

+ 120 JUEGOS

Propuestas de juegos:

- Sin contacto
- Con poco material
- Dinámicos
- De vuelta a la calma
- Y muchos más para el futuro...

Para pequeños y grandes



"Los niños tienen que moverse, correr, jugar...ayudemos a mejorar su salud"

Sonia @entrepatioyclase



¡HOLA A TODOS/AS!

¡Gracias por la descarga! En este documento colaborativo donde encontrarás un conjunto de juegos para llevar a cabo tanto en tus clases de Educación Física como fuera de ella.

Podrás encontrar juegos de vuelta a la calma con **bordes azules**, juegos dinámicos sin contacto y con el uso de poco material para poder llevarlos a cabo tanto en el calentamiento como en la parte principal de la sesión con el **borde verde** y juegos dinámicos donde se usa un mayor número de materiales y si se produce contacto entre participantes con **borde naranja**.

Encontrarás juegos para infantil, primaria y secundaria, y seguro que con un poco de imaginación y creatividad los puedes adaptar a tus necesidades y contexto.

(Están diseñados en A4, con el fin de que puedas imprimir 2 o 4 por hoja.)

Esperamos que te guste la recopilación de juegos que hemos llevado a cabo varias cuentas de #edufis. Recuerda que el feedback es muy importante y estamos encantados de/as de leer cualquier comentario positivo o crítica constructiva.

¡Ánimo super profes! ¡A por el curso 2020/2021!

LA DUCHA



Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

La actividad se realiza en parejas o grupos de tres. Se les indica que una de las personas es la que se va a duchar y cerrará los ojos. Las otras tienen que intentar recrear una ducha tocándole la cabeza, la espalda, piernas como si fuera el agua que cae, el jabón o cuando se termina la ducha que cae menos. Después de un rato se cambia la persona que se ducha.

CADENA DE MOVIMIENTOS

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Grupos de 7 u 8. Se sitúan de pie formando un círculo. Cada uno encima de su marca en el suelo para mantener la distancia de seguridad. Comienza un alumno/a realizando el movimiento que quiera. El compañero que tiene a su izquierda debe realizar ese movimiento e inventar uno nuevo, el siguiente compañero imita los dos movimientos anteriores y realiza uno nuevo, y así sucesivamente. Si alguien falla o repite un movimiento vuelven a empezar el juego. Comienza el compañero/a que falló. Si falla no suma punto, si realiza bien la secuencia de movimientos suma un punto.

*Variantes:

1: el profesor/a limita los movimientos. Por ejemplo: "Realizamos movimientos solo con la cabeza", "Realizamos movimientos solo con los pies", "Realizamos movimientos solo con las manos", etc.

2: Será el alumno/a que inicia el juego el que elija con que parte del cuerpo o partes del cuerpo realizan los movimientos a inventar. Por ejemplo: "Realizamos movimientos solo con los dedos de la mano y las piernas", etc.



@es_la_hora_de_ef

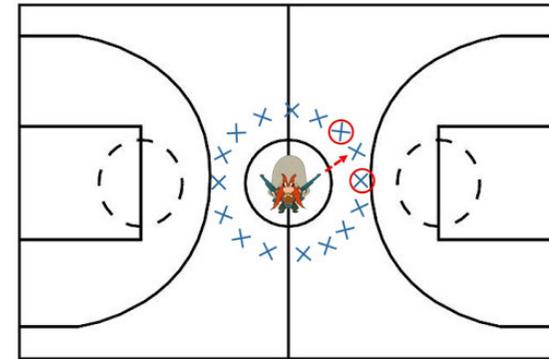
PISTOLERO

Edad: Primaria y 1º-2º ESO

Material: una pelota

Descripción:

Todo el grupo en círculo y uno en el centro que va pasando la pelota. Quien la recibe se agacha y los dos de sus lados disparan (gesto con las manos) diciendo el nombre del compañero/a, el último en decirlo se sienta. Cuando quedan dos finalistas, se colocan en el centro, espalda con espalda, dan tres pasos y cuando la persona que estaba en el centro diga "ya", se giran y se disparan. Ganará quien antes diga el nombre del contrincante.



ARO CORPORAL

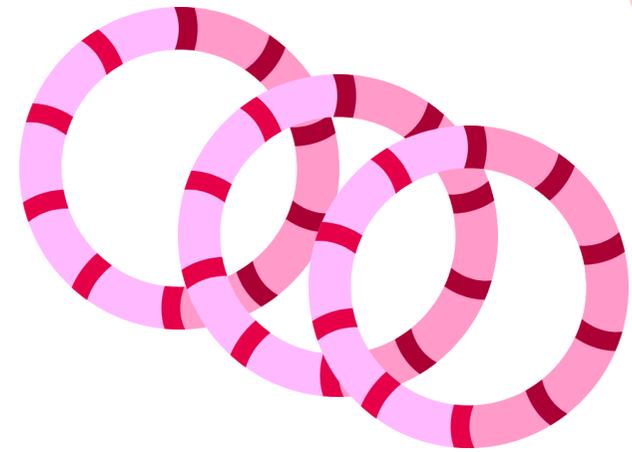
Edad: Primaria

Material: tres aros

Descripción:

Todo el grupo en círculo, se dan la mano y pasan tres aros por todos los compañeros sin soltarse. Intentando que el aro vuelva al mismo lugar sin que se junten.

*Variante: Dividimos la clase en tres grupos, cada grupo con un aro. ¿Qué equipo conseguirá antes que vuelva el aro al mismo lugar sin soltarse?



LOS VEHÍCULOS HUMANOS

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Grupos variados en número: grupos de 3, 5, 7, 9, como queráis. Les dejaremos un tiempo para que se organicen y piensen cómo construir un vehículo con su cuerpo. Por ejemplo en grupos de tres puedes hacer un patín, los grupos más grandes un coche bus, etc. Cuando cada equipo se haya organizado, irá exponiendo su vehículo al resto, los cuales tendrán que adivinar de qué vehículo se trata. Se premiará positivamente si además, el vehículo que hacen puede moverse. Lo podemos hacer varias veces para ir cambiando de grupo: un niño que esté en un grupo de 3 pasará a otro de 7 por ejemplo.



ADIVINA-ADIVINA



Edad: Primaria

Material: tarjetas

Descripción:

Se le enseñará a cada alumno una tarjeta y tendrá que representar por medio de gestos o mímica dicha acción; por ejemplo, correr, nadar, etc...

Rebeca Sánchez

EL ESPEJO



Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Nos ponemos de frente al compañero guardando las distancias y deberemos imitar los gestos que haga.

Rebeca Sánchez

TUTTI FRUTTI

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Todos sentados en círculo excepto un alumno/a que se queda al medio. Se le van asignando a cada alumno una fruta de manera continua: fresa, pera, melocotón y platano. Si se dice fresa, todas las fresas cambian de lugar y el/la del medio ha de intentar sentarse en uno de los huecos libres. Así con todas las frutas. El último que se queda sin sentarse se queda al medio. Pero, si se dice "tutti-frutti" todos cambian de sitio a la vez.



RETOS MUDOS

Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

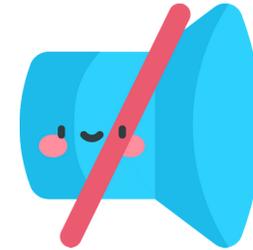
Descripción:

Disponemos a los alumnos, de forma aleatoria, en distintas zonas delimitadas (guardando distancia de seguridad) y numeradas.

El reto es sencillo, tienen que colocarse ordenadamente en las zonas, de más alto a más bajo (se pueden seguir otros criterios como por fecha de nacimiento), con la particularidad de que no pueden hablar entre ellos y tienen que utilizar la mímica para comunicarse.

*Variantes: Si el grupo es amplio y no está acostumbrado a trabajar cooperativamente podemos plantearlo por grupos de 5, después por grupos de 10 y por último de la clase entera.

Alejandro García



¿QUIÉN FALTA?

Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

Descripción:

Todos estarán organizados en círculo, un compañero o compañera saldrá de la zona sin poder tener contacto visual o se pondrá contra la pared. En ese momento el maestro o maestra elige a alguien del círculo para que se esconda. El alumno que salió al principio deberá volver e intentar adivinar en un minuto qué compañero o compañera es el que falta.



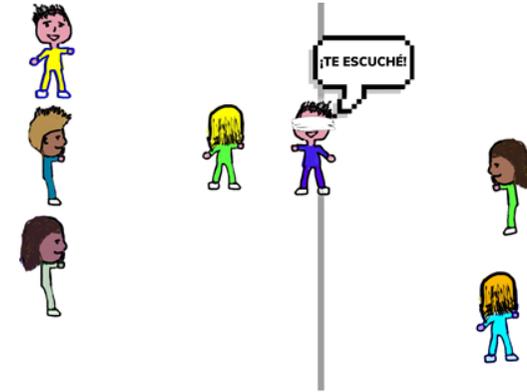
EL REY DEL SILENCIO

Edad: Primaria

Material: una chaqueta o pañuelo

Descripción:

Todos los alumnos en una pared de la pista o gimnasio. En el centro habrá un alumno sentado con los ojos tapados. Los alumnos irán pasando de uno en uno a la otra parte del campo sin que el alumno del centro los escuche. En el momento que el alumno central escuche algún ruido señalará a la zona por la que lo escuche y si algún compañero o compañera es señalado deberá sentarse en lugar en el que esté. Al realizarlo todos, el alumno mirará hacia atrás para ver quién ha conseguido pasar al reino del silencio y elegirá a un nuevo compañero o compañera para que se la quede.



BOMBA/PATATA CALIENTE

Edad: Primaria

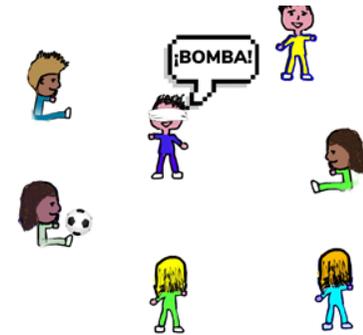
Material: una pelota

Descripción:

Jugaremos al clásico juego de la bomba pero en esta ocasión los alumnos y alumnas irán rodando la pelota con los pies para pasarla al siguiente. Un alumno o alumna se la quedará en el centro y realizará una cuenta atrás con los ojos cerrados. Cuando finalice dirá "BOMBA" o "PATATA CALIENTE" y al alumno o alumna que la tenga en ese momento se la quedará.

*Variantes:

- Al alumno/a al que le explote la bomba será eliminado, se coloca de pie y abre las piernas para que el balón pase entre ellas cuando la pase el compañero que tiene al lado al siguiente.
- Todos tienen al principio tres puntos y si alguien los pierde sale del círculo.



DIRECTOR DE ORQUESTA

Edad: Infantil, 1º y 2º Primaria

Material: una pelota

Descripción:

A uno de los participantes se le separará del grupo. El/la animador/a elegirá un participante al azar, él/ella será el director de orquesta, que marcará diferentes pasos o acciones (palmadas, chasquidos, saltar, bailar, etc). Puede ser en círculo y uno en el medio, o en movimiento por todo el espacio. Los demás tendrán que imitar al director, disimuladamente, el participante que se quedó fuera deberá adivinar quién es el director con solo mirar los diferentes gestos. Una vez pillado, elegiremos a otro para abandonar el grupo.



NO HAGO LO QUE DIGO

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Nos situamos en fila india o en círculo. La primera persona se dirige a la segunda explicando una acción pero haciendo otra. Por ejemplo: dice “Me rasco la barriga” pero en realidad está aplaudiendo. La segunda persona se dirige a la tercera y dice lo que la anterior hacía “estoy aplaudiendo” pero en realidad está tocándose un ojo. Y así se suceden los turnos hasta que alguien falla. En ese caso obtiene un punto negativo o se elimina del juego.



Raquel González

UN, DOS, BAM

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Juego cooperativo en el que nos situamos de pie, en círculo. Cada persona debe decir un número consecutivo al número que diga la persona de su derecha. Y llegar, por ejemplo, hasta el número 40. Con una dificultad, cuando toque decir un número que contenga el tres (3, 13, 23, 30...), se debe substituir por "Bam". Ejemplo: uno, dos, Bam!, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez, once, doce, Bam!... Para aumentar la dificultad, después de algunas rondas, se puede añadir otro sonido para otro número. Por ejemplo, "Bum" en vez de seis. Cuando alguien falla, se vuelve a empezar de cero y esa persona se sienta y no participa durante una ronda.

*Variante: para los cursos altos, se puede decir que digan números pares, impares, múltiplos.. etc.

Raquel González



EL MUSEO

Edad: Primaria

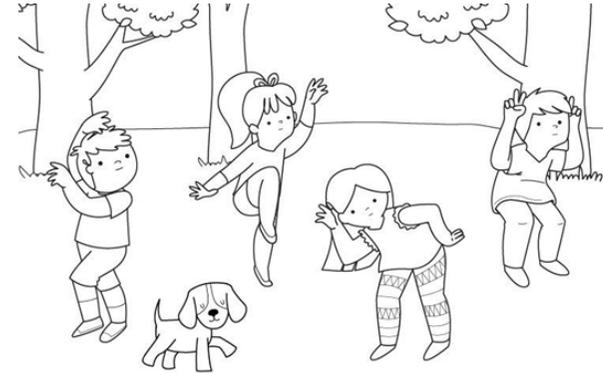
Material: sin material

Descripción:

Hay dos invitados al museo, que se van para no mirar al grupo. El resto, son estatuas por parejas. Es decir, mi pareja y yo nos sentamos “a lo indio” y nos colocamos lejos el uno del otro. Otra pareja se coloca a la pata coja, también separados. Los invitados al museo deben identificar las parejas y juntarlos.

*Variante:

Para hacerlo más difícil, pueden estar todos sentados igual y que lo cambie sea el gesto de las manos, o de la cara.



Marta García

DRAGON BALL

Edad: Primaria

Material: sin material



Descripción:

Toda la clase en círculo. El/la profesor/a incluido. Podemos contar una historia que venimos de entrenar con goku para darle una motivación extra. Se explicarán 3 posturas: bola de dragón (los dos brazos hacia delante), la postura del oso (sobre un pie y los dos brazos arriba) y ataque del brazo (postura de judo o kárate con un brazo adelantado). Se pueden poner posturas de yoga y así trabajamos contenidos de yoga.

El juego consiste en que a la de 3 el profesor/a hace una postura. Los alumnos que hagan la misma que el profesor/a se eliminan ya que el profesor es el maestro y tiene el poder. El resto siguen. La partida sigue hasta que queda el maestro contra un alumno. La batalla final se juega a tres partidas. El alumno ganará al maestro si es capaz de esquivarle dos ataques, es decir no repitiendo. En caso de ganar el alumno al maestro se convierte en el nuevo maestro. Al principio y al final se puede hacer el saludo de kárate.

Santiago Arroyo

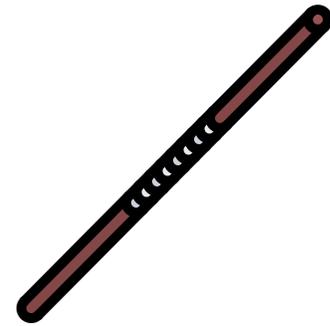
SUJETA LA VELA

Edad: Primaria

Material: una pica

Descripción:

Todos en círculo menos uno/a que está sosteniendo una pica apoyada en el suelo con un dedo y en vertical. El que sostiene la pica dice un nombre y la suelta, el nombrado tiene que coger la pica antes de que caiga al suelo. Si lo consigue pasa al centro, si no sigue ligándose el/la mismo. Si el que se la liga no colabora, lanza la pica contra el suelo, es sustituido por el que ha nombrado



Gonzalo Baños

PRESI-PRESI

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Sentados en círculo, el profesor/a numera a los alumnos/as asignándoles un nombre o número. Por ejemplo, empezando hacia su derecha quien empieza es bartolo, luego presi, secre, vice, y los siguientes alumnos/as números: 1,2,3... Empieza el/la profesor/a, es obligatorio darse dos palmadas en los muslos diciendo su nombre o número y luego chistar con los dedos diciendo otro diferente. El que ha sido nombrado tiene un tiempo (5 segundos por ejemplo) para darse dos palmadas en los muslos diciendo su nombre y a su vez chistar dos veces con los dedos diciendo el nombre de aquel a quién quiere pasar la vez. Quien se equivoca porque hace algo mal, pierde una vida y se pone de rodillas a la segunda de pie eliminado. A medida que se van eliminando conservan el sitio para poder recordar el número o posición de los eliminados ya que si nombras a alguno de ellos también te eliminas por cortar la cadena.



Gonzalo Baños

HÚA

Edad: Primaria y Secundaria

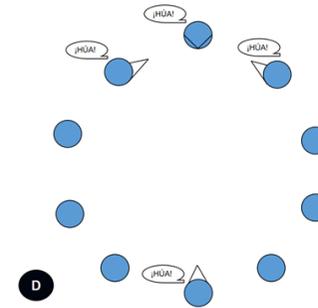
Material: sin material

Descripción:

Los/as alumnos/as se colocan en círculo respetando la distancia de seguridad. Un alumno/a señala a un compañero/a con los dos brazos extendidos mientras dice “húa”. El compañero señalado tiene que levantar los dos brazos y decir “húa” mientras que su compañero de la izquierda y de la derecha le señalan con los brazos extendidos diciendo “húa”. Si alguno de los tres se equivoca pierde una vida. Después, el alumno/a que ha sido señalado y ha levantado los brazos señala a otra acción para que el juego continúe. El objetivo es terminar con las máximas vidas posibles.

*Variantes:

- En vez de perder vidas hay que hacer una acción de penalización como hacer sentadillas, dar una vuelta a la pista... (según la edad y el criterio del profesor).
- El alumno que señala lo sigue haciendo con los brazos mientras los otros lo realizan con los pies. El que es señalado cierra los pies y los otros mueven la pierna más cercana para señalarlo.
- Pequeños grupos.



GESTOS UNIVERSALES

Edad: Primaria y Secundaria

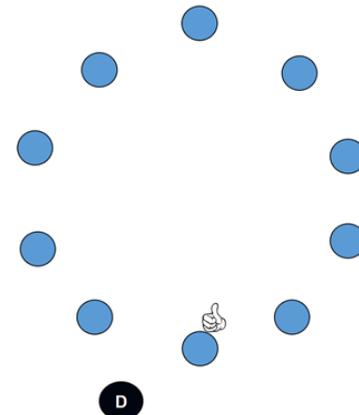
Material: sin material

Descripción:

Los/as alumnos/as se colocan en círculo respetando la distancia de seguridad. Cada alumno/a, en orden, tiene que hacer un gesto universal, como por ejemplo, levantar el pulgar. Si un alumno no hace ninguno en su turno retrocede un paso. Ganan los alumnos que menos pasos retrocedan.

*Variantes:

- Solo se puede utilizar una parte del cuerpo (cara, brazos, tronco, etc.)
- Los alumnos tienen que hacer su gesto y los anteriores.
- En pequeños grupos.



CUENTA ATRÁS MENTAL



Edad: Primaria y Secundaria

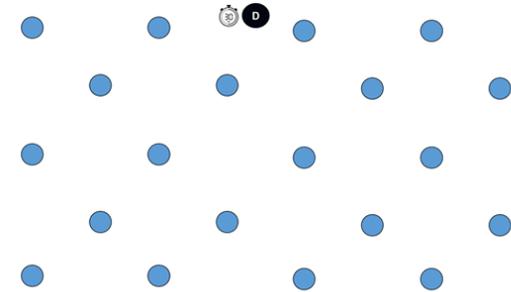
Material: sin material

Descripción:

Los/as alumnos/as se colocan sentados, con los ojos cerrados y repartidos por el espacio respetando la distancia de seguridad. El profesor pone 30" de cuenta atrás en su tablet o en su reloj. El objetivo es que los alumnos se pongan de pie o levanten la manos cuando pasen esos 30".

*Variantes:

- Aumentar o disminuir el tiempo.
- Realizarlo acostados boca arriba y boca abajo.



BALÓN SENTADO-SIENTABALL

Edad: Primaria y Secundaria

Material: 3 pelotas

Descripción:

Todo el grupo. El juego consiste en que no te den con el balón y a su vez intentar coger el balón para darle a un compañero/a. No se puede dar más de tres pasos con el balón en la mano. Si el balón lo coges al vuelo tienes que sentarte, pero si te da, tienes que sentarte. Podrás levantarte cuando consigas coger un balón que pase por tu lado.

*Podemos introducir los balones en el juego poco a poco.



MUERTOS VIVIENTES

Edad: Primaria y Secundaria

Material: 3 pelotas

Descripción:

Todo el grupo. El juego consiste en que no te den con el balón y a su vez intentar coger el balón para darle a un compañero/a. No se puede dar más de tres pasos con el balón en la mano. Si el balón lo coges al vuelo sigues jugando, pero si te da, tienes que sentarte. Podrás levantarte cuando consigas coger un balón que pase por tu lado y pasárselo a otro compañero/a que también esté sentado y este lo coja.

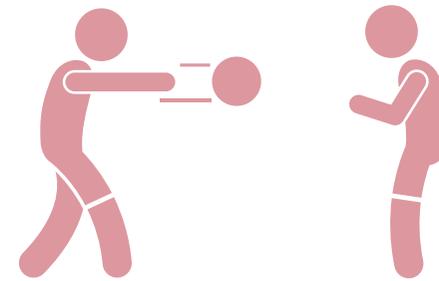
*Opción cooperativa del juego "Balón-sentado"



JUEGO DE LOS 10 PASES

Edad: Primaria y Secundaria

Material: 1 pelota



Descripción:

Dos equipos de 6-7 jugadores cada uno. Tienen que conseguir dar 10 pases, sin que la toque o robe el equipo contrario. Así conseguirá un punto el equipo que lo logre.

*Para aumentar la dificultad y que todos participen, podemos decir que no vale hacer chicle (devolver la pelota a quien te la ha pasado) y que para conseguir un punto deben tocarla todos los compañeros/as del equipo..

KO O CABREO



Edad: Primaria y Secundaria

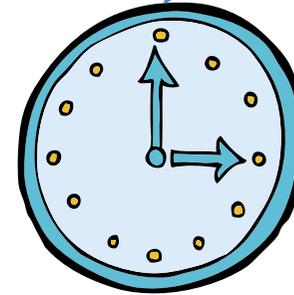
Material: 1 pelota

Descripción:

5-7 jugadores, todos en círculo y uno en medio. Tienen que pasarse el balón, sin que el jugador del centro lo toque o coja. Si sucede, se cambian los roles.

*Pueden ser pases con el pie, con la mano, con bote, sin bote...

RELOJITO



Edad: Primaria y Secundaria

Material: 1 cuerda

Descripción:

Todos los jugadores en círculo y el/la profe o un/a alumno/a en el centro gira la cuerda y los demás tendrán que saltarla, si les da en el pie o la pisan se eliminan.

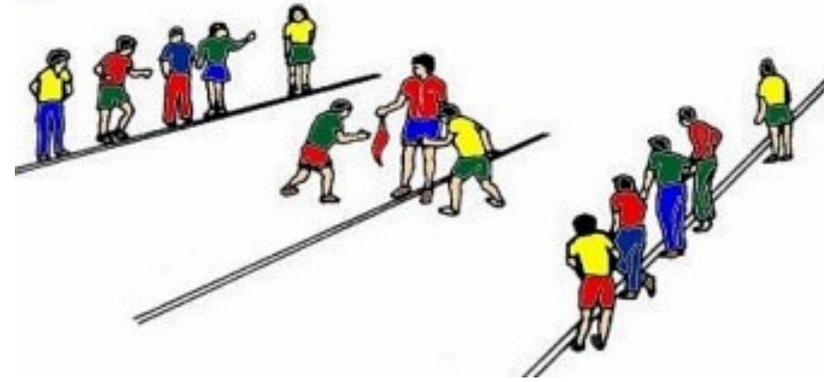
EL PAÑUELO

Edad: Primaria y Secundaria

Material: 1 pañuelo

Descripción:

Dos equipos. Se asigna un número a los participantes de cada equipo. El profesor/a dice un número y los participantes que lo tengan asignado corren hacia él para tratar de coger el pañuelo y volver hacia el lugar donde está su equipo sin que el contrario le coja. Si lo coge se le descalifica y si no se le descalifica a él.



EL PAÑUELO CON CUERDAS

Edad: Primaria y Secundaria

Material: 2 cuerdas

Descripción:

Dos equipos. Se asigna un número a los participantes de cada equipo. El profesor/a dice un número y una parte del cuerpo. Los alumnos/as que tengan dicho número asignado corren hacia él/ella para coger una cuerda, volver hacia su equipo y atársela a un compañero/a en la parte del cuerpo que se haya indicado.

*Ejm: Número 2, tobillo derecho.



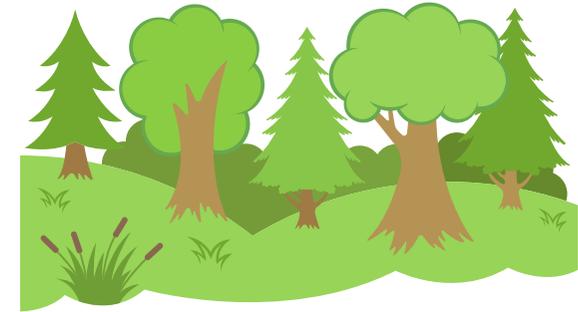
EL PAÑUELO - FORMAMOS UN BOSQUE

Edad: 4 - 10 años

Material: cartulinas

Descripción:

Dos equipos, pero en vez de coger un pañuelo vamos a coger diferentes elementos del bosque. Para ello, dibujamos en cartulinas de goma espuma (para que no lo rompan los niños al cogerlo) elementos del bosque: flores. árbol. mariposa, búho, pájaro, ciervo, etc. Iremos sacando una cartulina cada número que digamos y los niños/as que la cojan se la guardarán en su equipo. Al acabar harán un bosque con las cartulinas que hayan conseguido y todos iremos viendo los bosques de los demás.



EL PAÑUELO DE LA RISA

Edad: Primaria

Material: pañuelo/aros

Descripción:

Dos equipos. Al decir el número, el que corresponde debe salir corriendo hacia el equipo contrario y hacerle reír al menos a un miembro del equipo. Una vez conseguido podrá ir a por el pañuelo a conseguir el punto. Como medidas de refuerzo para aquellos niños más tímidos diremos dos números a la vez y así pueden ayudarse a hacer reír a los demás. Como medidas de ampliación: podemos variar el desplazamiento (reptaciones, cuadrupedias.)

*Variante: diremos una emoción (miedo, alegría, sorpresa) y solo pueden usar esa emoción para hacer reír a los compañeros. Podemos poner un tiempo máximo y si ningún equipo consigue hacer reír al otro pierden los dos (aunque siempre hay alguno que acaba riendo.

*Sin contacto: Para evitar el contacto, una vez que hayan echo reír a un rival, en vez de ir a por el pañuelo tendrán que ir a un aro colocado en el centro. Habrá un aro para cada equipo, el que antes se coloque dentro gana el punto.



ATRAPA EL TESORO

Edad: Infantil, 1º y 2º de Primaria

Material: variado

Descripción:

Primero colocamos todo tipo de materiales por el espacio, que serán los tesoros. Después, hacemos parejas, y un miembro de la pareja se pondrá detrás de la línea que marquemos con un aro O. Debe pasar el aro al compañero (el aro debe ir rodando). El otro miembro de la pareja estará colocado por el espacio y esperará a que le llegue el aro para darle con la mano e intentar atrapar uno de los objetos (un tesoro). Podemos decir que cada tipo de objeto vale determinados puntos. Los tesoros que atrapen los pueden ir guardando y luego hacemos recuento



LAS 4 ESQUINAS

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Grupos de 5 jugadores, uno en cada esquina y otro en el centro, cuando este diga “cambio” los jugadores deben cambiar de esquina y el del centro conseguir una.

*Las esquinas también podríamos dibujarlas con tizas o colocar conos. Así también podríamos añadir una más si el grupo fuese de 6 jugadores.



3 EN RAYA EN CARRERA



Edad: Primaria

Material: 9 arcos y 6 petes o pañuelos (3 de cada color)

Descripción:

Dos equipos de 4-6 personas. En relevos, salen corriendo y colocan y pañuelo. Si ya están todos colocados pero ningún equipo ha conseguido raya, se van moviendo los pañuelos.

*Las esquinas también podríamos dibujarlas con tizas o colocar conos. Así también podríamos añadir una más si el grupo fuese de 6 jugadores.

DERECHA-IZQUIERDA-CENTRO

Edad: Primaria y 1°-2° ESO

Material: sin material

Descripción:

Todo el grupo a lo largo de una línea. Si digo derecha dan un salto a la derecha, si digo izquierda a la izquierda y si digo centro saltan con las piernas abiertas. Si fallas te eliminas. El objetivo es quedarte el último.

*EL profe puede hacer gestos para intentar confundir a los alumnos/as, aumentar la velocidad.



TRIPLE CUERDA

Edad: Primaria y secundaria

Material: tres cuerdas

Descripción:

En este juego, todos los alumnos/as se colocarán en fila. A una distancia considerable (como para poder tomar carrerilla previa al salto) se colocarán tres cuerdas separadas entre sí unos 50 centímetros. A la señal el primero de la fila correrá hacia las cuerdas, deberá saltarlas sin pisar entre ellas y volver a la fila si lo ha conseguido. El segundo hará lo mismo y así hasta terminar con todos. Entre las cuerdas sólo podrá pisar un pie. Cuando todos pasen a la derecha, ampliamos la distancia de la cuerda izquierda y viceversas, la cuerda del centro siempre permanecerá quieta. Repetimos el proceso hasta que solo quede un alumno/a. Si un alumno pisa dentro con dos pies o pisa una cuerda, será eliminado y se quedará a un lado de la cuerda comprobando si el resto de compañeros pisan o no.



MAR-TIERRA-AIRE

Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

Descripción:

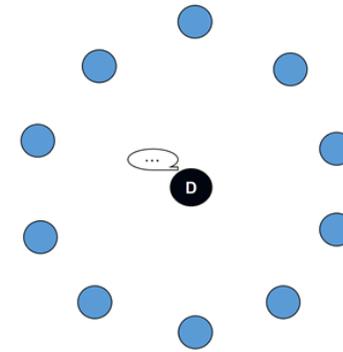
Los alumnos/as se colocan en círculo a trote respetando la distancia de seguridad y el profesor se coloca en el centro. Si el profesor/a dice “tierra” los alumnos tienen que sentarse en el suelo, si dice “mar” tienen que dar un salto hacia atrás y si dice “aire” tienen que dar un salto. Cuando un alumno se equivoca pierde una vida. El objetivo es terminar con las máximas vidas posibles.

*Variantes:

Se puede combinar con condición física si cambiamos las acciones por sentadillas, zancadas, flexiones, etc.

El profesor intenta despistar a los alumnos diciendo una cosa y haciendo otra.

Un alumno se puede colocar en el centro y elegir lo que se tiene que hacer.



¡QUÉ EL RITMO NO PARE!

Edad: Primaria y Secundaria

Material: música

Descripción:

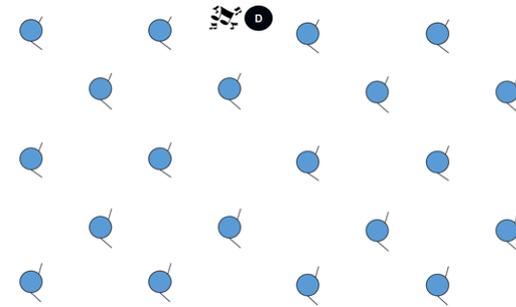
Los alumnos/as se colocan en círculo o en su espacio delimitado manteniendo la distancia de seguridad. El docente pone una canción y señala a un alumno al azar para que realice un paso de baile. A continuación, toda la clase tiene que hacer el mismo paso. Una vez que todos lo han realizado, el primer alumno/a señala a otro compañero, el cual realiza los pasos anteriores y añade un paso que se inventa. Así sucesivamente hasta que todos hayan realizado un paso.

*Variantes:

Cambiar el estilo de las canciones.

Por grupos pequeños.

Aumentar la complejidad de los pasos.



ASOCIAMOS NÚMEROS Y COLORES

Edad: Primaria

Material: sin material o cartas de colores

Descripción:



Toda la clase situada en círculo. Cada alumno/a se coloca encima de su marca en el suelo para mantener la distancia de seguridad. El maestro/a irá diciendo números. Cada número estará asociado a una acción motriz. Por ejemplo: 1= carrera en el sitio, 2= salto a pies juntos, 3= giro, 4= abro y cierro piernas, 5= un salto hacia delante, otro atrás y vuelvo a mi marca, 6= me agacho y me levanto, etc.

*Variantes:

1: Se pueden combinar los números : 6, 2 y 3. De tal forma que deben retener la secuencia numérica y asociarla a sus correspondientes movimientos.

2: El propio alumnado será el que invente una acción motriz asociada a cada número. Uno de los alumnos/as será el encargado de ir diciendo los números.

3: Trabajo interdisciplinar con matemáticas. Los números a realizar serán los resultados de sumas, restas, divisiones, multiplicaciones, etc. Dependiendo del nivel.

4: el mismo juego pero con tarjetas de colores. El profesor/a sacará una tarjeta de color asociada a un movimiento. Por ejemplo: AZUL = círculos con los brazos, ROJO = elevo rodillas, VERDE= giramos muñecas, etc.

@es_la_hora_de_ef

CAZAMARIPOSAS

Edad: Primaria

Material: un aro

Descripción:

Uno se la queda y debe ir a pillar a los demás. Para ello empleará un aro y con ayuda del mismo tratará de pillar a los demás.

Cuando pille a alguien se cambian los roles.



NÚMEROS A TIERRA

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Por grupos de 3, 4.. se enumeran 1-2-3...Todos empiezan a correr. Cuando se dice un número en alto, por ejemplo: - el 2, el/la que tenga este número se ha de sentar en el suelo. Sus compañeros le han de buscar y sentarse ordenadamente.

*Normas: el grupo no puede ir corriendo juntos, se han de dispersar y guardar un mínimo de distancia cuando se sientan.



BUSCAR CASA



Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

La mitad de la clase se pone con las piernas abiertas (casas) repartidos por todo el patio. La otra mitad se pone alrededor de ellos. A la señal, cada uno de los que están alrededor intenta ponerse dentro de una de esas casas. Los que se quedan sin casa, pasan a ser una.

CARRERA DE CABALLOS

Edad: Primaria y Secundaria

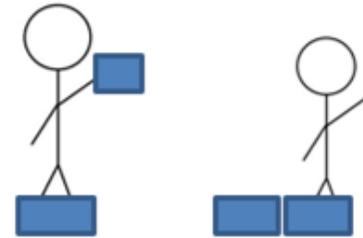
Material: Folios o papel de periódico

Descripción:

Se les reparte a todos los alumnos dos folios. Los alumnos se colocan en la banda del campo de fútbol sala y tienen que llegar al otro lado sin tocar el suelo. Van a colocar un folio en el suelo pisándolo con los dos pies y el otro en la mano. Deberán ir avanzando hacia el otro lado dejando el folio que tienen en la mano en el suelo, y pisándolo. Después cogen el que tienen detrás y lo ponen delante. Así sucesivamente hasta llegar al otro lado.

*Variantes:

- Se pueden utilizar folios de colores y por ejemplo el azul para el pie derecho y el rojo para el pie izquierdo.
- También se puede hacer a modo cooperativo haciendo grupos de 5 o 6 personas.



Vanesa R

DERRIBAR LA PICA

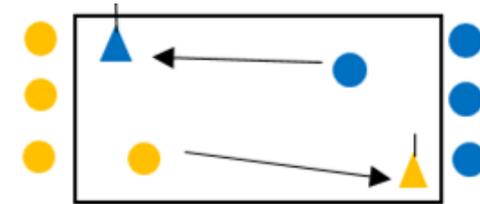
Edad: Primaria

Material: Dos conos, cuatro picas y dos pañuelos

Descripción:

Hacemos dos grupos, donde cada uno deberá elegir un jugador al cual se le vendarán los ojos con un pañuelo. Los demás miembros del grupo se sitúan en una hilera detrás de la línea de fondo de la cancha o del terreno que delimitemos previamente. En el extremo contrario se coloca una pica fijada al suelo con un cono. El juego consiste en que los jugadores con los ojos vendados deberán conseguir, antes que su adversario, derribar la pica sostenida por el cono golpeándola con otra pica que dispongan en sus manos, la cual se encontrará situada en el extremo del campo contrario. Los demás componentes del equipo deberán dar las pautas verbales oportunas a su compañero desde la hilera de su campo. Cuando un jugador logra derribar la pica, obtiene un punto para su equipo.

El juego finaliza cuando todos los jugadores realicen la actividad, ganando el equipo que logre mayor número de puntos.



Julia Fernández

YO TENGO UN TIC

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Se trata de un juego para el calentamiento en el que los alumnos se dispondrán en círculo. El maestro/a se coloca en el centro y comienza con la siguiente frase:

Yo tengo un tic, tic, tic. (movemos la parte del cuerpo que nos apetezca)

(repite e imita el alumnado) El doctor me ha dicho que no tengo nada pero estoy seguro que yo tengo un tic, tic, tic. (moviendo la misma parte de antes) (repite el alumnado)

Podemos hacer varias repeticiones con distintas partes del cuerpo e invitar al alumnado a que participe colocándose en el centro del círculo y proponiendo diferentes tics.



SON SON DE CABALLÉ

Edad: Infantil y Primaria

Material: sin material

Descripción:

Juego para calentamiento en el que el alumnado se dispone en círculo. El maestro/a en el centro comenzará con la canción y los alumnos y alumnas el van siguiendo:

Son, son, son de Caballé-llé-llé
Y si no, y si no, se me seca la harmadura
Y si no, y si no, se me seca la harmadura
¡Atención, atención, los dos brazos en acción!

Volvemos a repetir la canción moviendo la parte del cuerpo indicada, tras coger la dinámica del juego, se invita a los alumnos que propongan partes que no se hayan dicho anteriormente.



RELOJ DE PIE

Edad: A partir de 3° Primaria

Material: un balón o pelota por grupo

Descripción:

Los alumnos y alumnas estarán ubicados en círculo y en grupos de 6. Se trata de golpear el balón para conseguir las 12 horas que marca el reloj. Comienza un alumno de cada grupo y golpea el balón una vez. A continuación el siguiente compañero de la derecha hace lo propio. Una vez lo hayan realizado todos, seguimos la segunda ronda y así hasta llegar a los 12 toques. Si en una ronda no se consigue el objetivo de toques, pasa el turno al compañero y en la ronda siguiente continuará por el mismo número. El que llegue a 12 en primer lugar consigue superar el juego.



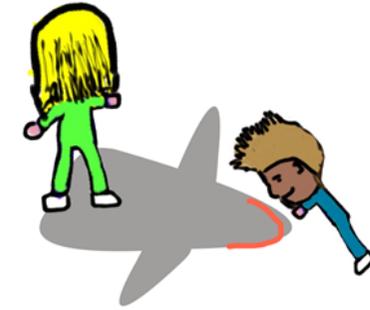
DIBUJA MI SOMBRA

Edad: Infantil y Primaria

Material: tizas

Descripción:

Los alumnos se colocarán por parejas, uno de la pareja tomará una tiza y el otro adoptará la postura que quiera permaneciendo inmóvil. Se trata de que el alumno con tiza dibuje lo más exacto posible la sombra del compañero/a. Una vez realizado, se cambian los papeles y se dibuja la sombra del compañero o compañera. que faltaba. Al finalizar pueden decorarlo y dibujarle ojos, boca, nariz... En cursos superiores podríamos usarlo para localizar los principales músculos y huesos del cuerpo humano.



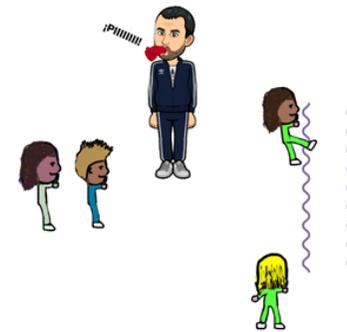
SALTO DEL RÍO

Edad: Primaria

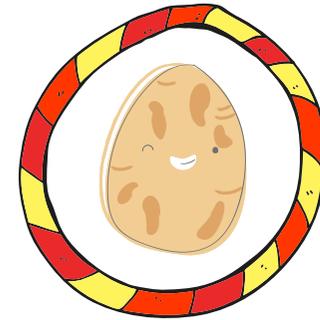
Material: dos cuerdas

Descripción:

En este juego, todo el alumnado se dispondrá en fila. A una distancia considerable (como para poder tomar carrerilla previa al salto) se colocarán dos cuerdas separadas entre sí unos 50 centímetros. A la señal el primero de la fila correrá hacia las cuerdas, deberá saltarlas sin pisar entre ellas y volver a la fila si lo ha conseguido. El segundo hará lo propio y así hasta terminar con todos, momento en el que comenzará a “llover” y en el cual el río aumentará su caudal (separando las dos cuerdas). Repetimos el proceso hasta que solo quede un alumno/a. Si un alumno pisa dentro será eliminado y se quedará a un lado de la cuerda comprobando si el resto de compañeros pisan o no.



PASA LA PATATA (PASS THE BUCK)



Edad: A partir de 3º Primaria

Material: un aro y una pelota por grupo

Descripción:

En grupos de 4 o 5 alumnos dispondrán de un aro y una pelota. Cada ronda, uno de los alumnos hará girar el aro en el mismo lugar y empezarán a pasarse la pelota entre ellos/as. Cuando el aro deje de girar y se pare(caiga al suelo), el/la que tenga la pelota en las manos será el que haga la penalización o "castigo" que le quieras poner. Ejemplo: 3 burpees. En la siguiente ronda otro/a girará el aro y así sucesivamente.

Jon Caset

LA ESTRELLA

Edad: 4º Primaria - Secundaria

Material: un aro y una pelota por grupo

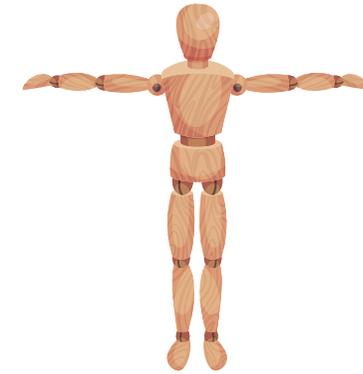
Descripción:

Juego de velocidad. 4 equipos, cada uno en una esquina del campo. 4 conos en el centro con una pelota de tenis, volante de badminton o similar sobre el vértice. Se adjudican números a cada componente del grupo. Cuando el/la profe diga un número, los componentes de cada grupo con ese número saldrán corriendo bordeando el campo por detrás de todos los grupos, cuando lleguen a su grupo de nuevo irán a coger su objeto. El primero recibirá 4 puntos, el segundo 3, y así sucesivamente. Varias rondas. Varios niveles: se dicen dos números por ejemplo, el primero coge la pelota, corre, se la da al segundo número, quien corre y vuelve a dejarla en el cono. Etc.

Jon Caset



MANIQUÍ



Edad: Primaria

Material: equipo de música

Descripción:

Bailamos a ritmo de la música (puede ser una canción con coreografía) ocupando el espacio propio de seguridad. La persona que dinamiza la actividad para la música y nos detenemos en una postura que podemos consensuar (animales, profesiones, letras...). Si alguien se mueve mientras la música está parada o no sigue la indicación de postura acordada queda fuera de juego y ayuda a detectar errores en la siguiente ronda. Se siguen las rondas hasta que quedan una, dos o tres personas ganadoras.

Raquel González

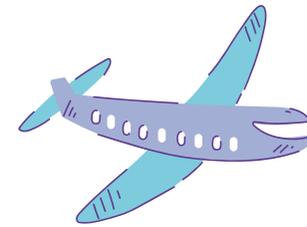
LOS AVIONES

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Se dividirá a los participantes en equipos. De a uno en uno los niños irán corriendo con los brazos abiertos como si fueran alas de aviones, al llegar a su destino, saldrá el siguiente compañero/a a modo de relevo hasta completar el equipo. El equipo que más rápido sea gana el punto. Luego se vuelve a comenzar y así reiteradamente hasta cumplir con el tiempo de la actividad. El equipo ganador es el que obtenga más punto.



Raquel González

EL HADA

Edad: 1º-2º Primaria

Material: música

Descripción:

Los niños/as se mueven libremente por la sala intentando seguir el tiempo de la música. Cuando la música para, ellos también se paran. El «hada» (la maestra) toca a un niño diciéndole una instrucción al oído (o entregando un papel). Ejemplos: «estás lleno de aire», «tu ropa es demasiado grande», «eres una rana», «eres un canguro», «eres una burbuja de aire», «eres Mickey Mouse», «eres Superman»... El niño/a traduce por sus gestos y sus desplazamientos la instrucción dada por el hada. Ésta vuelve a poner la música y los niños tocados continúan respetando la instrucción dada, teniendo en cuenta la música. Los niños que no han sido todavía tocados se mueven libremente. Nueva parada de la música, nuevos niños tocados... El juego continúa hasta que todos los niños han recibido una instrucción.

Raquel González



PALABRAS

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Se hacen dos grupos en clase, si el grupo es pequeño con uno vale. Se prepara una zona con la separación de seguridad para realizar la actividad. Se propone una palabra y cada miembro del grupo deberá de realizar una letra con su cuerpo. Para los grupos superiores, se les reta para haber quien lo resuelve antes.



Raquel González

JUEGO DE LOS OFICIOS

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Un niño coge una tarjeta con el nombre de un oficio y lo expresa con gestos delante de sus compañeros. Quien lo adivine, sale a representar el siguiente.

*Variante:

El maestro/a puede sustituir los oficios por deportes, personajes de dibujos animados o de cuentos conocidos, animales, acciones, verbos...



LAS PELÍCULAS

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Un alumno/a piensa una película y debe explicarla a los demás solo con mímica. El resto de compañeros debe adivinar el título.

*Variante:

Podemos hacer grupos pequeños, para que sea más dinámico. Igual que con películas, podemos adivinar animales, oficios, deportes...



Marta García

MUSICAL BOOM



Edad: Primaria

Material: música

Descripción:

Variante del juego de las sillas. Los niños y niñas bailarán al compás de la música, o al sonido de las palmas, al detenerse la misma deberán sentarse en el suelo lo más rápidamente posible. Quedará eliminado el último en hacerlo. Cuando queden tres o dos niños es mejor cambiar el juego y dejar varios ganadores.

Raquel González

NÚMEROS

Edad: Primaria

Material: música

Descripción:

Los niños y niñas se desplazan de distintas formas por el espacio, de pronto el maestro indica un número y los niños tienen que juntarse. Por ejemplo, si dice "2", se colocarán en parejas. Así sucesivamente hasta que se agrupen de tan manera para el siguiente juego.



SIMÓN DICE

Edad: Infantil y Primaria

Material: sin material

Descripción:

Un alumno o profesor va dando las indicaciones. El juego consiste en seguir las instrucciones si se dice "Simón dice" antes. Pero no seguirlas si esas palabras no se dicen.

Ej. Simón dice levántate (todos se levantan), agáchate (nadie debe moverse porque no has dicho "Simón dice").



Marta García

FRUTAS FRUTAS FUERA

Edad: Infantil y 1º Primaria

Material: sin material

Descripción:

Debemos pintar 6 cuadrados en el suelo con una tiza. Dentro de cada uno, debemos pintar distintos temas. Se comienza desde uno de ellos cantando “frutas frutas fuera” y dando saltos dobles. Se continúa girando hacia la derecha y diciendo una fruta en cada cuadro. Ej: “frutas frutas fuera” “melón, melón” “pera, pera”... Así hasta completar los 6 cuadros, y vuelve a decir, “frutas frutas fuera” .

*Variantes:

Podemos cambiar la forma a círculo, solo 2 o 4 cuadros si son alumnos pequeños, etc.



Marta García

LA RAYUELA

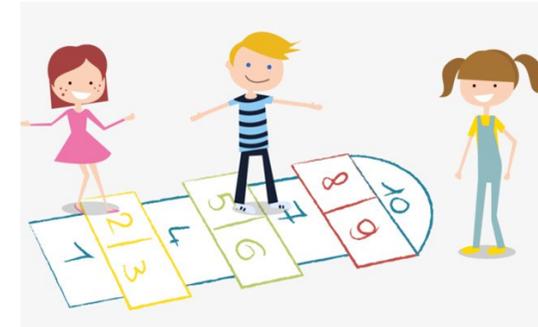
Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

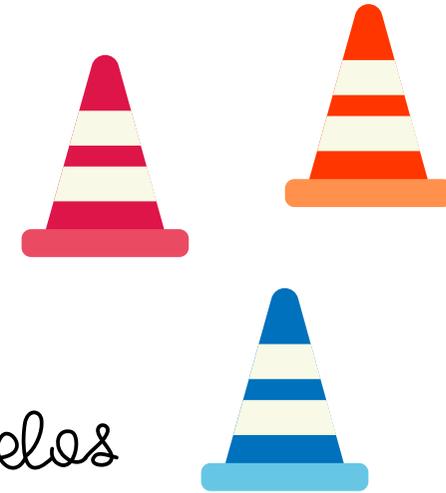
Pintamos en el suelo una rayuela (hay muchos modelos). Cada alumno puede tener su propia piedra (o tapón de botella). Debemos lanzar la piedra e ir saltando hasta donde esté, se recoge del suelo y se evita pisar el número donde ha caído.

Podemos dejar a los niños crear sus propias rayuelas con unas pautas que les digamos.



Marta García

CAMPO DE MINAS



Edad: Primaria

Material: conos pequeños y antifaces/pañuelos

Descripción:

Juego por parejas. Se colocan en el suelo conos pequeños, dentro de una zona delimitada simulando un campo de minas. Una persona de la pareja se tapa los ojos y es guiada por su compañero/a sin tocarlo, desde fuera de la zona delimitada dándole consignas como “adelante”, “atrás”, “izquierda”, “derecha”. El objetivo es que pase de un lado a otro sin tocar ninguna “mina”, si toca alguna, vuelve a empezar.

Jaume Marques

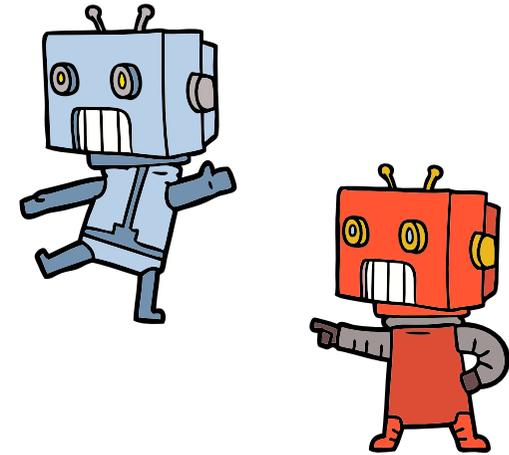
LA MÁQUINA LOCA

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Colocados en pequeños grupos, cada miembro del grupo será una máquina robot, mientras que un miembro será el reparador. Cada máquina tiene un ruido y movimiento constante, pero con la peculiaridad de que solo van en una dirección, no pueden girar. El objetivo es que el reparador tendrá que tenerlas controladas y girarlas, ya que cuando eso suceda la máquina en 10 segundos dejará de funcionar por lo tanto el reparador tendrá que llegar antes de que eso suceda y conseguir que todas las máquinas funcionen.



Jaume Marques

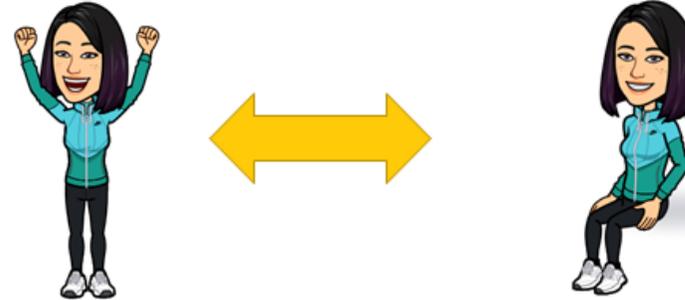
SIGO INSTRUCCIONES

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Por parejas, uno enfrente de otro a una distancia de 1,5 m, uno será el líder y pondrá las palmas de sus manos abiertas frente al otro compañero/a, cuando cierre la palma derecha el compañero/a realizará un jumping jacks, cuando cierre la izquierda una plancha alta y cuando cierre las dos una sentadilla. Cuanto más rápido se haga irá subiendo la dificultad. Cambio de rol.



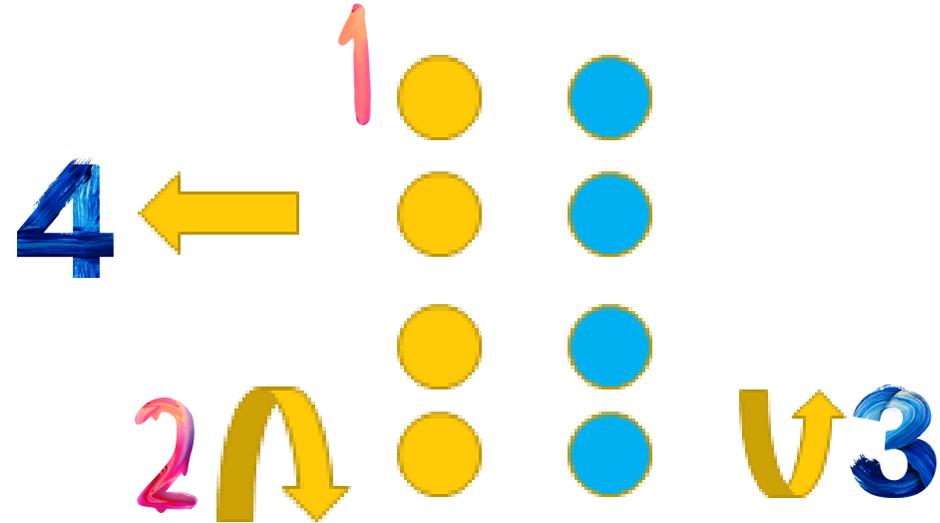
UN NÚMERO, UN EJERCICIO ¡ATENCIÓN!

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Una fila enfrente de otra, separados a 1,5 m tanto de los compañeros/as de los lados como los que tenemos enfrente. Nos colocamos en sentadilla estática, cuando el maestro/a diga 1 saltarán en el mismo lugar y se volverán a colocar en sentadilla, cuando diga 2 giran a la derecha en sentadilla, cuando diga 3 giran a la izquierda en sentadilla y cuando diga 4 salen corriendo hacia atrás. Cuando alguien se equivoque tiene que salirse y realizar 10 jumping jacks, cuando termine se reincorpora al juego.



PISA SOMBRAS

Edad: 4 infantil y Primaria

Material: sin material

Descripción:

En un ring redondo, se trata de pisar la sombra del contrario. Se dan un punto por cada vez que se pisen.

*Variantes:

Jugar en equipos, por ejemplo 2 vs 2.

*Normas:

No se puede salir de la zona marcada. Si se sale de la zona marcada, la otra persona decide donde colocarse todos antes de empezar. Antes de empezar, los participantes tienen que realizar 3 saltos, tras los cuales pueden empezar a pisar la sombra.



PAUSA-PLAY



Edad: Primaria y Secundaria

Material: materiales variados

Descripción:

En grupos de tres o cuatro niños se organizan pequeñas representaciones de teatro de uno o dos minutos, como mucho. Las escenas pueden ser de la vida cotidiana o de cualquier película o serie de dibujos animados. Después, por orden, cada grupo representará su escena ante los demás. Por orden, los espectadores irán diciendo "pausa" y "play" para parar y reproducir "la imagen" de lo que están viendo en la tele conectada al vídeo. Las pausas pueden durar unos tres segundos y las escenas serán siempre en cámara lenta para ayudar a las pausas y para que sea más divertido.

MEMORY HUMANO DEPORTES

Edad: Primaria y Secundaria

Material: materiales variados

Descripción:

Se puede hacer en gran grupo o en dos grupos. Un alumno tiene que emparejar los deportes que sus compañeros realizan. Antes de empezar dicho alumno/a se va del grupo y se reparten en parejas un deporte (opcional darles el deporte o que decidan ellos, con el mismo gesto por deporte). Cuando vuelve, los alumnos están sentados quietos y dirá el nombre de un alumno en concreto para que haga su movimiento de mímica, éste/a se levantará, sólo realiza una vez el movimiento y se sienta de nuevo. Cuando diga otro alumno, ese hará su movimiento si coinciden de deporte y hacen el mismo gesto; los alumnos se levantarán y se esperaran que terminen de terminar el memory.



PUENTES Y RÍOS

Edad: Primaria

Material: sin material

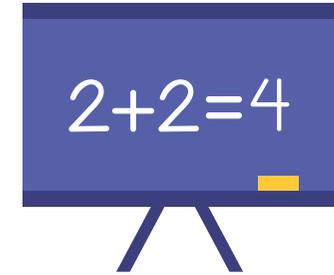
Descripción:

Suena la música. Unos son puentes y otros ríos. Cuando se pare la música diremos... ¡puentes! Los que son puentes tienen que hacer un puente con su cuerpo y los ríos tendrán que pasar por debajo. Cuando digamos ríos, los ríos se tumbarán y los puentes deberán saltar por el mayor número de ríos posible.



Javier Zaballo

CALENTAMIENTO MATEMÁTICO



Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

Descripción:

Para calentar, decimos una operación y deberán dar tantas vueltas corriendo como tenga el resultado correcto. En vez de vueltas, pueden ser saltos, skipping, zancadas...

(Para evitar aglomeraciones, este calentamiento es bueno porque no van a salir todos corriendo a la vez, sino que cada uno tardará más o menos en sacar el resultado correcto).

Javier Zaballo

TOCA 30



Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

Descripción:

En 30 segundos tendrán que tocar el mayor número de espaldas posibles. De rodillas. De tobillos. Ect. Según indique el/la profesor/a.

Javier Zaballo

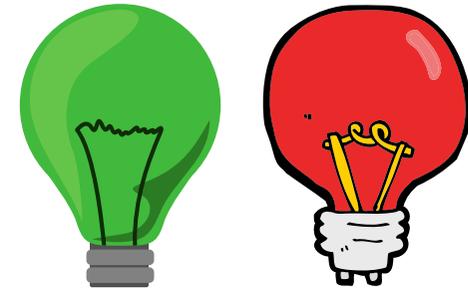
LUZ VERDE-LUZ ROJA

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Cuando el/la profe diga luz verde tendrán que ir caminando, o corriendo, o a gatas, o de puntillas... Cuando digamos luz roja tendrán que quedarse quietos. Variante: se puede hacer como en el escodite inglés, salir todos desde la misma posición e intentar llegar, como el profe diga, hasta un sitio determinado cumpliendo las reglas de luz verde o roja.



Javier Zaballo

¿QUÉ HORA ES, SEÑOR LOBO?

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Se colocan todos en un lado del campo y uno/a solo en el otro lado, que será el lobo y estará de espaldas al resto. Todos le preguntarán al lobo “¿qué hora es, señor lobo?” y el lobo dirá una hora. Todos los/as niños/as tendrán que avanzar tantos pasos como horas diga el lobo. Este proceso se repetirá varias veces hasta que el lobo note que están muy cerca de él. En este momento, cuando le hagan la pregunta, el lobo dirá: “¡la hora de comer!” Y tendrá que ir a pillar a todos. Les daremos 30 segundos para que le dé tiempo a pillar a uno o varios.



Javier Zaballo

PILLA-PILLA DE 3

Edad: Primaria

Material: petos de 3 colores y conos

Descripción:

Dividiremos a la clase en 3 grupos. Cada grupo tendrá un color, por ejemplo, rojo, azul y amarillo. A su vez, cada equipo tendrá un espacio delimitado con conos o aros que será su casa y donde no les pueden pillar.

El juego consiste en pillar a un equipo sin que te pille el otro, por ejemplo, si soy el equipo azul tendré que pillar al rojo pero el amarillo me puede pillar a mi. Si pillo a alguno del otro equipo lo llevaré a mi casa y esta será su cárcel. Los que están en la cárcel pueden salir si un compañero/a del mismo equipo le choca la mano.

Gana el equipo que antes mete en cárcel a todos los del equipo que tiene que pillar.



FÚTBOL SIN BALÓN

Edad: Primaria

Material: petos de 2 colores

Descripción:

Se divide a los participantes en 2 equipos. Los participantes empiezan el juego dentro de sus porterías. Todos los participantes son pelotas y su objetivo es llegar a introducirse en la portería del equipo rival. Cuando alguien está en el campo de defensa podrá pillar a participantes del equipo contrario y no podrá ser pillado. Si un participante está en campo contrario y es tocado debe permanecer quieto con los brazos extendidos esperando a que un compañero le toque en la mano para poder volver a moverse.

Cada ronda acaba cuando un equipo marca un gol.

El juego acaba cuando lleguen a una cantidad de goles o tiempo que el profesor/a haya marcado previamente.



ROBAR EL TESORO

Edad: Primaria

Material: petos de 2 colores, conos y un "tesoro"



Descripción:

Al empezar habrá dos equipos con petos de diferente color, cada uno en su mitad del campo. En medio de la pista habrá una zona delimitada con conos donde no podrás ni te podrán pillar. El objetivo es conseguir el tesoro del equipo contrario que estará en su portería. En la zona de ataque (el medio campo del equipo contrario) y de defensa (tu medio campo) podrás ser pillado. Si te pillan tienes que tocar tu portería y volver a empezar.

Gana el equipo que consigue el tesoro del equipo contrario y lo lleva hasta su portería sin ser pillado.

EL TESORO

Edad: Primaria

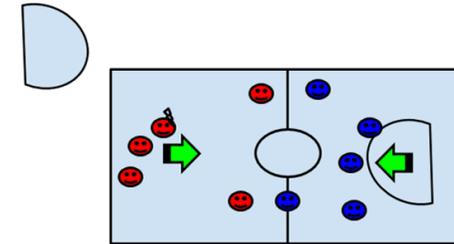
Material: una piedra pequeña y petos

Descripción:

Habrán dos equipos con petos de diferente color. En un equipo, uno de los componentes llevará en su mano una piedrecita pequeña que será el tesoro (no se puede notar que lleva la piedrecita). El objetivo es que esa persona llegue a la portería contraria sin ser pillado. El equipo defensor deberá impedirlo sin saber quien lleva el "tesoro". Cada componente del equipo defensor solo podrá pillar a una persona del equipo contrario, así que tendrán que pensar muy bien quien pilla a quien. Una vez se pilla a alguien, los dos se quedarán quietos esperando a que acabe el juego.

Gana el equipo que más veces consiga llegar su tesoro a la portería contraria.

@laetdeandrea



ROBAR AL VECINO

Edad: Primaria

Material: aros, conos, pañuelos, pelotas...

Descripción:

Cada alumno/a tendrá su casa (un aro) y dentro de ella 3 objetos diferentes. Cuando el/la profe diga "ya" pueden salir corriendo de su casa a robar un objeto a un/a vecino/a. Solo pueden robar un objeto, es decir, hasta que no lo sueltan en su casa, no pueden ir a robar otro. Cuando pase un minuto, el/la profe dirá tiempo y todos tienen que volver a sus casa, soltando fuera lo que tengan en las manos. Gana el alumno/a que tenga más objetos en su casa.

*Variantes:

- Podemos variar el tiempo.
- Podemos jugar en equipo (una casa por equipo).

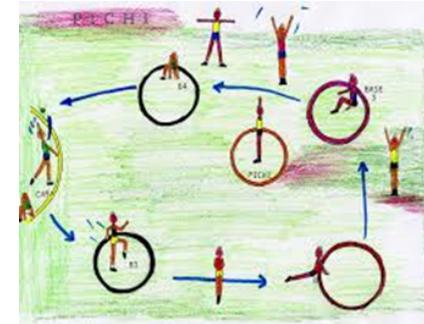


PITXI

Edad: Primaria

Material: aros, pelota y bate

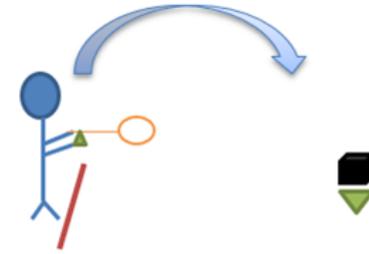
Descripción:



Se juega con dos equipos del mismo número de jugadores (6 - 8 jugadores). De los dos equipos unos son los corredores y los otros los jugadores de campo. En ambos equipos se decide antes de iniciar el juego el orden en el que lanzarán a los diferentes jugadores. El campo es un cuadrilátero, nos puede servir un campo de baloncesto o balonmano. Hay cuatro/cinco bases y un círculo donde se encuentra el pitxi. Los corredores que tienen que lanzar se colocan en una esquina del campo como punto de partida. El equipo de campo se distribuye por el campo de juego, y uno se coloca dentro del área de pitxi (círculo), desde donde no puede salir. El pitxi, a través de un lanzamiento, envía la pelota al primer bateador, este, después de golpearlo con la mano/pie, comenzará la carrera de bases, pasando por cada uno de ellos. Los jugadores del otro equipo intentarán recuperar la pelota y enviarla al pitxi. Cuando esto suceda, todos los jugadores que no estén detenidos en una base serán eliminados.

1. Después de golpear la pelota, el jugador que corre puede detenerse en cualquier base. No puede haber dos jugadores en la misma base.
2. El equipo contrario lanza la pelota a la persona que lanzará del otro equipo.
3. El bateador tiene tres oportunidades de golpear la pelota, si no la consigue, se elimina (puede golpear la pelota directamente o detenerla y chutarla).
4. El jugador que logra llegar a la última base obtiene una carrera (1 punto) para su equipo. En caso de hacer la carrera sin detenerse en ninguna base de puntuaciones 2 puntos.
5. Si algún jugador de campo logra atrapar la pelota sin que toque el suelo, el corredor va a la cola de los compañeros de equipo que están lanzando.
6. Cada equipo juega el mismo tiempo: si el partido dura 20', entonces 10' para golpear la pelota y 10' para llevarlo al hoyo lo más rápido posible.
7. Los tamaños, bases y reglas se pueden adaptar a las necesidades de cada uno.

BADTANCA



Edad: Secundaria

Material: Raqueta de bádminton, volantes de dos colores y conos o pelotas pequeñas.

Descripción:

Es una mezcla entre los juegos de la petanca y el bádminton. El juego consiste en dividir la clase por parejas y dar a cada alumno tres volantes. Uno de la pareja tendrá los volantes blancos y el otro los volantes de colores. Se tendrán que poner de acuerdo para ver quién tira o coloca el cono/pelota pequeña (que simula la pelota pequeña de la petanca). Se colocan ambos alumnos detrás de una línea o marca y lanzarán el volante con la raqueta para dejarlo lo más próximo del cono o pelota que puedan.

Nota: En caso de que no dispongamos de tantos volantes, se podrán agrupar a los alumnos en tríos con un volante por persona.

*Variantes:

- Ir alejando el cono o pelota de la posición donde golpean los alumnos
- Utilizar la mano dominante y la no dominante
- Utilizar los diferentes golpes del bádminton según lo que se vaya a trabajar ese día
- Introducir la red para aumentar la dificultad

Vanesa R

RATONES BAILARINES

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Todos los jugadores se distribuyen por el campo. Uno de ellos será el gato (perseguidor) y el resto los ratones bailarines (perseguidos). Estos deberán girar sobre sí mismos para que el gato no los cace. En caso de no girar y ser tocados por el gato, los ratones también se convertirán en gatos (perseguidores). Al final quedará el ratón bailarín más rápido y movedizo, que será el encargado de reiniciar el juego la siguiente partida.

*Variante:

Más de un gato (perseguidor) que se encarguen de pillar.



Julia Fernández

EL LOBO

Edad: Primaria

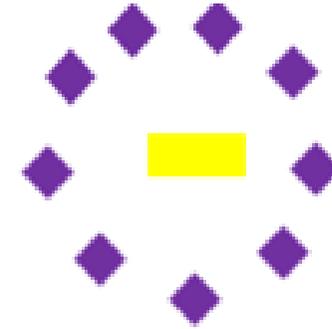
Material: sin material

Descripción:

Todos los participantes forman un círculo y en su interior, tumbado en el suelo, se situará un jugador que representará al lobo. Los participantes que se encuentran en el círculo comienzan girando a la vez que recitan lo siguiente: "Ay que tranquilo es pasar por aquí, cuando el lobo está durmiendo". En ese instante el lobo se despierta y va a perseguir a sus compañeros. En caso de pillar a alguien, este será el encargado de reiniciar el juego.

*Variante:

Los jugadores del círculo pueden escapar si logran subirse a un sitio elevado: banco sueco, espaldera, etc.



Julia Fernández

LAS SETAS/SALVATE SALTANDO

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Todo el grupo, menos dos, se encuentran distribuidos/as y repartido/as por el espacio con suficiente espacio y distanciamiento entre si. Estarán sentados/as en el suelo pero con las piernas estiradas. El juego consiste en que, las dos personas que no están en el suelo, uno tiene que pillar, tocando la espalda del compañero/a y el otro tiene que evitarlo. Tienen que correr por todo el espacio, y para salvarse, puede saltar las piernas de un compañero y sentarse, mientras que este compañero se levanta y es él quien tiene que pillar al otro.

*Variante:

Añadir más parejas y así más personas corriendo al mismo tiempo.

*Jaume Marques
Santiago Arroyo*



MANCHA VENENOSA

Edad: Primaria

Material: sin material

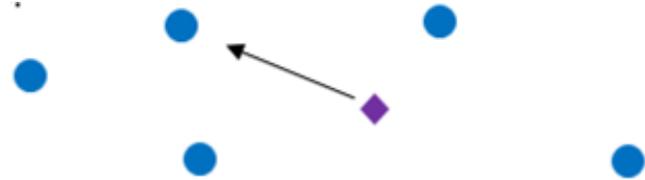
Descripción:

Un jugador pilla a los demás. Cuando este toca a un compañero se salva y el otro jugador tocado debe pillar al resto corriendo con una de las manos apoyadas en la parte del cuerpo donde ha sido pillado. Así sucesivamente.

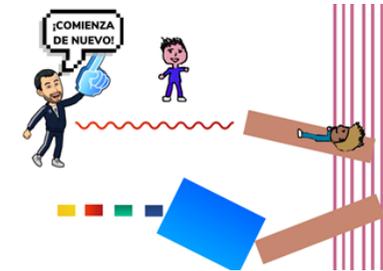
*Variantes:

- "Mancha-ball!": el jugador que pilla tiene que tocar al resto de participantes con una pelota. Los jugadores tocados son eliminados.
- "Mancha hielo": un jugador es el sol y otro el hielo. El resto se dispersan por el espacio. El sol debe "derretir" a los jugadores (pillar) y el hielo de los devuelve a la normalidad.
- "Mancha entrega": el que pilla solo puede tocar a aquel jugador que tenga el pañuelo. Para no ser tocado el pañuelo debe irse pasando por el resto de compañeros.

Julia Fernández



EL SUELO ES LAVA



Edad: Primaria

Material: Bancos suecos, espalderas, ladrillos, cuerdas, colchonetas...

Descripción:

Se trata de un juego en el que el alumnado se colocará en fila para recorrer un circuito con obstáculos previamente montado por el maestro/a.

En caso de tocar el suelo, los alumnos y alumnas deberán empezarlo desde el principio. Podemos poner ladrillos, bancos suecos, cuerdas para pasar pisándolas, colchonetas, si disponemos de gimnasio se pueden usar bancos suecos enganchados a las espalderas para poder subir o bajar deslizándose.

El maestro vigilará en todo momento el movimiento del alumnado y en caso de tocar el suelo "lava" se deberá comenzar desde el principio.

*Variantes:

- Introducimos el modo competitivo intentando ver qué alumnos/as consiguen completar el circuito más veces.
- Realizamos varios circuitos iguales a la vez para jugar en modo carrera.

TIRO AL PLATO

Edad: A partir de 3° Primaria

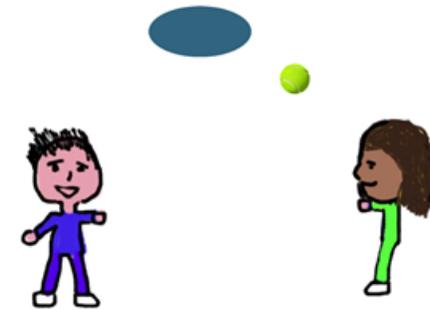
Material: frisbees y pelotas

Descripción:

Un compañero lanza un frisbee hacia arriba y otro tiene que golpearlo con la pelota. Lo realizaremos cinco veces seguidas y al terminar cambio.

*Variante:

colocar a todo el alumnado en hilera, el maestro o la maestra lanza el frisbee y todo el alumnado lanzará su pelota para intentar golpearlo.



KO BALONCESTO



Edad: A partir de 5° Primaria

Material: un balón/pelota por alumno

Descripción:

Realizaremos el clásico KO de baloncesto pero en esta ocasión cada alumno utilizará su propio balón. Se trata de un juego de lanzamiento a canasta en el que los alumnos se disponen en fila en el centro del campo de baloncesto y se enfrentan de dos en dos. Un alumno/a lanza el balón a canasta. A continuación, el compañero/a de atrás deberá lanzar su balón intentando encestar. El primero de los dos que lo consiga sigue jugando y se enfrentará al siguiente de la fila.

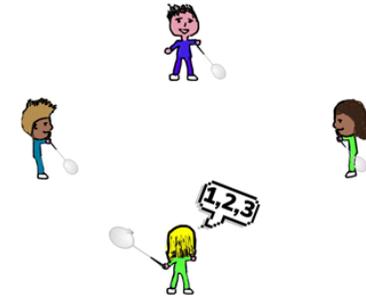
RELOJ CON RAQUETA

Edad: A partir de 5° Primaria

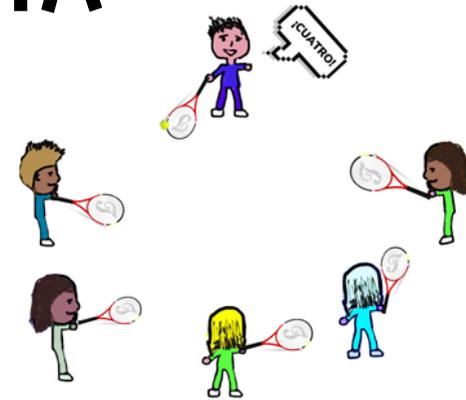
Material: una raqueta y volante por alumno

Descripción:

Cada alumno/a con su raqueta, su móvil y ubicados en círculo en grupos de 6. Se trata de golpear el móvil para conseguir las 12 horas que marca el reloj. Comienza un alumno de cada grupo y golpea el móvil una vez. A continuación el siguiente compañero de la derecha hace lo propio. Una vez lo hayan realizado todos, seguimos la segunda ronda y así hasta llegar a los 12 toques. Si en una ronda no se consigue el objetivo de golpes, pasa el turno al compañero y en la ronda siguiente continuará por el mismo número. El que llegue a 12 en primer lugar consigue superar el juego.



10 PASES CON RAQUETA



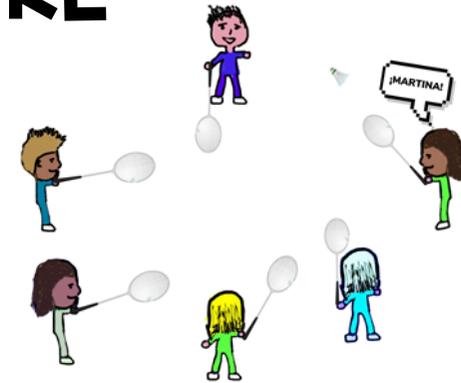
Edad: A partir de 5° Primaria

Material: una raqueta por alumno y volante por equipo

Descripción:

Cada alumno/a con su raqueta y organizados en círculo en grupos de 6. El objetivo del juego es golpear la el móvil con la colaboración de todos/as y sin que toque el suelo 10 veces seguidas.

GOLPEA Y DI UN NOMBRE



Edad: A partir de 5° Primaria

Material: una raqueta por alumno y volante por equipo

Descripción:

Cada alumno/a con una raqueta de bádminton, dispuestos en grupos de 6 y en círculo. Un alumno o alumna comienza, golpea el volante hacia arriba y dice el nombre de otro compañero o compañera. Éste tiene que volver a golpear el volante y decir otro nombre sin repetir. Cada vez que lo consigan golpearlo todos cuentan un tanto y hacemos recuento al final.

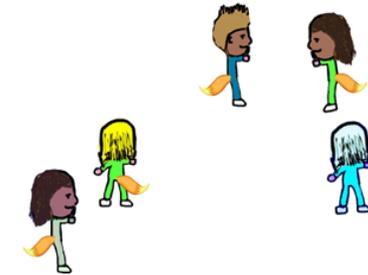
COLA DEL ZORRO

Edad: Primaria

Material: una cuerda/pañuelo por alumno

Descripción:

Cada alumno/a con una cuerda enganchada a su pantalón por la parte de atrás a modo de cola. A la señal del maestro, los alumnos y alumnas intentarán coger una cola de algún compañero o compañera. Si lo consiguen, se quedarán en la pared esperando al resto de jugadores. Pueden darse varios resultados: "Jugada perfecta" si roban la cola y además conservan la suya, "buena jugada" si roban una cola pero no consiguen conservar la propia, "conservador" si consigues mantener la cola al terminar el tiempo pero no robas ninguna o "sin cola" cuando ni robas ni conservas tu cola.



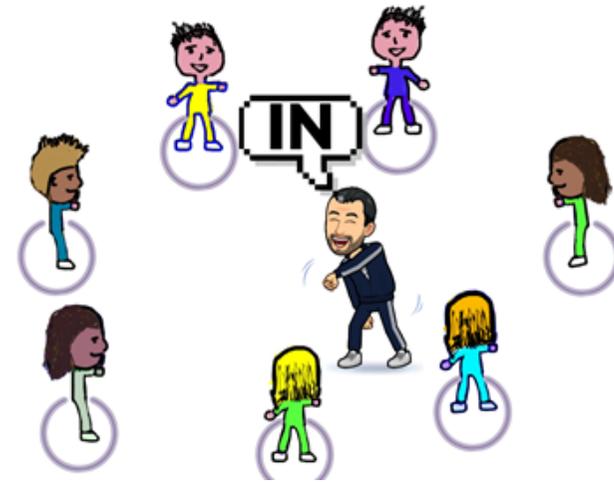
IN-OUT

Edad: Primaria

Material: un aro por alumno

Descripción:

Cada uno en su aro cuando el maestro/a dice "in" los niños se quedan dentro del aro, al decir "out" salen del aro, incrementamos velocidad hasta que quede solo uno o finalicemos un tiempo establecido previamente.



EL ARO MÁS LEJANO

Edad: Primaria

Material: un aro por alumno

Descripción:

Todos en una línea del fondo del campo o contra una pared. Cada uno con su aro tienen que lanzarlo rodando e intentar llegar lo más lejos posible. Al finalizar, cada alumno o alumna recogerá su propio aro. Podemos realizar varias repeticiones para intentar que todos puedan tener éxito.



SACAR CON EL CULO

Edad: 4 Infantil y Primaria

Material: un aro por pareja

Descripción:

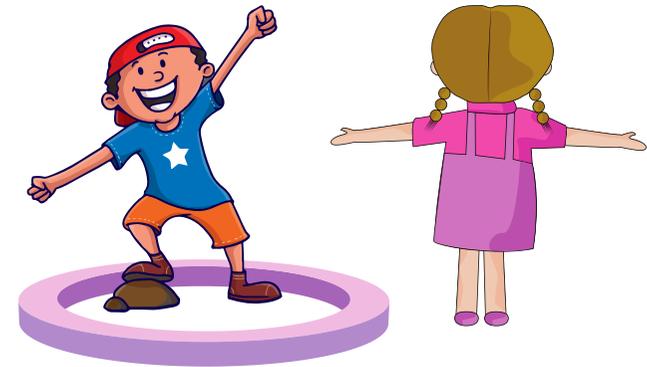
Se coloca a los participantes en parejas, cada pareja en un círculo (o zona delimitada). Cada participante tiene que sacar a su pareja de la zona delimitada empujando con el culo. El primero que salga del círculo pierde.

*Variante:

Por equipos todos dentro del mismo círculo. Por equipos, cuando se elimina a uno entra otro, pierde el equipo que es eliminado entero.

*Norma:

No vale usar las manos para empujar, ni tocar el suelo.

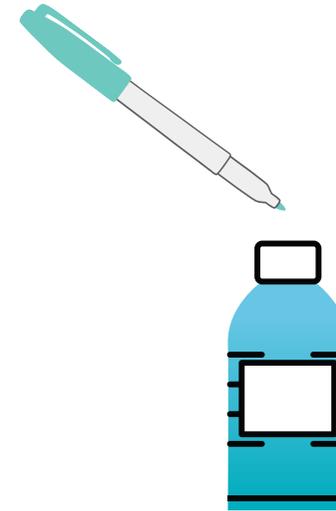


BOLI-BOTELLA

Edad: 5 Infantil y Primaria

Material: bolígrafos y botellas

Descripción:



Se ata el extremo del bolígrafo a una cuerda. El otro extremo de la cuerda se engancha en el pantalón del participante. El participante ha de colocarse en cuclillas y agacharse, intentando que el bolígrafo entre en la botella.

*Variante:

Con los ojos tapados y un compañero da las indicaciones para que el participante intente introducir el bolígrafo en la botella. En esta variante se recomienda que la botella sea de boca ancha. Hacerlo en grupos de 4, con una cuerda alrededor de los 4 y 2 cuerdas atravesando el círculo (formando una cruz en el círculo), situando el bolígrafo en la unión de la cruz con una cuerda que caiga. El objetivo sería el mismo pero en equipo.

*Normas:

No vale tocar la cuerda, el bolígrafo o la botella con la mano (salvo si se cae para colocarla).

DUELO DE ESPADAS

Edad: Primaria y Secundaria

Material: churros piscina

Descripción:

Se juega por pareja. Cada participante porta su espada (churro de piscina) que ha podido personalizar con anterioridad. EL objetivo es tocar con la espada la parte del cuerpo indicada por el docente y no ser tocado por el contrincante en esa zona. Para escoger esa parte del cuerpo, podemos hacer uso de una ruleta, un dado con un listado al lado o incluso que el docente lo vaya indicando al azar. Si el espacio es limitado y no pueden participar todos a la vez, por cada pareja se asignará un/a alumno/a árbitro y será él/ella quien indique las partes del cuerpo a batir. El control del tiempo lo determina el docente en consecuencia del desarrollo de la actividad, así como el cambio de objetivo a batir con contrincante.



EL SATÉLITE

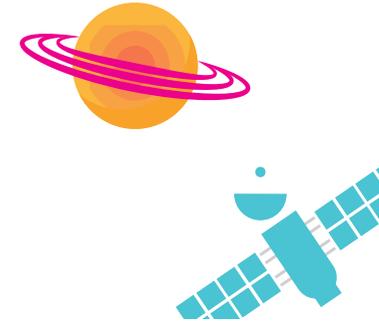
Edad: 3° Primaria y Secundaria

Material: cuerda, pelota y materiales variados

Descripción:

El/la profe ata una pelota a una cuerda que estará haciendo girar continuamente como si fuera un satélite. Los alumnos, por grupos, irán saliendo de uno en uno hacia donde está el/la profe, donde tendrán que coger un objeto (petos, conos, setas etc) y llevarlo de vuelta a su "casa". Entonces saldrá el siguiente. Si el satélite les toca, tendrán que dejar el objeto que han cogido o si no han cogido nada, volver, y otro compañero de la fila lo intentará. Cuando se acaben las "recompensas" contaremos los puntos que tiene cada grupo e iremos sumándolos a nuevas rondas.

Jon Caset



LOS JUEGOS DEL HAMBRE

Edad: 3° Primaria y Secundaria

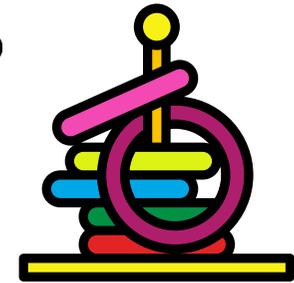
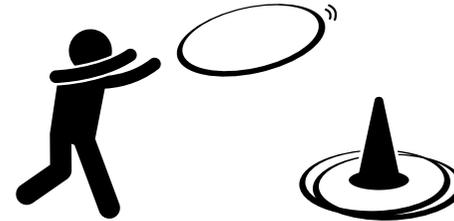
Material: aros y conos

Descripción:

Relevos. Los equipos en un lado de la pista. Al otro lado, un cono en frente de cada equipo. En el centro del campo, enfrente de cada equipo, habrás varios aros en el suelo.

Primera parte: cada equipo deberá, ir colocando un aro en su cono.

Segunda parte: una vez que estén todos los aros en el cono de cada equipo, ahora deberán, uno a uno también, ir hasta el cono, coger uno de los aros y colocarlo en el cono de otro equipo. Ganará el equipo que antes se quede sin aros en su cono.



MUDANZA DE BALONES

Edad: Primaria y Secundaria

Material: picas, aros y balones

Descripción:

Utilizando solo dos picas por pareja ($> 1,5\text{m}$ de longitud) deben de trasladar todos los balones que se colocan en una esquina del pabellón hasta la otra esquina.

*Variantes:

- Se puede trabajar por equipos, para desplazar los balones en cadena desde un aro a otro, donde los recoge el la siguiente pareja.
- En lugar de utilizar aros para colocar los balones, utilizar conos, para que deban de colocarlo con mayor precisión



ROMEO Y JULIETA

Edad: Infantil, Primaria y Secundaria

Material: sin material

Descripción:

Desarrollo del juego: Todos los alumnos estarán dando vueltas por todo el espacio. Cuando el profesor diga el nombre de dos personas, estos tendrán que intentar cogerse de la mano y los demás deberán impedirlo.

*Variantes:

En vez de ser 2 personas las que se unan, que sean 3. Para conseguir mayor movilidad, decir dos parejas en vez de una.

*Normas:

No se puede empujar ni ser brutos.



PAR - IMPAR

Edad: Primaria y Secundaria

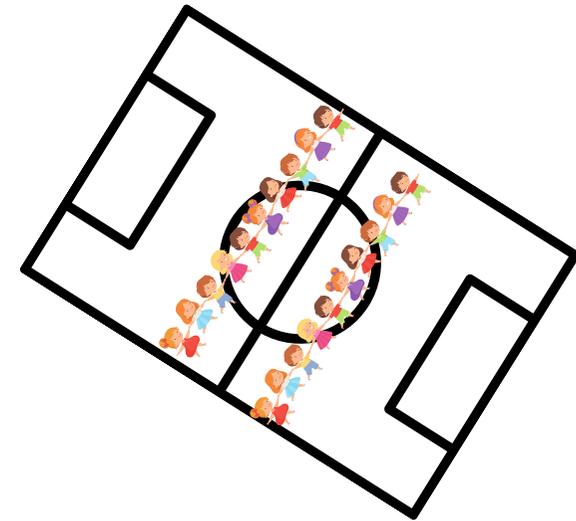
Material: sin material

Descripción:

Los alumnos se ponen en dos filas enfrentadas, por parejas y dándose la espalda. Una de las filas será el par y otra el impar. El profesor/a tiene que decir "par" o "impar" y el nombre que dice es el que la liga y el otro tiene que salir corriendo para que no le pille.

*Variantes:

- Con los alumnos en vez de estar sentados que estén tumbados. En vez de ser impar o par que sean colores (amarillo y rojo...).
- Con alumnos mayores el profesor/a podría decir un número y ellos pensar si es par o impar antes de actuar.



VERDAD-MENTIRA

Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

Descripción:

Se hacen dos grupos y se ponen uno delante del otro en línea recta mirándose todos las caras a 1,5m - 2m de distancia entre grupo. Un grupo es la verdad y el otro es la mentira. El/la maestro/a tiene que decir una frase que sea verdad o mentira como por ejemplo "2+2=10" (puede ser cualquier frase e inclusive de alguna asignatura y podemos repasar el temario, o frases de risa) al ser mentira el grupo de la mentira tiene que ir a pillar al grupo de la verdad. El grupo de la verdad se salva si llega a su salvo (que será una línea marcada con una cuerda a unos 10 metros de donde se sitúan los grupos).

*Variantes:

Empezar sentados de espaldas, posición de salida de rodillas, para evitar eliminaciones los pillados/as se van al otro equipo.



TUTTI-FRUTI

Edad: Primaria

Material: aros

Descripción:

A cada alumno se les asigna una fruta (en total tener 5 frutas distintas). Se les da un aro a cada alumno excepto a uno. Todos los que tienen aro tendrán que distribuirse por el espacio y dejar el aro en el suelo y meterse de pie dentro. El alumno que se ha quedado sin aro tiene que colocarse en medio y gritar una fruta. Todos los alumnos con esa fruta asignada deben cambiarse de aro y el que estaba en medio buscar uno libre. Siempre quedará un alumno sin aro que será el siguiente en nombrar una fruta. Pero si quiere decir TUTTIFRUTI todas las frutas tienen que salir de su aro e ir a buscar otro.



CAZA-GORILAS

Edad: Primaria

Material: pañuelos, cuerda

Descripción:

Uno de los participantes es el caza-gorilas y llevará un pañuelo o cuerda larga para que los niños/as que sean pillados se vayan uniendo, el resto son gorilas. El caza-gorilas tendrá que atrapar a los gorilas (imitar gorila durante tres segundos para no ser pillados) y una vez que pille al primero se le dará otro pañuelo para que también pille, los demás que sean pillados se agarrará a la cuerda o pañuelo y tendrá que pillar los dos juntos, así con todos, la cuerda o pañuelo es la sustitución de la mano para evitar el contacto.



Raquel González

MI GLOBO

Edad: 1º-4º Primaria



Material: globos

Descripción:

Cada alumno/a con un globo tiene que hacer todo lo que se le ocurra con el sin repetir el gesto. Ej: si ya han lanzado una vez no puede volver a lanzar.

*Variante:

Lo mismo que el ejercicio anterior pero ahora con un balón imaginario. Cada miembro de la pareja alternativamente le irá demostrando al otro lo que puede hacer con su balón invisible.

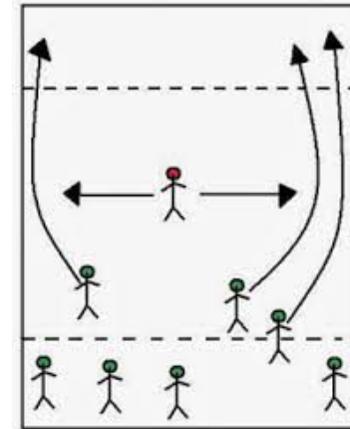
Raquel González

OCTOPUS

Edad: Primaria

Material: churros piscina

Descripción:



Se divide el terreno de juego en 3 zonas diferenciadas: 2 zonas pequeñas de seguridad para los peces pequeños (alumnado perseguido) y una gran zona para el Octopus (alumno perseguidor). El objetivo de los peces pequeños es pasar a la otra zona de seguridad sin ser tocado por el Octopus. El Octopus con sus tentáculos (churros de espuma) tiene que intentar atrapar a los peces pequeños que pasan por su zona moviéndose libremente. En caso que un pez pequeño haya sido tocado se sentará de piernas cruzadas y se convertirá en un MiniOctopus, de tal manera que podrá atrapar a los peces pequeños pero sin moverse del sitio. El ganador del juego será aquel pez pequeño que quede sin ser atrapado

*Variante:

Los MiniOctopus también tienen churros de espuma para poder atrapar, pero sin moverse del sitio.

ESCONDITE INGLÉS (POLLITO INGLÉS)

Edad: Primaria

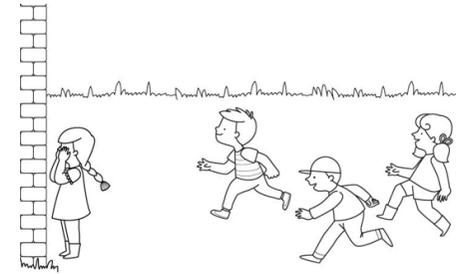
Material: sin material

Descripción:

Un alumno cuenta cara a la pared cantando “Un, dos, tres, al escondite inglés! El resto del grupo está tras una línea y avanza mientras el otro alumno está cantando. Cuando éste se gire, quien esté en movimiento vuelve a la línea de salida. Gana quien llega a la pared del que cuenta. Una vez allí, todos cogen los dedos de la persona que pilla y cuando éste dice “chorizo”, corren hasta la línea de salida. Debe intentar pillar a alguno de ellos.

*Variante:

Parar a la pata coja, con 3 apoyos...



Marta García

GATOS-RATONES/CARA-CRUZ/LEONES-GACELAS

Edad: Primaria y 1ºESO

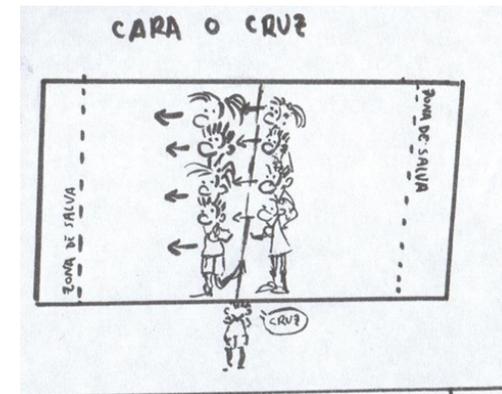
Material: sin material

Descripción:

Nos colocamos por parejas, todas las parejas situadas de espaldas en la línea central del campo. Una fila son los gatos, la otra los ratones. El profesor dice en alto uno de los dos animales, y dicha fila debe correr a salvarse hasta el final del campo. Los perseguidores deben correr hasta intentar pillarles.

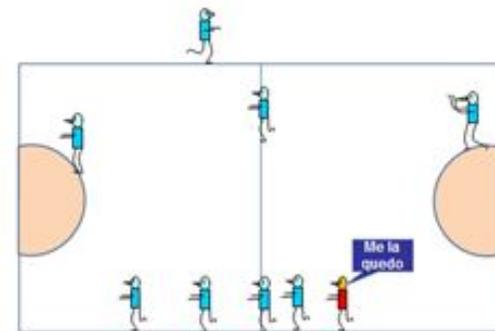
*Variante:

Desde sentados, tumbados, diciendo distintas consignas (ej, pares e impares con sumas y restas...).



Marta García
Jaine Gala

COMECOCOS



Edad: Primaria y 1ºESO

Material: sin material

Descripción:

Los comecocos llevan la mano levantada y consiste en pillar a los demás y solo se pueden desplazar por la líneas.

*Variante:

Variar los desplazamientos (saltando, pies juntos, puntillas...)

NINJA

Edad: Primaria

Material: sin material

Descripción:

Colocados en círculo, se pueden hacer varios grupos de 5 o 6 personas. Cantan todos a la vez “niiinja” y dando un salto, cogen una posición que deben tener todo el tiempo, como si estuvieran congelados. De uno en uno, con un gesto rápido, deben intentar dar a un brazo del compañero de la derecha o izquierda. Si le dan, ese brazo es eliminado.



Marta García

CÓDIGO SECRETO

Edad: Primaria y Secundaria

Material: materiales variados

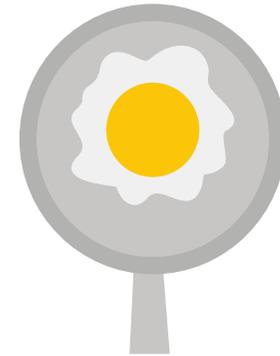
Descripción:

En grupos de cuatro o cinco alumnos. Cada grupo escoge un compañero/a que hará de títere con los ojos tapados. Sin utilizar las palabras delante, detrás, izquierda, derecha o similares, tendrán que inventar un código secreto para que el títere pueda coger un tesoro que el maestro colocará en el terreno de juego. El resto del grupo estará en una zona que no podrán atravesar. Cada grupo saldrá de un extremo del terreno de juego. El que coja antes el tesoro, gana. El código puede ser dado por el maestro antes de empezar. Por ejemplo: delante = coche ; detrás = camión ; parar = bicicleta

Opcional: poner tantos tesoros como alumnos y separados por colores, así salen todos hacer de títere.



PÁSAME EL HUEVO



Edad: Primaria

Material: pelotas y raquetas

Descripción:

Sois camareros de un restaurante de lujo. Un cliente quiere una tortilla enseguida y debes llevar un huevo desde una línea de salida hasta el fogón. Para ello, cada uno tiene una sartén. No puede desplazarse cuando tiene el huevo en la sartén. Todos deben participar. Si el huevo cae, deben volver a empezar desde el inicio.

MATEMÁTICAS COOPERATIVAS

Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

Descripción:

En grupos de tres, hacer una figura cooperativa teniendo en cuenta que cada pie que toque el suelo suma 3 puntos, cada mano en suma 1 y cualquier otra parte del cuerpo en suma 9. Hay que conseguir que la figura realizada sume 8 puntos.

*Variante: hacerlo en grupos de 4 jugadores.



MATEMÁTICAS COOPERATIVAS II

3



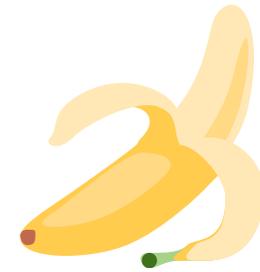
Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

Descripción:

Ahora los alumnos corren por todo el espacio y cuando diga un número, todos/as buscan el mismo número de apoyos, pero cuando repita de nuevo el número, no podrán repetir los mismos apoyos. Tres!, Cuatro!, Seis!, Dos!, Tres!, Uno!, Cuatro!, Ocho!, Diez! Tendrán que agruparse para sumar apoyos o hablar para decidir se pueden poner para sumar ese número de apoyos. No se cambia el número hasta que todos lo cumplan o consigan.

PILLA BANANA



Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

Descripción:

Se la queda uno que es el que pilla. Cuando pille a alguien se convierte en banana (tendrá que quedarse quieto, con los brazos en alto y las piernas ligeramente flexionadas). Cuando otro compañero/a le toque podrá seguir corriendo.

Javier Zaballo

PILLA PILLA ABC



Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

Descripción:

El/la profesor/a dirá una letra; uno se la queda, y al que pille tiene que sentarse y puede volver a correr cuando diga en alto una palabra que empiece por esa letra. No se podrán repetir.

Javier Zaballo

CADENA DE PREGUNTAS

Edad: Primaria y Secundaria

Material: sin material

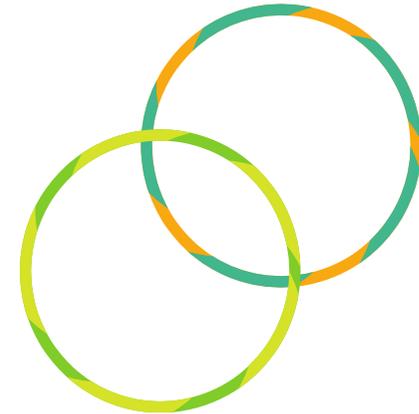
Descripción:

Todos a un lado del campo y uno en el medio. El del medio hace una pregunta, por ejemplo, ¿has nacido en octubre? En este caso quien haya nacido en octubre tiene que pasar al otro campo sin que le pille el que está en el centro. Podrá hacer las preguntas que quiera para que todos salgan de su campo y vayan al otro. A quien pille el del centro, pasa a pillar también y pueden pensar las preguntas juntos.



Javier Zaballo

CARRERAS CON AROS



Edad: Primaria y Secundaria

Material: aros

Descripción:

Sin tocar el aro con las manos y metido dentro de él, tendrán que empujar el aro hasta llegar a un sitio. (Tendrán que ir dando pequeñas patadas al aro para que se vaya moviendo).

Javier Zaballo

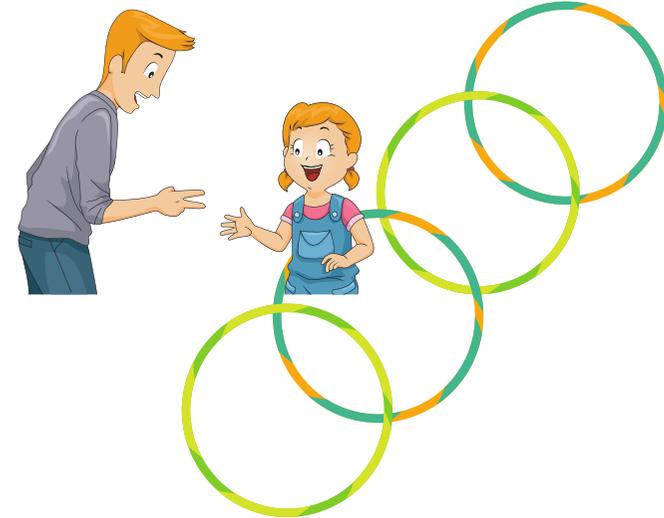
PIEDRA, PAPEL O TIJERA CON AROS

Edad: Primaria y Secundaria

Material: aros

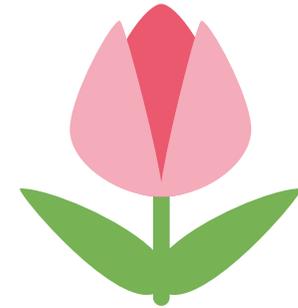
Descripción:

Haremos un camino de aros. Un equipo en un extremo del camino y el otro equipo en el otro extremo. Cuando demos la orden de comenzar, irán saltando con los pies juntos de aro en aro hasta que se “choquen”, jugarán a piedra, papel o tijera y quien gane continúa corriendo por los aros. El niño/a que ha perdido se sale del camino y empieza el que iba detrás de él/ella de su equipo. Tendrá que salir rápido porque gana el juego quien consiga llegar al otro extremo ganando todas las partidas de piedra, papel o tijera.



Javier Zaballo

TULIPÁN



Edad: Primaria y 1º Secundaria

Material: sin material

Descripción:

Se la queda uno/a que es el que pilla, el que la liga. Si pilla a un/a compañero/a se cambian los roles. Para que no me pillen digo "tuli" y me quedo quieto/a con las piernas y los brazos abiertos, y no pe puedo mover hasta que otro compañero/a pase por entre mis piernas diciendo "pan".

*Variantes:

- Pueden ligarla varios alumnos.
- Para salvar pueden pasar por entre sus piernas, chocar la mano, dar un abrazo...

Desde @entrepatioyclase quiero agradecer a todas las cuentas/personas que habéis colaborado para la creación de este material.

¡HAGAMOS UNA EDUCACIÓN FÍSICA DIVERTIDA PARA NUESTROS ALUMNOS/AS!

Términos de uso

Este material de @entrepatioyclase puede ser utilizado por la persona que lo descarga, para uso personal o en su aula. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o distribuida sin el uso de los/as autores/as. Esto incluye la publicación de este material en internet de cualquier forma, incluido en los sitios web personales de clase o redes sociales.

COPYRIGHT ENTREPATIOYCLASE
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

