

TITULO: APRIETA BIEN LA PELOTA

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Carrera	Pelota de tenis Bancos suecos

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	Ilimitado	Terreno llano , gimnasio

DESARROLLO:

Se forman dos subgrupos (o los que se quiera dependiendo del material) que a su vez se dividirán en parejas. Enfrente de cada grupo habrá dos bancos suecos puestos en fila y apoyados por la base (para que la superficie de apoya sea menor). El juego consiste en pasar ambos bancos sin caerse. La forma de hacerlo es el problema: por parejas cada una llevará apoyada en la frente una pelota de tenis. La pelota no podrá ser tocada con otra parte del cuerpo. Si la pelota se cae, se vuelve a empezar.

VARIANTES:

OBSERVACIONES: ¡atención a las trampas!. Para dificultar la tarea, los bancos se podrán apoyar sobre colchonetas para que sean más inestables.

TITULO: LOS GLADIADORES

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Equilibrio con las piernas	Bancos suecos, uno por pareja

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	tantas parejas como bancos	gimnasio

DESARROLLO:

Las parejas se subirán encima del banco. El juego consiste en tirar al rival del banco. Primero con los dos pies apoyados en el suelo y después a la pata coja.

VARIANTES:

Las que se quiera: con un instrumento de goma - espuma en la mano...

OBSERVACIONES:

TITULO: LOS TRANSPORTADORES

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio y la fuerza

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Desplazamiento de rodillas y manos apoyadas	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	30 participantes divididos en tríos	Terreno llano y a ser posible blando

DESARROLLO:

Los participantes se colocan por tríos, dos se arrodillan en el suelo con las manos apoyadas en él. Encima de éstos se coloca un tercero apoyando las rodillas en las espaldas del compañero. El juego consiste en aguantar encima de los compañeros en movimiento el mayor tiempo posible.

VARIANTES:

Se pueden introducir obstáculos

OBSERVACIONES:

TITULO: CORRER POR LAS LÍNEAS

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio y la velocidad de traslación

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Carrera	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
de 6 a 8 años	Tantos como se quiera	Pista de baloncesto, volley, futbito...

DESARROLLO:

Es el típico juego de pillar. Lo que varía es que sólo se puede ir por las líneas del contorno del campo. Para poder hacer el juego más dinámico, se puede pintar con tiza más líneas que atraviesen el campo de juego.

VARIANTES:

OBSERVACIONES:

TITULO: CARRERA DE LADRILLOS

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Flexión de piernas con desplazamiento	Dos ladrillos o dos cartones que lo representen

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	Ilimitado	Llana

DESARROLLO:

Se divide la clase en subgrupos de 4 participantes más o menos. El juego es el típico de relevos (se puede ambientar). El jugador arroja ante sí uno de los *ladrillos*, apoya sobre él un pie y arroja el otro, apoya sobre él el otro pie, recoge el ladrillo posterior y lo lanza... si en algún momento pisa el suelo, vuelve al punto de partida.

VARIANTES:

OBSERVACIONES:

TITULO: EL TREN AVERIADO

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Desplazamientos	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	De 5 a 7	Terreno llano

DESARROLLO:

Se forman filas de 5 a 7 jugadores; para ello, cada jugador agarra con su mano derecha el hombro de que tiene delante y con la izquierda el pie izquierdo del de delante. Todas las filas se desplazan de este modo. Si la fila se rompe al desplazarse de esta manera, es que ha habido avería; entonces, el último de la fila acude a repararla, colocándose en el lugar de la avería mientras éste pasa a ocupar el último lugar.

VARIANTES:

OBSERVACIONES:

TITULO: LOS ENREDOS

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio y la flexibilidad

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
_____	Aros de colores pequeños

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 7 años	de 4 a 8	Terreno llano

DESARROLLO:

Se colocan en el suelo 16 aros de cuatro colores, ocupando un espacio de unos dos metros cuadrados. Los jugadores irán ejecutando lo que diga el profesor, por ejemplo: mano izquierda en rojo y pie derecho en azul, mano derecha en verde ...

El grupo se anota un punto colectivo cada vez que todos los jugadores son capaces de cumplir la orden dada.

VARIANTES:

- cada jugador realiza, por orden, una prueba distinta. Si todos consiguen superarla, el grupo se anota un punto colectivo.
- un jugador dirige el juego. Cuando alguien no puede ejecutar lo que el director le pide, intercambia su puesto con él.

OBSERVACIONES:

TITULO: CRUZAR EL PUENTE

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Desplazamientos	Bancos suecos

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 6 años	De 2 a 30	Gimnasio, pista

DESARROLLO:

Se forma una fila con varios bancos suecos. En un extremo de la fila se coloca la mitad de los jugadores y en el otro extremo el resto.

Ambos grupos son exploradores que deben atravesar, al mismo tiempo y cada uno en un sentido, un puente sobre un río plagado de pirañas. Pueden hacerlo como quieran pero en cuanto un explorador toca el suelo debe retirarse del juego.

Ganamos todos si el número de exploradores que atraviesan el puente.

VARIANTES:

Por cada explorador que consigue pasar al otro lado se obtiene un punto colectivo.

OBSERVACIONES: es conveniente iniciar a los alumnos en este juego comenzando por parejas en un banco sueco e ir, poco a poco, incrementando el número de jugadores.

TITULO: LAS CIGÜEÑAS

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio y potencia

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Desplazamientos y saltos	Ninguno

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 10 años	De 10 a 30	Terreno llano

DESARROLLO:

Se forman filas de dos o tres jugadores; para ello, cada jugador agarra con su mano derecha el hombro del que tiene delante y con la izquierda el pie izquierdo del de delante. Todas las filas se desplazan de este modo.

VARIANTES:

OBSERVACIONES: al principio cuesta mucho mantener filas de más de seis jugadores pero después de repetir este juego varias veces se puede formar una fila con toda la clase

TITULO: EQUILIBRIO EN LAS PICAS

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
_____	Picas, una por jugador

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 6 años	Ilimitado	Pista o gimnasio

DESARROLLO:

Es un juego muy simple. Cada jugador dispondrá de una pica que dejará en el suelo. A la señal del profesor se subirá encima y tratará de hacerla girar los máximos metros. Cuando el profesor dé una segunda señal, los jugadores dejarán de rodar la pica.

Gana aquel jugador que más metros haya recorrido.

VARIANTES:

Se puede hacer en plan competitivo, dividiendo equipos, por relevos ...

OBSERVACIONES:

TITULO: SIGUE LA LÍNEA

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
_____	Tiza

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 4 años	Toda la clase en grupos de 5	Pista

DESARROLLO:

Se forman equipos de cinco participantes (más o menos). Delante de cada equipo se trazan **líneas rectas** con tiza de unos 15 metros.

El juego consiste en ir por la línea poniendo un pie justo delante del otro (como en chapí - chapó). Será un juego de relevos donde se deberá ir hasta el final de la línea para poder volver a dar el relevo (chocar las manos).

VARIANTES:

OBSERVACIONES: este juego es para alumnos de corta edad, ya que con alumnos mayores esto no sería equilibrio (lo pasarían fácilmente)

TITULO: PÁSAME LA PICA

OBJETIVO Desarrollo del equilibrio

TRABAJO PREDOMINANTE	MATERIAL
Desplazamientos	Picas o escobas y conos

EDAD	Nº DE PARTICIPANTES	ÁREA DE JUEGO
a partir de 8 años	Toda la clase en grupos	Terreno llano

DESARROLLO:

Se colocan los jugadores en quipos de 6. El primero deberá recorrer 15 metros, dar la vuelta a un cono y dar la escoba o pica al segundo corredor que hará lo mismo.

La pica se llevará en la palma de la mano o en la punta de los dedos. Nunca cogida.

VARIANTES:

Se puede trazar una línea recta para que los jugadores vallan por ella, así aumenta la dificultad.

OBSERVACIONES: Vigilar bien la forma de transportar la pica