

JUEGOS PREDEPORTIVOS

BALÓN PRISIONERO

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Un balón o pelota blanda.

Desarrollo: 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.

BALÓN TOCADO

Edad: de 8 a 12 años

Material: Un balón

Descripción: 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.

BALÓN TORRE

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Un balón

Descripción: 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.

BALONCESTO DE GIGANTES

Edad: de 11 a 12 años.

Material: Balón de baloncesto y zancos.

Descripción: Dos equipos de igual número. Los jugadores calzados con zancos. Se trata de jugar un partido de baloncesto con la dificultad que supone elevar el centro de gravedad. Previo a este juego deben existir unas sesiones en las que el alumno se familiarice y afiance en el uso de este material.

CESTA MÓVIL

Edad: de 8 a 12 años.

Material: Cestas (papeleras, botes...) y pelotas ligeras.

Descripción: Cuatro voluntarios con cestas en la espalda. El resto, con pelotas, dispersos por el espacio. A una señal, los voluntarios empiezan a correr. Los demás intentan encestar a distancia. Las pelotas rebotadas pueden ser jugadas por cualquier compañero. Cada cierto tiempo cambio de rol.

BLOCABALÓN

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Pelotas

Descripción: 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.

BLANCO MÓVIL

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Tela o plástico extenso

Descripción: Hacer un agujero en el centro de la tela. Dos voluntarios cogen la tela por los extremos y se colocan detrás de una línea. El resto de jugadores a 5-6 metros de distancia, cada uno con una pelota pequeña. Los voluntarios deben moverse a lo largo de la línea, manteniendo la tela tensa. Los jugadores intentan meter las pelotas por el agujero. Aumentar la distancia para alumnos de mayor edad.

BÉISBOL"

Edad: de 10 a 12 años.

Material: Bate y pelota de tenis.

Descripción: Dos equipos, uno lanza y el otro recibe. El campo de béisbol consta de cinco o seis bases (según el terreno) colocadas en las esquinas. Un jugador del equipo que recibe hará de lanzador (picher) colocado a unos tres metros del bateador. El picher bombea la pelota para que el bateador la golpee. Tiene tres intentos. Si lo consigue, corre hacia la primera base. Si el equipo que recibe la coge al vuelo, cambio de rol. Si no, la devuelven al picher para pillar al corredor entre base y base. La distancia entre las bases dependerá de la edad de los alumnos. Cada vez que se batea los corredores avanzan de base. Al llegar a la zona de bateo se consigue una carrera.

BOLOS HUMANOS

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Pelotas blandas

Descripción: Grupos de siete. Seis se colocan firmes en pirámide. El séptimo jugador, con el balón, a cinco metros de distancia. Lanza el balón rodando para intentar tocar y así derribar al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo. Cambio de rol. Colocar a los jugadores (bolos) sobre colchonetas para que expresen mejor la caída.

BOTES DE SUAVIZANTE

Edad: de 9 a 12 años.

Material: Botes de suavizante y pelotas de tenis

Descripción: Por parejas. Recortar la base de los botes de suavizante. Lanzar y recibir la pelota por medio del bote de suavizante.

BOTE – BOTE

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Un bote no metálico.

Descripción: Un voluntario se queda junto al bote. El resto, se esconde mientras el voluntario cuenta, con los ojos cerrados, hasta una cifra determinada. El voluntario sale a buscar a los compañeros. Cada vez que encuentre alguno, regresa al bote y dice: "BOTE, BOTE POR...". Así hasta que encuentre a todos. Un compañero salva a los demás dando tres patadas al bote alejando a los compañeros de su zona. El voluntario, cuando alguien salva a los pateando el bote donde se esconde, debe volver de espaldas a la zona de bote - bote, para no esconderse de nuevo los compañeros.

CUATRO POR CUATRO

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Terreno de juego y una pelota.

Descripción: Equipos de cuatro. Un jugador en cada cuadro del terreno de juego. Se sortea el saque. El jugador que saca lo hará sobre el jugador que está en diagonal, golpeando la pelota, con la palma de la mano, de abajo a arriba, previo bote. El que recibe podrá devolver a otro jugador excepto al que se la envió. Si la pelota sale o toca una línea exterior, se anota un punto quien la envió fuera. No se puede golpear de arriba a abajo (matar). Para devolver la pelota debemos dejar antes un bote. Gana el jugador que menos puntos tenga al final.

DISCO - ENSAYO

Edad: de 10 a 12 años.

Material: Discos y cancha de balonmano.

Descripción: Dos equipos. Uno en cada mitad del campo de balonmano. Comienza un equipo con posesión del disco. Se hacen pases con el disco intentando llegar hasta la zona de ensayo (área de balonmano). No se pueden desplazar con el disco. Si el disco cae o sale de los límites del terreno, cambio de posesión. El equipo sin disco trata de interceptar los pases.

EL ÁREA DE PORTERÍA

Edad: de 11 a 12 años.

Material: Ninguno

Descripción: Dos equipos de seis jugadores. Uno defiende el área de balonmano y el otro ataca. En un tiempo limitado (2'), el equipo atacante, mediante acciones individuales, debe introducirse en el área de balonmano. Por cada jugador que lo consiga se anota un punto. Cambio de rol. Los jugadores no pueden agarrar ni tirar al contrario.

TIRO AL BALÓN MEDICINAL

Edad: de 11 a 12 años.

Material: Pelotas y un balón pesado.

Descripción: Dos equipos separados unos diez metros (detrás de una línea). En el centro, el balón medicinal. A una señal, los equipos comienzan a lanzar las pelotas sobre el balón, intentando que éste llegue a la línea del equipo contrario. Se puede rebasar la línea para recoger pelotas pero no se puede tirar por delante de la línea.

ROBA BALONES

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Balones

Descripción: Dos grupos. Los jugadores de un grupo con balones y el otro equipo sin balones. Deben conducir el balón con los pies, por todo el espacio, evitando que alguno que no lleva balón se lo robe. Quién quede sin balón puede robárselo a otro distinto.

EL BOTE

Edad: Balón de 6 a 12 años.

Material: pelotas

Descripción: Grupos de seis, en círculo. Un balón por grupo. Golpear el balón con el pie. Intentar que sea bombeado. Dejar un bote. Volver a golpear. Así sucesivamente, intentando hacer cada vez un mayor número de golpes seguidos.

SCOOT-BALL

Edad: Más de 10 años

Material: Un balón y pañuelos

Descripción: Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores en un campo con dos porterías. Los jugadores en formación de fútbol. Todos llevan un pañuelo atado a la cintura menos los porteros. El juego consiste en pasarse el balón con la mano y meter gol. A todo jugador con el balón se le puede quitar el pañuelo y queda eliminado. Cuando se marca un gol los jugadores eliminados de ese equipo vuelven al campo. Cuando un jugador quite el pañuelo grita: fuera y el nombre del contrariop. Con el balón en la mano no se pueden dar más de 4 o 5 pasos.

EL CAZADOR ROJO

Edad: Má de 6 años

Material: Balones

Descripción: Varios paryicipantes se sitúan en un espacio delimitado y alrededor otros tantos que a la pata coja y con una pelota en la mano intentarán dar a los que se encuentran en medio. El dado debe sentarse hasta que todos hayan sido dados. No vale tirar fuerte.

EL REBOTÓN

Edad: de 11 a 12 años.

Material: 2 Minitramp y pelota ligera. Campo de balonmano.

Descripción: Equipos de ocho jugadores. En el área de balonmano se coloca el cuadro de devolución (Minitramp) inclinado 55 grados sobre la horizontal. Delante del cuadro habrá dos áreas: una de 3 m y otra de 6 m. Se juega con las reglas del balonmano, excepto que entre el área de 3 y 6 metros la defensa no puede oponerse al contrario ni interceptar pases. El balón debe salir rebotado fuera del área de 3 m y tocar el suelo. Nadie puede entrar en éste área. Si el rebote lo recoge un jugador del equipo contrario antes de que toque el suelo, evita que el tanto suba al marcador y puede contraatacar. Si el rebote sale fuera de los límites del campo, saca el otro equipo.

EL DAO NICOLÁS

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Una pelota.

Descripción: Dispersos por el campo de juego. Comienza un voluntario. Juegan todos con todos, como en un peloteo. A quien dé el balón está muerto y se sienta en el sitio, excepto si el balón bota antes. Quedas salvado si te llega el balón rebotado o te lo pasa un compañero. **REGLAS:** 1.No se puede andar con el balón. 2.Se puede coger el balón en el aire y seguir jugando (si se cae estás muerto).

EL LADRÓN

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Cuatro balones y cuatro aros

Descripción: Cuatro grupos. Los balones en el centro y un aro delante de cada grupo. Actúan los primeros de cada grupo. A una señal, los ladrones corren a coger un balón del centro y lo guardan en su aro. Cuando no hay balones en el centro deben robar al vecino. Gana quien consiga tener dos balones dentro de su aro. Después toman el relevo los siguientes del grupo. Si ninguno consigue dos balones, cambiar de rol, porque el juego es muy intenso.

¿QUIÉN TE DIO EL PELOTAZO?

Edad: de 9 a 12 años.

Material: Pelota de gomaespuma.

Descripción: 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.

EL PELOTEO

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Pelotas ligeras

Descripción: Tres equipos de igual número. Dos equipos enfrentados formando un pasillo central de unos diez metros. A una señal, un grupo pasará por el centro lo más rápido posible esquivando las pelotas que lanzan los otros dos grupos desde los laterales. Cambio de rol.

EL RELOJ

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Pelota y testigo.

Descripción: Dos grupos. Uno en círculo con posesión del balón. El otro equipo a unos diez metros del círculo, en fila, con el testigo. A una señal, el primero de la fila empieza a correr, rodea al círculo, regresa y entrega el testigo. Simultáneamente, el grupo en círculo (reloj) se pasa el balón de uno en uno. El tiempo de los relevos se contabiliza por las vueltas que da el balón. Los grupos compiten consigo mismo, intentando rebajar el registro hecho anteriormente.

PROTEGER EL BALÓN

Edad: de 10 a 12 años.

Material: Aros y pelotas

Descripción: Grupos de seis. Tres defensores y tres atacantes. Los defensores de espaldas al aro, de frente a los atacantes para proteger el balón que está dentro del aro. Los atacantes deben sacar el balón del aro, esquivando a los defensores. Si lo consiguen, cambio de rol.

EL ROMPEBOTELLAS

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Botellas de plástico vacías.

Descripción: Grupos de diez, en círculo, cogidos de la mano. En el centro, cinco botellas de plástico vacías. A una señal, intentan patear las botellas impidiendo que los demás lleguen. No vale soltarse.

EL RONDITO

Edad: de 9 a 12 años.

Material: Balón de fútbol.

Descripción: Grupos de seis, en círculo. Un voluntario en el centro. Los jugadores que forman el círculo se pasan el balón. El voluntario del centro trata de interceptar los pases, si lo consigue, cambio de rol, pasando al centro el jugador que falla o su pase es interceptado.

PELOTA CAZADORA

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Una pelota ligera

Descripción: Dispersos por el campo de juego. Dos voluntarios (cazadores). Los cazadores intentar cazar con la pelota a los demás jugadores. Los que sean alcanzados se convierten también en cazadores. Los cazadores pueden pasarse la pelota, pero nunca desplazarse con ella.

EL SAQUE

Edad: de 11 a 12 años.

Material: Pista de voley. Tres balones de voley

Descripción: Tres equipos divididos en dos grupos y colocados cada uno en media cancha como en el esquema. Cada componente del equipo que saca hace un saque y se va al final de la fila. Los que reciben devuelven el balón por debajo de la red y pasan al final de la fila. (Rueda de saques)

EL TORO

Edad: de 9 a 12 años.

Material: Tabla marcada en la pizarra y pelota

Descripción: A tres metros de la pizarra se coloca la línea de lanzamiento. Los alumnos, por turno rotativo lanzan cinco veces la pelota (impregnada de polvo de tiza) a la tabla. Se suman los números que van alcanzando. Si la pelota cae sobre la palabra toro pierde los puntos que llevaba hasta ese lanzamiento.

FRONTÓN VOLEY

Edad: de 11 a 12 años.

Material: Balones de voleibol o pelotas blandas.

Descripción: Grupos de cuatro numerados del 1 al 4. Con un balón y frente a la pared. El primer alumno golpea el balón contra el suelo en dirección a la pared para que rebote. El siguiente golpea de la misma forma, antes de que toque el suelo. Así sucesivamente. El golpeo se hace como en el remate de voley: con la mano abierta y de arriba a abajo.

GANAR EL ARO

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Cinco aros y cinco pelotas.

Descripción: Dos grupos, uno de ellos con las pelotas. Los aros se colocan fuera del terreno de juego (media pista de baloncesto). El grupo con posesión de las pelotas, intentará colocarlas en el interior de los aros, salvando la oposición del otro grupo. Una vez logrado cambio de rol. No se podrán colocar dos pelotas en un mismo aro.

NO SE AMONTONEN

Edad: Más de 7 años.

Material: Balones que boten

Descripción: Los participantes se sitúan en un espacio limitado botando el balón sin que ésta se salga del espacio limitado durante 1 minuto. El que aguante más será el vencedor. No se puede botar el balón con las dos manos.

LOS ESPÍAS

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Pelota

Descripción: Dos equipos. Uno en cada mitad del campo de voleibol. De cada equipo pasan tres espías al campo contrario. El equipo con el balón se hace pases, mientras los espías del equipo contrario intentan interceptarlo. También pueden pasar el balón a sus espías en el campo contrario. Si el balón es interceptado, cambio de rol.

LA BOMBA

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Pelotas

Descripción: Grupos de seis. En círculo. Cada grupo con una pelota. Comienzan a pasarse la pelota de unos a otros, lo más rápido posible y sin que se les caiga. Al que se le caiga le explota "la bomba".

LOS CABALLOS

Edad: de 10 a 12 años.

Material: Ninguno.

Descripción: Por parejas. Uno encima del otro (a caballo). Entre las parejas se lanzan una pelota. Aquél jinete a quien se le caiga la pelota, pasa a ser caballo, y su caballo a ser jinete.

MANO DOS

Edad: De 9 a 12 años.

Material: Pelotas de gomaespuma y red (o cuerda) a 1,5 m de

Descripción: Por parejas. Una pareja a cada lado de la red. Se sortea el saque. Se saca en cruz, con las mismas reglas que el voleibol pero la pelota se golpea con la palma de la mano. Sólo se permite rematar desde detrás de la zona de ataque. La puntuación es la misma que en voleibol.

LAS VIDAS

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Una pelota blanda

Descripción: Dos voluntarios, colocados cada uno en el extremo del campo. Los demás en el centro del campo, dispersos. Los voluntarios deben lanzar (y matar) a los alumnos del centro. Si la cogen al vuelo ganan una vida. Si les dan y no tienen vida acumulada, quedan eliminados hasta ser salvados por un compañero con más de una vida. Cada cierto tiempo cambio de rol.

LA INDIACA QUE NO CAE

Edad: de 9 a 12 años.

Material: Indiacas, cuerdas o aros para los círculos.

Descripción: Grupos de ocho en fila, delante de un círculo. El primero con una indiacas, dentro del círculo. Se trata de mantener la indiacas sobre la vertical del círculo. Para ello los alumnos sucesivamente, deberán ir golpeando la indiacas con la palma de la mano sin salirse del círculo. Se cuentan las veces que logran golpear sin que caiga al suelo. El golpeo de la indiacas dentro del círculo se hará por relevos.

LOS BOLOS

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Pelotas y objetos para derribar (ladrillos, conos)

Descripción: Pista de voleibol. Dos equipos de 6 jugadores, situados detrás de su línea de fondo. Los "bolos" se colocan delante de la línea de remate. Los jugadores de un equipo deben derribar (con las pelotas) los bolos del equipo contrario. Los otros cogerán las pelotas para lanzar en su turno.

LLUVIA DE PELOTAS

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Pelotas de distinto tamaño. Tantas como alumnos.

Descripción: En grupos de diez. A la señal del maestro se lanzan las pelotas hacia arriba lo más alto posible. Deben recoger otra que no sea la suya y antes de que toque el suelo.