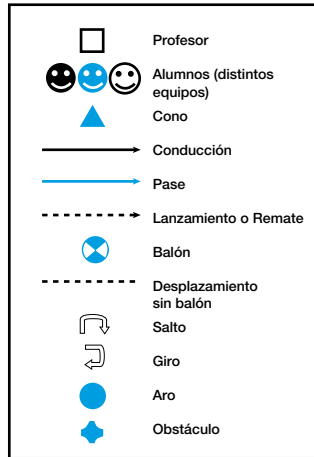


Nomenclatura de los juegos y ejercicios



Juegos para desarrollar patrones motores y cualidades físicas

1) Salto y Puente

Cantidad de participantes:	Todos. Trabajo en parejas.
Material Didáctico:	Ninguno.
Patron motor o cualidad psicomotriz a desarrollar:	Coordinación y salto.
Objetivo del juego:	Saltar y pasar por debajo del compañero, coordinadamente.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Reconocer los elementos de salto.
Área Procedimental (Saber hacer):	Ejecutar los ejercicios coordinadamente.
Área Actitudinal (Ser):	Ser conciente de las capacidades de cada compañero.

Desarrollo del Juego:

Los alumnos se forman en parejas. El primero se ubica en posición de gateo (manos, rodillas y pies en el piso). El segundo salta por sobre su compañero y seguidamente se devuelve pasando por debajo de este. Para realizar la pasada por abajo el compañero en gateo debe elevar la cadera manteniendo solo el apoyo de manos y pies sobre el piso. Esta tarea debe realizarse repetidas veces o tantas como le permita la capacidad del alumno en un tiempo de 30 segundos.

Variantes:

- » El primero salta con apoyo de manos y el segundo solamente separa las piernas para que pase su compañero.
- » Se ubican en tríos. Se van desplazando en forma dinámica y rápida, saltando un compañero y pasando por entre las piernas del siguiente alternadamente, hasta completar cierta distancia.

2) Mono Salto

Cantidad de participantes:	Todos, en grupos de 4.
Material Didáctico:	Ninguno.
Patrón motor o cualidad psicomotriz a desarrollar:	Coordinación y salto.
Objetivo del juego:	Saltar en un pie.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Reconocer los elementos de salto.
Área Procedimental (Saber hacer):	Ejecutar los ejercicios coordinadamente.
Área Actitudinal (Ser):	Ser conciente de las capacidades de cada compañero.

Desarrollo del Juego:

Ubicados en fila cada alumno toma el empeine del compañero de adelante, quien mantiene la rodilla flexionada en 90°. El último de la fila, toma además el empeine de su pierna libre. En esta posición deben trasladarse por el espacio. A la voz de cambio, el último de la fila pasa al frente.

Variantes:

- » Cambiar el pie con el que se está trabajando.
- » Aumentar la cantidad de niños en cada grupo.
- » Desplazarse hacia atrás.
- » Deben trasladar objetos (balones, conos, aros) a cierto sector de la cancha.

3) Slalom

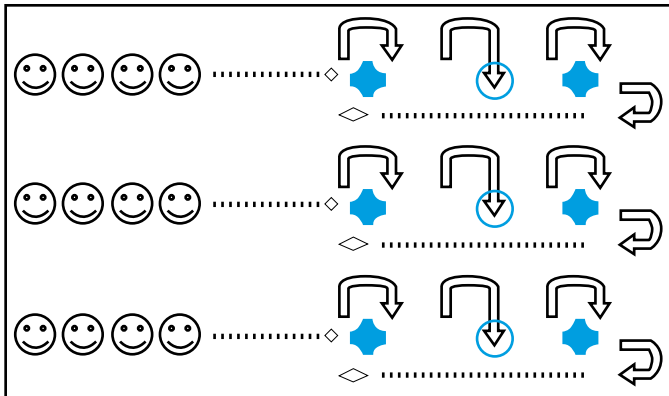
Cantidad de participantes:	Todos en grupos de 6.
Material Didáctico:	Balones, conos, aros.
Patron motor o cualidad psico-motriz a desarrollar:	Carrera y coordinación general.
Objetivo del juego:	Completar el circuito en el menor tiempo posible.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Identificar los diferentes elementos del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Ejecutar patrones motores según el contexto y la necesidad dentro del juego.
Área Actitudinal (Ser):	Tolerar las diferencias físicas entre los compañeros.

Desarrollo del Juego:

Distribuidos en grupos de 6 alumnos, los estudiantes cruzarán el patio sorteando los obstáculos que dispone el profesor, se devuelven de la misma forma. El siguiente compañero sale cuando el anterior ha realizado completamente el recorrido.

Variantes:

- » Los alumnos pueden hacer la carrera apretando un balón entre sus piernas.
- » Completan el recorrido saltando, en un pie, en parejas de la mano, en cuadrúpeda.
- » Vuelven por fuera del circuito a máxima velocidad.



4) Bomba

Cantidad de participantes:	En grupos de 10.
Material Didáctico:	Balones.
Patron motor o cualidad psicomotriz a desarrollar:	Rapidez y agilidad manual.
Objetivo del juego:	No quedarse con el balón en las manos.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el funcionamiento del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Ejecutar el juego con agilidad y rapidez.
Área Actitudinal (Ser):	Darse cuenta de cuando el compañero va a gritar "Bomba".

Desarrollo del Juego:

Se forman grupos de 10 alumnos. En un círculo se van dando pases continuos con la mano, mientras uno queda en el centro en cuclillas. El que queda al centro debe taparse los ojos y contar mentalmente hasta 15. Una vez que llega a este número debe gritar "Bomba" y el que tiene la pelota pasa al medio.

5) La Salida Rápida

Cantidad de participantes:	Todos.
Material Didáctico:	Balones.
Patron motor o cualidad psicomotriz a desarrollar:	Velocidad de reacción.
Objetivo del juego:	Atrapar la mayor cantidad de balones posibles.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el funcionamiento del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Ejecutar el juego con agilidad y rapidez.
Área Actitudinal (Ser):	Percatarse de no golpear a un compañero en el intento de atrapar un balón.

Desarrollo del Juego:

Los alumnos se colocan en fila por equipo, tumbados en el suelo con una línea delante de ellos. Cuando el profesor tire la pelota al aire y esta toque tierra, deben levantarse los primeros de cada grupo e ir corriendo a recogerla. Acto seguido, correr para colocarse al final de la fila. Gana el equipo que más balones recoja.

6) Policías y Ladrones

Cantidad de participantes:	Todos.
Material Didáctico:	Ninguno.
Patron motor o cualidad psico-motriz a desarrollar:	Resistencia.
Objetivo del juego:	Atrapar a la mayor cantidad de ladrones posibles y escaparse de los policías.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el funcionamiento del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Realizar las “escapadas” durante el mayor tiempo posible.
Área Actitudinal (Ser):	Aceptar las reglas del juego.

Desarrollo del Juego:

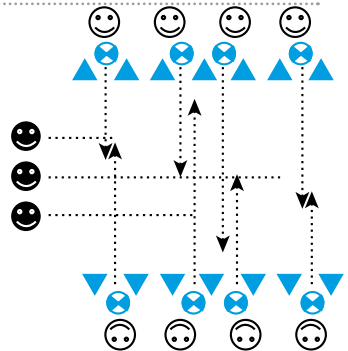
Se forman 2 equipos. Los policías persiguen a los ladrones y los llevan a una zona previamente determinada. Los ladrones deben intentar rescatar a sus compañeros. Cuando un policía toca a un ladrón, este se considera detenido. Cuando un ladrón toca a un detenido, este puede huir. Cuando todos los ladrones han sido capturados se invierten los papeles.

7) Pasillo de Balones

Cantidad de participantes:	Todos.
Material Didáctico:	Balones, conos.
Patron motor o cualidad psico-motriz a desarrollar:	Velocidad, salto y agilidad general.
Objetivo del juego:	Sortear los balones para llegar a la meta.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el funcionamiento del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Ejecutar el juego con destreza y agilidad.
Área Actitudinal (Ser):	Ser cuidadoso con los lanzamientos de balones. Que no sobrepasen la altura de las caderas.

Desarrollo del Juego:

Se forman 2 equipos proporcionales según la cantidad de alumnos. Se marca un pasillo de conos. Uno de los equipos debe ubicarse con balones por fuera del pasillo, a ambos lados. Mientras el otro equipo se ubica al comienzo del pasillo para tratar de pasar al otro extremo sin ser quemado. El juego comienza al dar una señal y poner el cronómetro en marcha y acabará cuando hayan pasado todos los integrantes del equipo al otro lado, parando el cronómetro. A la siguiente vez se invierten los papeles y si quieren ganar, deben rebajar el tiempo que hizo el equipo anterior. Si un alumno es quemado debe volver al principio, para intentarlo nuevamente.



8) El Globo

Cantidad de participantes:	Todos en grupos de 6.
Material Didáctico:	Globos.
Patrón motor o cualidad psicomotriz a desarrollar:	Coordinación general.
Objetivo del juego:	Mantener el globo en el aire la mayor cantidad de tiempo posible.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el funcionamiento del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Ejecutar el juego con destreza e inteligencia.
Área Actitudinal (Ser):	Respetar las capacidades de cada compañero.

Desarrollo del Juego:

En grupos de seis alumnos mantener en el aire un globo; tocándolo sólo con el segmento que indique alternadamente el profesor. Cualquier parte del cuerpo: manos, hombros, muslo, pies, cabeza. En cada caso, la meta de movimiento es mantener el globo en el aire durante veinte toques consecutivos. Un alumno no puede tocar 2 veces seguidas el globo.

9) Más Ideas

- » Competencia en filas con el balón: correr botando con la mano derecha, vuelta con el balón en ambas manos y se lo entrego a mi compañero para que pueda salir a hacer el ejercicio. Variante: cambiar de mano, botar con las dos manos juntas, botar dos balones al mismo tiempo, mantener el balón en equilibrio sobre una mano.
- » Competencia en filas sin balón: correr hacia un cono y darle la vuelta. Volver rápido a tocar la mano del compañero para que este pueda salir a hacer el ejercicio. Variante: tocar el cono con la mano, saltarlo.
- » Lucha de piratas: dos alumnos dentro de un aro en el suelo, se apoyan de las manos, y deben tratar de sacar al compañero, empujándolo fuera del aro.
- » Los apoyos: individualmente hay que apoyarse en el suelo con el número de apoyos que indique el maestro. Variante: hacer el ejercicio en parejas o tríos.
- » Relevos por parejas: sujetando el balón en parejas con la parte del cuerpo que indique el maestro recorrer la distancia indicada y volver. Variantes: con las espaldas, los vientres, las cabezas, los hombros.
- » Carreras de pinta: los alumnos se forman en parejas en una hilera, uno delante del otro separados por 2 metros. A la orden del profesor arranca el primero y el segundo intenta pillarlo. Variante: saltando a pies juntos, en un pie, de espalda y a la orden gira y arranca, acostados.