
JUEGOS

PREDEPORTIVOS

2º - 3º C I C L O S

APLICADOS AL ATLETISMO

CARA Y CRUZ
CARRERA DE RELEVO CON OBSTÁCULOS
COMPETICIÓN DE SALTO DE TIJERAS
EL CORTAHÍLOS
LA CARRERA POR LOS AROS
LA CATAPULTA
LA SALIDA DESDE SENTADOS
LA SALIDA RÁPIDA
PERSECUCIÓN DE A SEIS
RELEVO DEL RESCATE
RELEVO DE TESTIGO
RELEVO SIN FIN
SALTO CON PIES JUNTOS

APLICADOS A LA GIMNASIA

CARRERA DE JINETES
CIRCUITO DE OBSTÁCULOS
EL CAMPO MINADO
EL CARRO ROMANO
EL TÚNEL HUMANO
LA CADENA
LA CAZA DEL ADVERSARIO
LA VUELTA AL TABLÓN
LUCHA DE GUSANOS
¿QUIÉN COGE LA PICA?
RELEVO DE CANGUROS
RELEVO TRANSPORTANDO EL BANCO

APLICADOS AL BALONCESTO

¿A QUIÉN VA?
BOTANDO POR EL BANCO
EL PASE PICADO POR CLUBES
EL RUEDO
EL TIRO PRECISO
EL TÚNEL
LA CADENA BOTADORA
LA PELOTA CAPITANA
LA PELOTA CRUZADA
LOS 10 PASES
MUEVE LA PELOTA
PASE CONTRA LA PARED
PASE - CONTROL
PASE DE BALÓN EN CÍRCULO

PASE LATERAL
PELOTA PARADA
RELEVO DE ENCESTADORES
RELEVO DE PASES CON TIRO

APLICADOS AL VOLEIBOL

BALÓN NUMERADO
BALÓN TOCA TIERRA
DESPLAZAMIENTOS CON AUTOPASE Y SAQUE
EL BALÓN NUMERADO
EL PASE
EL SAQUE
FRONTÓN-VOLEY
INICIACIÓN A LA PLANCHA
PASES POR ENCIMA DE LA RED
PASE VERTICAL
¿QUIÉN DA MÁS TOQUES?
VOLEITENIS

APLICADOS AL FÚTBOL

BALÓN PRISIONERO
COMPETICIÓN DE PASES
CORRO Y ESQUIVO
EL TIRO PRECISO
GOLPEOS DE CABEZA EN FILAS
LA ENTREGA
LA PELOTA CAPITANA DE CABEZA
LA RECEPCIÓN CON EL PECHO
LA SERPIENTE
PARO Y CONDUZCO
PASE CONTRA LA PARED
RUEDA LA BOLA
TENIS FÚTBOL

APLICADOS AL BALONMANO

ADAPTACIÓN POR RELEVOS
DÉJALO Y YO LO RECOGERÉ
¿DÓNDE ESTÁ MI CASA?
EL PASE POR PAREJAS
EL RESCATE
EL REY DEL BALÓN
EL RUEDO
EL TIRO PRECISO
LA ADAPTACIÓN POR RELEVOS
LA BÚSQUEDA DEL ARO
LA CARRERA COMPETIDA
LA RECEPCIÓN SENTADOS
LOS 10 PASES.
PASE - CONTROL
PASE LATERAL
PEQUEÑA GUERRA
RECEPCIÓN DIFÍCIL
VAMOS DE CAZA

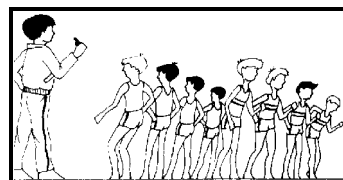
APLICADOS AL ATLETISMO

(CARA Y CRUZ.

Dos equipos se sitúan de espaldas a 2 metros uno de otro. Un equipo será la cara, y otro la cruz.

A la voz de cara o cruz, los miembros del equipo nombrado persiguen a los del otro equipo tratando de tocarlos antes de que lleguen a la línea de fondo. Los que sean tocados van quedando eliminados.

Triunfa el equipo que más contrarios elimine en un nº dado de intentos o el que elimine a todos los del equipo contrario.

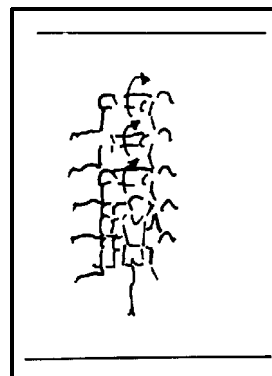


(CARRERA DE RELEVO CON OBSTÁCULOS.

Los miembros de cada club se colocan en hilera y en cuadrupedia sobre las manos y rodillas, separados a 4 metros uno de otro.

A la señal, el primero se levanta y corre saltando a sus compañeros. Al saltar al último, vuelve corriendo por un lateral de la fila y se coloca en la posición inicial, dando una palmada al segundo que hace lo mismo (al llegar al final, vuelve y salta también al primero para colocarse luego; el 3º saltará también al 1º y al 2º, etc.) y así sucesivamente hasta que todos hayan saltado por encima de los demás.

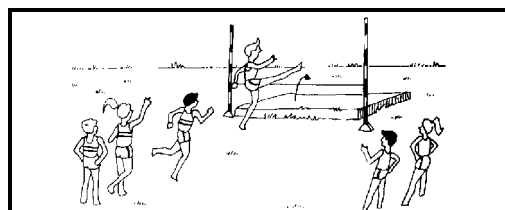
Gana el juego el equipo que haya colocado a su último jugador en la posición inicial, después de haber saltado a todos.



(COMPETICIÓN DE SALTO DE TIJERAS.

Por equipos, a la señal, uno de cada equipo realizará un salto. El que no logre superar la altura, queda eliminado.

Gana el club que deja algún integrante en la competición.



(EL CORTAHÍLOS.

Uno ha de ir a la caza de los demás. Los compañeros del perseguido tratan de salvarlo cruzándose entre el perseguido y el perseguidor, en cuyo caso éste último tendrá que perseguir al que se cruzó.

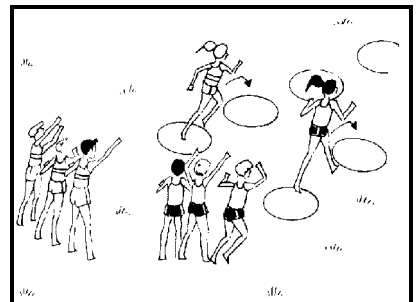
Un atrapado pasa a ser perseguidor. El juego continúa hasta que no queda alumno para ser cazado.

(LA CARRERA POR LOS AROS.

Por equipos, frente a una hilera de aros puestos en el suelo con una separación tal que permita a los alumnos saltar de uno a otro sin mucha dificultad.

A la señal, los primeros de cada equipo salen corriendo saltando de aro en aro y volviendo en carrera en zig-zag para darle una palmada al siguiente, quién hará lo mismo.

Gana el club que antes termine el recorrido con todos sus integrantes.



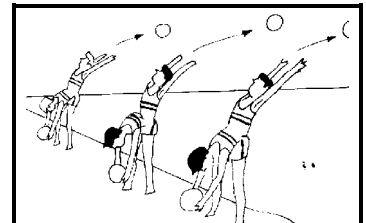
(LA CATAPULTA.

Por equipos en filas detrás de una línea. Los primeros con un balón medicinal en la mano.

A la señal, se lanza el balón lo más lejos posible

El alumno que consiga mayor distancia en cada serie obtendrá un punto para su equipo. Gana el equipo que más puntos consiga.

Variante: Efectuar los lanzamientos hacia atrás por encima de la cabeza situándose de espaldas a la línea de lanzamiento.



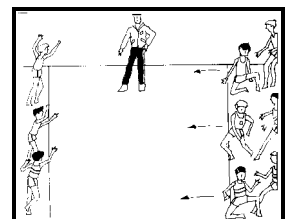
(LA SALIDA DESDE SENTADOS.

Por equipos, sentados todos en fila detrás de una línea.

A la señal, parten los primeros hasta una señal a 15 metros. A otra señal parten los segundos y así sucesivamente.

El alumno de cada serie que llegue primero alcanza un punto para su equipo. Gana el equipo que más puntos consiga.

Variante: modificar la posición de salida desde tumbados, en cuadrupedia, etc.

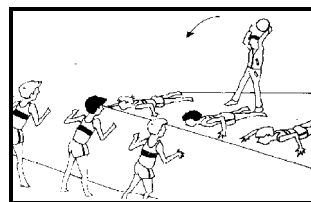


(LA SALIDA RÁPIDA.

Por equipos, los primeros tumbados boca abajo detrás de una línea. El profesor se coloca detrás de éstos con un balón.

El profesor tira el balón al aire y una vez que toque el suelo, se levantarán e irán a por él.

El alumno que se apodere del balón, obtiene un punto para su equipo. Gana el club que más puntos consiga.

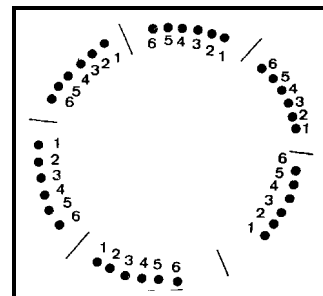


(PERSECUCIÓN DE A SEIS.

Los jugadores forman un círculo estando numerados los miembros de cada equipo del 1 al seis y colocados uno a continuación de otro en ese orden, equipo por equipo. Pueden ponerse objetos separando a los equipos si se desea.

Se grita un n° del 1 al 6 y todos los jugadores que tienen ese n° dan un paso hacia fuera del círculo y comienzan a correr dando la vuelta completa por el exterior del círculo hasta regresar a la posición que tenían al principio en la circunferencia. Si durante ese trayecto atrapan a alguien de alguno de los otros equipos, se anota un punto para el equipo al que pertenece.

El equipo vencedor es el que primero consiga un determinado n° de puntos a establecer por el profesor.

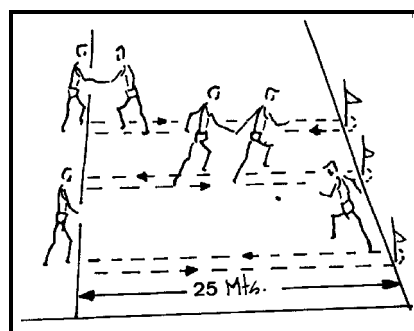


(RELEVO DEL RESCATE.

Se colocan todos los alumnos de cada equipo detrás de una línea (lateral de la pista) con excepción de uno que se coloca en otra paralela a cierta distancia (el otro lateral de la pista).

A la señal, el capitán corre hacia uno de los jugadores de su club, lo toma de la mano y vuelven juntos a la línea final. Desde allí, el jugador rescatado vuelve hacia grupo y toma a otro de los alumnos y lo trae, y así sucesivamente.

Gana el club que primero rescata a todos sus integrantes.

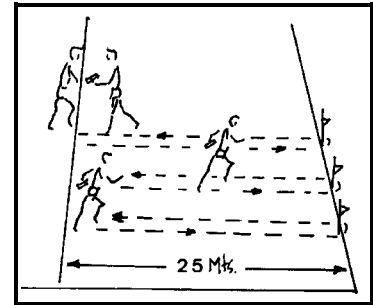


(RELEVO DE TESTIGO.

Se colocan los alumnos de cada equipo en fila detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola separada 10 ó 15 metros.

A la señal de comienzo, el capitán de cada equipo corre para dar la vuelta por detrás de su banderola, regresar y entregar el testigo al compañero en turno quien inmediatamente hace lo mismo.

No puede recibirse el testigo sobre o delante de la línea de partida. Gana el equipo cuyo último jugador termina primero su recorrido.

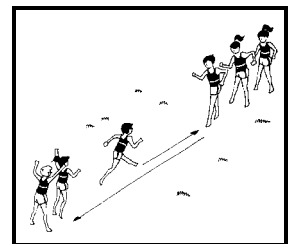


(RELEVO SIN FIN.

Por equipos, divididos en dos grupos cada equipo y enfrentados en 2 filas a cierta distancia una de otra.

A la señal, el 1º de uno de los grupos de cada equipo, corre a dar una palmada al 1º del grupo de enfrente de su mismo equipo, quien partirá rápidamente hacia el grupo de enfrente a hacer lo mismo. Los que dan la palmada se colocarán al final de la fila en la que la dan y el juego continúa ininterrumpidamente.

Gana el club que antes sitúe a todos sus jugadores en la posición inicial.

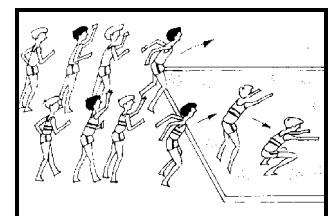


(SALTO CON PIES JUNTOS.

Por equipos, colocados en fila detrás de una línea.

A la señal, el primer alumno realizará un salto desde la línea con los pies juntos tratando de llegar lo más lejos posible cayendo con los pies también juntos. A continuación, los segundos, a otra señal, saltan desde el lugar donde han caído los primeros de la misma forma, y así sucesivamente.

Gana el equipo que más distancia alcance con todos sus jugadores.

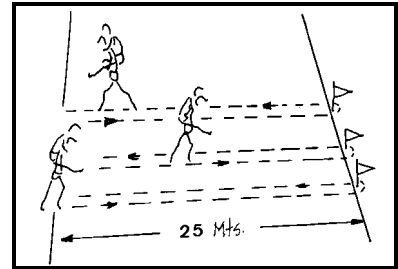


APLICADOS A LA GIMNASIA

(CARRERA DE JINETES.

Se coloca a los componentes de cada equipo formando parejas (más o menos del igual peso) dispuestas en fila frente a una línea. Habrá otra línea paralela a la 1ª a cierta distancia (a juicio del profesor).

A la señal, uno de la 1ª pareja monta sobre el otro y éste lo transporta hasta rebasar la 2ª línea, donde se invertirán las posiciones y regresan a la línea de partida. Al llegar, el que va a caballo da una palmada al que va a caballo de la 2ª pareja (que ya tiene que estar preparada) y ésta sale y hace lo mismo. Así sucesivamente hasta que la última pareja del equipo haya completado su recorrido, momento en que acaba el juego.

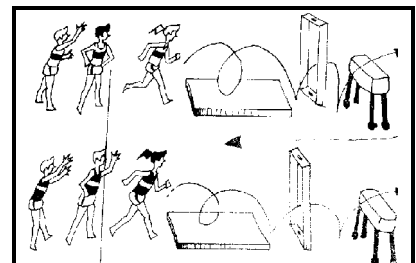


(CIRCUITO DE OBSTÁCULOS.

Por clubes en filas colocados detrás de una línea.

A la señal, el alumno parte salvando los obstáculos y volviendo al lugar de salida para darle una palmada al siguiente, quien hará lo mismo.

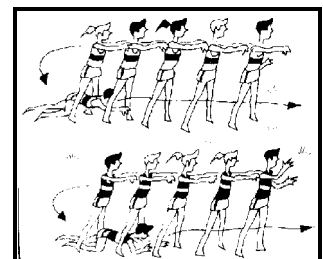
Gana el equipo que antes termine el recorrido.



(EL CAMPO MINADO.

Por equipos, en filas con las manos en los hombros del compañero de delante y las piernas abiertas.

A la señal, el del final sale reptando hacia delante por entre las piernas de los compañeros hasta colocarse el 1º de la fila en la misma posición que los demás. Así sucesivamente hasta el último quien dará fin al juego.

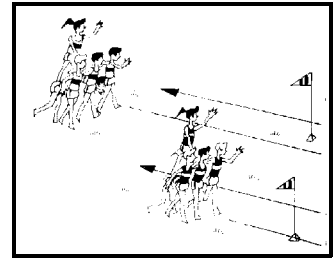


(EL CARRO ROMANO.

Por equipos, 3 son caballos, dos son carros y uno jinete colocado encima. Todos detrás de una línea de salida.

A la señal, parten hacia una banderola a cierta distancia, donde girarán para volver al lugar de salida.

Todos los alumnos pasarán por las distintas posiciones, por tanto ha de haber al menos 5 rondas. Cada ronda un punto, gana el que más puntos consiga.

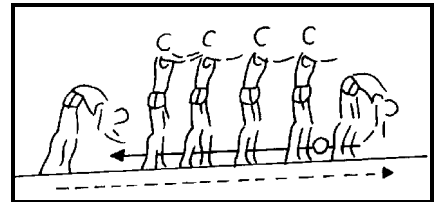


(EL TÚNEL HUMANO.

Dos o más equipos colocados de pie en fila con las manos encima de los hombros del compañero de delante; todos excepto el 1º de la fila que tendrá un balón.

A la señal, el primero lanza el balón hacia atrás rodando entre las piernas de sus compañeros para que lo recepcione el último. Éste lo coge y se va al principio de la fila para hacer lo mismo que el 1º.

Triunfa el club que finalice antes los ciclos previstos.

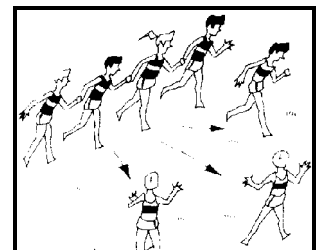


(LA CADENA.

Uno "queda" y los demás jugadores corren libremente por un terreno delimitado.

El que queda va a por los demás, y al 1º que toque, tiene que darle la mano y ayudarlo a tocar a los demás, que a medida que son tocados van incorporándose a la cadena de los que quedan, así hasta atrapar a todos.

El alumno que salga de los límites del terreno queda eliminado. No se puede tocar a nadie si la cadena está rota.

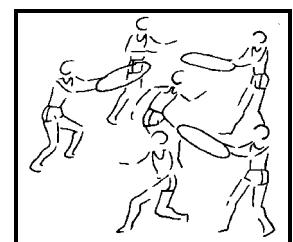


(LA CAZA DEL ADVERSARIO.

Todos los alumnos colocados dentro de una zona delimitada. Un tercio de ellos con un aro cada uno.

A la señal, los portadores de los aros persiguen a los otros para conseguir introducir a los otros en su aro, cambiando su función cada vez que lo logran.

No se podrá salir de la zona de juego ni lanzar el aro.

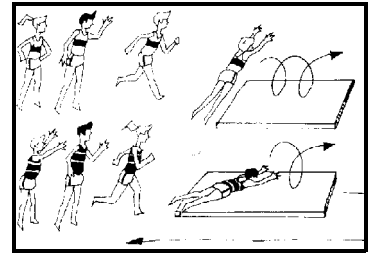


(LA VUELTA AL TABLÓN.

Por equipos en filas detrás de una línea y con una colchoneta enfrente de cada equipo a cierta distancia.

A la señal, los primeros salen hacia las colchonetas. Al llegar a ella, se extienden de forma transversal y ruedan a lo largo de la misma.

Gana el equipo que antes pasa a todos sus componentes al otro lado de la colchoneta.

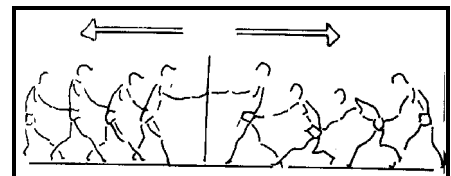


(LUCHA DE GUSANOS.

Se colocan los clubes a cada lado de una línea divisoria, los alumnos de cada club, en fila y sujetos por las caderas. Los capitanes de los clubes que se oponen se toman de las muñecas a ambos lados de la línea divisoria.

A la señal, los clubes tiran hacia su lado tratando de arrastrar al club contrario. El club que rompa el gusano queda eliminado.

Gana el club que consiga arrastrar primero a todos los miembros del club opuesto al otro lado de la línea divisoria.

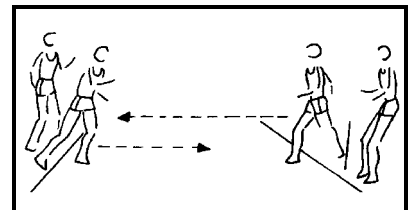


(¿QUIÉN COGE LA PICA?

Se forman 2 equipos del mismo n° de jugadores y se disponen enfrentados detrás de 2 líneas paralelas separadas unos 2 ó 3 metros, de forma que cada jugador tenga enfrente a otro del equipo contrario. Se da a todos los jugadores de un equipo una pica, que sujetarán verticalmente sobre el suelo con un dedo en la parte superior de la misma.

A la señal, todos los jugadores de un equipo sueltan las picas elevando el dedo y se echan hacia atrás, mientras los del otro equipo tratarán de agarrarla antes de que caiga, adjudicando un punto por cada jugador que lo consiga.

Cada equipo recogerá las picas un n° de veces a convenir y el que consiga más puntos gana.



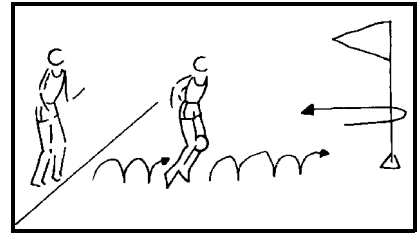
(RELEVO DE CANGUROS .

Por clubes en filas frente a una señal. Cada club con un balón.

A la señal, los primeros se colocan el balón entre las piernas y se dirigen a la señal, volviendo para entregar el balón al siguiente que hará lo mismo.

Si se cae el balón durante el recorrido, habrá de pararse (o ir a buscarlo), colocarlo de nuevo en su sitio y partir desde el punto donde cayó.

Gana el equipo que antes finalice.

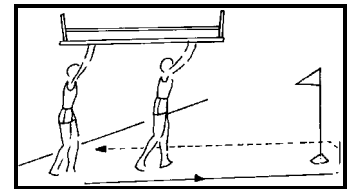


(RELEVO TRANSPORTANDO EL BANCO .

Por clubes y cada club organizado en parejas.

A la señal, la 1ª pareja de cada club, parte transportando un banco hasta dar la vuelta a un punto fijado y regresar para entregarlo a la siguiente pareja que hará lo mismo.

Gana el club que finalice primero.



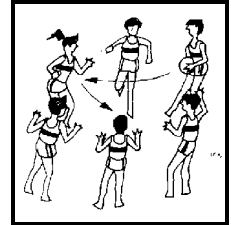
APLICADOS AL BALONCESTO

(¿A QUIÉN VA?

Por clubes en círculo con un balón.

El jugador en posesión del balón debe hacer un pase intentando engañar al receptor. Si éste no recibe o le cae el balón, queda eliminado; si recepciona bien, hará lo que el 1º.

El juego concluye cuando quedan 2 jugadores.

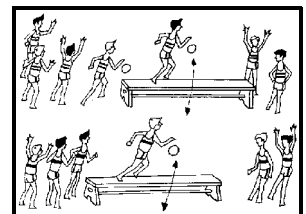


(BOTANDO POR EL BANCO.

Por equipos, organizados en 2 filas enfrentadas con un banco en medio. Un balón por cada equipo.

A la señal, el primer alumno sale botando el balón en carrera; al llegar al banco, pasa sobre él manteniendo el bote para entregar al compañero de enfrente, quien hará lo mismo.

Hasta que el primer jugador no haya traspasado la línea final, no entregará el balón al siguiente. Una vez entregado el balón, se coloca el último de la fila. Gana el club que antes finalice el recorrido.

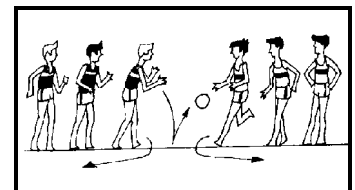


(EL PASE PICADO POR CLUBES.

Por equipos, dispuesto cada uno de ellos en 2 filas enfrentadas. Un balón para cada equipo.

A la señal, el que tiene el balón pasa con ambas manos de picado al 1º de la fila de enfrente, y a continuación se desplaza al final. El receptor hace lo mismo que el 1º, etc.

Gana el que termine el nº de ciclos a convenir.



(EL RUEDO.

Los equipos se distribuyen en círculos con uno en el medio. Los del círculo se pasan el balón sin mover los pies y el del medio tratará de arrebatárselo. Si toca el balón, el último de los del círculo en haberlo tocado pasa al centro.

(EL TIRO PRECISO.

Dos equipos dispuestos como indica la figura.

Uno de los jugadores de cada equipo se desplaza con el balón (botando, sin botar, con el pie, según el deporte a trabajar) hacia el otro lado de la cancha. Cuando sobrepasa la línea del otro lado, lanza la pelota hacia sus compañeros para que otro la coja y se desplace con ella hasta donde está el 1º y así repetirse la operación hasta que todos los miembros de un equipo estén en el campo contrario, momento en que acaba el juego.

Gana el equipo que termina antes de pasar a todos sus jugadores.

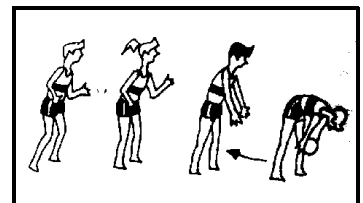
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

(EL TÚNEL.

Por equipos colocados en filas a una distancia de 2 metros entre sí.

A la señal, el 1º envía el balón al 2º por entre las piernas con flexión de tronco hacia delante, continuándose de uno a otro de la misma forma hasta que llega al último, quien corre hasta la primera posición e inicia de nuevo el ciclo.

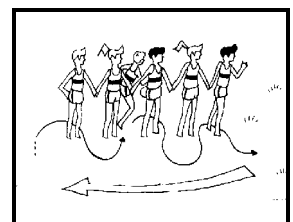


Gana el equipo que 1º coloque a todos en la posición inicial.

(LA CADENA BOTADORA.

Por equipos, colocados en filas a 1 metro de distancia uno de otro jugador. Un balón por equipo.

A la señal, el último sale botando el balón en zig-zag por entre los compañeros hasta llegar al final; una vez allí, pasará el balón al último, quien hará el mismo recorrido, y pasará a formar parte de la cadena.



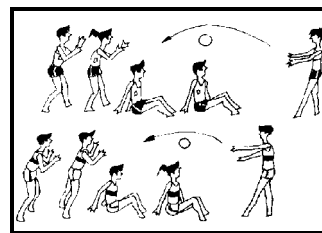
Gana el equipo que antes finalice el recorrido completo.

(LA PELOTA CAPITANA.

Por equipos colocados en filas. A unos pasos de distancia, colocado enfrente de las filas, estará el capitán con una pelota en la mano.

A la señal, el capitán pasa la pelota al 1º; éste se la devuelve rápidamente y se sienta. El capitán hará un nuevo pase al 2º y éste hará lo mismo que el anterior, hasta que llegue al último, quien cogerá la pelota y ocupará la posición del capitán, volviendo a empezar otra vez.

Gana el equipo que antes finalice todo el ciclo pasando todos por la posición de capitán.



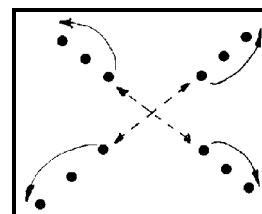
(LA PELOTA CRUZADA.

Por parejas de clubes dispuestas como indica el dibujo.

El capitán de cada club pasa la pelota a su compañero de enfrente colocándose al final de la fila. El que recibe hará lo mismo hasta que todos vuelvan a su posición inicial.

Gana el club que antes termine el o los ciclos a convenir.

Variante: El que cruza, pasa a la fila de enfrente.



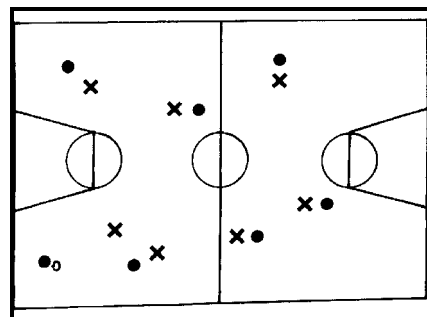
(LOS 10 PASES.

Dos equipos repartidos en un terreno delimitado. Se sortea el balón.

Los jugadores del club con el balón tratan de hacerse el mayor nº de pases posibles. Los contrarios tratan de interceptar, y si lo logran, se pasan entre sí. El jugador que hace el pase, gritará en alto el nº de pase consecutivo que ha dado su equipo.

Se cuenta un punto por cada pase realizado. Está prohibido:

- * Driblar.
- * Andar con el balón.
- * Lanzar o recibir fuera de los límites del terreno de juego.
- * Agarrar o empujar a un contrario.
- * Cogerle el balón de las manos.
- * Devolver el balón al que lo acaba de pasar.
- * Pasar el balón a otro a menos de 2 metros.
- * Que el balón toque suelo.



(MUEVE LA PELOTA.

Por equipos colocados en fila con una pelota para el 1° de cada equipo.

A la señal, el 1° mueve la pelota por debajo de las piernas para pasársela al 2° que hará lo mismo y así sucesivamente hasta llegar al último, quien la recoge y corre con ella hasta el principio de la fila para repetir la operación.

Gana el club que antes coloque a todos sus jugadores en la posición inicial.

(PASE CONTRA LA PARED.

Dos equipos de igual n° de jugadores se alinean en filas perpendiculares a 3 - 5 m de una pared. Delante de ellos habrá una línea paralela a la pared que los jugadores no podrán sobrepasar para recoger el balón.

Se trata de que el 1° de la fila tira contra la pared procurando que el rebote vaya cerca del siguiente, quien a su vez tirará contra la pared para que el tercero recoja el rebote y así sucesivamente. Los jugadores que vayan tirando se van situando en la cola de la fila. El juego termina cuando el primer jugador recoge el balón tirado por el último.

El tiro podrá hacerse con el pie o con la mano, según se quiera trabajar el fútbol o el baloncesto.

(PASE - CONTROL.

Se sitúan 2 equipos enfrentados formando 2 líneas paralelas y se da a uno de ellos varios balones. Los jugadores de dicho equipo tirarán los balones con un bote hacia el equipo contrario y aquél tratará de interceptarlos con una sola mano. Los balones botarán antes de la raya que limita al equipo contrario.

Se cuentan y suman todos los balones interceptados correctamente por un mismo equipo y gana el equipo que más balones intercepta en conjunto.

(PASE DE BALÓN EN CÍRCULO.

Por clubes, cada club alrededor de un círculo pintado en el suelo. Aparte, habrá tantos jueces como clubes.

A la señal, los jugadores se pasan el balón en círculo y en la misma dirección lo más rápido posible. Se fija de antemano el n° de vueltas a completar y los jueces irán cantando el n° de vueltas que van pasando en cada equipo a lo largo del desarrollo del juego.

Gana el equipo que antes complete las vueltas prefijadas.

(PASE LATERAL.

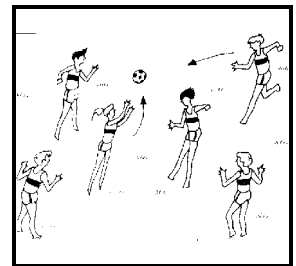
Por grupos en filas de 10, a la señal se pasan lateralmente el balón desde el primero de la fila hasta el último, el cual se desplaza con el balón hasta colocarse de 1° y dar comienzo a otro recorrido.

El juego termina cuando en una de las filas, todos los jugadores están en el puesto que tenían al empezar.

(PELOTA PARADA.

Por grupos, el capitán de cada grupo con un balón dentro de un círculo y los demás atentos a éste y fuera del círculo.

El capitán tira la pelota al aire y dice el nombre de uno de sus compañeros, quien trata de coger la pelota mientras los demás escapan. En cuanto éste tiene la pelota en sus manos, grita: ¡QUIETOS!, para que todos queden en posición de base mientras tira la pelota para golpear a uno. Si el lanzador toca con la pelota al parado, queda eliminado (no podrá moverse para esquivarla).



(RELEVO DE ENCESTADORES.

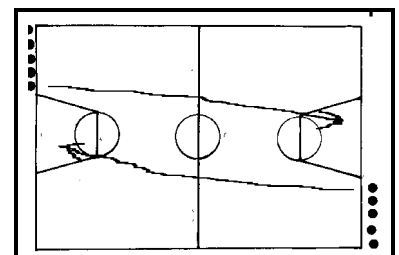
Se forman 2 equipos que se situarán en fila y debajo de cada canasta respectivamente.

A la voz de comienzo, el primero de cada equipo sale corriendo y botando el balón hacia la canasta contraria, y cuando llegue tendrá que encestar.

Cuando lo consigue, regresa corriendo y botando para entregar el balón al siguiente.

Habrán 2 balones por equipo, uno para el 1° y otro para el 2° de la fila. Cuando el 1° haga la canasta, recogerá su balón para dárselo al 3° mientras el 2° ya está en camino con el otro balón y así sucesivamente.

Gana el equipo que primero termina.

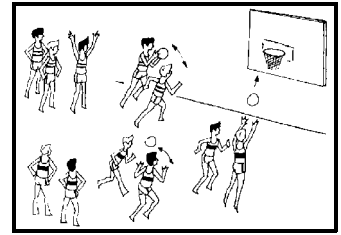


(RELEVO DE PASES CON TIRO.

Por equipos, distribuidos por parejas de-
trás de la línea final.

A la señal, cada pareja sale pasándose el
balón hasta llegar al tablero contrario, tiran
a canasta alternativamente hasta que uno de los
2 encesta, vuelven a la salida también pasándose
y dan el balón en la mano a la siguiente pareja
que hará lo mismo.

Gana el equipo que antes termine.



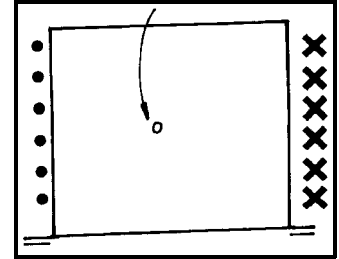
APLICADOS AL VOLEIBOL

(BALÓN NUMERADO.

Dos equipos se sitúan a ambos extremos de la pista cada uno de sus miembros numerado del 1 en adelante. En el centro de la cancha habrá un árbitro que sortea el balón.

El árbitro lanza el balón al aire en el centro de la media cancha al tiempo que da un n°. Los poseedores de este n° parten a coger el balón. Quien coge el balón consigue un punto para su club.

Vencerá el club que 1° alcance el n° de puntos convenido.



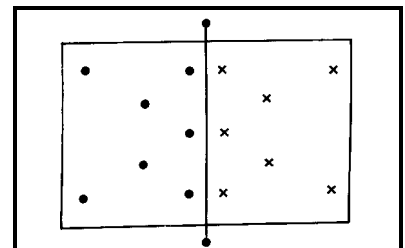
(BALÓN TOCA TIERRA.

Dos clubes en el terreno. Cada club se sitúa en media cancha y se sortea el balón.

Se tira el balón de uno a otro club por encima de la red tratando de que no lo cojan los del club contrario. El árbitro cuenta un punto por cada tiro no cogido.

Reglas:

- * Después de cada punto se tira desde la línea final.
- * Un punto por caer el balón fuera de los límites sin ser tocado.
- * Prohibido andar con el balón.
- * Hay que tirar el balón desde el lugar donde se cogió.

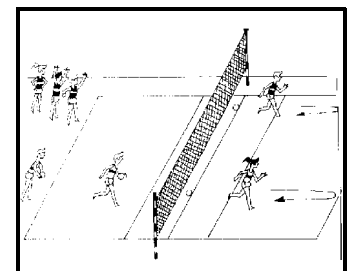


Gana el equipo que primero alcance los puntos que se señalen.

(DESPLAZAMIENTOS CON AUTOPASE Y SAQUE.

Por equipos, detrás de la línea final en filas. El primero de cada equipo con un balón.

A la señal, el primer alumno sale en carrera con el balón, antes de llegar a la red tira el balón por encima y pasa por debajo para recogerlo por el otro lado y continúa hasta la línea de fondo. Desde allí saca hacia el otro lado para que el siguiente de su equipo haga lo mismo.



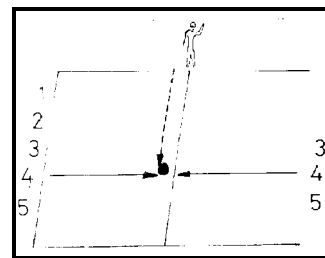
Gana el equipo que antes finalice.

(EL BALÓN NUMERADO.

Dos equipos numerados del 1 en adelante situados en las líneas de fondo de la pista. El profesor en el centro de la misma con un balón.

El profesor dice un n° al mismo tiempo que lanza el balón sobre la línea imaginaria central. Los que posean dicho n° intentarán coger el balón y obtener así 1 punto para su equipo.

Gana el que más puntos consiga tras haber pasado todos los jugadores de los 2 equipos.



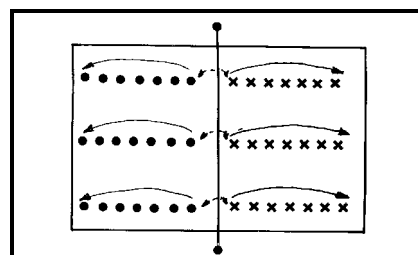
(EL PASE.

Se organizan 2 ó más equipos y se sitúa a cada mitad de un equipo en cada media cancha enfrentados en 2 filas.

A la señal, los primeros de las filas de cada equipo pasan por encima de la red al primero de la fila del mismo equipo que está en la media cancha contraria; al realizar el pase se va para el final de su fila. El jugador que recibe el pase hace lo propio y así sucesivamente hasta que todos los jugadores de las 2 filas del mismo equipo se encuentren en la misma posición, momento en que se detiene el juego y el equipo que lo consigue primero se le adjudica un punto.

Gana el equipo que primero alcanza un n° determinado de puntos.

También puede jugarse haciendo que cada equipo complete la ronda un n° determinado de veces.



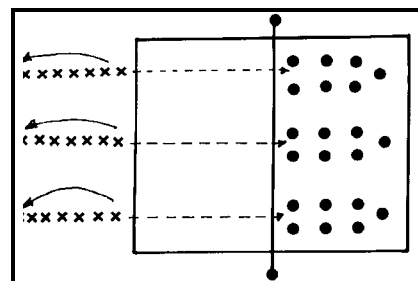
(EL SAQUE.

Se organizan 2 ó 3 equipos situando a cada equipo como sigue: unos cuantos jugadores se sitúan en fila detrás de la línea de saque, y el resto en la cancha contraria al otro lado de la red en la zona que está frente a la fila de lanzadores de su mismo equipo, esparcidos convenientemente.

A la señal, los jugadores de cada club que están en las primeras posiciones de las líneas de saque, efectúan el mismo por riguroso turno. Alguno de los miembros de su mismo equipo que está en el otro lado de la red, recepciona y devuelve el balón por debajo de la red para que lo recoja el 2° de los que están en la línea de saque (el 1°, al sacar, ha de irse al final de la fila) y así sucesivamente hasta que el que sacó por vez primera vuelve otra vez a la primera posición de la línea de saque. El primer equipo que consiga esto se adjudica 1 punto.

Seguidamente, los jugadores del mismo equipo cambian posiciones, pasando a sacar los que venían recepcionando y viceversa.

Gana el equipo que antes llegue a un n° determinado de puntos.

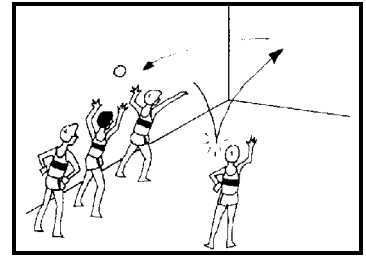


(FRONTÓN-VOLEY.

Por equipos en filas perpendiculares a una pared con un balón cada equipo.

A la señal, el 1º de cada fila lanza el balón contra la pared para que una vez haya botado en el suelo sea golpeado por el siguiente.

Siempre debe ser golpeado con las 2 manos. A los 3 fallos queda eliminado el club.

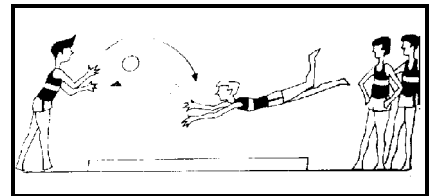


(INICIACIÓN A LA PLANCHA.

Por equipos con una colchoneta y un balón. Uno a un lado y el resto al otro lado de la colchoneta.

El capitán lanza el balón corto y el primer alumno de la fila salta en plancha sobre la colchoneta para devolvérselo. El capitán debe recogerlo. Cada vez que lo recoja en el aire es 1 punto.

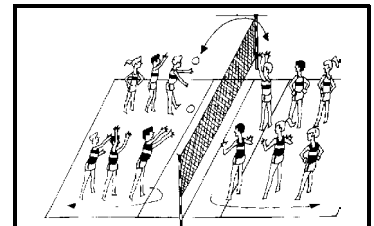
Gana el equipo que más puntos consiga tras haber pasado todos por la posición de capitán.



(PASES POR ENCIMA DE LA RED.

Por equipos con un balón, tres a cada lado de la red.

Los primeros se van pasando la pelota y cuando lo hacen se van para el final de la fila y el juego continúa ininterrumpidamente.

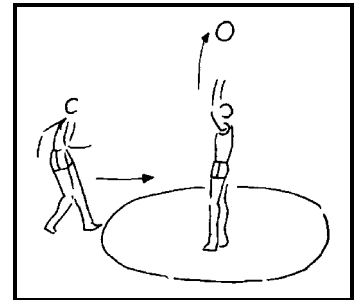


(PASE VERTICAL.

Cada equipo se dispone alrededor de un círculo pintado en el suelo con uno de sus jugadores en el centro con posesión del balón. Los equipos han de tener el mismo nº de jugadores, y todos ellos han de estar numerados del 1 en adelante.

El profesor hace una señal y los jugadores del centro de los círculos lanzan el balón al aire con fuerza. Inmediatamente después de dar la señal, el profesor dice un nº y todos los jugadores de los equipos que lo posean deberán coger el balón lanzado por el compañero. El del centro ocupa el sitio del jugador que recepciona y éste lanzará el balón a una nueva señal del profesor.

Al que le caiga el balón al suelo cuando recepcione el balón endosa un punto a su equipo. Una vez que el profesor haya nombrado a todos los números existentes en los equipos, gana el equipo que menos puntos tenga.

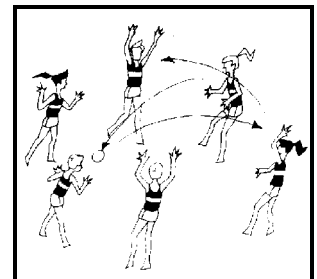


(¿QUIÉN DA MÁS TOQUES?

Por clubes colocados en círculo con un balón.

A la señal, tratar de dar el mayor nº posible de toques hacia arriba al balón sin que éste toque suelo. Los toques deben ser reglamentarios.

El equipo que más tiempo dure sin que se le caiga el balón lleva un punto. Gana el que 1º llegue a un determinado nº de puntos.

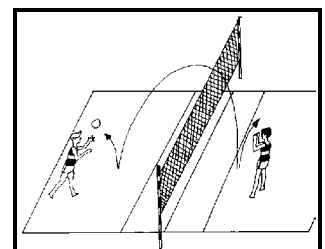


(VOLEITENIS.

Por equipos, uno en cada media cancha.

Se pasa el balón por encima de la red (toque de dedos o antebrazos) después de haber dado un sólo bote.

Un punto para el contrario cada vez que se falle una devolución. Gana el club que antes alcance los puntos prefijados.



APLICADOS AL FÚTBOL

(BALÓN PRISIONERO.

Dos equipos de igual nº de jugadores se sitúan al lado de la línea que separa el campo en 2 partes. Cada equipo tendrá una zona (cementerio) a cada lado de la línea (unos pocos metros).

A la señal, el equipo que posee el balón lo lanza con el pie contra el otro intentando tocar a uno de sus miembros antes de que dea el primer bote, después de lo cual ya se podrá controlar el balón y el equipo contrario tratará de hacer lo mismo.

Gana el equipo que primero elimine 5 (variable) jugadores del equipo contrario.

Es conveniente que los campos sean lo suficientemente estrechos como para que no puedan alinearse todos los jugadores de un mismo equipo en una sola línea transversal.

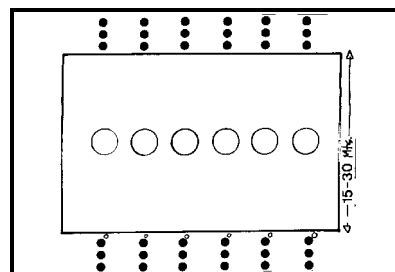
(COMPETICIÓN DE PASES.

Varios clubes a formar según el nº de alumnos. Cada club divide a sus jugadores en 2 grupos iguales y los sitúa detrás de las líneas laterales de la pista y de frente uno a otro; cada grupo en fila. En el centro de la pista, en medio de los 2 grupos de cada club se sitúa un aro.

A la señal, el capitán golpea el balón elevándolo para que dea el primer bote dentro del aro. Inmediatamente lo recoge el primer jugador del grupo de su mismo club al otro lado de la pista, lo coloca detrás de la línea y lo golpea de la misma forma. Los jugadores que golpean el balón corren a situarse al final de sus filas respectivas.

Así continúa el juego durante un nº de minutos a convenir.

Gana el club que más veces ha acertado dentro del aro en ese tiempo.



(CORRO Y ESQUIVO.

Se traza un círculo (tamaño variable dependiendo del nº de jugadores) dentro del cual corre la mitad de la clase de forma suave. La otra mitad se desplaza alrededor del círculo con una pelota a sus pies para intentar darles. Los que son dados quedan eliminados.

Puede contabilizarse el tiempo que tarda un grupo en eliminar a otro y luego invertir las posiciones y controlar el tiempo del grupo contrario, ganando el grupo que invierte menos tiempo.

(EL TIRO PRECISO.

Dos equipos dispuestos como indica la figura.

Uno de los jugadores de cada equipo se desplaza con el balón (botando, sin botar, con el pie, según el deporte a trabajar) hacia el otro lado de la cancha. Cuando sobrepasa la línea del otro lado, lanza la pelota hacia sus compañeros para que otro la coja y se desplace con ella hasta donde está el 1º y así repetirse la operación hasta que todos los miembros de un equipo estén en el campo contrario, momento en que acaba el juego.

Gana el equipo que termina antes de pasar a todos sus jugadores.

00000000000000000000

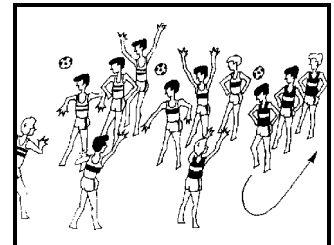
00000000000000000000

(GOLPEOS DE CABEZA EN FILAS.

Por equipos en filas, 5 a un lado y el capitán enfrente con un balón a unos 6 metros.

El capitán lanza el balón con las manos en trayectoria alta y los otros lo devuelven de cabeza. Cada jugador que devuelve se va al final de la fila para dejarle la posición al siguiente que hará lo mismo. Al finalizar el ciclo, el capitán pasa al final de la fila y el 1º pasa a hacer de capitán. Así hasta que todos pasen por la posición de capitán.

Gana el equipo que antes finalice.

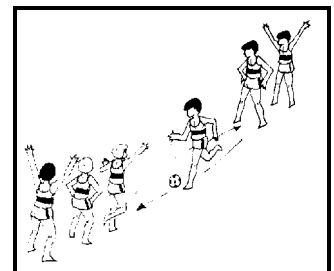


(LA ENTREGA.

Por equipos, divididos en 2 grupos en filas frente a frente y separados una distancia de 8 a 10 metros.

A la señal, el 1º de una de las filas sale conduciendo el balón con el pie hasta llegar a la otra fila, donde entregará el balón al compañero y se colocará al final de la fila de enfrente. El compañero hará lo mismo y así sucesivamente.

Gana el club que antes coloca a todos sus jugadores en la posición inicial.

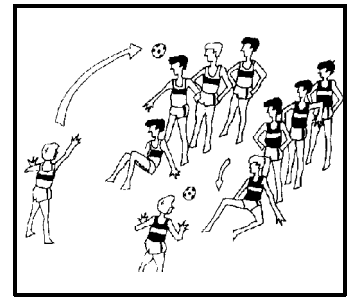


(LA PELOTA CAPITANA DE CABEZA.

Por equipos, en filas, 5 a un lado y el capitán enfrente con un balón.

A la señal, el capitán envía el balón en trayectoria alta hasta el primer alumno, quien lo devolverá de cabeza y luego se sentará. A continuación hará lo mismo con el 2º y así sucesivamente. Cuando el último se sienta, el capitán da el balón al 1º de la fila quien hará de capitán, comenzando de nuevo el ciclo (el antiguo capitán se va al final de la fila).

Un punto para el equipo que 1º finalice el ciclo. Gana el que más puntos consiga al finalizar todos los ciclos.

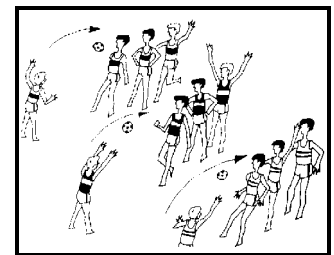


(LA RECEPCIÓN CON EL PECHO.

Por equipos, el capitán enfrente del resto a unos 5 ó 6 metros y los demás en fila frente a él.

A la señal, el capitán pasa con las manos el balón hacia el primer compañero, quien la para con el pecho, la controla y la devuelve al capitán con el pie colocándose al final de la fila para que pase al siguiente alumno.

Gana el club que antes finalice los ciclos establecidos.

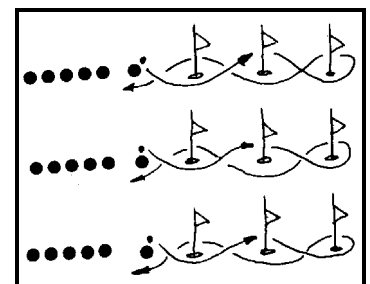


(LA SERPIENTE.

Por equipos dispuestos en filas paralelas y enfrente de cada fila colocar varios obstáculos también en hilera separados unos metros uno de otro.

A la señal, el 1º de cada fila avanza con el balón desplazándose en zig-zag sorteando los obstáculos. Cuando regresa, entrega al siguiente compañero que hace lo mismo.

Gana el club que antes finalice con todos los jugadores.

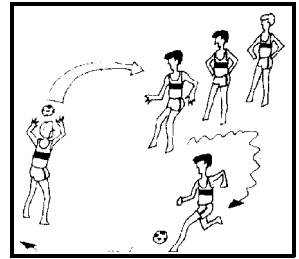


(PARO Y CONDUZCO.

Por equipos, el capitán de pie con el balón y el resto en fila enfrente de él.

El capitán hace un pase con las manos al primer jugador, éste lo recepciona de la forma más adecuada según la dirección del balón y lo conduce con los pies hasta el pasador, colocándose detrás de éste.

Gana el club que antes termine los ciclos prefijados.



(PASE CONTRA LA PARED.

Dos equipos de igual n° de jugadores se alinean en filas perpendiculares a 3 - 5 m de una pared. Delante de ellos habrá una línea paralela a la pared que los jugadores no podrán sobrepasar para recoger el balón.

Se trata de que el 1° de la fila tira contra la pared procurando que el rebote vaya cerca del siguiente, quien a su vez tirará contra la pared para que el tercero recoja el rebote y así sucesivamente. Los jugadores que vayan tirando se van situando en la cola de la fila. El juego termina cuando el primer jugador recoge el balón tirado por el último.

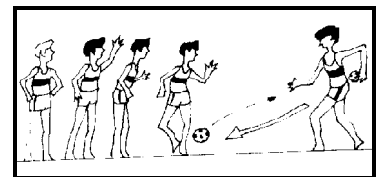
El tiro podrá hacerse con el pie o con la mano, según se quiera trabajar el fútbol o el baloncesto.

(RUEDA LA BOLA.

Por equipos, colocados en filas con su capitán enfrente un balón en su mano.

A la señal, los capitanes ruedan la pelota con las manos hacia sus compañeros. El 1° debe pararla con la planta y devolverla con el pie. A continuación, pasa al final de la fila para dar paso al siguiente compañero, quien hará lo mismo.

Gana el club que antes finalice los ciclos previstos.

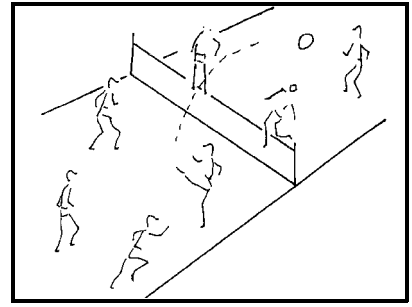


(TENIS FÚTBOL.

En una cancha de voleibol con la red a 1 metro de altura, se organizan 2 equipos de 4 a 6 jugadores. Se sortea el balón.

Se juega con las reglas del tenis, pero sólo se podrá tocar el balón con los pies o con la cabeza. El saque se realizará desde la línea final.

Vence el equipo que primero alcance 15 puntos o los que se establezcan.



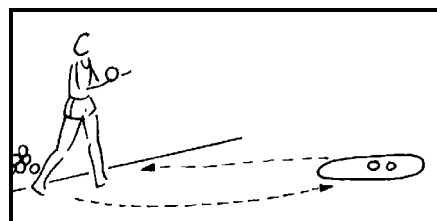
APLICADOS AL BALONMANO

(ADAPTACIÓN POR RELEVOS.

Se organizan los equipos en filas. A cierta distancia de cada fila se coloca un aro. Varios balones para cada equipo.

A la señal, el primero transporta uno a uno los balones dejándolos dentro del aro. A continuación el siguiente los recoge llevándolos de nuevo uno a uno hasta la línea de salida, continuando así hasta terminar.

Gana el equipo que antes termina el recorrido con todos sus jugadores.

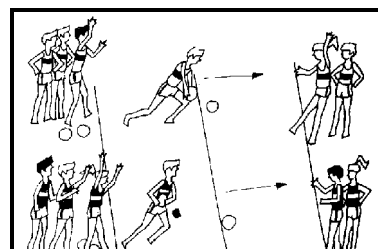


(DÉJALO Y YO LO RECOGERÉ.

Por equipos, divididos en 2 filas iguales enfrentadas en los laterales de la pista. Cada jugador con un balón. Cuatro aros (según el nº) en el medio de la pista para cada equipo.

A la señal, el 1º de una de las filas sale con un balón, lo deposita en uno de los aros y corre hacia el grupo de enfrente para dar una palmada a un compañero y que éste haga lo mismo, etc.

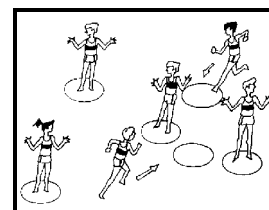
Todos los balones han de estar dentro de los aros. Gana el equipo que 1º se quede sin balones.



(¿DÓNDE ESTÁ MI CASA?

Aros distribuidos por todo el terreno, uno por pareja. Los alumnos corren libremente.

A la señal, cada pareja deberá ir a buscar casa. La pareja que no encuentre casa queda eliminada. Siempre una pareja menos que casas.

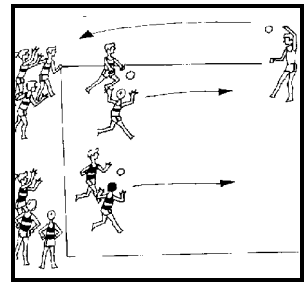


(EL PASE POR PAREJAS.

Por equipos, organizados en filas de parejas con 1 balón.

A la señal, salen las primeras parejas pasándose con una mano hasta llegar a un lugar determinado para desde allí, pasar con una mano a la 2ª pareja que hará lo mismo, etc.

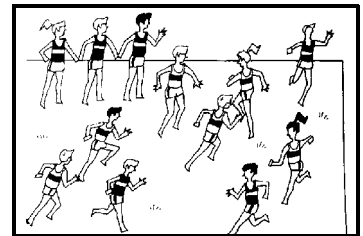
El pase se realiza siempre con una mano. Gana el equipo que antes termine el recorrido.



(EL RESCATE.

Un club la "liga" y el otro corre libremente por todo el terreno. El club que la "liga" debe atrapar a los demás. Los atrapados se pegarán en una pared. El resto de los alumnos que no están atrapados podrán liberar a los compañeros tocándolos.

Se contabiliza el tiempo que tarda un equipo en atrapar al otro y luego se cambian los papeles. El equipo que tarde menos tiempo será el ganador.



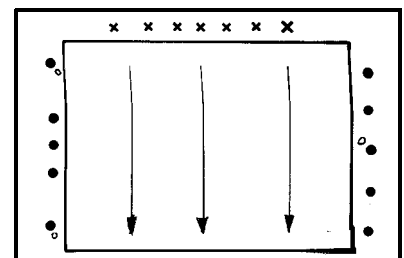
(EL REY DEL BALÓN.

Dos clubes en media cancha situados como se muestra en el esquema.

El club detrás de la línea final trata de cruzar los dominios del rey del balón, esquivando los tiros que hace el club situado detrás de las líneas laterales. Un jugador golpeado por el balón queda prisionero fuera de la media cancha.

Los jugadores del club que corre harán un cierto número de pasadas a convenir, y se contabiliza el nº de jugadores eliminados (al ser tocados por el balón). Luego se intercambian las posiciones de los equipos y se procede igual.

También puede contarse el nº de pasadas que da un equipo antes de que le eliminen a todos sus jugadores y luego intercambiar.



(EL RUEDO.

Los equipos se distribuyen en círculos con uno en el medio. Los del círculo se pasan el balón sin mover los pies y el del medio tratará de arrebatárselo. Si toca el balón, el último de los del círculo en haberlo tocado pasa al centro.

(EL TIRO PRECISO.

Dos equipos dispuestos como indica la figura.

Uno de los jugadores de cada equipo se desplaza con el balón (botando, sin botar, con el pie, según el deporte a trabajar) hacia el otro lado de la cancha. Cuando sobrepasa la línea del otro lado, lanza la pelota hacia sus compañeros para que otro la coja y se desplace con ella hasta donde está el 1º y así repetirse la operación hasta que todos los miembros de un equipo estén en el campo contrario, momento en que acaba el juego.

Gana el equipo que termina antes de pasar a todos sus jugadores.

00000000000000000000

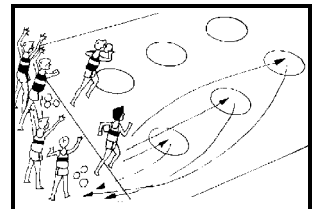
00000000000000000000

(LA ADAPTACIÓN POR RELEVOS.

Por clubes, en filas detrás de una línea. Cada club con 3 balones y 3 aros colocados en línea recta y separados una distancia de 7-8 metros.

El 1º lleva un balón y lo deja dentro del primer aro, vuelve para recoger otro y dejarlo en el 2º aro y luego otro en el 3º. Al terminar, vuelve y le da el relevo al 2º alumno, quien recogerá los balones uno a uno para dejarlos en la zona del principio.

Los balones se transportarán con una mano y se llevarán de uno en uno. Gana el club que termine antes el ciclo.

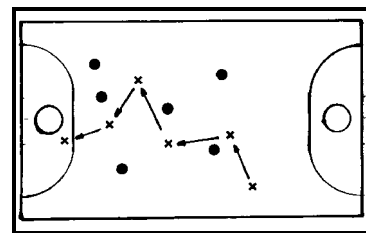


(LA BÚSQUEDA DEL ARO.

Dos equipos distribuidos por todo el terreno. Un aro en el centro del área de cada equipo.

A través de pases y recepciones sucesivas, llegar a colocar el balón sobre el aro en el suelo del equipo contrario. Se alcanza un punto cada vez que se consigue.

Gana el que más puntos consiga en un tiempo convenido.

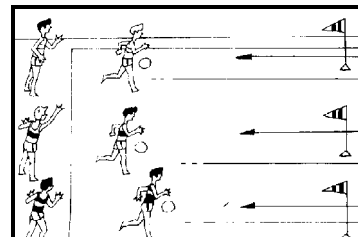


(LA CARRERA COMPETIDA.

Por equipos en filas con un balón detrás de una línea de salida.

A la señal, los primeros de cada equipo saldrán botando el balón hasta llegar a una banderola que bordearán y volverán para entregar el balón al siguiente quien hará lo mismo, etc.

Gana el club que antes finalice el recorrido.

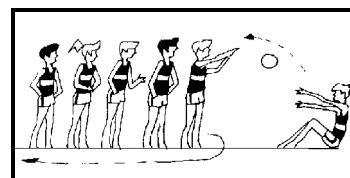


(LA RECEPCIÓN SENTADOS.

Por equipos, en filas, con uno sentado enfrente detrás de una línea a unos 6 metros.

El 1º de la fila lanza el balón al sentado y se desplaza al final de la misma; el sentado lo devuelve al segundo, etc.

Un punto para el equipo que antes finalice el ciclo. Cambiar por otro compañero una vez finalizado el ciclo. Gana el que antes finalice los ciclos previstos.

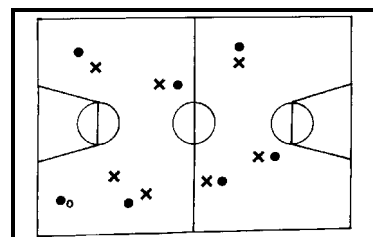


(LOS 10 PASES.

Se forman 2 equipos de 10 jugadores cuyos componentes se encuentran repartidos por toda la cancha. Deberán pasarse el balón entre compañeros a una distancia superior a 2 metros.

Los contrarios tratarán de interceptar los pases y si lo logran inician los pases entre su equipo.

Gana el equipo que consigue dar 10 pases sin que alguno del equipo contrario toque el balón. Si sólo lo toca sin recuperarlo, deberá iniciarse de nuevo la cuenta.



(PASE - CONTROL.

Se sitúan 2 equipos enfrentados formando 2 líneas paralelas y se da a uno de ellos varios balones. Los jugadores de dicho equipo tirarán los balones con un bote hacia el equipo contrario y aquél tratará de interceptarlos con una sola mano. Los balones botarán antes de la raya que limita al equipo contrario.

Se cuentan y suman todos los balones interceptados correctamente por un mismo equipo y gana el equipo que más balones intercepta en conjunto.

(PASE LATERAL.

Por grupos en filas de 10, a la señal se pasan lateralmente el balón desde el primero de la fila hasta el último, el cual se desplaza con el balón hasta colocarse de 1º y dar comienzo a otro recorrido.

El juego termina cuando en una de las filas, todos los jugadores están en el puesto que tenían al empezar.

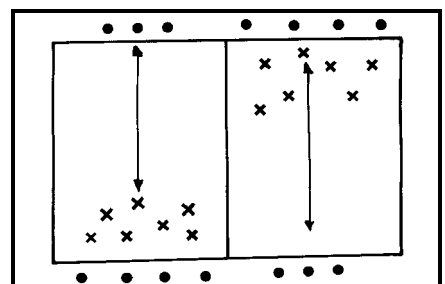
(PEQUEÑA GUERRA.

Se sitúan 2 equipos en media cancha como se muestra en el esquema.

A la señal, los miembros del equipo que se encuentran fuera de la media cancha tiran el balón tratando de golpear a los jugadores del otro equipo, quienes tratan de evitar ser tocados sin salirse de los límites del terreno. Un jugador golpeado por el balón queda prisionero fuera de la media cancha.

Se controla el tiempo que tarda un equipo en eliminar a todos los del otro y luego se alternan las posiciones contando de nuevo el tiempo, ganando el equipo que menos tiempo ha empleado.

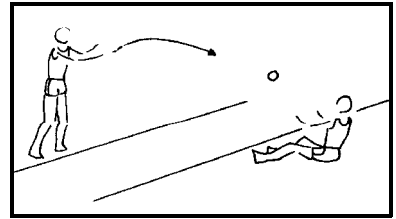
También se puede alternar la posición de los equipos en un determinado tiempo y contar los jugadores que elimina cada uno.



(RECEPCIÓN DIFÍCIL.

Se organizan los equipos en filas y se sitúan frente a una línea. Sentados detrás de otra línea paralela a la 1ª se colocan un jugador de cada equipo, enfrentados a su correspondiente fila de compañeros.

A la señal, el 1º de la fila lanza el balón al compañero que se encuentra sentado frente a él, quien inmediatamente pasa al segundo, que lo retorna al sentado y así hasta terminar; momento en el que el sentado se levanta y se coloca al final de su fila y el 1º (que deberá tener el balón con él) se sienta, y así sigue la ronda hasta que todos han pasado por la posición de sentados; momento en que finaliza el juego.



(VAMOS DE CAZA.

Se organizan 2 equipos distribuidos libremente por una zona determinada. Uno de ellos con aros.

A la señal, los portadores de los aros, persiguen al resto intentando introducirlos en el aro; cambiando de función cada vez que lo consiguen.

No está permitido salirse de la zona. Tiempo a determinar.

