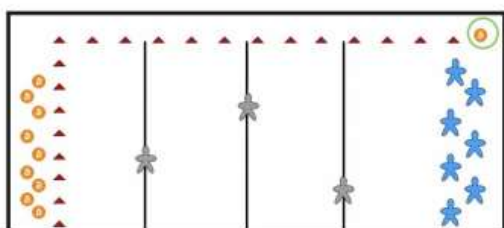


JUEGOS DE CALENTAMIENTO

LA MONEDA



Se trata de que los jugadores situados en el lateral del campo (azules) cojan las monedas naranjas del otro extremo sin ser pillados por los tres jugadores (grises) que estarán defendiendo las monedas. Habrá tres rayas, y cada defensor deberá moverse lateralmente por ella pillando a los atacantes que intentan coger las monedas. Una vez que un jugador coja una moneda, la mete en el aro llenando por el pasillo del exterior. Cuando un jugador sea pillado deberá ir de nuevo al inicio (sin interrumpir el juego) para así volver intentarlo.

1. "Blancos y negros".

- Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista.
 - Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos.
 - Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos!... los blancos escapan).
 - Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano.
- * Anotaciones y consejos. - Insistir en que solamente se corre en línea recta: uno no se puede desviar ni cruzarse con otros compañeros.

Variantes:

- Podremos plantearles diferentes posiciones de inicio: boca abajo con cabezas al centro (dejando espacio entre ellos para que no se golpeen al levantarse), boca arriba, de pie de espaldas, de pie mirándose, o cualquier otra forma que se nos ocurra.
- En lugar de decir Blanco-negro, decir cualquier otra cosa. También podemos hacer que tengan que pensar:
 - Decir un número: si es par a un lado, si es impar al otro.
 - Decir una operación matemática (suma, multiplicación, ...: si el resultado es par a un lado y si es impar al otro)
 - Decir partes del cuerpo: si quedan más arriba de la cintura o por debajo.
 - y todo lo que se nos ocurra....

2.- "El asesino con balón".

- Se juega mejor en un campo delimitado y con paredes. El alumno que tiene la pelota trata de dar con ella, lanzándola, a sus compañeros. Cuando a uno le dan está "muerto", e inmediatamente debe sentarse (u otra posición que implique más esfuerzo físico: plancha,...)

- Quien tenga el balón continuará tratando de dar a los demás, desplazándose por todo el campo, pero cualquiera puede conseguir el balón y convertirse en "asesino".

- Si un alumno que esté sentado coge el balón, porque le ha pasado cerca de donde estaba o porque otro compañero se lo pasa, resucita y se convierte de nuevo en jugador de pie.

- La partida acaba cuando sólo queda un alumno vivo, o transcurrido cierto tiempo, pues la finalidad (para el profesor) es que los alumnos entren en calor.

* Anotaciones y consejos.

- Es importante que la pelota sea blanda, de espuma, como los balones blandos que se utilizan en balonmano. Advertirles a los alumnos al comienzo que el balón se debe lanzar siempre al cuerpo.

3. Tres en raya: En función de los niños que sean se pueden hacer 2, 4 o 6 equipos de 4 o 5 personas. Habrá un espacio en el suelo con la forma de tablero de este juego y cada equipo tendrá los petos de un color y consiste en ir dejando los petos hasta que se haga tres en raya. Y se va haciendo por relevos.

4.- 10 pases: Se hacen dos equipos y el juego consiste en tener que dar 10 pases con una pelota y el rival tiene que intentar robarla e intentar que su equipo haga los 10 pases antes que el rival

5.- AYUDAME A PILLAR: Material: pañuelos, una pista

Una persona pilla (llevará una pañueleta). Los demás tienen q escapar y según los va pillando, los q estén pillados irán a por una pañueleta y le ayudarán a pillar hasta q consigan pillarlos a todos.

El último que quede libre será el ganador.

VARIANTES: se pueden hacer 2 o más grupos.

6.- Material: 4 aros, 4 pelotas blandas que no lastimen.

Explicación del juego: 4 del grupo elegidos se colocarán uno en cada aro con una pelota cada uno(los aros estarán colocados en el centro de la pista). El resto se esparcen por el resto de la pista sin salirse de una zona. Los que tienen las pelotas tienen que pillar lanzando la pelota a sus compañeros y tocándole en cualquier parte del cuerpo, una vez q pillen a uno ese pasará al círculo y el que pilló pasa a la pista escapar y así sucesivamente.

VARIANTE: poner los aros en rombo o en las esquinas se la pista formada por los conos y cuando pillen a los que están en la pista en vez de cambiar, irán para el aro del compañero que los pilló, hasta que no quede nadie.

7.- Los cañoneros.

Se la quedan dos. Un balón para los dos. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero. Ganará el último en convertirse en cañonero. El cañonero que tiene la pelota en las manos no puede moverse. Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.

Dependiendo del número de alumnos de la clase se escogerá un número apropiado de “**policías**”, estos tendrán que pillar al resto de jugadores, los cuales si son pillados tienen que quedarse de pie con los brazos cruzados, la única manera de salvarlos es que algún jugador que no esté pillado le pase por debajo de las piernas.

- Variante: cuando le pillan se ponen en posición de plancha y le libran saltando por encima (es más intenso tanto para el pillado como para el que libra).

En el siguiente juego solo hay una persona que pilla, si pilla a un jugador éste se unirá agarrado de la mano formando una **cadena** humana y tendrán que pillar al resto de jugadores.

Variantes:

cadena de 2.- cada vez que se llegue a 4 se divide en cadena de 2.

El número de personas para subdividirse lo podemos variar a nuestro antojo. Cuando llegue a 6 en 2 de 3. A 8, 2 de 4, etc...

8.- Juego de los **rabos**: cada jugador poner un pañuelo en la parte de atrás y tienen que intentar coger el máximo número de pañuelos que puedan y el que tenga más gana.

- 2 equipos, 4 setas de diferente color pones un orden para ir a cada seta y luego tienen que salir hasta un cono y quien llegue antes gana .
- Se hacen parejas de dos y se inicia el juego con todos corriendo suavemente por una zona marcada como el pabellón y a una señal tienen que correr a pillar al compañero, solo está pillado si le tocas en la espalda, luego a la señal de basta vuelven a correr suave y después de un tiempo como 10-15 segundos das otra señal para volver a pillar y pilla el otro compañero .

9.- "Pases coordinados".

- El objetivo es desplazarse en carrera pasándose uno o más balones sin que caigan al suelo en ningún momento.
- Todos los alumnos, formando un círculo y manteniendo la misma distancia de separación, se desplazan en carrera pasándose de uno a otro el balón.
- Se comenzará caminado y pasándose el balón en sentido contrario a la dirección de desplazamiento.

Pasado un rato, se cambiarán los dos sentidos, de desplazamiento y de dirección del balón. Después, sin dejar de caminar, cambiará sólo la dirección de los pases.

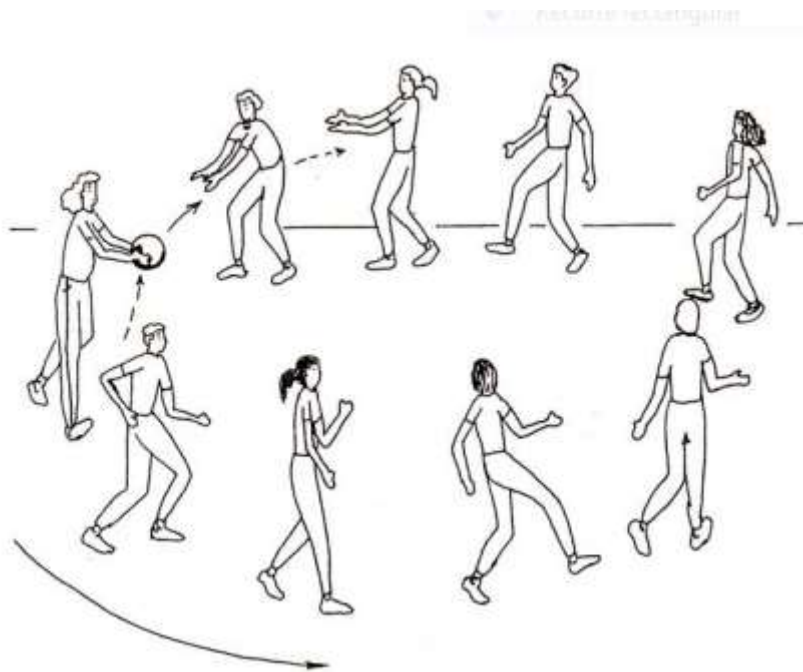
- Continuamos igual, pero ya nos desplazamos corriendo despacio.
- Luego, corriendo más rápido, pero con 2 balones en el grupo, luego con 3 y según anuncie el profesor, desplazándonos y pasando las pelotas en una u otra dirección.

* Anotaciones y consejos.

- Si el grupo de clase es muy numeroso, es aconsejable hacer dos grupos más pequeños.

* Variantes.

- Con el mismo planteamiento -en círculo y pases en carrera-, pueden situarse dos compañeros o el profesor en el centro del círculo y a ellos también se les puede pasar el balón.



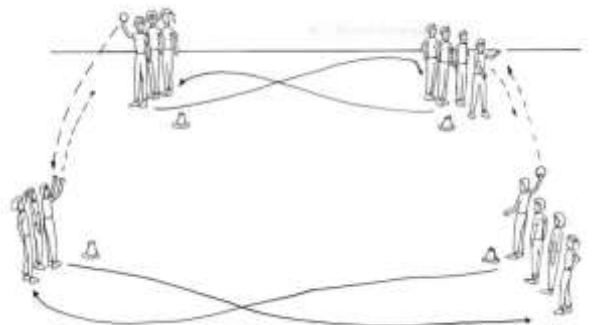
10.- "Pases al frente y cambio de sitio".

- Dos equipos y dos balones de balonmano.

- La mitad de un equipo, en fila, se sitúa a un lado -en el lugar marcado por el cono- y la otra mitad al otro lado donde el otro cono-, también en fila. El otro equipo hace lo mismo.

- Se trata de pasar el balón al frente y desplazarse corriendo al otro lado donde se encuentran los compañeros de equipo.

- Tras un tiempo, poco a poco el profesor irá separando los conos, de tal manera que cada vez les costará más llegar hasta ellos a los alumnos.



* Variantes.

- En el espacio a recorrer para ir de una posición a otra se colocan varios aros en los que hay que pisar, o varios bancos suecos paralelos sobre los que saltar.

- Pueden situarse 3 zonas y hacer lo mismo con 3 balones.

- Utilizar balones de baloncesto o de fútbol sala y realizar los pases con el pie.

11.- Uno persigue. Si te pillan te quedas con los brazos en cruz y En las piernas abiertas quietas en el sitio donde les alcanzaron. No podrán volver a jugar hasta que un compañero/a le libre, pasando por debajo de sus piernas. Termina el juego cuando todos los compañeros/as estén en cruz o bien cuando pase un tiempo prefijado.

- Variante: cuando te pillan te quedas en posición de plancha y te saltan para librarte.

12.- La muralla:

Se establecen dos zonas de salvación en los extremos del espacio establecido para la actividad. Una persona se sitúa en el centro, ésta será el que pilla, y todas las demás se sitúan en una de las zonas de salvación y a la voz de ¡YA! deben de intentar pasar al otro lado de la pista sin que el que pilla los toque. Las que sean tocadas se quedarán en el centro junto con la que pilla hasta que ya sean demasiadas para que se pueda pasar o hasta que ya no quede nadie libre.

Variante: solo hay 3 o 4 en el centro que pillan a los que pasan. Si te pillan cambias con el que te pilló.

El paso de una zona a otra puede ser libre o la puede marcar el monitor con la voz o silbato.

NOMBRE: Pilla-pilla botando
MATERIAL: Balones de baloncesto. 5 máximo
EXPLICACIÓN: En una zona delimitada, como por ejemplo medio campo de balonmano, el alumno que la liga se desplazará botando un balón de baloncesto tratando de tocar con la mano libre a cualquiera de sus compañeros. Quien sea tocado deberá coger el balón convirtiéndose en perseguidor. Transcurrido un tiempo, el profesor proporcionará al grupo más balones y de esta manera podrá haber en la pista varios perseguidores al mismo tiempo.
VARIANTES <ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos que huyen deben desplazarse en parejas o tríos agarrados de la mano.

NOMBRE: Comecocos
MATERIAL: Chalecos de colores para los comecocos
EXPLICACIÓN: Se trata de ir caminando por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por el que se la queda (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos.
VARIANTES <ul style="list-style-type: none"> - Introducir varios comecocos. - Reducir progresivamente los espacios o delimitar las líneas por las que se puede pasar (colores).

NOMBRE: Carrera con cruces

MATERIAL: Conos de colores

EXPLICACIÓN: Se divide la clase en cuatro grupos y se sitúan en los extremos de una cruz marcadas con conos separados a la misma distancia. A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga

VARIANTES

- Modificar en cada salida el tipo de desplazamiento: andando rápido, corriendo, en desplazamiento lateral, marcha atrás, girando, a pata coja, saltando, agachados y dando palmadas entre las piernas,...

