Liso con un cuadrado en cuyo centro haya un círculo cuyo diámetro será dos veces el del disco

DESARROLLO:

Los jugadores se colocan detrás de las líneas que delimitan el cuadrado. Dos tercios de ellos tienen un balón o pelota de ritmo. El disco se coloca en el interior del cuadrado. A una señal, los que tienen balón lo lanzan contra el disco, tratando de introducirlo completamente en el círculo central.

No se permite traspasar las líneas que limitan el cuadrado, ni siquiera para coger algún balón que se haya detenido allí. Se permite sacar los balones golpeándolos con otros balones.

El grupo gana si consigue introducir completamente el disco en el círculo más pequeño antes de que transcurra un tiempo determinado previamente.

VARIANTES:

- no hay límite de tiempo. Se cronometra lo que tarda en introducir el disco en el círculo
- lanzar los balones con una sola mano, con las dos...

TITULO: LA ALFOMBRA MÁGICA

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza y control de emociones

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Ninguno	Pañuelos para tapar los ojos

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 12 años	Toda la clase en grupos de 8	Cualquiera

DESARROLLO:

Una persona se tumba boca arriba, en el suelo, bien recta y con los brazos pegados al cuerpo y con los ojos tapados. Las demás se sitúan a los lados y una a la cabeza. se arrodillan y sitúan sus dos manos (juntas y entrelazadas, salvo los dedos índices que están estirados) debajo del cuerpo de la “alfombra”. Muy suavemente van elevando la alfombra hasta donde pueden, la mantienen a esa altura unos segundos con o sin movimiento de vaivén y vuelven a depositarla en el suelo.

VARIANTES:

OBSERVACIONES: es importante dejar expresar cómo se han sentido en el juego, los miedos y la confianza surgidos en el grupo, etc.

TITULO: INFIERNO

OBJETIVO Desarrollo de la fuerza y flexibilidad

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Flexión /extensión de tronco	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 12 años	Grupos de 6	Cualquiera

DESARROLLO:

Se colocan los seis de un grupo en corro cogidos por los hombros y muy juntos (formando una piña o melé). Éste grupo deberá aguantar sin soltarse al otro grupo que hará lo siguiente: cada jugador, por turno, saltará encima de la piña, se agarrará a la cintura de un jugador de la misma y dejará caer las piernas al suelo, en flexión dorsal de tronco.

Todos los jugadores harán lo mismo. Si al terminar de colocarse la piña ha aguantado cogida, se apunta un punto el grupo de la piña. Si la piña se rompe, gana el otro equipo. Se cambian los papeles.

VARIANTES:

OBSERVACIONES: antes de realizar este juego, se debe calentar muy bien toda la zona lumbar y dorsal.

TITULO: LA RUEDA

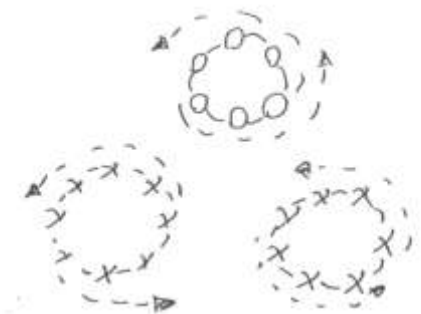
OBJETIVO Desarrollo de la fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Tracción de brazos	ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
A partir de 12 años	Grupos de 8	Amplia y con paredes (un gimnasio)

DESARROLLO:

Por grupos, cogidos de la mano y formando un círculo simulan una rueda. La rueda tiene que rodar y avanzar sobre sí misma siempre en contacto con la pared. Si la rueda se encuentra con algún obstáculo, debe rodar sobre él.



VARIANTES:

OBSERVACIONES: