



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

Filial Arequipa

*Facultad de Ciencias de la Comunicación,  
Educación y Humanidades*

PSICOMOTRICIDAD

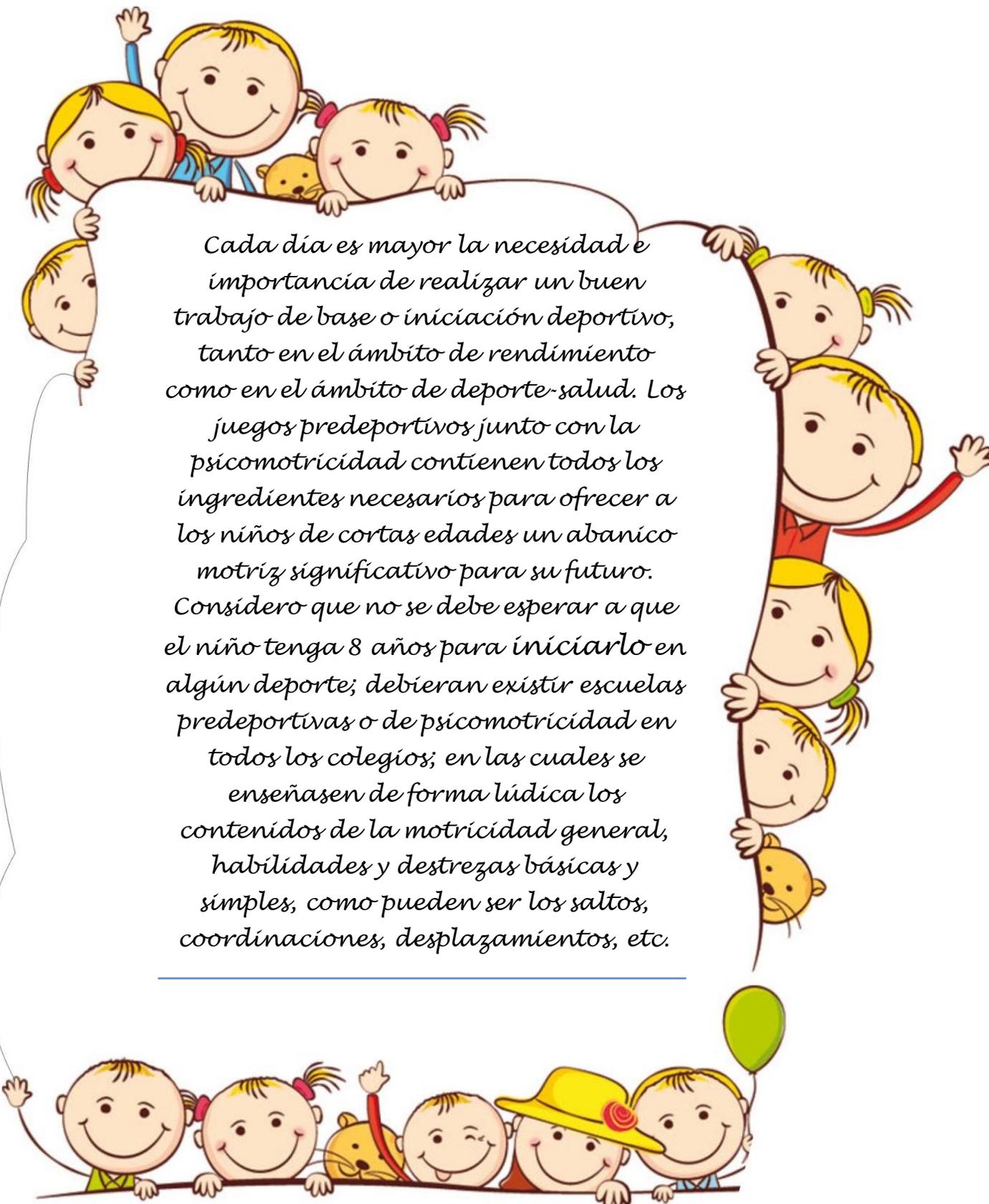
DOCENTE: María del Carmen Cárdenas

Alumna: Kelly Fiorella Carpio Pérez

Ciclo: VII

2014



A colorful illustration of several children of various ages and ethnicities. They are holding a large, white, cloud-shaped banner that frames the text. The children are smiling and looking towards the viewer. Some are holding the banner from behind, while others are holding it from the sides. One child is holding a small yellow teddy bear, and another is holding a green balloon. The background is plain white.

*Cada día es mayor la necesidad e importancia de realizar un buen trabajo de base o iniciación deportivo, tanto en el ámbito de rendimiento como en el ámbito de deporte-salud. Los juegos predeportivos junto con la psicomotricidad contienen todos los ingredientes necesarios para ofrecer a los niños de cortas edades un abanico motriz significativo para su futuro. Considero que no se debe esperar a que el niño tenga 8 años para iniciarlo en algún deporte; debieran existir escuelas predeportivas o de psicomotricidad en todos los colegios; en las cuales se enseñasen de forma lúdica los contenidos de la motricidad general, habilidades y destrezas básicas y simples, como pueden ser los saltos, coordinaciones, desplazamientos, etc.*

---



El juego es el medio de aprendizaje más importante para el niño en las primeras edades y se constituye en un elemento que permanece durante todo el ciclo de vida humano.

En el campo de la E.F. y el deporte, el juego es el medio adecuado para trabajar las diferentes habilidades y capacidades físicas, también un excelente instrumento para el desarrollo cognitivo y la interacción social.

Con la práctica del juego los individuos estarán más motivados y dispuestos a realizar las diferentes actividades que los lleven a desarrollar habilidades y destrezas.

Los juegos predeportivos son la antesala a una disciplina deportiva específica; prepara de forma lúdica a los participantes para el deporte reglado. Ofrece alternativas de trabajo variadas para desarrollar las habilidades propias del deporte seleccionado. Es una forma de aprender jugando tanto la reglamentación como la técnica y la táctica de un deporte.



# JUEGOS PRE DEPORTIVOS

Siempre nos ha preocupado e interesado el saber como se forman los talentos deportivos, cual es el camino para llevar a lo más alto a un niño de una forma prudente, o si están determinados ciertos niños a ser talentos. A pesar de lo complejo que es el tema sobre la detección y formación de talentos deportivos, sabemos que existen una serie de parámetros que nos conducen a un perfil de talento deportivo, estos, pueden ser:

- ✚ Influencia genética (porcentaje de fibras rápidas o lentas, actividad enzimática muscular, medidas antropométricas ideales para cada deporte, etc.)
- ✚ Maduración biológica frente a la edad cronológica. Un niño que presenta un desarrollo morfológico destacado para su edad, tendrá más facilidad para soportar cargas de entrenamientos, prevenir lesiones, etc.
- ✚ Carácter del proceso de enseñanza - aprendizaje adquirido por el deportista (influirá mucho el método utilizado por el profesional o educador para enseñar las conductas motrices); por desgracia nuestra profesión, está sometida a un alto grado de intrusismo, por personas incompetentes y carentes de unos conocimientos técnicos, fisiológicos, metodológicos, etc. No olvidemos que muchas personas que están trabajando en escuelas deportivas, carecen de las características básicas que describen al profesional, tales como: preparación específica en un campo, compromiso de actualización, delimitación de un ámbito propio de actuación, etc.
- ✚ Factores psicológicos (ansiedad, capacidad de sufrimiento, estrés, nerviosismo, personalidad etc.)
- ✚ Entorno del niño. Tanto a nivel demográfico (si está en el medio rural o en la ciudad, si tiene posibilidades al acceso de unas buenas instalaciones, un buen entrenador, atención médica, tiempo libre, etc.), como a nivel familiar (apoyo familiar), escuela (hábitos deportivos, etc.) y amigos (apoyo, compañerismo, comunicación, etc.).

En este trabajo pretendo centrarme en esta última que añado:

Duración del trabajo psicomotriz y predeportivo antes de los 8 años. Obviamente aunque se realice un trabajo de psicomotricidad con los niños durante 3-4 años, no podemos asegurar un futuro talento, pero si podemos afirmar la ausencia de fracaso.

Deseo resaltar lo importante que es la realización de un buen trabajo psicomotriz y predeportivo en los primeros años de vida de un niño.

## Que son los Juegos Pre Deportivos

Primero, hemos de saber, qué son los juegos predeportivos o psicomotrices; se puede obtener una respuesta a esta pregunta en pocas palabras, los juegos predeportivos son la base del futuro campeón; sea cualquier modalidad deportiva. Estos juegos llevan consigo una gran cantidad de tareas motrices, proporcionando al niño una gran riqueza motriz, las cuales son aplicables a cualquier deporte que el niño practique de mayor, ya sea un deporte individual, colectivo o de adversario.

La importancia de realizar estos juegos aumenta en niños de edades tempranas (4-7 años), puesto que constituyen el primer contacto del niño con el deporte. Por eso recalco la importancia que se realice una correcta progresión del juego al deporte.

Los juegos predeportivos no son juegos modificados, es decir, no son juegos para la enseñanza de distintos deportes, con variaciones en las reglas o material; no buscan una automatización de una serie de movimientos o gestos técnicos ni unos fines de rendimiento a corto plazo, sino que dan rienda suelta al movimiento del niño. Buscarán un rendimiento a largo plazo, facilitando al practicante una serie de patrones motrices básicos aplicables en el futuro del niño a cualquier deporte.

Pero no debemos de olvidar que no sólo estamos realizando juegos predeportivos con los niños, sino que también son juegos infantiles. "El juego infantil es medio de expresión, instrumento de conocimiento, factor de socialización, regulador y compensador de la afectividad, un efectivo instrumento del desarrollo de las estructuras del pensamiento; en una palabra, resulta un medio esencial de organización, desarrollo y afirmación de la personalidad", (Zapata, Oscar A. "Psicomotricidad, base de apoyo de los aprendizajes escolares"). Debemos enfocar correctamente el juego infantil hacia los juegos predeportivos.

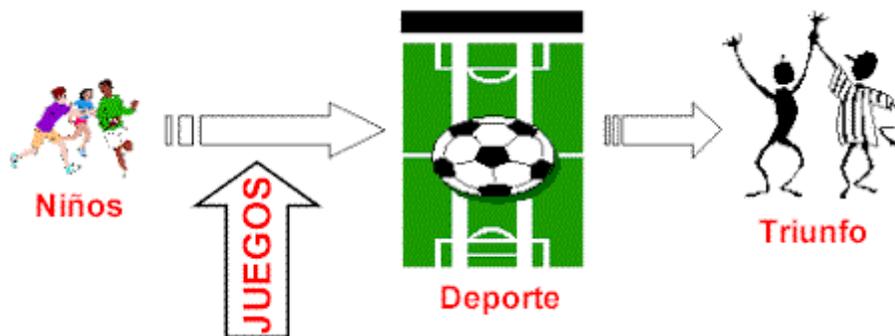
Los juegos predeportivos trabajarán estos contenidos, principalmente:

- ✚ Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas: realizando desplazamientos de todo tipo (para atrás, a cuatro patas, de cuclillas, agarrados al compañero, con pelotas a la pata coja, por encima de colchonetas, por encima de bancos etc.), reptaciones.
- ✚ Transportar objetos (pelotas, aros, conos...) con una mano, con las dos, en la barriga, en la espalda, con los ojos cerrados etc.
- ✚ Manejar objetos (grandes, pequeños, con compañeros etc.).
- ✚ realizar trepas (por espaldas, colchonetas inclinadas...).
- ✚ saltos (con una pierna, con las dos, hacia delante, a un lado, en zigzag...),
- ✚ realizar giros (sobre el eje vertical, sobre el eje horizontal, con pelotas).
- ✚ Trabajo de las cualidades perceptivas: (percibir objetos estáticos, en movimiento, el niño en movimiento y el objeto también, apreciación de trayectorias...)
- ✚ Trabajo de situaciones de equilibrio: dinámico, estático y desequilibrio.
- ✚ Trabajo del sentido del ritmo: controlar las situaciones de aceleración y desaceleración, coordinar la percepción.

| CAPACIDAD / EDAD       | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| APRENDIZAJE MOTOR      | x   | xx  | xxx | xxx | xxx | xxx |
| VELOCIDAD DE REACCIÓN  |     |     |     | x   | xx  | xxx |
| ORIENTACIÓN ESPACIAL   | x   | xx  | xxx | xxx | xxx | xxx |
| RITMO                  | x   | xx  | xxx | xxx | xxx | Xxx |
| EQUILIBRIO             | x   | xx  | xx  | xxx | xxx | Xxx |
| VELOCIDAD              |     |     |     | x   | xx  | xx  |
| RESISTENCIA AERÓBICA   |     |     |     |     | x   | x   |
| RESISTENCIA ANAERÓBICA |     |     |     |     |     | x   |
| FUERZA                 |     |     |     |     |     | x   |
| FLEXIBILIDAD           | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx |

En esta tabla se muestra una serie de capacidades y unas edades. Las x nos informan cuando debemos incidir más en el trabajo de una cualidad para aprovechar al máximo su desarrollo. Así por ejemplo observamos que la flexibilidad está en su mejor desarrollo entre los 3 y 8 años, es a estas edades cuando debemos trabajar esta capacidad para lograr unos altos niveles de flexibilidad que le permitan al niño en un futuro gozar de una buena flexibilidad. Por otro lado tenemos una ausencia del trabajo de fuerza y resistencia

anaeróbica, las cuales no se deben trabajar a estas edades. En esta tabla se muestra una serie de capacidades y unas edades. Las x nos informan cuando debemos incidir más en el trabajo de una cualidad para aprovechar al máximo su desarrollo. Así por ejemplo observamos que la flexibilidad está en su mejor desarrollo entre los 3 y 8 años, es a estas edades cuando debemos trabajar esta capacidad para lograr unos altos niveles de flexibilidad que le permitan al niño en un futuro gozar de una buena flexibilidad. Por otro lado tenemos una ausencia del trabajo de fuerza y resistencia anaeróbica, las cuales no se deben trabajar a estas edades.



Verdaderamente se cumple el dicho de que "una imagen vale más que mil palabras". En el dibujo 1 observamos como unos niños a través del juego, llegan al deporte institucionalizado y alcanzan el éxito. Por otro lado en el dibujo 2 se observa a unos niños que son metidos de lleno en el deporte, se le da el balón de los futbolistas de elite, y se le conduce por el camino más corto para alcanzar el éxito lo más pronto posible; lamentablemente el niño cayó, quedándose triste y solo. Este niño ya no volverá a hacer deporte; mi pregunta es ¿qué hubiera pasado si el niño hubiese subido por los escalones?. Esto es cómico, pero... desafortunadamente sucede en la realidad.



## Objetivos de los juegos predeportivos

A continuación expongo una serie de objetivos que han de estar presentes en la mayoría de los juegos predeportivos. Es fundamental dividir estos objetivos generales en dos aspectos: el aspecto psico-motor y el aspecto psico-afectivo (algo muy importante a estas edades).

### Objetivos psico-motores

- ✚ Trabajar la motricidad general.
- ✚ Adquirir patrones motrices básicos de elementos técnicos ofensivos y defensivos sencillos de los distintos deportes.
- ✚ Adquirir patrones motores básicos de elementos tácticos ofensivos y defensivos.
- ✚ Coordinar movimientos básicos (correr, saltar, trepar, caminar...) con las habilidades y destrezas motrices (manejo de objetos, golpesos, lanzamientos...).
- ✚ Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, así como la estructuración espacio-temporal.
- ✚ Realizar todo tipo de desplazamientos, pases, manipulaciones y, adaptar, manejar, lanzar, golpear, recepcionar e interceptar objetos y móviles.
- ✚ Potenciar la bilateralidad, y la independencia de los distintos segmentos corporales: cabeza, extremidades, tronco...
- ✚ Desarrollar el equilibrio; tanto estático como dinámico, y la actitud postural.

### Objetivos socio-afectivos

- ✚ Fomentar la relación y la comunicación interpersonal de los niños.
- ✚ Desarrollar la expresión (verbal, gestual, corporal) como medio de autoconocimiento y de relación, mediante la realización de juegos de expresión.
- ✚ Aceptar las normas establecidas en los juegos.
- ✚ Sentir atracción por el deporte.
- ✚ Participar e integrarse en un grupo de gente.

# ATLETISMO

## CALENTAMIENTO

Antes de iniciar los ejercicios básicos de atletismo, se puede realizar un calentamiento basado en un juego:

### EL OSO

El oso, el oso  
Cuidado con el oso,  
Que te quiere coger  
Si ves que se levanta  
Échate a correr.

Nota: se formará un círculo y habrá una persona en la mitad; estas empezaran a cantar, cuando se termine la canción la persona que esta en la mitad debe salir acoger sus compañeros y las que cojan se hacen en la mitad.

## EL CAMPANARIO

Se dan palmadas 3 (un, dos, tres)  
Y con los pies también  
Y dan la vuelta al campanario otra vez  
Saludos por aquí (hola)  
Abrazos por acá  
Y da la vuelta al campanario otra vez

### Ejercicio N°1

Velocidad-carrera.

Edad: de 4 a 7 años

Los niños y niñas formarán dos equipos, cada grupo se ubicará en filas de modo que queden frente a frente enumerándose para quedar en pareja (es decir habrán dos 1, dos 2), a cierta distancia de las filas estarán ubicadas figuras o elementos. Luego el instructor nombrará cualquier número y el objeto a coger, los números señalados de cada equipo deberán salir corriendo a atrapar el elemento indicado, el integrante que primero lo coja, ganará un punto para su respectivo equipo.

**PARA TENER EN CUENTA:** en el momento que los jugadores salgan a realizar la actividad deberán salir corriendo por la parte de afuera de las filas, para evitar accidentes.

### Ejercicio N°2

Lanzamiento.

Edad: 4-8 años.

Se colocan aros o se dibujan círculos en el suelo (dentro de ellos se pueden poner números, figuras geométricas etc.), previamente los niños deberán formarse en hileras, separados en dos grupos; a los primeros de cada hilera se les entrega un balón, para que lo lancen tratando de dar tiro al blanco, el ejercicio dará inicio cuando lo indique el instructor (con el silbato), el lanzamiento debe hacerse con ambas manos; si el jugador acierta, tendrá punto para su equipo. Terminado su turno regresa a la hilera a la parte trasera.

**PARA TENER EN CUENTA:** en el ejercicio se puede ir aumentando el grado de dificultad, de modo que al realizar el lanzamiento se vayan ampliando las distancias (1mts, 2mts etc.), todo de acuerdo a la edad del niño y niña.

#### Ejercicio N°3

Lanzamiento.

Edad: 5 años en adelante.

El grupo se formará en círculo, enumerándose hasta que queden en parejas (por números), los números que se indiquen deberán tener un balón, el instructor o líder se ubica en el centro con un balón, en el momento que este lance la pelota hacia arriba, los integrantes que tienen el balón lo lanzarán tratando de golpear la pelota lanzada por el líder. El integrante que acierte en el ejercicio, tendrá punto para su equipo.

#### Ejercicio N°4

Lanzamiento.

Edad: 5 años en adelante.

El grupo se forma en dos equipos, unos de estos se ubicará en fila a cierta distancia del centro del espacio, en el que se esté realizando la actividad, cada jugador tendrá un balón; el otro grupo se ubicará en un extremo (a lo largo). Cuando suene el silbato estos deberán correr hasta el otro lado, conservando la organización en hilera y corriendo de una manera coordinada, los que tienen el balón, tratarán de "ponchar" al equipo contrario. Los participantes "ponchados" se integrarán al equipo y tomarán la posición de "ponchadores".

#### Ejercicio N°5

Salto

Edad: 7 años en adelante.

Se forma dos grupos ubicados en hileras. Cada grupo tendrá un camino de obstáculos construido por aros, a una distancia considerable de cada grupo. Cada equipo tendrá a disposición un rompecabezas, las fichas se irán llevando una a una por cada participante, al mismo tiempo que estén cruzando los aros (puede ser en dos pies o en uno); cuando el participante llegue con la ficha al otro lado del camino de obstáculos, el siguiente de la hilera realizará el mismo ejercicio, sin olvidar que los integrantes se van quedando sin regresar a su equipo, hasta que todo el grupo termine de pasar las piezas del rompecabezas, podrán armarlo. No se contabilizará tiempo, el grupo que primero lo arme ganará.

#### Ejercicio N°6

Velocidad

Edad: 5 años en adelante.

Se ubica dos grupos en hileras, al frente de los dos equipos habrá una canasta en la cual habrá figuras u objetos de una misma categoría (por ejemplo figuras geométricas y números.) todos estarán revueltos. Cada participante de los equipos saldrá corriendo hasta la canasta a buscar las figuras que corresponden o representan a su grupo, cuando encuentren la figura correspondiente volverán a la hilera a introducirla en

una bolsa, así sucesivamente todos los integrantes lo harán. El equipo que primero recolecte los objetos o elementos, será el equipo ganador.

#### Ejercicio N°7

##### Relevos

Edad: 7 años en adelante.

El grupo se divide en tres equipos y se organizan en hileras. Cada equipo tendrá a su frente una palabra (recomendable trabajar valores: respeto, amor, etc.), y al lado estará el abecedario en desorden.

El último participante de cada hilera, saldrá en zigzag de atrás hacia delante, después encontrará un obstáculo, pasado este, se correrá hasta donde este el abecedario, para elegir la letra correcta y empezar a formar la palabra. Cuando el primer jugador termine su turno se ubicará de primero en la hilera y así sucesivamente el último de cada grupo realiza el mismo ejercicio.

#### Ejercicio N°8

##### Resistencia-saltos

Edad: 6 años en adelante

Los niños y niñas formaran 2 equipos en hileras, delante de ellos (a una buena distancia) encontraran un camino de obstáculos para cada grupo, todos los integrantes deberán pasar uno por uno, teniendo en cuenta que al final de los obstáculos se tendrá que realizar un dibujo, de acuerdo al que indique el instructor o líder; el que primero termine el recorrido y represente el dibujo gana puntos para su equipo.

Los obstáculos pueden construirse con aros (para saltar), conos (para pasar con balones en forma de zigzag), cuerdas o lazos (para trabajar equilibrio) entre otros.

#### Ejercicio N°9

##### Relevos

Edad: 6 años en adelante

Se forma 4 bases alrededor de la cancha, en cada una, habrá dos integrantes de diferente equipo; estando todos organizados, los jugadores de la base inicial se trasladaran hasta la otra base, driblando un balón para luego entregárselo a su compañero, así sucesivamente se irán recorriendo las bases. El primer equipo que llegue a la base final, realizando el ejercicio gana puntos.

**PARA TENER EN CUENTA:** Si en el momento cuando se esté driblando el balón, el jugador deja ir la pelota hacia otro lugar, deberá volver a su base y comenzar de nuevo.

#### Ejercicio N°10

##### Velocidad

Edad: 5 años en adelante.

Los participantes se ubicaran en filas y sentados; a cierta distancia estará el instructor, con gran variedad de imágenes, situado al lado de la "línea final" (lugar limite hasta donde se tiene que llegar en la carrera).

Los jugadores tendrán que correr hasta la línea final, en el momento que el docente les dé la orden de salir; la señal que les indicará dicha acción, será que él elegirá una imagen previamente dicha y cuando la muestre, los participantes tendrán que estar atentos y salir corriendo.

Es recomendable que a la hora de mostrar las imágenes se muestren muchas otras, para hacerlo divertido y activar la atención.

#### Ejercicio N°11

Saltos.

Edad: 5 años en adelante.

Se ubica aros en el suelo. Los jugadores formarán una hilera, la cual estará situada en la "línea de salida"; cada participante saldrá individualmente a competir.

El instructor indicará los aros (teniendo en cuenta que estos estén representados por colores, imágenes etc.) en el que tendrá que situarse. Antes de llegar a los aros, se pondrán un obstáculo de conos para que los jugadores tengan que saltar. Cuando cada uno termine su turno regresa a la hilera.

El ejercicio se tratará de hacer de manera moderada (no muy lento), para desarrollar la agilidad y atención en los participantes.

#### Ejercicio N°12

Velocidad.

Edad: 6 años en adelante.

Se forma dos equipos, organizados en hileras y enumerados respectivamente; al frente, a una gran distancia están ubicados elementos de forma repetida (ejemplo: figuras geométricas). El instructor dará la orden para que salgan los números de cada grupo y recojan los elementos u objetos que el señale, el objetivo es que el primero que lo coja, se devuelve en forma de zigzag a la parte trasera de la hilera.

#### Ejercicio N°13

Relevos

Edad: 6 años en adelante.

Se forma 4 bases, en cada una de ellas habrá elementos u objetos representativos de forma repetida (colores, figuras, animales, números etc.). Dos participantes de diferente equipo, iniciaran la competencia en la que tendrán que dar la vuelta a todas las bases, el instructor les indicará que elementos tendrán que traer de algunas de las bases, el que primero las encuentre y haga todo el recorrido volviendo al lugar de salida, tiene punto para su equipo.

#### Ejercicio N°14

Velocidad y saltos

Edad: 7 años en adelante

Se forma parejas, uno de las dos participantes se ubica una delante de la otra y tendrá algún distintivo en la espalda (figuras geométricas, animales, vocales; cuando el líder de la orden (silbato) este saldrá corriendo y la que esta atrás, tratará de quitarle el distintivo.

El camino de carrera será recto no podrán dispersarse por todo el espacio; en el momento que se este corriendo, se encontraran unas vallas acordes a la estatura del niño; si el compañero del distintivo salta la primera valla el que le persigue ya no podrá atraparlo; terminado el ejercicio cambiaran de posición.

#### Ejercicio N°15

Lanzamiento

Edad: 7 años en adelante Se forma una hilera, cada participante se ubicará en la línea inicial indicada, en el momento que se le de la orden, saldrán corriendo con un palo (este hará la representación de una jabalina) en la mano y en un momento pararan para lanzarlo.

El objetivo será el que más lejos lo lance.

Ejercicio N°16

Lanzamiento

Edad: 6 años en adelante.

Se forma dos equipos, al frente de cada equipo habrá dos bolsas o canastas vacías, cada integrante tendrá la misión de lograr encestar unas pelotas que se les entregará, esto tendrá una distancia; el objetivo es lograr encestar el mayor número de pelotas posibles.

Nota: Los ejercicios pueden variar según la intención pedagógica que le de el líder o el instructor.

Los ejercicios de estiramientos se hacen al iniciar la actividad; o al finalizar, empezando desde los pies y terminado en la cabeza.



## BALON MANO

Juego 1

TIRO AL BLANCO

Objetivo: Trabajar el lanzamiento

Descripción: En el centro hay 2 bancos con 6 balones medicinales.

Los 2 equipos tienen el mismo nº de balones, intentan tirar los medicinales lanzando desde detrás de la línea.

Juego 2

CAMPO LIMPIO

Objetivo: Trabajar los diferentes conceptos defensivos.

Descripción: En cada mitad del campo se encuentra un equipo y cada equipo tiene el mismo nº de balones. Ambos equipos intentan lanzar el máximo nº de balones al campo contrario a la vez que pueden intentar interceptar y bloquear los balones enviados por los adversarios. Tras la señal todos quietos.

Juego 3

BALON – TIRO CIRCULAR

Objetivo: Mejora la puntería de lanzamiento.

Nº de participantes: Grupos de 6 a 12.

Organización: En el centro se colocan los conos y un guardián.

Desarrollo: El resto se pasa el balón desde el círculo exterior y cuando lo considere oportuno, un jugador lanzará a los conos intentando derribarlos, el guardián intentará impedirlo. El que no consiga derribar un cono cambia su papel con el del medio.

Juego 4

ASALTO A LA FORTALEZA

Objetivo: Dominar los desplazamientos con y sin balón.

Descripción: 2 equipos tratan de atravesar la línea de medio campo y llegar sin ser tocados, para coger un balón y llevarlo hasta nuestro campo. Si nos tocan en campo ajeno, nos sentamos, si un compañero nos toca (salvado).

Gana el equipo que lleva todos los balones a su campo, o bien el que toque a todos sus oponentes.

Juego 5

DÍA Y NOCHE

Objetivo: Dominar los diferentes tipos de desplazamientos con y sin balón partiendo de posiciones estables hasta posiciones inestables.

Descripción: Dos equipos en la línea central. Si el entrenador dice "día", estos persiguen al otro equipo antes de llegar al fondo del campo.

Variar las posturas de salida: tumbados, sentados, etc. Incluir balones para desplazarse botando.

Juego 6

BALÓN CASTILLO

Objetivo: Trabajar la coordinación defensiva.

Descripción Dos equipos, uno defiende el balón del centro, los jugadores exteriores con balones de espuma intentan tirar el balón del centro.

Juego 7

PELOTA AL BLANCO

Objetivo: Mejorar la puntería de lanzamiento.

Nº de participantes: Grupos de seis a ocho participantes.

Material: Un balón.

Organización: Todos los jugadores del grupo se disponen en una hilera menos dos (los lanzadores), que se colocan a los lados y a una distancia de unos 5-10 metros de ellos.

Desarrollo: Los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados al suelo los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.

Juego 8

Se dividirá el grupo en dos y se formaran dos filas con el mismo número de integrantes en cada una, habrá una fila de conos y cada concursante deberá pasar por esta en forma de zigzag driblando el balón hasta llegar al final y lanzarlo a la portería.

Juego 9

Se dividirá el grupo en dos formando dos filas frente a frente, a un integrante se le dará el balón y el que está al frente cuando suene el silbato tratará de impedir o quitárselo para que no lo lance a la portería, ganará el que lo lance y meta el gol.

Juego 10

El grupo se dividirá en equipos de 4 integrantes tres atacantes y un defensor. Los atacantes se colocaran en triangulo y se pasaran el balón libremente. El defensor intentará coger el balón, cuando lo consiguiera sustituye al jugador que efectúa el último pase. Juego 11

Todo el grupo hará un círculo y tendrán un balón y en la mitad de ellos habrán dos jugadores que tratarán quitarles el balón, el que deje caer el balón o se lo quiten pasará al círculo, solo lo podrán lanzar con una mano.

# BALONCESTO



Calentamiento: "la araña":

Suben, suben, suben las arañas

Bajan, bajan, bajan las arañas

Cuidado con la araña que te quiere coger

Si ves que se levantan échate a correr

Un jugador colocado en la línea central del campo es la araña, y ha de atrapar a los demás que han de cruzar la línea a la señal. Los que son atrapados pasan a ser también arañas, así hasta que todos sean arañas. El juego se puede realizar sin balón o botando.

Juego 1

Lanzamiento de bolas de papel. Se divide la pista en dos partes y se coloca a cada grupo en su parte de la cancha, cada alumno tendrá en su mano una pelotita de papel de periódico, a la señal del maestro empezarán a lanzar ambos equipos sus pelotitas a la cancha contraria y recogerán las que caigan en su cancha para volver a lanzarla y así hasta que el maestro detenga el juego y todos dejen de lanzar. Luego todos irán a la línea final de su cancha, para que el maestro cuente cuantas pelotas hay en cada una. Ganará el equipo que menos tenga en su lugar

Pases

Juego 2

Pase de frente: Dos equipos de igual número de participantes, se forman en zig-zag de derecha izquierda se han de pasar la pelota de forma seguida, hasta 10 veces.

Variantes: El pase nº x lo tiene que recibir "fulanito". Tras pase hay que tocar a un compañero del equipo contrario, el cual no se debe correr del puesto.

Juego 3

Pase driblando: Posicionados en dos hileras, se ubican ambos equipos, conformados por los participantes necesarios, en puntos extremos del campo A y B, los cuales se demarcarán. Se le dará un balón al primer miembro del equipo quien lo llevará hasta el otro extremo caminando y driblando con el brazo dominante al sonido del silbato. Al llegar a este lugar se deben devolver de la misma forma hasta la posición de partida con el brazo contrario. Cuando finalice su recorrido debe entregar el balón al siguiente miembro del equipo y pasará al final de la hilera. El mismo ejercicio lo hará el otro equipo simultáneamente y el equipo ganador será quien logre culminar el recorrido según las especificaciones, todos los integrantes.

Es de anotar que si el número de participantes es impar, el grupo donde quede la menor cantidad, el primero que realice el ejercicio lo deberá repetir cuando todos sus compañeros lo hagan.

Variable: Este mismo ejercicio puede ser realizado trotando en vez de caminar.

Lanzamiento:

Juego 4

Pelota espía. En cada cancha se ubica un equipo. En el campo "A" hay un espía "B", y en el campo "B" un espía "A". Uno de los equipos inicia el juego, tratando de darles un pase a sus espías, situados en el campo de los contrarios, estos procurarán impedirlo. Si el espía logra coger la pelota, el compañero que ha lanzado pasa a unirse con él en el campo contrario. El equipo que logra pasar a seis espías al campo contrario gana.

Juego 5

Encestar:

Se forman dos hileras(a, b), el primero de la hilera corre hasta encontrar un aro ubicado en el piso donde se encuentran diferentes figuras alusivas al deporte, cada participante debe buscar la figura alusiva al deporte trabajado (baloncesto). Después de encontrarla corre hacia un segundo aro que contiene balones, suelta la figura y coge un balón, sale driblando con el balón y hace los pasos siguiendo las huellas y lanza con las dos manos con la intención de encestar.

Juego 6

Vuelta a la calma: Todos en círculo pasaran el balón a sus compañeros diciendo nombres de objetos que llevamos a un paseo, la persona que no diga objeto o se demore tendrá que salir de la ronda.

Para el trabajo del baloncesto en los niños también se pueden trabajar las siguientes actividades:

Juego 7

La invasión. Los grupos se encuentran situados cada uno en una parte de la pista y el profesor, con una pelota, en el centro del terreno de juego. Éste lanzará la pelota al aire y una vez que la pelota sea recogida por algún jugador empezará a contar en voz alta "un, 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 cinco, anotándose un punto el equipo que no tiene el balón en su terreno. Variante: sólo se puede lanzar el balón con las manos.

Juego 8

Ataque al castillo. Se dibuja un círculo grande en cada una de las partes de la pista (2) y se colocan 5 botellas de plástico, con un poquito de arena dentro, separadas entre sí. Uno de los equipos tiene la misión de guardar el castillo y el otro equipo de atacarlo. El grupo que ataca deberá intentar derribar las botellas mediante lanzamientos con un balón, y el otro deberá evitarlo interceptando los lanzamientos, pasado un tiempo prudente o cuando se derriben todas las botellas se cambian los papeles. Variantes: aumentar el número de botellas, las zonas de defensa o el número de balones.

Juego 9

Balón torre: Dos equipos de igual número de participantes. Consiste en hacer llegar la pelota a un compañero que está en el otro extremo del campo. No vale botar la pelota ni andar con ella. El otro equipo ha de intentar que la pelota no llegue.

Juego 10

K.O: Ejercicio de tiro. Se colocan en fila de no más de 10-12 jugadores (aunque se puede poner cuantos se quiera). Sólo tiene balón el primero y el segundo de la fila. el juego consiste en anotar canasta antes que el que va detrás de mí. Si éste lo consigue me elimina. Si el de delante mete canasta antes, coge el balón lo pasa al siguiente de la fila, y se pone a la cola.

Juego 11

Robar piedras botando: Dos equipos de igual número de jugadores. En el fondo de cada equipo tiene unos balones que han de robar y llevar a su campo. Si te atrapan en el campo rival te quedas dónde estás hasta que te salven tocándote uno de tu equipo. Si robas un balón no puedes ni ser pillado, ni salvar mientras tengas el balón. El juego se puede realizar botando y sin botar.

#### Juego 12

El pañuelo: Dos equipos numerados. Al decir el número salen a por la pelota que está en el centro del campo, meten canasta y la vuelven a dejar.

A este juego se le pueden aplicar numerosas variantes, meter más de una canasta, hacer un circuito de bote antes de tirar

#### Juego 13

Balón contacto: Gran grupo. Empiezan pagándola 2 que se han de pasar la pelota hasta que consigan tocar (no vale lanzar la pelota) con ella a alguien. Así sucesivamente hasta que no quede nadie sin pillar. Todos botan, cuando son pillados dejan la pelota y pasan a pillar ellos.

#### Juego 14

Un balón o pelota blanda. Dos equipos. Cada uno en media cancha. Detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de "cementerio". Se pueden aprovechar las líneas de los campos de baloncesto, dependiendo del número de alumnos. Los equipos se lanzan el balón tratando de golpear a un contrario. El jugador alcanzado queda "muerto" pasando al cementerio del otro campo, pudiéndose salvar si desde allí, logra alcanzar a algún contrario. Si un jugador coge el balón que lanza el otro equipo, no se considera "muerto", pero si se le cae sí; Cuando en un equipo quede un solo jugador y no le dan en diez lanzamientos, éste puede recuperar a un compañero.

#### Juego 15

BLOCABALÓN: Dos equipos de seis jugadores (atacantes y defensores). Los defensores se colocan en una franja central. Los atacantes se colocan tres a cada lado de la franja central. Los atacantes deben pasar el balón de un extremo a otro sin que los defensores lo bloqueen. Tanto atacantes como defensores no pueden rebasar las líneas que delimitan sus correspondientes zonas.

#### Juego 16

##### ¿QUIÉN TE DIO EL PELOTAZO?

En círculo, de pie, con las manos atrás, muy juntos. Un voluntario dentro del círculo. El maestro da la pelota a un jugador del círculo. Este la irá pasando al resto, hasta que alguno decida lanzársela al voluntario del centro. Si lo acierta cambio de rol. Si el voluntario del centro, acierta o ve quién tiene la pelota, mientras el resto se la pasa, cambio de rol.

# FÚTBOL



## Juego 1

### “SAQUE DE ARCO”

El grupo se divide en dos bandos, el 1ro de cada hilera, le tira la pelota al otro haciendo un saque con la parte del pie llamada empeine, lanzándosela al primero de la otra hilera y así sucesivamente hasta terminar. Grupo que menos se le desvié el balón, gana.

## Juego 2

### “RELEVO”

El grupo se divide en dos bandos.

Los dos grupos se hacen al extremo de una cancha, mientras que al otro extremo, hay una cancha de un metro de ancho.

Sale la primera persona de cada bando, chutando una bomba, hasta llegar al extremo.

Apenas haga el gol, se devuelve corriendo y toca a la compañera que sigue. Y así sucesivamente.

El bando que pierda, paga una penitencia.

## Juego 3

### “PAREJAS”

El grupo está dividido en dos bandos.

Se enumeran y Los números iguales de cada grupo, se hacen uno al frente del otro.

Y comienzan a realizarse pases con el balón hasta que lleguen al otro extremo de la cancha.

## Juego 4

### “SAQUE LATERAL”

La mitad del grupo está en un extremo, mientras que el otro se encuentra en el otro extremo.

Se hacen frente a frente, se comienzan a tirar la pelota llevándola hacia atrás y luego lanzándola lo más fuerte posible para que llegue donde el compañero que se encuentra en el otro extremo.

## Juego 5

### “LA 31”

Esta consiste en que algún jugador, realice 31 veces golpes con el balón, utilizando su muslo, y por tanto para trabajarlo con niños, se podría variar y acompañar con la canción, “pinocho”.

Pinocho y su mujer,  
Se sentaron a comer,  
Pinochito no comió,  
De la rabia que le dio,  
Sale la luna, sale el sol

Sale pinocho tocando tambor bon bon bon te toco a ti el balón.

A medida que se canta la canción, los alumnos ubicados en una ronda grande, deberán pasar el balón con el borde interno a otro compañero hasta que se pronuncie la última palabra de la canción y quien quede con el balón, deberá tomar una bomba y realizar 8 golpes diciendo:

Pin 1, pin 2, pin 3, pin 4, pin 5, pin 6, pin 7, pin 8.

Juego 6

“A CABECIAR”

En parejas y a una distancia de 2 metros, un integrante deberá tomar el globo y lanzarla con la cabeza a su otro compañero, no deberá dejar que el balón caiga del suelo, y lanzarlo solo con la cabeza.

Juego 7

“GOLEANDO”

Se realizaran dos hileras una para cada arco, y se entregara de cada hilera un balón, para que cobren un penal utilizando el borde interno, a punta del pie y así sucesivamente tomara la posición de cola, y el segundo de la hilera realizara el mismo acto hasta que todos hayan participado.

Juego 8

“GOLEANDO EN RELEVOS”

Se colocaran conos en el terreno de juego en diferentes posiciones y marcando una pista de llegada, acompañada de dos hileras de participantes.

Los primeros de cada hilera comenzaran a llevar el balón en su pie pasando por cada uno de forma diagonal hasta llegar al arco de meter gol.

Deberá devolverse corriendo por un lado de los conos y tocar a su compañero para que realice el mismo recorrido.

Juego 9

“LLÉVALA AL BAILE “

En equipos, cada equipo hace una hilera, a cada jugador se le entrega un globo inflado. A una distancia de 10 metros hay un balde por cada equipo, a la señal el primer jugador de cada equipo, sale golpeando el globo con el empeine sin dejarlo caer al suelo, hasta llegar al balde de su equipo donde deberá depositar el globo de la misma forma como venia golpeando, cuando lo deposite allí, deberá volver corriendo y tocar la cabeza del siguiente compañero y ubicarse en la cola de la primera hilera, el segundo debe hacer todo lo que hizo el primero, gana el equipo donde terminen todos los jugadores, pero haciendo bien el ejercicio, si a alguno se le cae el globo, debe volver al inicio y comenzar de nuevo, cada equipo tendrá los globos de un color distintivo.

Juego 10

“CON TODO EL CUERPO”

Cada jugador tendrá un globo inflado, y la cuenta de tres debe lanzar el globo hacia arriba, y cuando este baje, golpearlo de nuevo hacia arriba pero con la cabeza, luego con un hombro, luego con el pecho, luego con la rodilla, luego con el empeine y finalmente atraparlo con las manos.

Juego 11

“A QUE TE HAGO GOL”

Cinco equipos de la misma cantidad de jugadores cada uno estarán situados sobre una línea a 1 o 2 metros de distancia, con las piernas abiertas, frente a cada uno, a 5 metros de distancia estarán los demás jugadores del equipo en hilera, a la cuenta de tres, el primer jugador de cada hilera, debe lanzar el balón con el pie y tratar de meterlo por debajo de las piernas de su compañero. Si lo logra, cambia de puesto con este, y si no, se ubica en la cola de la hilera. Cada que un jugador logre meter el balón bajo las piernas de su compañero cambia con este.

#### Juego 12

##### “EL BALÓN VIAJERO”

El grupo se divide en equipos de 5 a 6 jugadores, cada equipo se ubica en forma de zigzag a lo largo de la cancha, el primer jugador, realizara un pase al segundo, con la parte del pie que prefiera, el segundo recibe con el pie y hace el paso al tercero, y así sucesivamente hasta llegar el ultimo deberá correr tras el balón chutándolo, hasta llegar al puesto del primer jugador, quien pasara a ser el segundo, el segundo será tercero y así sucesivamente, para comenzar de nuevo.

#### Juego 13

##### “A QUE NO ME LO QUITAS”

Para este juego se deberán ubicar en parejas, y comenzaran desplazándose con el balón, el uno tratando de quitárselo al otro compañero, solo con los pies, no se podrá tocar a su oponente, ya que sería considerado una falta y tendrá que regresar a la línea de partida y comenzar de nuevo. Competirán 3 parejas a la vez y se determinara un ganador individual, luego los finalistas compiten y por ultimo quedara un feliz ganador.

#### Juego 14

##### “A QUE NO LO ATRAPAS”

El grupo se dividirá en 2 equipos y se ubicaran en cada uno de los arcos 2 arqueros y el resto del equipo lanzara bombas, las cuales los arqueros deberán tapan, podrá utilizar la cabeza, las manos y los pies, todos los miembros del equipo pasaran por el arco, para que tengan la oportunidad de tapan.

#### Juego 15

##### “CABEZA GOLEADORA”

Se ubicaran por parejas y 1 miembro de la pareja saldrá trotando con la bomba, hasta la mitad de la cancha, y allí llegara su acompañante inmediatamente y deberá seguir con la bomba, pero esta vez empleando su cabeza, hasta llegar y anotar un gol con su cabeza.

#### Juego 16

##### “PECHITO”

Se ubicaran por parejas, uno de los miembros de la pareja, lanzará la bomba con las manos y su compañero lo deberá recibir con el pecho y viceversa.

# GIMNASIA



## Juego 1

Nombre: Juego de la pelota

Número de jugadores: 1- 40

Edades: 2- 10

Objetivos: mantener el equilibrio.

Explicación: Se colocan dos colchonetas a los costados y en el centro se coloca el niño sentado sobre una pelota, este saltara sentado sobre la pelota, estirara las piernas y tratará de tocar los tobillos con las manos.

## Juego 2

Nombre: Transportar al cómodo

Número de jugadores: 1 a 40

Material: Colchonetas y banderolas

Objetivo: Desarrollar la fuerza y la habilidad

Explicación: se forman Grupos de 3 personas, dos de ellas se cogen de las manos dando forma de silla y el tercer participante se sienta y lo transportan hasta la meta.

## Juego 3

Nombre: "LA VUELTA AL TABLÓN"

Número de jugadores: 1 a 20

Objetivo: Desarrollar la habilidad y agilidad

Materiales: Colchonetas

Explicación: Por equipos en filas detrás de una línea y con cinco colchonetas 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 hasta que todos realicen el mismo ejercicio.

## Juego 4

Nombre: CARRERA DE JINETES

Número de jugadores: de 1 a 20

Objetivo: Desarrollar la habilidad y la destreza

Explicación: se coloca por parejas dispuestas en fila frente a una línea. A la señal, uno de la 1ª pareja hace de carretilla y la otra la transporta hasta la meta final, allí cambian de posición y regresan a la línea de partida en posición de a caballo. Así sucesivamente hasta que la última pareja del equipo haya completado su recorrido, momento en que acaba el juego).

## Juego 5

Nombre: EQUILIBRIO EN LA TABLA

Número de jugadores: 1- 40

Edades: 2- 10

Objetivos: mantener el equilibrio

Explicación: Se colocan dos adobes a los costados y sobre ellos una tabla, se forman en parejas y mientras una cruza la tabla manteniendo el equilibrio, la otra le tira la bomba para que la devuelva con la

mano sin dejarla caer al piso y luego cambian de posición y se devuelven al punto de partida, así sucesivamente hasta que todo el grupo realice el ejercicio.

#### Juego 6

Nombre: JUEGO DEL ARO

Número de jugadores: 1- 40

Edades: 2- 10

Objetivos: fortalecer la agilidad

Explicación: Se forman en parejas y una de ellas coge un aro y mientras la una lo rueda, la otra brinca por encima de él, sin dejarlo caer, así hasta llegar a la meta y se devuelven cambiando de posición hasta llegar al punto de partida.

#### Juego 7

Nombre: TIRO A LA CAJA VACÍA

Número de jugadores: de 1 40

Material: pelota, caja de cartón

Objetivo: Desarrollar la habilidad, destreza y coordinación.

Explicación: Grupo dividido en 2 o más equipos, formados en hileras, frente a cada equipo una caja de cartón vacía a una distancia de 5 o 6 metros. El primero en cada equipo, lanza la pelota hacia la caja tratando de que caiga en ella.

Reglamento:

- Quien toque la caja, obtendrá un punto para su equipo
- Quien la introduzca, obtendrá dos puntos para su equipo
- Gana el equipo que más puntos acumule

#### Juego 8

Nombre: "EL TÚNEL HUMANO"

Número de jugadores: 1 a 40

Objetivo: Desarrollar la agilidad

Explicación: Dos o más equipos colocados de pie en fila con la 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 recepciones 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.

#### Juego 9

Nombre: EJERCICIO DE LA MARCHA

Número de jugadores: 10 niños(as)

Objetivo: Mantener la atención y la agilidad

Explicación: Marchar en círculo alrededor de los aros de colores cantando y al decir stop parar y no moverse.

#### Juego 10

Nombre: CAMINAR EN LÍNEA RECTA Y EN CURVA

Número de jugadores: 20 niños(as)

Objetivo: mantener el equilibrio

Explicación: Se divide el grupo en dos y se hacen 2 filas, cada persona debe seguir el contorno de la línea sin ir a salirse.

#### Juego 11

Nombre: LATERALIDAD

Número de jugadores: 10 niños(as)

Objetivo: conservar el equilibrio, alternancia y coordinación

Explicación: Al ritmo de la canción en círculo y tomados de las manos caminar para adelante y luego para atrás.

Juego 12

Nombre: LA CARRETILLA

Número de jugadores: 20 niños(as)

Objetivo: mantener

Explicación: En parejas se coloca uno en el piso y el otro levanta sus pies y hacen desplazamientos y luego cambian de posición.

Juego 13

Nombre: "LUCHA DE GUSANOS"

Número de jugadores: 1 a 20

Objetivo: desarrollar la fuerza, concentración y agilidad.

Explicación: Se inicia con el juego "El puente está quebrado" cuando ya todos los participantes han pasado y han escogido el elemento que más les llame la atención, se colocan los grupos a cada lado de una línea divisoria, los integrantes de cada grupo, en fila y sujetos por las caderas. Los capitanes de los grupos que se oponen se toman de las muñecas a ambos lados de la línea divisoria. A la señal, los grupos tiran hacia su lado tratando de arrastrar al equipo 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.

Juego 14

Nombre: MOVIMIENTO DE REMO

Número de jugadores: de 2 a 20

Objetivo: Fortalecer la resistencia y la fuerza

Explicación: En parejas ambos se inclinarán desde la cintura y se tomarán de las manos, con los brazos cruzados. Entre ellos dejarán una distancia que les permita estirar y recoger los brazos.

- El ejercicio consiste en tirar con un brazo del brazo del compañero, mientras éste hace resistencia para contenerlo.
- Luego, se invierte el esfuerzo.
- Simultáneamente, y en forma invertida, deba hacerse el movimiento con el otro brazo también.
- Después de 10 tirones con cada brazo, un descanso breve, y repetir.

Juego 15

Nombre: GIRO DE CINTURA CON PELOTA O BALÓN

Número de jugadores: de 2 a 20

Explicación: movimiento fácil que resulta agradable a los niños y que tomarán como un juego.

- Sentados, con las espaldas enfrenadas y las piernas estiradas y separadas, uno de ellos toma la pelota o balón y, girando la cintura, la lleva hacia un costado, donde la toma el compañero.
- Este a la vez la lleva por delante de su cuerpo, y también girando la cintura, vuelve a entregarla por el otro costado.
- La pelota irá describiendo un círculo alrededor de ellos.
- El movimiento debe ser continuo y repetirse unas 20 veces antes de parar y repetir igual.

Juego 16

Nombre: SENTADILLA CON RESISTENCIA

Numero de jugadores: de 2 a 20

Explicación: Mientras uno de los niños hace resistencia sobre los hombros del otro, apoyando sobre éstos sus manos, el que realizará el ejercicio flexiona las piernas agachándose, hasta tocar los talones con los glúteos.

- Durante ese movimiento, tomará aire por la nariz y luego, al subir, expulsará el aire por la boca.
- El compañero debe hacer una resistencia regular, como para que el ejercicio no resulte incómodo.
- Deben realizarse 6 u 8 sentadillas y, luego de un descanso de dos minutos, repetir igual.

Juego 17

Nombre: PERSECUCIÓN

Número de jugadores: de 2 a 20

Explicación : se designa un niño que hace de “perseguidor” todos los demás tienen que correr para ponerse a salvo, sin que los toque el que es “perseguidor”, si alguno es tocado se convierte en “perseguidor”, a las tres veces que le sucede, debe pagar una prenda como cantar una canción o bailar.

Juego 18

Nombre: Limpiar la casa

Número de jugadores: de 2 a 20

Explicación: Se colocan dos equipos de cada lado de una línea o cuerda a cierta altura, nadie puede pasar al campo contrario. El juego consiste en “limpiar la casa” lanzando hacia el campo contrario todos los objetos que se encuentran en el propio como pelotas suaves, o bloques de gomaespuma, pasado un límite de tiempo, se suspende el juego y se cuentan los objetos que cada equipo tiene en su propio campo, gana el que tiene la casa más limpia, o sea el que tiene menos objeto en su campo.

## NATACIÓN

Actividad 1

Para que pierdan el miedo al agua y a meter la cabeza se puede jugar a echarles agua en la cara y que ellos hagan esto también al monitor o profesor.

Actividad 2

EDAD: 5-10 años

OBJETIVO: Familiarización con el agua

NUMERO DE INTEGRANTES: 14

Dentro de la piscina se formaran dos hileras, saldrán las dos primeras personas de cada hilera, a la señal del profesor y se desplazaran dentro del agua soplando una pelota.

Actividad 3

EDAD: todas las edades

OBJETIVO: la familiarización con el agua

NUMERO DE INTEGRANTES: cualquier cantidad

El juego de denomina “la medusa” los niños estarán sentados en el borde de la piscina, ellos se doblaran hacia adelante hasta que su cara toca el agua y deben hacer burbujitas.

Esto se hace con el fin de oxigenar los pulmones.

Al meterse a la piscina y para salir de ella

Actividad 4

EDAD: 5- 10 años

OBJETIVO: Saltos y Zambullido

NUMERO DE INTEGRANTES: 14

En hileras alrededor de la piscina, saldrán los dos primeros a la señal del profesor, estos deben saltar a caer dentro de 2 aros que están dispuestos para cada hilera, la actividad debe desarrollarse con cada uno y gana punto la hilera que mas logros tenga.

Actividad 5

EDAD: 5-15 años

OBJETIVO: mejor flotación

NUMERO DE INTEGRANTES: grupo de a 6 personas

Se divide la piscina por la mitad, en cada mitad un grupo de 6 personas deberá lanzar el mayor número de pelotas posible al otro equipo y el adversario las devolverá, el tiempo estimado es de 3 minutos, gana el equipo que tenga menor número de balones.

Actividad 6

EDAD: 5-12 años

OBJETIVO: mejorar la habilidad

NUMERO DE INTEGRANTES: 10

2 equipos formados en hileras fuera de la piscina donde se enumeraran de 1 al 5, en la mitad de la piscina habrá un balón para cada uno. Cuando el profesor mencione un número el cual puede ser en desorden, estos saltaran a la piscina y lo lanzaran al profesor, quien estará al finalizar la piscina, si el balón no llega al profesor solo obtiene un punto, y si el balón llega al profesor, obtendrá dos puntos.

Juego 7

EDAD: 5-10 años

OBJETIVO: mejorar la agilidad

NUMERO DE INTEGRANTES: 16

2 grupos formados por toda la piscina, un equipo será de policía y el otro de ladrones.

Los policías han de atrapar a los ladrones y llevarlos al cuartel, luego los ladrones serán policías y viceversa.

Juego 8

EDAD: 5-10 años

OBJETIVO: la agilidad y la habilidad

NUMERO DE INTEGRANTES: en parejas

Una de la pareja fuera de la piscina con un aro en la mano en forma de cesta, el otro dentro de la piscina en la cual habrán varios balones o pelotas, las cuales deberá coger uno por uno y lanzar y tratar de hacer cesta, gana la pareja que mas cestas realice.

Juego 9

EDAD: 4 a 5 años

Baile del globo: (tingo-tango)

Se agujerea un globo con alfiler, se llena de agua y se anuda, hay que pasárselo

Intentando que no se vacíe ni estalle en nuestras manos.

Juego 10

EDAD: 4 en adelante

Lanzar juguetes piscina adentro para que los estudiantes los cojan de la manera que crean conveniente. Y los deben llevar al borde de la piscina.

Juego 11

EDAD: 5 años en adelante

Conformar dos equipos en ambos lados de la piscina, cada grupo tendrá una bolsa grande o costal y deben lanzarse entre sí una bomba o pelota sin dejarla caer.

Cada que reciban la pelota o bomba deben decir una palabra que empiece por la letra escrita o visualizada, sin repetir palabra dicho por el otro equipo o en su defecto el mismo grupo.

#### Juego 12

EDAD: 5 años en adelante

FICHAS FLOTANTES.

El juego consiste en armar palabras según la condición dada, las letras flotarán dentro de la piscina y se formarán parejas dentro del agua, una de estas debe ir en busca de dichas letras mientras que su compañero debe esperar para formar la palabra asignada

Ej. Armar la palabra mamá con un determinado color

#### Juego 13

EDAD: 3 años en adelante

NOMBRE: sobre, sobre

NUMERO DE INTEGRANTES: cantidad deseada

Se trata de que el que tiene el balón grite "sobre sobre (nombre de un niño)", el niño deberá correr por la pelota mientras los compañeros huyan lo más lejos posible para que cuando grite "pies quietos" se queden parados y no les alcancen con el balón, pues estarán eliminados.

#### Juego 14

EDAD: 5 años en adelante

NOMBRE: relevos dentro del agua

NUMERO DE INTEGRANTES: 4 personas

Se hacen dos equipos y con una pelota en la mano se hace una carrera de relevos

#### Juego 15

Están todos de espaldas en la piscina se ubica un aro en cualquier parte de esta y desde allí se hará un sonido con un pito, haciendo que estos identifiquen de qué lugar viene dicho sonido y lancen el pimpón hacia esa dirección tratando de encestar en el aro.

#### Juego 16

Se divide el grupo en equipos de tres personas, a cada grupo se le asignará un aro, una de las integrantes estará ubicada dentro del aro, mientras las otras dos personas arrastrarán a su compañera para alcanzar las letras, con el fin de armar la palabra dada por el profesor

#### Juego 17

EDAD: 5 años en adelante

NOMBRE: carrera de canicas

NUMERO DE INTEGRANTES: cantidad deseada

La competición es de manera individual, el juego consiste en que cada persona lleve en la boca una cuchara pequeña con una canica hasta llegar a la meta sin dejar caer esta.

#### Juego 18

EDAD: 5 años en adelante

OBJETIVO: para realizar la vuelta a la calma

Se realizará el juego el rey manda, se dará instrucciones acerca de ejercicios de relajación de los músculos para finalizar.

"el rey manda"

Que todos los niños y niñas estiren sus brazos.... Y así sucesivamente

### VOLEIBOL

#### Juego 1

NOMBRE DEL JUEGO: carrera de bombas

EDAD: 5 a 12 años

MATERIAL: bombas o pelotas

DESCRIPCION: El grupo se divide en dos equipos con igual numero de participantes, estos deben organizarse en filas dejando una distancia uno del otro, el jugador que ocupa el primer lugar debe inflar la bomba, luego pasarla a sus compañeros por entre las piernas hasta que llegue al final de la fila, el ultimo participante debe tomarla y brincar entre los aros para llegar al punto asignado para recopilar todas las bombas, luego este participante debe volver al primer lugar y realizar el mismo ejercicio que anteriormente realizo su compañero, ganara el equipo que lo realice en el menor tiempo posible.

Juego 2

NOMBRE DEL JUEGO: lluvia de pelotas

EDAD: 4 a 12 años

MATERIAL: bolsas plásticas y pelotas

DESCRIPCION: el grupo se divide en dos equipos, estos deben coger la mitad de su grupo para que unos sean tiradores y la otra mitad recesores, los tiradores tendrán un conjunto de pelotas con valores diferentes, las cuales deben tirar utilizando una bolsa plástica hacia el otro lado a donde estarán los recesores, estos utilizando de igual forma la bolsa deben tratar de recibir la pelota antes de que toque el suelo y salir a escribir en un papel el total del valor de las pelotas recolectadas, ganara el equipo que tenga el mayor puntaje.

Juego 3

NOMBRE DEL JUEGO: roba pelotas

EDAD: 4 a 12 años

MATERIAL: bombas o pelotas

DESCRIPCION: el grupo se divide en dos equipos, cada equipo debe tratar de mantener una pelota en el aire el mayor tiempo posible alrededor de un circulo, de lo contrario un emisario del otro grupo que estará en la mitad del los participantes tratara de robar para su equipo la mayor cantidad de pelotas que le sean posible, el ganador será el equipo que mas tenga pelotas.

Juego 4

NOMBRE DEL JUEGO: contra la pared

EDAD: 4 a 12 años

MATERIAL: bombas o pelotas

DESCRIPCION: el grupo se divide en dos equipos, todos deben formarse en fila, el primero tira la pelota contra la pared para que el segundo lo reciba y vuelva a tirarlo y así sucesivamente entre todo el grupo, hasta que alguno falle, solo se puede lanzar una vez por cada participante, gana el equipo que termine primero.

Juego 5

NOMBRE DEL JUEGO: Balón prisionero

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Un balón

DESCRIPCION: Dos equipos. Cada uno en media cancha. Detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de "cementerio". Se pueden aprovechar las líneas de los campos de voleibol, baloncesto, tenis, etc. dependiendo del número de alumnos. Los equipos se lanzan el balón tratando de golpear a un contrario. El jugador alcanzado queda "muerto" pasando al cementerio del otro campo, pudiéndose salvar si desde allí, logra alcanzar a algún contrario. Si un jugador coge el balón que lanza el otro equipo, no se considera "muerto", pero si se le cae sí; Cuando en un equipo quede un solo jugador y no le dan en diez lanzamientos, éste puede recuperar a un compañero.

Juego 6

NOMBRE DEL JUEGO: Balón tocado

Edad: de 8 a 12 años

Material: Un balón

DESCRIPCION: Se forman equipos de 10 y 8 de ellos se colocan formando un círculo y los otros dos en el medio. Los jugadores de fuera se hacen pases entre ellos y los del medio intentarán tocar el balón.

Juego 7

NOMBRE DEL JUEGO: Balón torre

Edad: 6 a 12 años.

Material: Un balón

DESCRIPCION: Un jugador de cada equipo se sitúa en un círculo, el resto en la otra mitad de la cancha. El jugador torre lanza el balón a sus compañeros para que éstos lo devuelvan sin que toque el suelo. El jugador torre no puede salir del círculo para coger el balón. Si el balón cae, o el jugador torre sale del círculo, el balón pasa al otro equipo.

Juego 8

NOMBRE DEL JUEGO: Pase con pique

Edad: 6 a 10 años

Material: Pelota

DESCRIPCION: Los jugadores forman dos equipos con igual cantidad de integrantes. El terreno de juego se divide al medio con una línea y los equipos se ubican enfrentados.

Los niños pueden moverse libremente por su área mientras que la pelota no esté en su campo, pero no pueden cruzar la línea. El objetivo consiste en pasar la pelota al otro lado de la línea, haciendo que primero pique en la propia área.

Si ningún jugador consigue atrapar la pelota antes de que ésta toque el piso, el equipo que la lanzó gana un punto.

Una vez que un niño atrapa la pelota, los miembros del equipo pueden hacerse pases entre ellos todas las veces que quieran hasta que decidan lanzarla hacia el otro lado

El primer equipo que consiga 5 puntos gana.

Juego 9

NOMBRE DEL JUEGO: plástico-Voleibol

Edad: 6 a 10 años

Materiales: Bolsas y balones.

Para este juego se formarán dos equipos, cada uno integrado por dos o más parejas, dispuestos a ambos lados de un campo de voleibol.

Cada pareja de niños cuenta con un plástico, que debe mantener estirado con el fin de recibir la pelota, apenas la reciba deben tirarla hacia arriba y al bajar es cuando deben arrojarla al campo contrario.

Si la pelota toca el suelo o la red, se considera un punto a favor del otro equipo. Gana el primer equipo que consiga anotar cinco puntos.

Juego 10

NOMBRE DEL JUEGO: Puntería

Edad: 6 a 10 años

Materiales: Pelota – Aros

DESCRIPCION: Se colocan seis aros de un lado del campo de juego.

Del otro lado los jugadores se ubicarán detrás de la línea de fondo, formando dos equipos. Por turnos, cada uno de los niños deberá realizar tres saques de abajo (o de arriba, dependiendo del nivel técnico del grupo).

El objetivo es lograr que la pelota caiga en el interior de alguno de los aros, lo cual suma un punto para el niño que lo consiga.

Una vez que todos los jugadores lo hayan intentado, se deja sólo un aro y los jugadores que hayan conseguido más puntos para cada uno de los equipos deberán turnarse para intentar que la pelota caiga en el único aro restante. Gana el equipo del niño que consiga embocar la pelota en primer lugar.

Juego 11

NOMBRE DEL JUEGO: ¿A quien le toca?

Edad: 6 a 10 años

Materiales: Pelota

DESCRIPCION: Los jugadores se sientan en el piso formando un círculo, mirando hacia afuera.

En el centro se coloca un niño con la pelota. Su misión será ir llamando por su nombre a los niños que forman el círculo, y pasarles la pelota.

El niño que escuche su nombre debe ponerse de pie de inmediato y devolver la pelota que le han arrojado, evitando que toque el suelo.

Si la pelota toca el suelo, el niño que la dejó caer pasa al centro del círculo.

Juego 12

NOMBRE DEL JUEGO: Pase sin pique

Edad: 6 a 10 años.

Materiales: Pelota

DESCRIPCION: Se juega por parejas.

El objetivo es pasar la pelota por encima de la red, sin que pique en el suelo.

No vale agarrar la pelota, deben empujarla hacia arriba tan pronto como la Reciban.

Si algún niño la deja caer, tanto él como su pareja reciben un punto en contra.

La pareja que recibe menos puntos en contra tras dos minutos de pases continuos es la ganadora.

Juego 13

NOMBRE DEL JUEGO: Colores primarios

Edad: 4 a 6 años

Materiales: Bombas

Con bombas se trabajaran los colores primarios (amarillo, azul y rojo) aplicando técnicas propias del voleibol. Se formaran dos grupos y se les dará a cada uno tres bombas, cada equipo pondrá una bomba en juego y se le da punto al equipo que de el nombre de los colores que están en juego y el secundario que salen de estos dos.

Juego 14

NOMBRE DEL JUEGO:

Edad: 5 a 10 años

Materiales: Tizas, balones y letras en foami.

La cancha (espacio) donde se juega el voleibol se delimitara por áreas las cuales serán marcadas con las vocales, después de cada jugada los niños (as) rotaran, estos deben de seguir el orden alfabético de estas en cada cambio. (el que empieza en la A pasa a la E, E-I, I-O, O-U, U- A.)

Juego 15

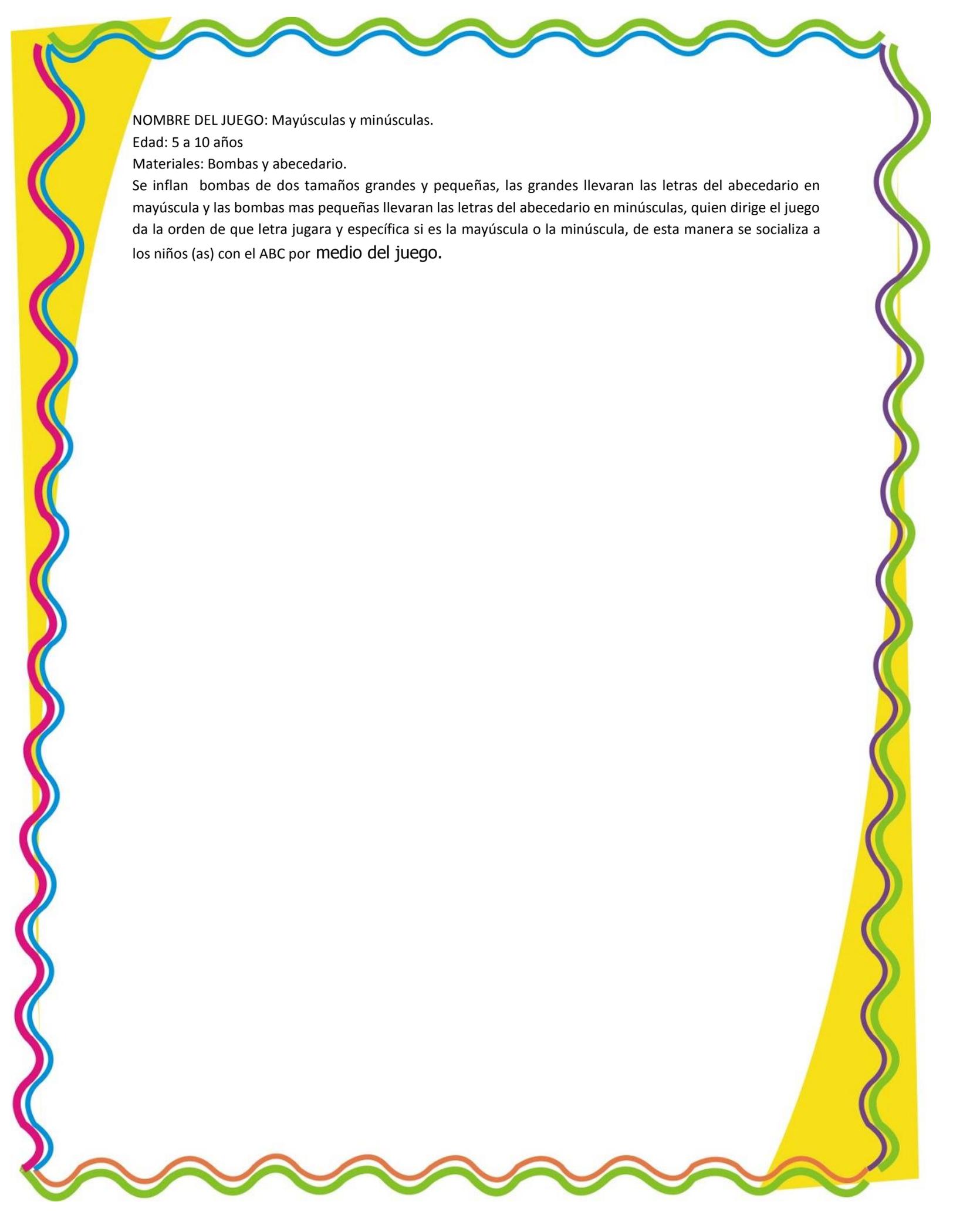
NOMBRE DEL JUEGO: Los números

Edad: 5 a 10 años

Materiales: Balón.

Jugando voleibol trabajaremos los números, se nombran los toques realizados por los jugadores, si los pases superan los diez sin dejarse caer el balón o la bomba se puede se empieza a descender (contar al revés) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1. De la misma forma se puede aprender mas números avanzando más, a medida que los niños y niñas los aprendan.

Juego 16



NOMBRE DEL JUEGO: Mayúsculas y minúsculas.

Edad: 5 a 10 años

Materiales: Bombas y abecedario.

Se inflan bombas de dos tamaños grandes y pequeñas, las grandes llevaran las letras del abecedario en mayúscula y las bombas mas pequeñas llevaran las letras del abecedario en minúsculas, quien dirige el juego da la orden de que letra jugara y específica si es la mayúscula o la minúscula, de esta manera se socializa a los niños (as) con el ABC por medio del juego.