

# JUEGOS DEPORTIVOS

<http://www.efdeportes.com/>

## ¿QUIÉN FALTA?

**TEMA:** RELAJACIÓN - REACCIÓN

**GRADOS:** 2º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Se coloca el grupo sentado disperso por el patio, se escoge a un alumno, y se le pedirá que cierre sus ojos, y entonces el maestro le indicará a uno o dos del grupo que se retiren a otro lugar en donde no puedan ser vistos. El maestro le pedirá entonces al alumno que cerro los ojos, que los abra, y en dos oportunidades adivine quien o quienes son los que faltan sin alejarse de su lugar.

## EL DIRECTOR DE LA ORQUESTA

**TEMA:** REACCIÓN - COORDINACIÓN

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Sentados en el suelo formando un círculo se encuentran los alumnos, previamente el profesor escogerá a un niño que será el que adivine, y le pedirá que se aleje un poco. El profesor le indicará a otro niño que realice una serie de movimientos y el resto del grupo lo imitará pero observándolo de manera discreta. Al niño que se retiró se le pedirá que regrese mientras el grupo se encuentra haciendo movimientos de manera uniforme, como este alumno no sabe quién es el que está ordenando los movimientos, éste intentará en dos oportunidades adivinar quién es el director de la orquesta. Una vez que adivine, se hará el cambio del que adivina y el director de la orquesta.

## CUANDO YO VAYA A PARÍS

**TEMA:** RECUPERACIÓN - REACCIÓN

**GRADOS:** 4º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Sentados los niños, formando un círculo o una hilera, el primer niño dice "CUANDO YO VAYA A PARÍS VOY A LLEVAR..." por ejemplo dice: una maleta, el segundo dice; "CUANDO YO VAYA A PARÍS YO VOY A LLEVAR UNA MALETA Y UN PANTALÓN, ósea va a decir lo que le antecede y una cosa más, y así sucesivamente, cuando uno de ellos se equivoque, se iniciará nuevamente, hasta terminar la formación.

## EL OBJETO APLAUDIDO

**TEMA:** REACCIÓN - RECUPERACIÓN

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** UN OBJETO ELEGIDO

Se encontrarán los niños sentados en círculo en el patio de clase, se escogerá a un niño que sea el que adivine, previamente se selecciona un objeto, un llavero, pluma, moneda etc., se le pedirá al que adivina que se retire un poco del grupo y se le dará el objeto a un niño para que lo esconda entre su cuerpo o ropa. Se le pide al niño que se fue que regrese, mientras el resto del grupo se encuentra aplaudiendo de manera uniforme, conforme el niño que adivina se vaya acercando al objeto escondido se incrementará el ruido del aplauso, si el que adivina se sigue de paso, el ruido del aplauso disminuirá hasta que nuevamente se regrese y adivine quién es el que tiene el objeto.

### **PATO, PATO, OCA**

**TEMA:** REACCIÓN - VELOCIDAD

**GRADOS:** 1º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Este juego se realizará formando un círculo en el patio, pero en posición de pie, en el exterior del círculo, se encontrará un alumno caminando alrededor de ellos, quién tocándoles la cabeza irá diciéndoles; pato, pato, pato, y en el momento que él les diga, OCA, éste saldrá corriendo en un sentido y el alumno tocado en la cabeza, en el sentido contrario, ganará quien llegue primero al lugar desocupado. El alumno que quede fuera, se quedará para proseguir caminando al rededor.

### **JUAN PALMADAS**

**TEMA:** REACCIÓN - VELOCIDAD

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Se encuentra el grupo formando un círculo en posición de pie, con las manos en la parte posterior del cuerpo, una sobre cada glúteo con las palmas mostrándolas. Un compañero que será "JUAN PALMADAS" se encontrará fuera del círculo caminando al rededor, en el momento que él lo decida, le pegará una palmada en la mano de algún compañero, y en este momento saldrán corriendo en sentido contrario hasta el momento de encontrarse en un punto medio y se tomarán de la mano para decir "hola" y dar un giro completo y continuar corriendo en la dirección que se dirigían, el primero que llegue al lugar desocupado, se salvará y el otro se quedará como JUAN PALMADAS.

### **SIETE PUM**

**TEMA:** REACCIÓN - CONCENTRACIÓN

**GRADOS:** 4º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Los alumnos se encontrarán sentados formando un círculo, previamente se escogerá un número que sea múltiplo de otros, o de algún resultado de alguna de las tablas de multiplicar, por decir: 7,14,21,28,. El primero de los niños que se encuentra sentado en el círculo empezará y dirá en voz alta, uno, el que sigue dos, el siguiente tres, luego cuatro y así sucesivamente hasta llegar a uno de los resultados de la tabla de multiplicar que se escogió, por ejemplo la del siete: 1,2,3,4,5,6,pum,8,9,10,11,12,13,pum,15, - y así hasta terminar con esa tabla de multiplicar, y si algún niño se equivoca o no sabe que es lo que sigue, se empezará de nuevo. Como punto de diversión se les puede pedir que cada niño que vaya perdiendo irá dejando una prenda, como un zapato.

### **SIMON DICE**

**TEMA:** REACCIÓN - CONCENTRACIÓN

**GRADOS:** 1º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Este es un juego de reacción, en el que los alumnos se encontraran semidispersos por el área y en la posición que gusten. El maestro les explicará que tienen que obedecer la orden que él diga siempre y cuando le antecedan las palabras "SIMON DICE", si él llega a decir una orden y el no menciona estas palabras tendrán que permanecer inmóviles.

### **SE QUEMA LA PAPA**

**TEMA:** RECUPERACIÓN - REACCIÓN

**GRADOS:** 1º A 6º

**MATERIAL:** UNA PELOTA

Sentados formando un círculo en el suelo, el profesor u otra persona tendrá en su poder una pelota o cualquier otro objeto. El profesor cerrará los ojos y en ese momento empezarán a pasar la pelota de mano en mano, mientras los alumnos dicen "se quema la papa, se quema la papa" así tantas veces como sea necesario hasta que el maestro diga se quemó y en el momento en que un alumno se quede con la pelota ese será el de la papa quemada. Escogerán algún castigo o una orden a cumplir para el niño que se "quemó".

### **LOS ESCULTORES**

**TEMA:** EQUILIBRIO - POSTURA

**GRADOS:** 1º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Este trabajo se realizará por parejas, uno de ellos será el escultor y el otro será un trozo de cualquier material, como mármol, piedra o madera, el escultor le manipulará las distintas partes del cuerpo a su compañero para formar una escultura inmóvil, a una indicación del maestro, se realizará cambio de papeles y el que era escultor pasa a ser escultura y viceversa.

### **LAS PRESENTACIONES**

**TEMA:** RECUPERACIÓN - CONCENTRACIÓN

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Este juego puede funcionar como dinámica de "rompe hielo" o como actividad de recuperación. Se encuentran los participantes sentados, de preferencia en círculo. El primer participante dice: "Soy Luis y les quiero presentar a Mario, la persona que se llama Mario, contesta soy Mario, fui presentado por Luis y les quiero presentar a Marta, y ella contesta, soy Marta fui presentada por Mario y él por Luis y les quiero presentar a Raúl, y así sucesivamente. En la parte en que una persona se equivoque o no se acuerde el orden, ahí puede empezar una nueva presentación.

### EL CARTERO

**TEMA:** VELOCIDAD DE REACCIÓN - GEOGRAFÍA

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

En formación de círculo y de pie, se encontrarán colocados los alumnos, y previamente el profesor les habrá designado a cada uno de ellos el nombre de una de las capitales de los estados de la República Mexicana o de cualquier otra ciudad de México. En el centro del mismo se encontrará un alumno que será el "CARTERO". Entonces el profesor o bien el cartero dirá la siguiente orden "CARTA DE MORELIA A MÉXICO", como ejemplo y en ese momento los niños que tienen el nombre de esas dos ciudades intentarán cambiar de lugares tratando del que está en el centro no les gane a ninguno de los dos. Si ahí sucediera, el que ganó pasaría a tomar el nombre de la ciudad del que perdió y el otro pasaría al centro del círculo para ser el nuevo cartero.

### PAPA OSO

**TEMA:** VELOCIDAD - REACCIÓN

**GRADOS:** 1º A 4º

**MATERIAL:** NINGUNO

Se escogerá previamente a dos niños, uno que será el PAPA OSO, y el otro el MONSTRUO, y el resto de los alumnos serán los ositos. En cada uno de los extremos se encontrarán, tanto el monstruo y en el otro el papá oso como los ositos. Los ositos al mismo tiempo le preguntarán a su "papá", papá oso, papá oso ¿nos dejas acercarnos al monstruo? y él les contestará; si pero solo cinco pasos, y entonces los ositos caminarán al mismo tiempo los cinco pasos y luego se detendrán para preguntar otra vez, papá oso, papá oso ¿nos dejas acercarnos al monstruo? y así seguirán preguntando hasta que el papá oso les diga no porque ahí viene, entonces los osos correrán hacia el papá oso, y el niño que sea TOCADO pasará a ayudarlo al monstruo para atrapar más osos.

### EL VIGILANTE DEL MUSEO

**TEMA:** REACCIÓN - EQUILIBRIO

**GRADOS:** 1º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Uno de los niños será el vigilante del museo que se encontrará en uno de los extremos del patio, en el lado contrario se encontrarán el resto de los alumnos que serán las estatuas traviesas. El vigilante se encontrará de espaldas hacia ellos y en ese momento las estatuas avanzarán hacia él, pero en el momento en el que se voltee de inmediato se detendrán y permanecerán inmóviles, si alguno de ellos se mueve o avanza, el vigilante lo nombra desde su lugar y este pasa a la línea desde donde empezó a avanzar. El vigilante se vuelve a voltear y avanzarán nuevamente hasta que se voltee y se detengan rápidamente las estatuas. El primer niño que logre llegar hasta el lugar del vigilante pasará a ocupar el lugar de este y empezará de nuevo el juego.

### A CAMBIARSE DE CASA

**TEMA:** UBICACIÓN - REACCIÓN

**GRADOS:** 1º A 3º

**MATERIAL:** AROS O GISES

Los alumnos se encontrarán dispersos por el patio, cada uno dentro de un aro o un círculo pintado con un gis, con excepción de uno de ellos. Cuando el profesor grite, A CAMBIARSE DE CASA, todos los

alumnos dejarán su lugar para correr otro, procurando que el niño que no tiene, no les gane su lugar, de ser así, el que queda sin aro será el nuevo buscador.

### RECOLECTAR AROS

**TEMA:** RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

**GRADOS:** 2º A 6º

**MATERIAL:** AROS

Se dispersan X cantidad de aros por todo el patio. Se colocan en un lugar estratégico el número de participantes a competir. A una señal del profesor, correrán a recolectar aros hasta que no quede uno solo. Al final de esta parte se cuentan cuantos aros recolecto cada uno de ellos y el que tenga más será el ganador. Una variante de este juego, es que pasará cada uno de los integrantes de cada equipo y se sumarán los aros como puntos anotados y hasta terminar todos, ganando el que acumule más.

### LOS DUENDES Y LAS HADAS

**TEMA:** VELOCIDAD - REACCIÓN

**GRADOS:** 1º A 4º

**MATERIAL:** NINGUNO

Como sugerencia los niños serán los DUENDES que se encontrarán en un extremo del patio, y las niñas las HADAS que se encontrarán en el contrario. Las hadas se encontrarán de espaldas a los duendes, con excepción de una de ellas que será "el hada espía". A una señal los duendes empezarán a avanzar hacia las hadas, cuando la hada espía calcule que están demasiado cerca entonces dirá "ahí vienen los duendes" las hadas se voltearán y perseguirán a los duendes, si alguno de ellos es tocado por las hadas, entonces se convertirá en hada y les ayudará a atrapar más duendes, y así continúa el juego hasta que les toque el turno a los duendes de perseguir a las hadas de igual forma.

### LAS FLORES Y EL VIENTO

**TEMA:** REACCIÓN - VELOCIDAD

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Las niñas representarán a las flores y los niños el viento. Pero para proseguir con el juego, es necesario que se mencionen delante de todos, la mayor cantidad posible de nombres de flores que existen. Inmediatamente después las niñas escogen en secreto el nombre de una sola flor para todas ellas que identificará la señal de escape. Se acercan a donde están los niños ( el viento) formando líneas enfrentadas ambos equipos. Los niños simulan como si estuvieran tocando una puerta y entonces dicen: tan tan, y preguntan las niñas ¿quién es?, Los niños contestan, el viento, y las niñas preguntan ¿qué quiere el viento? Contesta el viento, una flor, y preguntan las niñas ¿cuál flor?, Entonces los niños empezarán a mencionar de uno en uno el nombre de alguna flor, y si no es la escogida las niñas dirán, no hay, hasta que acierten y entonces dirán, si hay y correrán hacia su refugio y la niña que sea TOCADA antes de llegar se convertirá en viento. Podrá hacerse lo mismo con los niños solo que mencionar nombres de animales o nombres de equipos de fútbol.

### EL HIELO Y EL SOL

**TEMA:** VELOCIDAD - ADAPTACIÓN

**GRADOS:** 1º A 4º

**MATERIAL:** NINGUNO

Dependiendo del número de jugadores, se escogerán la cantidad de hielos y soles, pero un número adecuado son cuatro hielos y cuatro soles. Se presentarán de manera muy clara quienes serán los hielos que con tan solo tocarlos se inmovilizará a los niños, y los soles que al contacto con ellos se descongelarán. Este juego consiste en que el resto del grupo deberá de escapar corriendo de los niños que son hielo y cuando sean tocados pedir la ayuda de los soles para poder continuar con el juego.

### A LIMPIAR LA CASA

**TEMA:** HIGIENE - LANZAR

**GRADOS:** 1º A 3º

**MATERIAL:** PELOTITAS DE PAPEL

Se divide el patio de trabajo en dos partes utilizando un gis para dibujar una línea, o colocar una cuerda en el suelo. Se divide el grupo en dos y se coloca a cada equipo en su parte de la cancha, cada alumno tendrá en su mano una pelotita de papel periódico, a una señal de maestro empezarán a lanzar ambos equipos sus pelotitas a la cancha contraria y recogerán las que caigan en su propia y regresarlas de nuevo, así continuarán hasta que el maestro a la cuenta de 1, 2, 3, en ese momento todos dejan de lanzar y pasarán a la línea final de su cancha, para que el maestro cuente cuantas pelotas hay en cada una. Ganará el equipo que tenga menos en su lugar.

### LOS CAZA SOMBRAS

**TEMA:** VELOCIDAD - ADAPTACIÓN **GRADOS:** 1º A 4º **MATERIAL:** NINGUNO

Se realizará en el patio, siempre y cuando haya sol para que se proyecten las sombras de los niños en el suelo. Se dispersarán por el patio y a una señal del maestro intentarán pisar el lugar de la sombra de sus compañeros, anotándose un punto por cada sombra pisada. Se detendrá el juego y el profesor les pregunta cuantas sombras lograron atrapar. Una vez que se hayan recuperado su frecuencia cardíaca respiratoria, continuarán hasta que el profesor lo decida.

### EL GATO TRAVIESO

**TEMA:** ADAPTACIÓN - VELOCIDAD **GRADOS:** 1º A 3º **MATERIAL:** NINGUNO

Se escogerá un niño que será el gato travieso, que perseguirá al resto de sus compañeros, una vez que toque alguno de ellos, continuará jugando sólo que este deberá colocar una de sus manos en la parte que le fue tocada, si en la siguiente ocasión le toca otra parte ahora colocará la otra mano en ese lugar. Ningún niño pierde sólo tendrá que colocar sus manos en sus partes tocadas. Posteriormente se cambia de gato por otro u otros alumnos, dependiendo del número de ellos.

### EL CORTA HILOS

**TEMA:** RESISTENCIA 1/2 DURACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se reunirán en número de tres, el número uno corre a velocidad moderada, y el número dos de igual forma, solo que este tratará de ir lo más junto posible al número uno. Habrá otro niño que será el número tres, que este intentará seguirlos y tratará de pasar por entre el uno y el dos, sin empujarlos,

estos intentarán evitarlo cambiando de dirección o aumentando la velocidad. Una vez que el número tres lo logre, cambiarán las posiciones de todos.

### EL GRANJERO Y LAS LECHUGAS

**TEMA:** FUERZA - ALIMENTACIÓN **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Por parejas, uno de ellos será el granjero que se encontrará de rodillas frente al otro que estará acostado boca arriba, con brazos y piernas separadas. El granjero intentará voltear a la lechuga sin jalarlo de la ropa o hacerle cosquillas, solo empujarlo o hacerlo rodar para quedar boca abajo, una vez que lo logre, cambian de rol.

### CARRERAS DE HILERAS SALTANDO

**TEMA:** RESISTENCIA A LA FUERZA **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se dividirá el grupo en dos partes iguales o aproximadas, que se colocarán en forma de hilera o línea, abrazados de los hombros en forma lateral, hasta formar una cadena humana. El maestro se colocará en el centro del patio y a una señal de él empezarán a avanzar saltando sin soltarse hasta llegar al centro de la cancha. El primer equipo que lo logre sin hacer trampa será el vencedor.

### LOS ESPEJOS

**TEMA:** IMAGEN CORPORAL - REACCIÓN **GRADOS:** 1º A 3º **MATERIAL:** NINGUNO

Se colocan por parejas uno frente al otro, uno de ellos tratará de imitar los movimientos del otro a la mayor precisión posible y rapidez. Se pueden realizar también ejercicios de desplazamiento, a una señal del profesor se realiza cambio de rol.

### LUCHA EN LA LÍNEA

**TEMA:** RESISTENCIA A LA FUERZA **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se colocan por parejas frente a frente, tomados por los antebrazos ( tipo bombero), parados sobre una línea divisoria. A una señal del profesor empezarán a jalar a su contrincante y alejarlo lo más posible de su territorio, y en el momento en el que el profesor marque el fin del juego, perderá el alumno que se encuentre lo más alejado de su territorio. Como nota aclaratoria es pertinente recordar a los alumnos el no soltarse para evitar un accidente.

### LA MURALLA

**TEMA:** VELOCIDAD - ADAPTACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

En una cancha de basquet Bol. , en la línea media se encontrará, el que ATRAPA, pero sólo podrá moverse a lo ancho de la cancha, como en un pasillo, el resto del grupo se encontrará en la línea final en uno de los extremos. A una señal y sin salirse de la cancha los alumnos correrán al extremo contrario sin ser TOCADOS por el que ATRAPA, si llega a ser tocado, será colocado a gusto del atrapador de tal forma que vaya cerrando el paso al resto de los compañeros hasta ir formando una

muralla, se terminará el juego una vez que no haya nadie que atrapar. NOTA: Los alumnos que van formando la muralla no podrán atrapar, además que no podrá ser rota de ninguna forma la muralla.

### LUCHA DE LAGARTIJAS

**TEMA:** FUERZA **GRADOS:** 4º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Colocados por parejas, los alumnos se dispersan por el patio adoptan la posición de lagartija frente a frente tomados por uno de los antebrazos (en forma de bombero. Con precaución se jalarán hasta que uno de los dos coloque las rodillas en el suelo o intente levantarse más allá de su posición inicial

### VOLIBOL 3 Ó 5

**TEMA:** LANZAR - PREDEPORTE **GRADOS:** 3ºA 6º **MATERIAL:** UN BALÓN O PELOTA GRANDE

Este juego se puede realizar en una cancha de volibol sin red, en una cancha de basquetbol, o en cualquier terreno que se pueda dividir en dos partes iguales. En cada una de las dos partes del terreno se encontrará un equipo de igual número de jugadores, en el centro del terreno, estará el profesor con una pelota o balón, que la lanzará y una vez que sea tomada por algún jugador empezará a contar en voz alta; uno, dos, tres y los alumnos intentarán mandarla de cualquier forma a la cancha del equipo contrario sin invadir ésta con alguna parte de su cuerpo. Esto deberá ser logrado antes de que el profesor llegue hasta los cinco segundos o los tres, según sea el caso, porque de lo contrario se anotará un gol o punto al equipo que logró deshacerse de la pelota. Ganará el equipo que acumule mayor puntuación.

### COCODRILO DORMILÓN

**TEMA:** VELOCIDAD - REACCIÓN **GRADOS:** 1º A 4º **MATERIAL:** NINGUNO

En un extremo del patio se encontrará colocado un niño que será EL COCODRILO DORMILÓN, y el resto del grupo se encontrará cerca de él para despertarlo y gritarle "cocodrilo dormilón, cocodrilo dormilón despiértate" y cuando el cocodrilo decida despertarse perseguirá a los niños y estos intentarán escaparse y llegar a su refugio previamente escogido. El niño que sea TOCADO por el cocodrilo antes de llegar, será el ayudante del cocodrilo. NOTA: debemos de invitar a los niños de no dejarse atrapar por el cocodrilo con motivo de ser su ayudante.

### LA MIRADA FULMINANTE

**TEMA:** REACCIÓN - ADAPTACIÓN **GRADOS:** 1º A 2º **MATERIAL:** NINGUNO

Este juego es muy sencillo en algún lugar del patio se encuentra el profesor con los ojos semicubiertos o cubiertos solo por su parte lateral, y los alumnos estarán dispersos por el patio. El juego consiste en que el maestro tratará de "ATRAPAR" con su mirada a los alumnos, y estos tratarán de eludirla corriendo o agachándose para no ser atrapados por la mirada fulminante. En realidad en este juego nadie pierde, ni sale del juego, solo hay que tratar que los niños corran y eludan.

### LA CARRERA DEL CIEMPIÉS

**TEMA:** COORDINACIÓN - SINCRONIZACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Este juego se realiza por columnas, se colocan tantas como sea necesario. Se les indica que tomen a sus compañeros por los hombros, sin jalarlos por la ropa, y separen el compás de las piernas como unos 50 cm. A una señal del profesor las columnas empezarán a caminar pero con las siguientes reglas: iniciar y caminar con el pie todos del mismo lado, y además avanzar sin flexionar las rodillas. Ganará el equipo que llegue primero a la meta preestablecida, pero sin soltarse, sin correr y sin hacer trampa.

### QUEMADOS EN CIRCULO

**TEMA:** LANZAR - ADAPTACIÓN **GRADOS:** 2º A 6º **MATERIAL:** PELOTA DE VINIL

El grupo se colocará formando un círculo en posición de pie sin tomarse de las manos. Se escogerán entre 5 y 6 alumnos para que pasen al centro del círculo, estos tratarán de la mejor forma de esquivar la pelota que será lanzada por los compañeros que se encuentran alrededor. Cuando uno de ellos es golpeado, se integrará al círculo con el resto de sus compañeros, el juego se reiniciará cuando todos los compañeros sean eliminados. NOTA: si el grupo es muy numeroso puede dividirse y formar dos círculos, también se pueden utilizar dos pelotas de forma simultánea.

### LA ESTATUA MOVIDA

**TEMA:** EQUILIBRIO - FUERZA **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Los alumnos se colocan por parejas, uno de ellos adoptará una posición inmóvil con el suficiente número de apoyos posibles. El otro niño intentará moverlo de su posición con la cantidad de fuerza que sea necesaria de acuerdo a la resistencia que oponga el compañero, sin llegar a abusar. Momento seguido cambiarán de rol para completar el juego.

### LA ROÑA EN CADENA

**TEMA:** ADAPTACIÓN - RESISTENCIA 1/2 DURACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Los alumnos se colocan por parejas, también se escogen a tres parejas que sean "los que la traen". Sin soltarse empezarán a perseguir al resto de las parejas, que tratarán de eludirlos, si una pareja es tocada, se integrará al equipo e irá formando una cadena de persecutores hasta atrapar a la última pareja. NOTA: se forman tres o cuatro parejas para evitar formar una sola cadena larga y peligrosa y terminar de manera más rápida el juego.

### TOQUE DE ESPALDAS

**TEMA:** REACCIÓN **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se colocan por parejas uno detrás de otro, el de adelante empieza a caminar o trotar lentamente, el de atrás lo seguirá lo más cerca posible y cuando el lo decida le tocará la espalda a su compañero de adelante y este se detendrá hasta que nuevamente sea tocado por su compañero para continuar su marcha. Otra variante es que se puede utilizar una palabra clave en lugar de tocarle la espalda.

## LUCHA DE GLADIADORES

**TEMA:** FUERZA **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** GISES

Se dibuja en el suelo un círculo del tamaño necesario, puede ser para una pareja o un grupo de niños. Dentro del círculo se colocan los niños que van a competir, y a una señal tratarán de hacer salir al resto de oponentes, mediante empujar, jalar o cargar, pero sin hacer uso excesivo de su fuerza o tomarse de la ropa, también no se podrá continuar si alguno de los niños se encontrará en el suelo. Ganará el alumno que logre permanecer dentro del círculo.

## BIS A BIS

**TEMA:** REACCIÓN - IMAGEN CORPORAL **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Por parejas se colocan formando un círculo y una persona que no tenga pareja se colocará en el centro del círculo, para dar las indicaciones del juego, por ejemplo: si el dice codo con codo, las parejas colocaran sus codos juntos, si el dice frente con frente, también lo harán, si dice hombro con hombro ejecutarán la orden. Pero cuando él diga las palabras BIS A BIS, todas las parejas correrán al centro del círculo para buscar una nueva pareja, y lo conseguirá con tan solo colocar su espalda con otro compañero y levantar sus brazos. El niño que quede sólo pasará al centro del círculo para dar las nuevas indicaciones.

## EL SEMÁFORO

**TEMA:** REACCIÓN **GRADOS:** 1º A 4º **MATERIAL:** 3 CÍRCULOS DE COLORES

Se colocan los niños dispersos por el patio, el maestro tiene en su mano los tres círculos de cartón, papel (verde, amarillo y rojo) cada uno de ellos representa una orden del semáforo. Por ejemplo el rojo detenerse, el amarillo caminar lentamente, y el verde correr, en el momento en el que el profesor muestre alguno de los círculos deberán de ejecutar la orden lo más rápido posible, anotando un punto malo cada vez que alguien se equivoque. Una variante del juego es que la orden puede ser la voz del profesor.

## FÚTBOL EN CIRCULO

**TEMA:** INICIACIÓN DEPORTIVA **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** UNA PELOTA DE VINIL

Se colocan todos los alumnos en formación de círculo y tomados de las manos con ambos compañeros de a lado. Uno de ellos iniciará el juego pateando sin soltarse una pelota de vinil, tratando de hacer salir la pelota por diversos lugares: por debajo de las piernas de sus compañeros, pegándole a un compañero le rebote y salga del círculo, pero si el que la patea la hace salir por encima de sus compañeros y no toca a alguno de ellos pierde y se sale, cualquiera que toque la pelota antes de salir por arriba perderá y saldrá del juego, así hasta que quede un ganador.

## EL DISTRAÍDO

**TEMA:** REACCIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** UNA PELOTA GRANDE

Los alumnos se colocan en formación de círculo, con las manos sobre los muslos. Un alumno se colocará al centro con un balón suave o pelota grande, este la lanzará de forma prudente a cualesquiera de ellos, antes de recibirlo tendrán que dar una palmada y atraparlo, si no lo hacen

completo, irán saliendo del juego, y así seguirá el juego hasta que quede un número prudente de jugadores.

### AHÍ VIENE EL GATO

**TEMA:** REACCIÓN - VELOCIDAD **GRADOS:** 1º A 4º **MATERIAL:** NINGUNO

Se escogerá a un niño que será EL GATO, se encontrará aparte del grupo esperando que suene la señal de alerta para entrar en acción. Los ratones se estarán paseando por diferentes lugares fuera de su aro y cuando les avisen que ahí viene el gato, correrán a su aro. Si el gato atrapa a un ratón fuera de su aro, este se convertirá también en gato para seguir atrapando ratones.

### EL HORMIGUERO

**TEMA:** ADAPTACIÓN **GRADOS:** 1º A 3º **MATERIAL:** COSTALITOS

Se colocan los niños en un área grande (el hormiguero). Los costalitos se encontrarán dispersos por el patio. Los niños saldrán a recolectarlos pero adoptarán la posición que el maestro les indique y tendrán que llevarlos de uno en uno sin que se les caigan, de ser así se los colocarán nuevamente para continuar.

### PELOTA CALIENTE

**TEMA:** LANZAR - FUERZA **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** PELOTA DE VINIL

Se forman dos hileras o líneas frente a frente separadas unos cinco o seis metros aproximadamente. En una de ellas un elemento tendrá una pelota, que lanzará fuertemente a cualquiera del equipo de enfrente, pero tendrá que pasar por un área que comprende entre las rodillas y la cabeza. Si al alumno que se la lanzaron no la atrapa o se le cae, se anotará un punto en contra de su equipo, y este mismo continuará el juego lanzándosela al equipo contrario.

### TIRADERO DE ZAPATOS

**TEMA:** REACCIÓN - VELOCIDAD

**GRADOS:** 1º A 6º

**MATERIAL:** SUS PROPIOS ZAPATOS

En el centro del patio se encontrarán dispersos ambos zapatos de los participantes, de tal forma que no queden cerca ningún par. En un extremo del patio se encontrarán los alumnos de espaldas a ellos, a una señal del profesor correrán a buscar su par y ponérselo, el alumno que se los amarre primero y llegue a la línea de partida será el ganador.

### EL GAVILÁN, LA GALLINA Y LOS POLLOS

**TEMA:** REACCIÓN - ADAPTACIÓN

**GRADOS:** 2º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Se forman equipos de 4 a seis jugadores colocados en columnas tomados por la cintura, excepto uno que se colocará enfrente. El primero de la columna será la mamá gallina, el que sigue el hermano pollo y el último el pollito, el que se encuentra colocado enfrente será el gavilán. Este intentará por todos los medios tocar al último de la columna (pollito), la gallina tratará de evitarlo abriendo sus alas y moviéndose para un lado y para otro conjuntamente con el resto de la columna. Una vez que sea tocado el pollito se irán rolando los papeles en el juego, está prohibido tener contacto directo entre la gallina y el gavilán.

### **EL BANDIDO**

**TEMA:** VELOCIDAD - ADAPTACIÓN

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Habrá un niño que será el bandido, el resto del grupo se encontrará sentado de forma ordenada. El bandido se colocará frente al grupo y les dirá en forma retadora " SOY EL BANDIDO Y VENGO A RETAR A..." (JUAN), como ejemplo, entonces Juan correrá hasta un extremo del patio sin ningún problema de ser atrapado, pero en el momento que el toque la BASE, entonces el bandido lo podrá empezar a perseguir, si este no logra llegar a su lugar de inicio y es tocado antes, se convertirá en el ayudante del bandido. Una vez que sean más de un bandido dirán lo siguiente "somos los bandidos y venimos a retar a ( dice uno a PEDRO y el otro a MARTHA), es decir que cada bandido retará en forma particular y lo perseguirá de la misma forma. El juego finalizará cuando ya no haya más personas que retar.

### **CARRERA DE FIRMAS**

**TEMA:** VELOCIDAD

**GRADOS:** 1º A 6º

**MATERIAL:** GISES

Se divide el grupo en filas, de acuerdo al número de participantes; por ejemplo; supongamos que son seis filas, por seis en fondo, y a una distancia de diez metros se encuentra un aro colocado para cada una. El primero de cada fila tiene un gis, a una señal del profesor correrán los primeros y dentro del aro harán una pequeña línea, y regresarán corriendo a entregarle en su lugar el gis al siguiente compañero, en ese momento podrá salir para continuar con lo mismo, el juego no termina cuando pasa el último, sino que podrán continuar hasta que el profesor lo indique. Entonces se procederá a contar cuantas líneas tiene cada aro y el que tenga mayor número ese ganará.

\* NOTA se eliminará a un equipo si alguno de sus elementos hace dos firmas o sale antes de entregarle el gis en su lugar.

### **CARRERA DE MANO EN MANO**

**TEMA:** RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** BASTONCITOS O COSTALITOS

Los jugadores se dividen y forman círculos iguales. En el centro de cada uno, se colocan objetos idénticos. A una señal el capitán de cada círculo avanza corriendo hacia el centro y recoge un objeto, vuelve a su lugar y pone el objeto en mano del jugador que está a su izquierda, el capitán repite el procedimiento hasta recoger todos los objetos. Ganará el círculo que termine primero. Una variante, sería que se hiciera de regreso la colocación del objeto en el centro, y cuando están todos grita

"TERMINADO". El círculo que termine primero gana un punto y el juego prosigue de la misma forma con un nuevo capitán cada vez.

### **COLGARSE A LA COLA**

**TEMA:** VELOCIDAD - ADAPTACIÓN

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Se escogerán a seis alumnos como corredores, el resto de los jugadores forman columnas de cuatro elementos, cada uno rodeando la cintura del de adelante. Los corredores que se encuentran dispersos por el patio tratarán de unirse al ultimo de cada columna. Estas tratarán de evitarlo, evadiéndolos con cualquier movimiento o zigzaguo para proteger la parte final de su equipo. No deberán soltarse, si el corredor llega a COLGARSE, el primero de la fila pasa a ser corredor.

### **CARRERA DE ATAR Y DESATAR**

**TEMA:** VELOCIDAD

**GRADOS:** 1º A 6º

**MATERIAL:** CUERDAS CORTAS

El grupo se forma por columnas dependiendo del número de participantes. Cada jugador del inicio tendrá una cuerda corta, a un 10 metros aproximadamente de cada equipo se encontrará un aro, una llanta etc., o cualquier otro objeto en donde se pueda amarrar la cuerda. A una señal del profesor correrán los primero de cada equipo para atar la cuerda, una vez logrado, regresarán con el segundo de su equipo y le tocará su hombro, solamente así podrá correr para ir a desatar la cuerda y regresará a entregársela al tercero. Concluirá el juego una vez que todo los integrantes de los equipos hayan pasado, ganará el equipo que termine primero y sin hacer trampa.

### **BASE LARGA**

**TEMA:** PREDEPORTE

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** GIS Y UNA PELOTA

Se divide el grupo en dos partes en igual número de integrantes o aproximadas. Uno de ellos serán los que batean. Que se encontrarán sobre un círculo pintado con gis en un extremo del patio. Uno de sus integrantes tendrá una pelota de vinil en su poder, el otro equipo se encontrará disperso por el patio para intentar atrapar la pelota. Cuando la pelota sea pateada ese mismo alumno correrá al rededor del círculo para correr tantas vueltas le sea posible mientras el equipo que se encuentra en el patio, uno de ellos la atraparé y gritará a mi, y el resto del equipo correrá hacia el y formará una fila detrás de él, cuando el último llegue gritará "ABAJO" Y toda la fila se sentará, es en ese momento el que estaba corriendo dejará de dar vueltas al círculo. Se anotarán las vueltas y ahora el otro equipo cambiara de lugar para hacer lo mismo. Continuará el juego y al finalizar se sumarán las vueltas que hizo cada equipo en todas las oportunidades, y ganará quien acumule más.



### BUSCAR PAREJAS

**TEMA:** REACCIÓN - UBICACIÓN

**GRADOS:** 1º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Se divide el grupo en dos partes iguales en número de participantes. A uno de los equipos se le coloca en formación de hilera, es decir, uno después del otro, y de espaldas hacia donde se encuentra el equipo contrario que está colocado de la misma forma. A cada uno de los integrantes del equipo se les asignará un número progresivo hasta que se agoten, inmediatamente se les pedirá que ahí mismo cambien de lugar y formen una nueva hilera. Con el equipo contrario se realizará el mismo procedimiento sin permitir nunca que volteen antes de tiempo. A una señal del profesor, las dos hileras voltearán y correrán al centro del patio para buscar entre los integrantes del otro equipo el número igual a él que le corresponde, cuando lo logren se tomarán de las manos y se sentarán hasta que la última pareja sea encontrada.

### BROCHES Y ARGOLLAS

**TEMA:** REACCIÓN - UBICACIÓN

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Se dividirá al grupo en dos partes, pero no serán iguales. El equipo de los BROCHES serán uno más que el equipo de las ARGOLLAS. Las argollas se colocan en fila, colocando una mano empuñada en la cintura formando con el brazo y el antebrazo una especie de medio círculo, pero alternarán uno a la derecha y el otro a la izquierda del cuerpo. A una señal del profesor los broches empezarán a caminar al rededor de la fila de las argollas y a otra señal detendrán la marcha y cada uno de ellos se enganchará de su lado con una argolla desocupada. No podrán cruzarse por el medio de la fila de las argollas para ganar lugar, sino que tendrán que rodear si alguna argolla queda libre. El broche que quedó sin argolla, perderá. Luego se le pedirá a una argolla que pase a ser broche y se repite la acción anterior.

### CARRERA DE ELEFANTES COJOS

**TEMA:** EQUILIBRIO

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Se coloca el grupo en filas, distribuidas en número y tamaño, según sea el número de alumnos. Cada uno le dará uno de sus pies al compañero de atrás y este lo recibirá con una mano y lo tomará de uno de los hombros con la mano que le quede libre. De tal forma que todos están unidos y en equilibrio, a una señal del profesor, empezarán a saltar de cogito sin soltarse, para intentar llegar a una meta determinada. El equipo que llegue primero y sin hacer trampa será el equipo ganador.

## AL RESCATE DEL BALÓN

**TEMA:** ADAPTACIÓN

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Este se lleva a cabo entre dos equipos, uno de ellos formará un círculo tomados por las manos, el otro equipo se encontrará disperso al rededor del círculo. Dentro del círculo se colocará en el centro un balón, que intentarán rescatar los del equipo de afuera, los que integran el círculo podrán girar en cualquier sentido, o subir y bajar los brazos para impedir que pasen por arriba o por abajo los contrarios. Una vez que alguno ó algunos de los integrantes del equipo llegue a entrar y lanzar hacia afuera el balón termina el juego y pasarán a cambiar de posiciones en el juego. Para hacer más interesante el juego se puede llevar el tiempo por cada uno de los equipos y así determinar quien hizo el menor tiempo. Una recomendación es que no se permita la agresión, ni romper el agarre de los alumnos para entrar por el balón.

## A QUE TE ROBO UN ALMA

**TEMA:** FUERZA - ADAPTACIÓN

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Formados por filas, tomándose por la cintura se colocaran los alumnos, excepto uno que se encontrará detrás de cada fila. Este tratará de jalar u arrancar a un compañero de la fila, cada vez que lo consiga ese pasará a formar detrás del que lo arranco, y así continuarán hasta que superen en número al equipo inicial.

## LA RED Y LOS PESCADOS

**TEMA:** ADAPTACIÓN - REACCIÓN

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Se divide el grupo en dos partes iguales, uno de ellos forma un círculo en posición de pie y tomados por las manos formando una RED. El otro equipo se encuentra fuera, previamente escogerán para todos un número del uno al quince, que será la señal de escape, una vez que se hayan puesto de acuerdo entrarán al círculo, y los integrantes de la red empezarán a contar en voz alta del número uno al quince, los pescados empezarán a caminar por todo el círculo, y cuando sea mencionado el número escogido tratarán de escapar por entre las piernas o por debajo de las manos, sólo contarán con diez segundos para hacerlo.

NOTA: no se puede utilizar la fuerza, ni romper la unión. Acto seguido los equipos cambian de posición.

## EL ABANICO

**TEMA:** LANZAR - PASES - VELOCIDAD

**GRADOS:** 4º A 6º

**MATERIAL:** BALONES DE BASQUETBOL

Se forman dos o tres equipos en números iguales. Cada equipo formarán un de semicírculo, en el centro y al frente de este se encontrará un jugador con un balón de básquetbol. El juego o ejercicio

consiste en el intercambio de pases de entre el jugador del centro con cada uno de los demás. Cuando el último jugador regrese el balón, este pasará a colocarse al centro del abanico. Este juego o ejercicio se le podrá dar la variedad deseada, pues se puede convertir en un ejercicio de pases para básquetbol o en un juego de rapidez para grupos inferiores.

### EL BALÓN VIAJERO

**TEMA:** ADAPTACIÓN - VELOCIDAD

**GRADOS:** 2º A 6º

**MATERIAL:** UN BALÓN O UNA PELOTA

El grupo forma un círculo, y uno de los jugadores tendrá un balón en su poder, otro de los participantes se encontrará fuera del círculo. Los jugadores del círculo se pasarán el balón de mano en mano, el que está afuera persigue el balón e intenta tocarlo, si así lo llegara a hacer se colocaría en lugar del que lo tenía. En el viaje del balón no se pueden saltar ningún jugador, y si las pelotas llegara a caerse este perdería también. Una variante de este juego es que se puede jugar con dos balones o dos perseguidores.

### EL RELOJ

**TEMA:** VELOCIDAD - PREDEPORTE

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** UNA PELOTA GRANDE

Se forman dos equipos, uno se formará en círculo sobre una marca ya establecida con gis y tendrá en su poder una pelota un jugador que será en donde se inicie el recorrido. El otro equipo se encontrará en un punto lejano formando una fila listo para empezar, de forma simultánea el balón se moverá al rededor del círculo en mano de los participantes sin saltarse a uno solo, y el primero del otro equipo correrá hasta donde se encuentra el otro equipo, lo rodea y regresa a su lugar de salida, le toca el hombro al siguiente y sale para hacer el mismo recorrido, y así sucesivamente hasta acabar con todo el equipo y al mismo tiempo se seguirá pasando el balón de mano en mano lo más rápido posible hasta detenerse simultáneamente cuando el otro equipo termine de correr. Se invierten los papeles de los equipos y se suma la cantidad de vueltas, y el equipo que tenga más será el ganador.



### CARRERA DE ORUGAS

**TEMA:** ADAPTACIÓN - COORDINACIÓN

**GRADOS:** 2º A 4º

**MATERIAL:** NINGUNO

Se forman equipos por filas, harán un recorrido hacia el frente de una distancia aproximada de ocho metros. Su forma de avanzar será caminando con sus manos colocadas en los hombros del de adelante y subiendo y bajando, simulando el movimiento de una oruga. Ganará el equipo que llegue primero sin correr, sin soltarse y sin dejar de hacer el movimiento ya mencionado.

## CARRERA DE PULGAS LOCAS

**TEMA:** SALTAR - VELOCIDAD

**GRADOS:** 1º A 6º

**MATERIAL:** NINGUNO

Este juego es una variante del juego anterior, solo que su forma de avanzar será saltando. Se utiliza el reglamento ya mencionado.

## CARRERA DE PELOTAS 1 Y 2

**TEMA:** SINCRONIZACIÓN

**GRADOS:** 3º A 6º

**MATERIAL:** 2 PELOTAS

Todo el grupo formará un solo círculo, pero estará conformado por dos equipos. Los equipos del número uno y del equipo del número dos se encontrarán colocados alternadamente, los iniciadores de cada equipo tendrán una pelota, a una señal estos pasarán cada cual la pelota al siguiente compañero de su equipo. Los números unos hacia el lado derecho, los del número dos hacia el lado izquierdo, de tal forma que enviarán la pelota, brincándose a los oponente, la pelota que llegue primero al lugar de inicio ganará un punto. Una forma de hacerlo más interesante, es cambiar la dirección del viaje de la pelota.

## CARRERA DEL SALVAMENTO

**TEMA:** RESISTENCIA A LA VELOCIDAD **GRADOS:** 4º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se coloca el grupo en filas, a una distancia de ocho metros aproximadamente, se marca una zona de llegada. Se escoge a un elemento por fila, a uno que posea suficiente resistencia. A una señal el primero de cada fila corre para tocar con un pie la zona de llegada, se regresa y toma de la mano al segundo participante, tocan con el pie la zona de llegada y así continúan hasta terminar con todos los elementos del equipo. Ganará el equipo que termine primero y sin hacer trampa.

## ENGANCHE DE VAGONES

**TEMA:** VELOCIDAD - REACCIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se colocan por filas los alumnos, con una marca de llegada a una distancia aproximada de diez metros. A una señal correrá el primero de cada fila y al llegar a la marca de llegada se parará en forma lateral, separando las piernas un poco más a lo ancho de los hombros y extendiendo sus brazos en forma lateral, en ese momento saldrá el segundo y tocará primero la zona de llegada y se tomará de la mano del segundo y hará la misma acción, los siguientes compañeros harán lo mismo hasta terminar. Ganará el equipo que termine primero sin romper las reglas.

## ATAQUE AL CASTILLO

**TEMA:** ADAPTACIÓN - LANZAR **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** UNA PELOTA Y OTROS OBJETOS

El grupo formará un círculo, en el cuál se distribuirán en el centro cinco objetos parados, separados entre sí, posteriormente se escogerán seis elementos del círculo para defender los objetos. El juego consiste en que los alumnos del círculo lanzarán una pelota tratando de tirar los objetos que se encuentran dentro y los defensores tratarán de evitarlo. Una vez logrado que pase un tiempo prudente se cambiará de defensores.

### CUERDA CALIENTE

**TEMA:** REACCIÓN - ADAPTACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** UNA CUERDA MEDIANA

Dos niños tomarán los extremos de una cuerda mediana, y los demás integrantes del grupo estarán dispersos por el patio. Se organiza a los niños de tal forma que cada uno tenga su lugar. Al iniciar los niños que traen la cuerda dirán las indicaciones, CUERDA PASA POR ARRIBA, y pasarán corriendo con la cuerda a lo que todo el grupo deberá agacharse, o dependiendo de la altura mencionada por los que traen la cuerda, arriba o abajo que la saltaran sin atorarse. El alumno que toque la cuerda cambia el lugar con uno de los que la traen.

### EL TÚNEL

**TEMA:** VELOCIDAD - UBICACIÓN **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** UNA PELOTA POR EQUIPO

Se forma el grupo por filas con las piernas muy separadas, el primer integrante tendrán una pelota en sus manos. A una indicación del profesor, los primeros alumnos pasaran por debajo y entre las piernas, la pelota al siguiente compañero, el segundo hará lo mismo y así sucesivamente hasta llegar al ultimo, este la tomará y correrá para colocarse en la primera posición y continuar con el juego. Gana el equipo que termine primero todo el recorrido.

### LUCHA DE FILAS

**TEMA:** FUERZA **GRADOS:** 4º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se divide el grupo y se forman dos filas tomados fuertemente por los hombros. El juego consiste en que las dos filas ya acomodadas se acercarán lo más posible, para que a la señal del profesor empujen a su fila oponente sin soltarse ni golpear. Empujaran con la parte lateral de su cuerpo, es decir; hombros, cadera, muslo y pierna. Después de determinado tiempo (no muy largo) la fila que se encuentre más lejos de su lugar de inicio perderá. El juego no continuará si alguno de los jugadores está caído, detener inmediatamente.

### CARRERA DEL CANGREJO

**TEMA:** ORIENTACIÓN - VELOCIDAD **GRADOS:** 2º A 6º **MATERIAL:** PELOTAS

Se coloca el grupo por filas, según sea el número de participantes, y a una distancia de ocho metros se encontrará una marca para cada fila a la misma distancia de todas. El primero de cada equipo tendrá una pelota como del tamaño de un balón y se encontrara de espaldas a la marca de llegada, a una señal del profesor los primeros alumnos colocarán ambas manos sobre la pelota y empezarán avanzar de espaldas rodando la pelota con ambas manos hasta la marca de llegada, una vez logrado regresarán de la misma forma hasta alcanzar el punto de partida y entregárselo al segundo competidor. Así continuará el juego hasta que termine el primer equipo. NOTA: se debe tener mucho cuidado de no dar demasiada velocidad y cuidar que separen bien sus piernas al momento de avanzar, pues eso les da estabilidad.

## LA ENSALADA

**TEMA:** RECUPERACIÓN - CONCENTRACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Este juego es de relajación al término de la clase. Se encuentra el grupo sentado formando un círculo, el primero de los alumnos dice el nombre de una fruta, verdura ó legumbre, ejemplo; manzana, el segundo dice manzana plátano, el que sigue agregará algo más, manzana plátano chayote, y así se continuará sin alterar el orden u omitir el nombre de alguno de ellos.

## PASE AL REY

**TEMA:** PREDEPORTE **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** AROS, GIS, PELOTA

Se dividirá al grupo en dos equipos en igual número de participantes, en cada extremo de la cancha se encontrará un círculo de dos metros de diámetro dibujado en el suelo, y en el centro de estos se colocará un aro. Los integrantes del equipo A, mandarán a uno de sus integrantes a colocarse dentro del aro del equipo B, y el B hará lo mismo. El juego empieza, con el saque del equipo que haya ganado el volado. Este se hará desde la parte lateral de su círculo conduciendo la pelota de la forma que guste, tratando de que el elemento que se encuentra dentro del aro atrape de aire la pelota lanzada hacia él, el gol será válido si lo atrapa de aire y si no se sale del aro o lo pisa. El círculo de gis es para evitar que el atrapador sea golpeado y los defensores lo limiten, después de cada gol se sacará de un costado del círculo en que anotaron el gol.

## TRONCOS CAÍDOS

**TEMA:** EQUILIBRIO - ECOLOGÍA **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se encuentran dispersos los alumnos por el patio, y a una señal de profesor se acostarán con sus brazos extendidos en línea con el cuerpo, rodarán como leño cuatro vueltas, tratando de no golpearse con los demás, levantarse y quedar en equilibrio como una cigüeña por cinco segundos. En este juego aparte de estimular el equilibrio, se pretende el hacer conciencia en los niños que no debemos cortar más árboles de los que podemos sembrar.

## PELOTA HERIDA

**TEMA:** VELOCIDAD - COOPERACIÓN **GRADOS:** 2º A 6º **MATERIAL:** BASTONES Y PELOTAS

Se coloca el grupo en filas dobles, según sea el número de participantes, a los primeros de cada fila se les dotará de dos bastones y una pelota, la cual a una señal tomarán los bastones y los colocarán como una camilla llevando a la pelota hasta un punto predeterminado y regresarán para entregarla a los siguientes compañeros, así hasta terminar de pasar todas las filas. Si la pelota se llegase a caer, la colocarán nuevamente desde el lugar en que se les cayó.

## EL ZAPATO CAMBIADO

**TEMA:** RECUPERACIÓN - REACCIÓN **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** SUS MISMOS ZAPATOS

Se encontrará el grupo sentado formando un círculo, uno de ellos se quitará un zapato, el profesor se cubrirá sus ojos y dará la señal de inicio, entonces el niño pasará su zapato y lo harán de mano en

mano y en el momento el que el profesor lo desee, hará sonar su silbato y al alumno que lo sorprenda el sonido, se quitará uno suyo y pondrá enfrente de él el que le tocó. Así continuarán hasta que alguno de ellos le toque quitarse los dos. Para poderlo recuperar le pondrán a hacer algo gracioso.

### NÚMEROS

**TEMA:** REACCIÓN **GRADOS:** 2º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

El grupo se encuentra disperso por el patio, a una señal del profesor empiezan a trotar libremente y a otra señal del profesor se detendrán y observarán o escucharán el número que mencione, para así reunirse, los alumnos que no completen equipo no se saldrán, solamente se les mencionará y continuarán jugando.

### CARRERA DE TANQUES

**TEMA:** EQUILIBRIO **GRADOS:** 4 A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

En un extremo del patio se colocaran por equipos de la siguiente forma: Uno de los integrantes será rodeado por otros cinco del mismo equipo, que se encontrarán de espaldas a él, rodeándolo, y se "engancharán" de sus brazos de tal forma que no se puedan soltar. Todos los equipos se colocarán de la misma forma y a la misma altura de salida, entonces será que el profesor dará una señal de salida y empezarán a desplazarse en dirección del punto de llegada establecido previamente. Ganará el equipo que llegue primero y sin soltarse, se deberá tener cuidado especialmente de que la rapidez con que avanzan no sea demasiada porque se podrán caer con facilidad, y también con los alumnos que se encuentren en el suelo, si eso sucede suspender la carrera inmediatamente.

### PESQUE AL BALÓN

**TEMA:** REACCIÓN - VELOCIDAD **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** UN BALÓN O PELOTA

Se divide al grupo en dos equipos que se encontrarán en posición de cúbito ventral en una línea opuesta cada uno. El profesor colocará una pelota o balón en el centro de la cancha, anunciará con voz fuerte el número correspondiente a dos de los jugadores, uno de cada equipo, que intentarán apoderarse del balón, cada vez que lo consigan se le anotará un punto a su equipo. Así continúan el juego hasta que todos los integrantes hayan participado.

### EL REFUGIO

**TEMA:** EQUILIBRIO - REACCIÓN **GRADOS:** 1º A 5º **MATERIAL:** PEQUEÑOS BLOQUES

Los niños se encuentran dispersos por el patio de clase con un bloque en sus manos, a una señal corren y dejan el bloque en el suelo, a otra señal regresan a subirse a su bloque. En el momento que los niños corran y su bloque se encuentre en el suelo el profesor, quitara uno o varios de ellos, si alguien gana un bloque nadie puede quitárselo o bajarlo.

### SEMBRAR Y COSECHAR

**TEMA:** REACCIÓN - VELOCIDAD **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** COSTALITOS

Se colocarán por parejas y a cada una de ellas se les dará un costalito, el profesor les pedirá que empiecen a trotar por el patio, a la voz de sembrar lo dejarán en el suelo y continuarán trotando

juntos, a la voz de cosechar regresarán por su costalito e intentará uno de los dos de apoderarse del costalito. Se continúa nuevamente hasta que alguno de los dos llegue a 6 puntos.

### CARRERA SOBRE PISTA DE PAPEL

**TEMA:** RESISTENCIA A LA FUERZA **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** PAPEL PERIÓDICO

Se divide el grupo por parejas, uno de ellos será el auxiliar que se encontrará enfrente del otro, uno que se encuentra parado sobre una hoja de papel periódico se le jalará el papel sin que se rompa, mientras que salta de cogito y volviendo a caer sobre la hoja, de esta forma avanzaran hasta un punto de retorno, una vez que lleguen invertirán las posiciones y regresaran. Ganará la pareja que llegue primero y con la hoja lo más completa.

### EL BAILE DEL CONEJO

**TEMA:** COORDINACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se divide el grupo en equipos formados en hileras, tomados a la cintura o de los hombros. Saltarán elevando la pierna derecha dos veces, pierna izquierda dos veces, al frente, atrás y tres saltos seguidos. Deberán mencionar el nombre de la pierna elevada, así como de la dirección en que se salta y sin soltarse de los hombros o cintura.

### APLAUSOS

**TEMA:** REACCIÓN **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se colocará el grupo enfrente del profesor, quién dará las indicaciones para aplaudir y dejar de aplaudir. El profesor indicará que cuando levante las manos con las palmas hacia arriba, los alumnos aplaudirán, y cuando voltee las palmas hacia abajo dejen de aplaudir, variando la duración de los aplausos y los silencios. Serán eliminados los alumnos que no coordinen los movimientos al tiempo indicado.

### EL AGENTE DE TRÁNSITO

**TEMA:** REACCIÓN - VELOCIDAD **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se distribuirá el grupo por parejas, previamente se identificarán como número uno y número dos. El alumno número dos se alejará de su compañero unos ocho metros aproximadamente, el alumno número uno levantará sus brazos al frente y con las palmas levantadas hacia su compañero, esta será la indicación de que correrá a máxima velocidad hacia él, y en el momento que él baje las manos se deberá detener. Después de unas cuantas repeticiones, cambiaran de papeles, no se eliminará a nadie por equivocarse.

### ESTA ES TU CABEZA

**TEMA:** IMAGEN CORPORAL **GRADOS:** 2º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Este es un juego de recuperación, se realiza cuando los alumnos están sentados formando un círculo. Se escoge a un compañero para que pase al centro del mismo y le dirá a un compañero las

siguientes palabras. "ESTA ES TU MANO", pero esta persona no estará señalando la parte mencionada, sino otra muy diferente. EJEMPLO: esta es tu mano, y se señala la rodilla, el que responde, señala la mano del que está en el centro y le dice esta es mi rodilla. Si el alumno que fue señalado se equivocó, pasará entonces al centro, si no fue así continuarán con el que inició.

### ¿QUIÉN TOCA MÁS?

**TEMA:** ADAPTACIÓN - RESISTENCIA A LA VELOCIDAD **GRADOS:** 1º a 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Durante un tiempo dado, (30 segundos, por ejemplo), cada jugador debe de tocar, y evitar de ser tocado en un parte del cuerpo previamente acordada. Variar la parte del cuerpo durante algunos segundos con pausas de recuperación.

### LA CACERÍA

**TEMA:** ADAPTACIÓN -VELOCIDAD **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** PELOTAS DE VINIL

En el campo de juego se marcan dos refugios en los extremos. El grupo se divide en dos equipos. Uno de ellos se coloca en un extremo del campo, dentro de un refugio, y el otro equipo se distribuye a lo largo de las franjas laterales con algunas pelotas de vinil. A una orden el equipo que está en un refugio debe correr dentro del campo hacia el otro extremo, tratando de no ser tocados por las pelotas, que los cazadores lanzaran hacia ellos. El que es tocado por las pelotas sale del juego. Se cuentan los pasajes que logra hacer cada equipo hasta que todos queden eliminados, se repite el juego alternando las funciones de los equipos.

### CAZA DE ANIMALES

**TEMA:** ADAPTACIÓN - VELOCIDAD **GRADOS:** 2º A 6º **MATERIAL:** PELOTAS DE VINIL

En el campo se marcan dos refugios como en el juego anterior. Se divide el grupo en cinco o más equipos, representando cada uno un grupo de animales, perros, gatos, etc., Los cazadores se colocan sobre las líneas laterales, con varias pelotas. El maestro da la salida, nombrando los animales: éstos pasarán de un extremo del campo al otro, tratando de no ser tocados por las pelotas que lanzan los cazadores. Quienes sean tocados pasaran a ser cazadores. Al terminar el juego, resulta ganador el equipo que quedo con mayor número de integrantes.

### EL BURRITO

**TEMA:** RESISTENCIA A LA FUERZA **GRADOS:** 3º a 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Los equipos se forman en columnas, separado cada integrante del otro, unos dos metros de distancia, con el tronco inclinado al frente y las manos en las rodillas. A la orden de iniciación, el último salta a horcajadas, sobre cada uno de los compañeros, y al saltar al compañero que se encuentra en el inicio, se sentará a 2 metros de distancia, así sucesivamente se van saltando los demás compañeros. Cuando todos han pasado, y estén sentados ordenadamente ganará el equipo que termine primero sin cometer errores.

## PASES POR COLUMNAS

**TEMAS:** PASES **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** BALONES O PELOTAS GRANDES

El grupo se divide en equipos de seis o siete integrantes, formando columnas se colocaran con un integrante al frente de ellos a una distancia de dos metros aproximadamente con un balón. A una señal lanzarán el balón al primero de los participantes de cada equipo y este lo regresará, e inmediatamente después se sentará, nuevamente el balón es lanzado al segundo participante, lo regresa y se sienta, así sucesivamente lo harán todos los integrantes hasta terminar con todo el equipo.

## PELOTA ESPÍA

**TEMA:** LANZAR - PREDEPORTE **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** UNA PELOTA

En cada cancha se ubica un equipo, con no más de 20 jugadores cada uno. En el campo A hay un espía B, y en el B hay un espía A. Uno de los equipos inicia el juego, tratando de darle un pase a su espía, ubicado en el campo de los contrarios; estos procurarán impedirlo. Si el espía logra tomar la pelota, el compañero que ha lanzado pasa a unirse con él en el campo contrario. El equipo que logra hacer pasar a seis integrantes al campo contrario gana.

## LOS LADRONES

**TEMA:** RESISTENCIA 1/2 DURACIÓN **GRADOS:** 2º A 6º **MATERIAL:** COSTALITOS

El grupo se coloca en un extremo del campo; sobre el otro extremo, una serie de objetos (costalitos, bastoncitos, pelotas), y dentro del campo de juego, dos o más guardianes. Al darse la orden de iniciación, todos tratarán de "ROBAR" la mayor cantidad posible de objetos sin ser tocados, llevándolos al lugar de partida. El que es tocado por los guardianes, debe de llevar nuevamente el objeto que traía a su lugar; solo es permitido robar un objeto a la vez.

## ROBARLE AL VECINO

**TEMA:** RESISTENCIA A LA VELOCIDAD **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** AROS Y COSTALITOS

Se forman varios grupos, que se distribuyen equidistantemente por el patio, dentro de un refugio. En dicho refugio, cada uno coloca un objeto: pelota costalito, bastoncito etc. A una orden, salen todos a traer un objeto por vez de otro refugio; así continúan durante un tiempo dado, terminado el cual, se cuentan los objetos que cada equipo llevó a su refugio: gana el equipo que tiene mayor número de elementos.

## RELEVO EN CÍRCULO

**TEMA:** BOTE - VELOCIDAD **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** BALONES DE BASQUETBOL

Forma el grupo un círculo, numerados de tal forma que todos puedan participar en números iguales, es decir por ejemplo 5 equipos de cinco. Al primero de cada equipo se le entrega un balón de basquetbol, y a una señal saldrán botándolo al rededor del círculo e intentarán llegar hasta el lugar de su segundo compañero, y así sucesivamente hasta que todo el equipo pase. Ganará el equipo que termine primero y sin cometer faltas.

## PELOTA BAJO CUERDA

**TEMA:** PREDEPORTE **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** CUERDA MEDIANA Y PELOTA

En el centro del campo de juego, se coloca una cuerda a unos 50 centímetros de altura. Cada equipo se mantiene en su terreno, pateando la pelota siempre por debajo de la cuerda. El objetivo del juego es lograr que la pelota rebase la línea final del equipo contrario, en cuyo caso el equipo obtendrá un punto. Si la pelota toca la cuerda, pasa por sobre ésta, o se desvía del campo de juego, se anulará cualquier acción

## PERSEGUIR

**TEMA:** LANZAR - ADAPTACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** PELOTA DE VINIL

Los jugadores se distribuyen dentro del campo de juego en un lugar dado, y no podrán moverse de ahí. Habrá un "PERSEGUIDO", al que todos tratarán de pegarle con la pelota. Podrán hacerse pases, el que logra pegarle al perseguido ( quien si puede desplazarse libremente), pasa a ocupar su lugar.

## BOMBARDEO

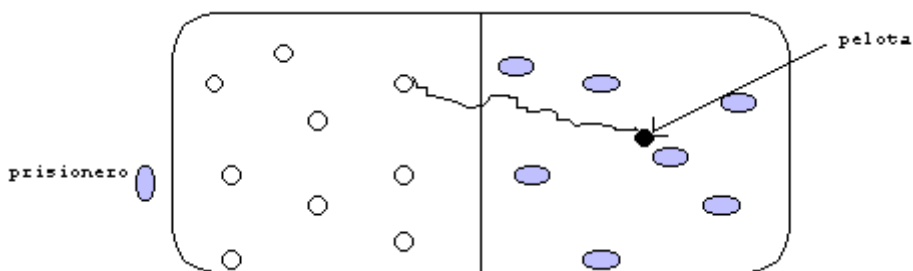
**TEMA:** LANZAR - PREDEPORTE **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** PELOTAS DE VINIL Y BOTES VACÍOS

Se divide el grupo en dos partes, cada uno de los grupos colocados en línea, y al frente de tendrán formados uno botes vacíos separados entre sí. El otro equipo se encontrará de igual forma pero a una distancia de seis metros aproximadamente, y cada equipo tendrá en su poder cuatro pelotas de VINIL. A una señal del profesor los alumnos que tienen pelotas, las lanzarán a tratar de tirar los botes vacíos del equipo contrario, esto sin abandonar su lugar, ni pasar a la zona neutral que abarca entre las dos líneas que se forman los equipos. Ganará el equipo que tire primero los botes del equipo contrario. Una variante con grupos superiores es que se puede intentar tirar los botes pateando la pelota.

## EL PRISIONERO

**TEMA:** LANZAR - ADAPTACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** PELOTA DE VINIL

Se divide al grupo en dos partes iguales, y se distribuye cada parte en la mitad de una cancha de voleibol, que no podrá invadir la cancha del equipo contrario. El juego consiste en que el alumno que tenga la pelota intentará golpear a cualquiera del equipo contrario, utilizando de la forma que quiera hacerlo; rodada, lanzada, pateada o rebotada, cuando uno de los integrantes del equipo contrario sea tocado por la pelota, pasará a ser prisionero del equipo contrario y se colocará en la línea final del cual es prisionero. Para poderse librar de la pelota los alumnos podrán moverse libremente por su cancha sin abandonarla, el equipo que tenga mayor número de prisioneros es el ganador. Una regla que se puede incluir es que el prisionero puede ser rescatado si su equipo lo pide hacer, esto será cuando le pegue a un niño ESCOGIDO del equipo contrario en no más de cinco tiros, es decir si mi equipo quiere rescatar a un compañero, lo anuncia verbalmente y escoge a un niño del otro equipo e intentará golpearlo en no más de cinco tiros, esto sin que se salgan el resto de sus compañeros.



## LOS CINCO PASES

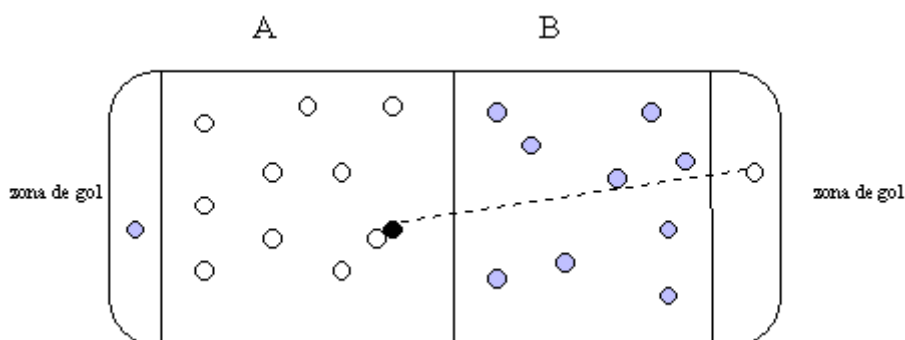
**TEMA:** PREDEPORTE - PASES **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** BALÓN O PELOTA GRANDE

Se dividirá el grupo en equipos de no más de seis integrantes. Se inicia como en el basquetbol con un salto entre dos oponentes, el juego consiste en hacer pasar cinco veces consecutivas el balón entre los integrantes de un equipo sin que algún oponente rompa ese intento, tocando antes el balón, cada vez que consigan hacer cinco pases será un punto para el equipo que lo logró. Se puede añadir como reglas que no se podrá correr con el balón, sólo como máximo caminar tres pasos con él, y además el jugador que lleve el balón no podrá ser tocado, de ser así, se marcará falta y pasará el balón a posesión del otro equipo, ganará el equipo que acumule mayor puntuación.

## PELOTA CON META MÓVIL

**TEMA:** PREDEPORTE **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** PELOTA

Se divide el grupo en equipos de seis integrantes cada uno, y se utiliza un campo rectangular como la cancha de voleibol o basquetbol. Este juego se llevará a cabo entre dos equipos, a cada uno se le asigna una parte como terreno de juego. Esto consiste en hacer llegar la pelota a un compañero de su mismo equipo que se encuentra en la zona de gol del equipo contrario, la pelota puede patearse, lanzarse, rodarse o de cualquier otra forma siempre y cuando no se corra con ella, solo se puede como máximo dar tres pasos con ella. La zona de gol será toda la línea final de la cancha, solo que no se le permite al que atrapa invadir el interior de la cancha.

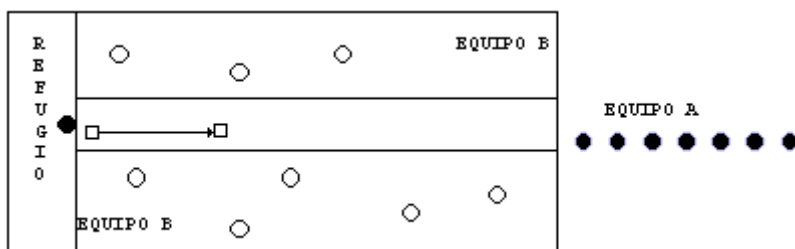


## BALÓN CORREDOR

**TEMA:** VELOCIDAD - PREDEPORTE **GRADOS:** 4º A 6º **MATERIAL:** UNA PELOTA GRANDE

En un terreno rectangular se llevara acabo el juego, colocado el equipo A por fuera y en el medio de unas de las líneas finales de la cancha ( como lo muestra el dibujo adjunto) formados en columna,

el equipo B se encontrará disperso por dentro de la cancha sin invadir el pasillo. El juego consiste en que el primer jugador del equipo A lanza el balón para que toque primero una parte de la cancha y se quede ahí o salga, inmediatamente después correr por el pasillo que se encuentra en medio de la cancha y llegar a la zona de refugio R, donde puede permanecer 10 segundos sin ser tocado. Si no ha sido tocado durante este trayecto ganará un punto, si efectúa su trayecto de regreso sin ser tocado y lo hace por el corredor, ganará otros dos puntos, y si lo hace zigzagueando por toda la cancha ganará solo un punto más. Los jugadores del equipo B podrán tomar el balón y lanzárselo al corredor sin invadir el pasillo, si el corredor es tocado de ida no se le anota un solo punto y si es tocado solo de regreso un punto. Cuando todos los integrantes del equipo A terminen de pasar cambiarán de lugares con el equipo B.



## EL REDONDEL

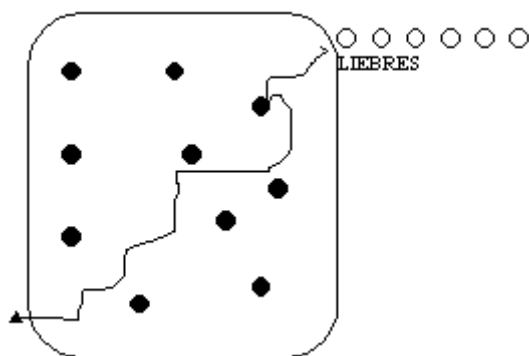
**TEMA:** ADAPTACIÓN - VELOCIDAD DE REACCIÓN **GRADOS:** 2º A 6º **MATERIAL:** GISES

Se integran equipos de 4 a 5 jugadores, se trazarán con el gis un círculo de 2 a 3 mts. de diámetro, según sea el grado con que se esté trabajando, un jugador se colocará fuera del círculo y el resto de ellos dentro de él. El que está afuera intentará tocar a cualesquiera de ellos sin meterse al círculo, si lo llega a tocar este saldrá para ayudarle hasta que gana el último que quedó adentro.

## LIEBRE ESCAPADA

**TEMA:** ADAPTACIÓN - VELOCIDAD **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** PELOTA DE VINIL

Se integrará el grupo en dos equipos, uno A y otro B, el equipo A iniciará como las "LIEBRES" y el equipo B como "CAZADORES". Las liebres se encontrarán formadas en columna en una de las esquinas del cuadrado en el que los cazadores se encontrarán dentro dispersos. A una señal entrará corriendo la primera liebre e intentará salir por el extremo contrario por donde entró, los cazadores solo la podrán "atrapar" si es golpeada por una pelota de vinil de los hombros hacia abajo. Cada liebre que logre salir sin ser tocada se agregará un punto a su equipo. Al finalizar el primer equipo de liebres, se invertirán los papeles.



## ENCANTADOS AMERICANOS

**TEMA:** VELOCIDAD **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Este juego es una variante del juego original. Previamente el profesor escogerá a uno, o unos niños que serán los que encantan y a otro u otros que son los que desencantan, y el resto de sus compañeros serán los perseguidos. Los niños que se encargan de "encantar", perseguirán por el patio de clase a sus compañeros perseguidos, únicamente con el hecho de ser tocados en cualquier parte del cuerpo por los que encantan, en ese momento quedarán "encantados" de pie y con las piernas separadas llamando a los desencantadores y cuando estos pasen por debajo y entre sus piernas quedarán desencantados y así continuar jugando hasta que el profesor escoja a otros niños como encantadores y desencantadores.

## TÚNEL Y SALTO

**TEMA:** VELOCIDAD - UBICACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se divide el equipo por columnas en números iguales, si "sobra" algún compañero se le puede habilitar como "juez". Una vez que los equipos estén colocados en columnas, el último integrante de cada equipo pasará a "gatas" por debajo y entre las piernas por debajo de todos sus compañeros, una vez que termine correrá a una marca que se encontrará a 3 mts. De distancia previamente marcada para todos los equipos, después este mismo compañero regresará al frente de su columna y sus compañeros se acostarán como troncos con una separación entre cada uno de 1 metro aproximadamente y los saltará de cualquier forma, una vez que llegue al final este tocará al compañero siguiente para que haga lo mismo levantándose y formándose otra vez todos, el compañero que va llegando y tocando al último compañero pasará a ocupar el primer sitio de la columna. Ganará el primer equipo que sin cometer trampa termine primero.

## SALTAR AROS

**TEMA:** VELOCIDAD - RESISTENCIA FUERZA **GRADO:** 4º A 6º **MATERIAL:** AROS

El grupo se encuentra dividido por equipos en columnas, el primero de cada una tendrá en sus manos 6 aros. A la orden de partida el primero corre y va dejando en el camino un aro por vez, al llegar al punto de retorno regresará e ira saltando de un aro a otro sin evitar ninguno. Al llegar toca al siguiente compañero y este hace el recorrido en sentido inverso, de ida salta y de regreso recoge los aros y los entrega al tercer compañero. Ganará el equipo que termine primero el recorrido por todos sus participantes y sin cometer errores.

## PALOMAS Y GAVILANES

**TEMA:** REACCIÓN - VELOCIDAD **GRADOS:** 4º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se dividirá el equipo en dos, formando cada parte una hilera que se encontrará frente a la otra, a una distancia de 10 mts. Aproximadamente, con el frente hacia sus adversarios. Para iniciar un equipo será "gavilanes" y el otro será "palomas". Previamente el profesor habrá numerado a cada una de las palomas, todos los gavilanes colocarán sus manos con palmas hacia arriba y frente a su abdomen, cuando el profesor diga como ejemplo la siguiente orden: "Paloma numero 6" esta paloma irá hasta cualquier gavilán y le golpeará sus palmas a la vez que dice: "uno" al siguiente le golpea y dice: "dos" y el ultimo también será goleado y le dirán "tres" y entonces en ese momento la paloma correrá a su lugar y podrá ser perseguida por los tres gavilanes a los cuales toco. ( como variante puede ser perseguida únicamente por el último gavilán tocado ) Si una paloma es tocada antes de llegar a su lugar pasará ser prisionera de los gavilanes y se colocará en la parte posterior de la hilera formada

por los gavilanes y no podrá ser rescatada nuevamente. En el momento que el profesor lo indique invertirán sus papeles gavilanes y palomas.

### **NUNCA 3, SIEMPRE 2**

**TEMA:** REACCIÓN - ORIENTACIÓN **GRADOS:** 3º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se coloca al grupo por parejas, excepto a unos 5 a 8 niños según sea el número de niños en el grupo. Por parejas empezarán a caminar uno detrás del otro a una velocidad moderada, y los niños que no tienen compañero tratarán de colocarse delante de la pareja sin detenerse, una vez lograda la acción, el último niño de la ahora tercia buscará corriendo colocarse delante de otra pareja para tener un nuevo compañero. El juego terminará cuando todos los niños hayan encontrado un nuevo compañero.

### **SENTADOS, CINCO**

**TEMA:** EQUILIBRIO - VELOCIDAD **GRADOS:** 1º A 6º **MATERIAL:** NINGUNO

Se encontrará el grupo disperso por el patio, con cinco niños que serán los que la "traen", estos intentarán perseguir al grupo para tocarlos y convertirlos en sus ayudantes. Los niños podrán escaparse de sus perseguidores corriendo, y antes de ser tocados podrán sentarse en el suelo únicamente apoyando sus nalgas en el suelo, esto quiere decir que también elevarán sus pies y brazos, pero solo pueden permanecer así por cinco segundos, y luego deberán de correr antes de ser atrapados. En un tiempo prudente se escogen nuevos niños para "traerla".

## **JUEGOS DE CARRERAS**

---

### **BANDERAS.**

*CARRERAS.* Agrupamiento EQP Edades P M G Nº Jug. +15 Espacio E Tiempo LARGO Cada jugador: CINTAS DE TELA o pañoletas. Se dividen los participantes en dos equipos, y se les asigna un campo relativamente amplio, y con unos límites bien definidos. Cada equipo dispone de una bandera, que debe colocar en su campo de forma que sea distinguible a simple vista por los miembros del otro equipo, y también debe elegir un emplazamiento que será la cárcel, en la que pondrá a los miembros del otro equipo que coja prisioneros.

El juego consiste en robar la bandera del equipo contrario y llevarla hasta su campo, y evitar que el equipo contrario robe la propia. A los enemigos se los captura únicamente en el campo propio, y se les deposita en la cárcel.

Los prisioneros pueden ser liberados por sus compañeros de equipo. Para ello éstos deben ser capaces de llegar hasta la cárcel. Desde allí pueden regresar a su campo (el liberador no puede ser cogido dentro de la cárcel) sin tener posibilidad de ir a por la bandera contraria.

Se juegan varias rondas, ganando un punto cada vez que se logre robar la bandera contraria.

### **CAZADORES, SABUESOS Y VENADOS.**

*CARRERAS.* Agrupamiento GRP Edades P M Nº Jug. +10 Espacio E Tiempo MEDIO Se divide la unidad en dos grupos, de los cuales uno de ellos serán los venados y el otro se dividirá en cazadores y sabuesos. Los venados tendrán un tiempo para ir a esconderse, y terminado el mismo los sabuesos buscarán a los venados.

Una vez que los encuentran avisarán a los cazadores con ladridos (sin hablar) y perseguirán al venado hasta que llegue el cazador y lo atrape. Los sabuesos no pueden atrapar ni agarrar a los venados, aunque sí entorpecer su huida.

### **CORRE QUE TE PILLO.**

*CARRERAS. CARRERAS EN CÍRCULO* Agrupamiento IND EQP Edades P M G N° Jug. +8 Espacio E Tiempo MEDIO Todos los jugadores se distribuyen en un gran círculo o a lo largo del perímetro de una pista deportiva, bastante alejados unos de otros.

A la señal, todos corren en la misma dirección tratando de adelantar al que llevan delante. Si se consigue, el adelantado queda eliminado. A una señal convenida, se cambia la dirección.

Ganan los dos o tres últimos jugadores sin eliminar.

VERSIÓN COOPERATIVA: el adelantado coge de la mano a quien le ha adelantado. Poco a poco no sólo se perseguirán individuos, sino pequeños grupos.

### **EL COGER.**

*CARRERAS. TÚ LA LLEVAS. CORTA HILOS. TOCA AZUL. LOVE* Agrupamiento GRP Edades P M N° Jug. +8 Espacio E Tiempo MEDIO Juego tradicional donde todos los jugadores huyen de uno que es quien "la queda". Cuando logra atrapar a alguien, pasa a ser quien "la queda".

**TÚ LA LLEVAS.**

Variante del coger, mucho más rápida. Requiere un campo de juego más reducido y no hay que agarrar a los compañeros, sino simplemente tocarlos.

**CORTA HILOS.**

Variante del coger, donde el que va a ser cogido es un jugador determinado. Cuando otro jugador, con intención o fortuitamente, se cruce entre el perseguidor y el perseguido, pasa a ser el nuevo perseguido.

**TOCA AZUL.**

Variante del coger, donde para evitar se pillado, ha de tocarse algo del color que diga el que la queda.

**LOVE.**

Para evitar ser pillado hay que decir "love" y juntar los brazos a la altura de los hombros dejando un hueco, quedando inmóvil hasta que otro jugador pase por dentro de los brazos y le dé un beso.

### **ENREDO.**

*CARRERAS.* Agrupamiento EQP Edades P M G N° Jug. +10 Espacio E Tiempo MEDIO PALOS o cuerdas. Los bandos se forman en fila india a partir de una línea de salida, con una separación de un metro entre los miembros. El primer jugador de cada bando lleva consigo un palo.

A la señal, sale hacia la línea de salida y corre hasta un punto determinado y regresa. Antes de llegar de nuevo a donde está su equipo, se adelanta el segundo jugador y agarra un extremo del palo, que deben poner horizontalmente al suelo, a la altura de las rodillas y, sin parar de correr, obligan a sus compañeros a saltar sobre el palo. Cuando todos hayan saltado, ese segundo jugador comienza de nuevo, poniéndose atrás de todos el que acaba de regresar.

El primer bando cuyos componentes vuelvan a quedar en el orden primitivo es el que gana.

VARIANTE: Después de haber saltado se continúa el juego poniendo ahora el palo a la altura de la cintura para que todos se agachen.

### **GUERRA DE PAÑOLETAS.**

*CARRERAS. CARRERAS CON RABO* Agrupamiento EQP GRP Edades P M G N° Jug. +15 Espacio E Tiempo LARGO Cada jugador: CINTAS DE TELA o pañoletas. Se reparten entre los jugadores unas cintas o pañoletas que deberán colgarse de la cintura, en la espalda o en el costado, sin amarrar, sino simplemente pilladas en el pantalón. Deberán colgar hasta la rodilla.

Cada jugador tratará de quitarle la pañoleta a los demás, sin que le quiten la suya. Aquel jugador sin pañoleta se ha de retirar del campo de juego.

Se puede jugar todos contra todos, por tiempos o por equipos. Si es por equipos, las pañoletas que capture cada equipo se van depositando en algún lugar de los respectivos campos. Si un jugador es eliminado, puede recoger una pañoleta de las capturadas por su equipo y entrar de nuevo al juego.

## LA CÁRCEL.

*CARRERAS.* Ver "El Coger" y "La Mosca y la Araña". Agrupamiento GRP Edades P M G N° Jug. +8 Espacio E Tiempo LARGO Se limita un pequeño terreno que hará de cárcel. Todos los jugadores se dispersan en un terreno grande pero delimitado, siendo una pareja de ellos los perseguidores, que deberán permanecer unidos: la mano derecha de uno cogida a la izquierda del otro.

A la señal, éstos han de correr tras los jugadores, sin separarse, tratando de pillar a alguno de ellos, que llevarán a la cárcel, caso que lo logren. Si se separan, los jugadores pueden "golpearlos" hasta que se refugien en la cárcel y vuelvan a unirse. En el momento que haya dos jugadores en la cárcel formarán otra pareja de perseguidores.

Continúa el juego hasta que no quede nadie a quien perseguir.

## LA MOSCA Y LA ARAÑA.

*CARRERAS.* MATAMOSCAS. Ver "La Cárcel". Agrupamiento GRP Edades P M G N° Jug. +15 Espacio E Tiempo LARGO Se limita un pequeño terreno que hará de nido de la araña. Todos los jugadores, que hacen de moscas, se dispersan en un terreno grande pero delimitado, siendo uno de ellos el que hace de araña.

A la señal, la araña corre tras los jugadores tratando de pillar a alguno de ellos. Cada vez que se atrape a uno, deben correr hacia el terreno "nido", que hace de refugio, donde se dan la mano, y salen a buscar nueva presa.

Si se separan, los jugadores que no han sido cogidos pueden "golpearlos" hasta que se refugien y vuelvan a unirse.

Repetidamente la araña se hará más y más grande, hasta que logre cazar a la última mosca viva.

## MURALLA CHINA.

*CARRERAS.* INVASIÓN. EL LOBO. AL GAVILÁN Agrupamiento GRP Edades P M G N° Jug. +15 Espacio E Tiempo MEDIO Se determina al jugador que la queda inicialmente, que se sitúa en el medio del campo de juego, y el resto de los jugadores a un extremo de éste.

Al grito de "muralla china" o "invasión" (para los PEQUEÑOS "¿quién teme al lobo?", y se responde "yo no"), todos salen corriendo hacia el otro extremo del campo de juego.

Si en el intento alguien es cogido por el jugador "muralla", se une a él, creciendo la muralla a medida que los jugadores van dando pasadas de un lado a otro.

### EL LOBO.

Similar dinámica para los pequeños. El lobo (el jugador que hace de "muralla") grita "¿Quién teme al lobo?", y todos responden "Yo no" antes de salir a correr hacia el otro extremo.

### AL GAVILÁN.

Similar dinámica para los pequeños. Hay un pequeño diálogo entre el gavilán (el jugador que hace de "muralla") y los cervatillos (resto de jugadores):

- Ciervos: "Al gavilán". - Gavilán: "¿Dónde están los ciervos?" - C: "En el bosque". - G: "¿Y qué hacen?" - C: "Trabajar". - G: "¿Y en qué oficio?" - C: "En el de carpintero". - G: "¿Hay que capturarlos?". El Gavilán se responde a sí mismo. Si dice que no, se repite la cantinela, cambiando de oficio, hasta que el gavilán responda "sí".

## PESCA SUBMARINA.

*CARRERAS.* Agrupamiento EQP GRP Edades P M N° Jug. +10 Espacio E Tiempo MEDIO El grupo se divide en dos, unos serán submarinistas y los otros los peces. Se determina en el campo de juego dónde es playa y dónde mar. Los peces no pueden entrar en la playa. Los submarinistas pueden salir a pescar siempre que tengan oxígeno, es decir, que mantengan el sonido "aaaaaaa..." sin parar. Los peces tocados, están pescados y se tienden en la playa. El submarinista que se queda sin oxígeno en el mar, se ahoga y se convierte en pez.