



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

JUEGOS PARA EL CALENTAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Cristina Ortega Hernández

Maestra de Educación Física C.E.I.P. SAN FERNANDO. NÁJERA (LA RIOJA)
España
Email: ortegacristina9@gmail.com

RESUMEN

El juego es la acción de jugar, es el conjunto de acciones que sirven para divertirse. El ser humano ha jugado siempre, en toda circunstancia y en toda cultura. Por ello, a continuación presentamos diferentes juegos que nos van a servir para la parte de calentamiento previo a una clase de Educación Física. Además contribuirán a que los alumnos/as se relacionen entre ellos, intentando conseguir el desarrollo integral del alumno/a en sus distintos ámbitos: motor, cognitivo, afectivo y social.

PALABRAS CLAVE:

Juegos, Educación Física, recursos, calentamiento, sesión.

1. INTRODUCCIÓN.

Según el Diccionario de las Ciencias de la Educación, define el juego como “actividad lúdica que comporta en fin en sí misma con la independencia de que en ocasiones se realice con un valor extrínseco”.

Para Lagardera, F. (1997), el juego es “una actividad multidimensional que se ajusta a las necesidades de incertidumbre, diversión o actividad colectiva que tiene el ser humano”.

El juego es un medio didáctico, a través del cual podremos alcanzar los objetivos escolares. Por ello, el juego se sitúa dentro de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Y en la Comunidad Autónoma de La Rioja, queda reflejado en el Decreto 26/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria.

Dentro del Área de Educación Física, destaca el Bloque de Contenidos 5, Juegos y deportes, donde presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana. Destaca al juego, como estrategia metodológica y como contenido por su valor antropológico y cultural, además del desarrollo de una serie de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y el respeto a las demás personas.

Por ello, la enseñanza de la Educación Física, dentro de la Educación Primaria tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades entre otras:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.
- Practicar juegos tradicionales de la región, como elementos para conocer su historia y costumbres.

2. DESARROLLO.

El mundo del juego es el medio natural de niños y niñas para el desarrollo personal y el aprendizaje positivo. Por ello, utilizando la actividad lúdica, prepararemos al organismo para las cargas posteriores, en lo que llamamos calentamiento.

Miguel Ángel Delgado Noguera (1991), nos indica que la sesión consta de tres partes: fase preparatoria, fase fundamental y fase final.

En la fase preparatoria además de realizar una información general de la sesión, es preciso motivar y organizar al alumnado, repasar lo aprendido y preparar el material, también incluye el calentamiento.

Como objetivos que podemos obtener con ellos son:

- Contribuir a mejorar las relaciones sociales entre el alumnado.
- Mejorar la actitud de cooperación entre el alumnado.
- Aumentar la aceptación y la tolerancia en el desarrollo de los juegos.
- Desarrollar la actitud del buen perdedor y del buen ganador.
- Contribuir a la mejora del trabajo en equipo.
- Mejorar el conocimiento y el control del propio cuerpo a través de las diferentes situaciones de juego.
- Aceptar y valorar las normas de las actividades lúdicas propuestas.
- Consolidar el concepto de pertenencia a un grupo.
- Respetar nuestro cuerpo a través de hábitos higiénicos.
- Colaborar con los compañeros.
- Actitud de respeto y colaboración hacia el trabajo de los demás.

A continuación exponemos una serie de juegos que se pueden utilizar en la parte de calentamiento.



NOMBRE DEL JUEGO: LOS CONTINENTES

CICLO: 3º.

RECURSOS: Patio amplio o zona llana y tiza.

DESARROLLO: Se marcan por todo el campo círculos numerados que representan los Continentes. Los alumnos/as memorizan que Continente representa cada número y su círculo. El maestro/a grita el nombre de un Continente, y los alumnos/as corren hacia el círculo que lo representa, quedándose dentro. Se va repitiendo la operación pudiéndose cambiar de nombre de Continente durante el recorrido, también se puede gritar el nombre de un Continente en el cual ya se está por lo que todos aquellos que salgan del círculo quedan eliminados.

REGLAS: En los desplazamientos no se puede pisar otro territorio no nombrado.

VARIANTES: Los Continentes pueden cambiarse por ríos, frutas, o cualquier otra posibilidad que motive más.

OBSERVACIONES: Este juego admite una gradual complicación por lo que puede adaptarse fácilmente a la edad de sus participantes.



NOMBRE DEL JUEGO: LUCHA DE PAÑUELOS

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio, zona llana o gimnasio, un pañuelo o similar por alumno/a.

DESARROLLO: Los alumnos/as se colocan por parejas frente a frente, colocándose el pañuelo por la cintura a su espalda sin anudarlo y a la señal se inicia el juego. Los alumnos/as tratan de arrebatar el pañuelo a su pareja tratando de sorprenderle con astucia y agilidad tratando de evitar que le sea arrebatado su pañuelo.

REGLAS: Procurar el menor contacto físico posible. De caer un alumno/a al suelo el otro debe esperar a que se levante.

VARIANTES: Pueden establecerse algunos agrupamientos, según convenga.

OBSERVACIONES: Hay que procurar que no existan empujones o acciones violentas.



NOMBRE DEL JUEGO: GLUTEO QUE VEO PALMADA QUE ARREO

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Los alumnos/as se dispersan por el espacio y corren suavemente hasta que oigan una señal. A la señal todos los alumnos/as se persiguen con objeto de golpear suavemente los glúteos de sus compañeros, tratando de evitar ser golpeados. Pasado un tiempo, a una nueva señal del maestro/a, los alumnos/as dejan de perseguirse y correr de nuevo suavemente. Pueden realizarse todas las repeticiones que se deseen, pero estableciéndose entre ellas un breve descanso en la persecución.

REGLAS: Prohibido golpear fuertemente los glúteos.

VARIANTES: Pueden establecerse algunos agrupamientos, según convenga.

OBSERVACIONES: Debe hacerse a los alumnos/as que se trata de un calentamiento más cuyo objetivo es el calentamiento previo a la clase de Educación Física.



NOMBRE DEL JUEGO: ¡QUE NO SE JUNTEN!

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se escoge a una pareja y se les coloca lo más separados que sea posible. Los demás libremente por el espacio. A la señal de maestro/a, los dos componentes de la pareja tratan de juntarse y agarrarse de las manos. Los demás compañeros/as tratarán de impedirlo haciendo barrera con los cuerpos.

REGLAS: No está permitido agarrar, por lo que es conveniente que los alumnos/as se dispongan con las manos a su espalda.

VARIANTES: Puede haber más parejas.

OBSERVACIONES: Cuidado al tratar de impedir a los compañeros/as juntarse.



NOMBRE DEL JUEGO: ROBAR EL MOÑO

CICLO: 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio, una cuerda o pañuelo por alumno/a.

DESARROLLO: Se da a cada alumno/a una cuerda o pañuelo que debe colocar a su espalda, sin anudar, metida entre el pantalón y que quede colgando. A la señal del maestro/a todos tratan de conseguir el mayor número de "moños", tratando de conservar el propio. Pasado un tiempo se da otra señal para finalizar el juego y se hace el recuento. Gana el alumno/a que posea más "moños".

REGLAS: No es válido agarrar, para impedir que roben, el propio moño.

VARIANTES: Se puede utilizar pañuelos, cuerdas,....

OBSERVACIONES:



NOMBRE DEL JUEGO: EL LOBO Y EL CORDERO

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se elige quien hace de lobo y quien de cordero. Los demás por parejas agarrados de la mano. Las parejas en carrera suave y el lobo persiguiendo al cordero. Cuando el cordero lo desea se agarra a un compañero/a de los que forman pareja librándose y convirtiendo al otro compañero/a de la pareja en nuevo cordero. Si el lobo alcanza al cordero se cambian los papeles.

REGLAS: No se puede empujar a los compañeros/as.

VARIANTES: En vez de lobo y cordero se puede cambiar por cualquier otra posibilidad que motive más.

OBSERVACIONES:



NOMBRE DEL JUEGO: LOS SANFERMINES

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y todos los útiles de gimnasia a los que puedan subirse.

DESARROLLO: Se elige quien es la vaquilla y los demás son corredores de San Fermín. A la señal de maestro/a se inicia este juego de carrera y persecución. Varios alumnos/as so sin las vaquillas que persiguen al resto del grupo. Podrán salvarse si suben a un alto. Si algún corredor es pillado, se convierte en vaquilla.

REGLAS: No se debe dejarse pillar.

VARIANTES: Al corredor que pillan, se irá directamente al corral y cuando pase un minuto, podrá salir de nuevo.

OBSERVACIONES: Son validos para este juego los siguientes elementos: espalderas, plintos, potros,... etc.



NOMBRE DEL JUEGO: PATA DE PALO

CICLO: 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Dos alumnos/as frente a frente y colocados a la pata coja. A la señal los dos alumnos/as intentan desequilibrarse con toques de manos colocadas planas. Cada vez que el adversario coloca el otro pie en el suelo, un punto para el otro. Se puede cambiar de pie, pero sin fijar nunca los dos. Gana el que más puntos tenga en un tiempo determinado.

REGLAS: No se puede tocar al contrario más que con las manos. No vale tocar el suelo con los dos pies a la vez

VARIANTES: Otros equilibrios o sacar a alguien de un terreno determinado a empujones.

OBSERVACIONES: Advertir que hay que tener cuidado para no hacerse daño.



NOMBRE DEL JUEGO: EL GARROTE DEL COJO

CICLO: 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y una pica.

DESARROLLO: Se elige a un alumno/a que será el cojo al que se le entrega una pica (garrote). El cojo, desplazándose a la pata coja, persigue a los demás con objeto de tocarles con la pica. El alumno/a alcanzado pasa a ser cojo.

REGLAS: No pueden salirse de los límites fijados.

VARIANTES: Dependiendo del número de alumnos/as quizás resulte más conveniente formar dos grupos distintos, con objeto de hacer mas intensa la intervención de todos en el juego.

OBSERVACIONES: Hacerles ver que la pica es un elemento gimnástico que debe usarse con precaución.



NOMBRE DEL JUEGO: KITTY Y SUS HIJOS VAN EN BUSCA DE LOS DEMAS

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y una tiza.

DESARROLLO: Se queda un alumno/a que es Kitty, cuya misión es capturar (a la pata coja) a los demás (pies juntos). Kitty persigue a los demás con objeto de tocarles y convertirles en sus hijos, para que le ayuden a capturar al resto de compañeros/as.

REGLAS: Si un alumno/a pisa la casa de Kitty, pasa a ser su hijo y se convierte en perseguidor. Es valido cambiar de pierna de apoyo cada cierto tiempo.

VARIANTE: Cada vez que alguien es capturado se neutraliza el juego para descansar.

OBSERVACIONES: Juego de corta duración, ya que supone un gran esfuerzo.



NOMBRE DEL JUEGO: STOP POR EQUIPOS

CICLO: 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio, una tiza y un cronometro.

DESARROLLO: Se dividen en dos grupos (A y B) el número de alumnos/as y por sorteo se determina qué equipo es perseguidor y qué equipo es perseguido. Posteriormente se cambian los papeles. Se coloca el equipo perseguidor en el círculo central y el perseguido en el resto del campo. Se pone el cronometro en funcionamiento y se inicia el juego. Los alumnos/as que persiguen tratan de tocar a los perseguidos. Cuando esto ocurra les gritan STOP y los paralizan. Los paralizados pueden volver a jugar al ser tocados por compañeros/as libres con la frase LIBRE STOP. Termina el juego y se para el cronometro cuando todos han sido paralizados. Se cambian los papeles y se recomienza el juego.

REGLAS: No es valido atravesar el círculo central ni salirse de los límites fijados.

VARIANTES: Puede cambiarse la manera de liberar a los compañeros/as paralizados.

OBSERVACIONES: Delimitar el campo de juego atendiendo al número de alumnos/as.



NOMBRE DEL JUEGO: CAZADORES Y CONEJOS

CICLO: 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y uno o dos balones.

DESARROLLO: Los alumnos/as se desplazan libremente por la zona determinada y el maestro/a lanza un balón al aire. Aquel alumno/a que coja el balón (escopeta) se convierte en cazador y persigue a todos los demás (conejos) con objeto de lanzarles el balón. Si el balón golpea un alumno/a le convierte en conejo muerto, por lo que debe sentarse en el lugar donde fue alcanzado. El balón saldrá rebotado, por lo que aquel que lo coja será el nuevo cazador. Los alumnos/as alcanzados (conejos muertos) podrán volver a jugar si consiguen atrapar el balón cuando pase por su proximidad y se convertirán en cazadores. Gana el juego aquel único alumno/a que haya conseguido estar en posesión del balón cuando todos los conejos están muertos.

REGLAS: No es valido tocar con el balón en las manos sin lanzarlo. No es valido quitar el balón cazador.

VARIANTES: Una vez dominado el juego puede realizarse con dos balones.

OBSERVACIONES: Este juego requiere de una explicación minuciosa y detallada así como una comprobación de que todos los alumnos/as lo han entendido.



NOMBRE DEL JUEGO: AGUA, FUEGO, AIRE

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Los alumnos/as se disponen libremente por el patio y en carrera suave se van desplazando mientras atienden las órdenes del maestro/a. Al grito de AGUA los alumnos/as deben pararse lo mas rápidamente que puedan; al grito de FUEGO deben sentarse y al grito de AIRE deben tumbarse. Normalmente se señalan los alumnos/as que se han confundido al ejecutar las órdenes y se sigue jugando hasta que el motivo del juego (calentamiento) se haya cumplido.

REGLAS: No se debe empujar a los compañeros/as.

VARIANTES: Se puede utilizar como variante la eliminación de los alumnos/as que se confunden.

OBSERVACIONES:



NOMBRE DEL JUEGO: LA LETRA FUGITIVA

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o zona amplia marcada previamente.

DESARROLLO: Los alumnos/as se agrupan por tríos y se asignan una letra: A, B o C. El juego se inicia en carrera suave con los tríos de alumnos/as de la mano. Pasado un tiempo el maestro/a grita una de las letras, lo cual supone: el alumno/a que la posee se suelta de sus compañeros/as y huye; los otros dos, de la mano, persiguen con objeto de tocar al fugitivo hasta que lo consiguen o hasta que pasados unos veinte segundos el maestro/a da fin momentáneo al juego para comenzar posteriormente con otra letra.

REGLAS: No se puede apretar las manos para evitar que el compañero/a huya.

VARIANTES: Se podría citar un nombre cuya inicial deber ser la letra que huya.

OBSERVACIONES: Debe considerarse a la hora de delimitar la zona de juego, el número de alumnos/as, con el fin de evitar choques o accidentes.



NOMBRE DEL JUEGO: PIE QUE VEO, PISOTON QUE ARREO

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se agrupan los alumnos/as y se colocan frente a frente. A la señal del maestro/a, los alumnos/as tratan de pisar los pies de sus parejas, tratando de evitar ser pisados. Una nueva señal del maestro/a da fin al juego para descansar y recomenzar posteriormente.

REGLAS: No vale patear o golpear. No vale el contacto físico, excepto el de pies.

VARIANTES: Pueden establecerse algunos agrupamientos, según convenga.

OBSERVACIONES: Los alumnos/as suelen llevar un recuento de las veces que han conseguido pisar a su pareja.



NOMBRE DEL JUEGO: TODOS CONTRA TODOS

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se inicia el juego con todos los alumnos/as corriendo suavemente por la zona marcada. A la señal del maestro/a, los alumnos/as aceleran su carrera, con objeto de tocar la espalda de sus compañeros/as, sin que les sea tocada la suya. Pasados veinte segundos existirá otra señal del maestro/a que da fin momentáneo al juego, por lo que todos volverán a carrera suave con el fin de descansar brevemente para reiniciar el juego con una nueva señal del maestro/a.

REGLAS: El objetivo del juego es tocar, no golpear.

VARIANTES: Puede utilizarse como variante la posibilidad de eliminar a los tocados, y que hagan otra actividad.

OBSERVACIONES: Conviene delimitar una zona suficiente para el número de alumnos/as que tengamos, con el fin de evitar posibles accidentes, aunque si el espacio es reducido el juego gana en vistosidad.



NOMBRE DEL JUEGO: LO QUE HACE LA MADRE HACEN LOS HIJOS

CICLO: 1º y 2º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Formados los grupos se colocan en fila, el primero de la fila hace de jefe o madre iniciando una serie de movimientos sobre carrera suave (saltar, agacharse,...). Todos los miembros del grupo deben copiar exactamente los movimientos de la "madre", hasta que pasado un tiempo, y a silbato del maestro/a, el último de la fila avanza rápidamente para colocarse de "madre" con lo que recomienza el juego. Así sucesivamente hasta que todos hayan sido cabeza de fila.

REGLAS: No son validos movimientos peligrosos.

VARIANTES: Dependiendo del número de alumnos/as quizás resulte más conveniente formar dos grupos distintos, con objeto de hacer mas intensa la intervención de todos en el juego.

OBSERVACIONES:



NOMBRE DEL JUEGO: CADENA ROTA

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y tiza.

DESARROLLO: Se marca un lugar con tiza que representa la casa o zona de refugio de los perseguidores/as. Se sortean los dos primeros perseguidores/as que inician el juego. Cogidos de la mano persiguen a los demás hasta que capturan a un tercero y vuelven a casa para reiniciar el juego los tres de la mano, formando la nueva cadena. Por el mismo procedimiento se van añadiendo las capturas sucesivas.

REGLAS: Para capturar es indispensable que la cadena este completa. Solo capturan los extremos tocando a los perseguidos. Se puede pasar por debajo de la cadena, pero no romperla. Si la cadena se rompe los perseguidos

pueden perseguir a los miembros de la cadena para llevarles hasta la casa.
VARIANTES: Para capturar no es indispensable que la cadena este completa.
OBSERVACIONES: Para que el juego no se haga excesivamente largo es conveniente delimitar un espacio que permita a la cadena capturar con relativa facilidad.



NOMBRE DEL JUEGO: LA PIRULA

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se delimita una zona para el juego, dependiendo del número de alumnos/as y se sortea quien persigue. Los perseguidos tratan de tocar a los demás quedándose estos con los brazos en cruz y con las piernas abiertas quietas en el sitio donde les alcanzaron. No podrán volver a jugar hasta que un compañero/a le libre, pasando por debajo de sus piernas. Termina el juego cuando todos los compañeros/as estén en cruz o bien cuando pase un tiempo prefijado.

REGLAS: No pueden salirse de la zona prefijada. No pueden desplazarse una vez hayan sido capturados.

VARIANTES: Este juego ofrece la posibilidad de cambiar la posición de quietos brazos en cruz por la posición básica de cualquier deporte.

OBSERVACIONES:



NOMBRE DEL JUEGO: EL MAREMOTO

CICLO: 1º y 2º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Todos los alumnos/as libres por el espacio. Las cuatro esquinas corresponden a una zona determinada: mar, barco, playa, tierra. Se nombra una de estas zonas y deben ir allí lo antes posible. A la voz de "maremoto" deben ir a un lugar seguro, playa o tierra.

REGLAS: No se puede empujar a los compañeros/as.

VARIANTES: En vez de mar, barco playa, tierra, se pueden cambiar por cualquier otra posibilidad que motive más.

OBSERVACIONES: Conviene delimitar una zona suficiente para el número de alumnos/as que tengamos, con el fin de evitar posibles accidentes.



NOMBRE DEL JUEGO: ¿DÓNDE ESTÁ MI PRINCIPE?

CICLO: 1º y 2º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Se elige a varios alumnos/as que serán el príncipe, la princesa y la bruja. El resto de los alumnos corren libremente por el espacio. El príncipe/la princesa intentará salvar a las ranas (compañeros/as pillados por la bruja) mediante un abrazo.

REGLAS: Para ser salvados hay que realizar bien el abrazo.

VARIANTES: Puede utilizarse como variante la posibilidad de salvar a los

tocados de otras formas: pasar por debajo de las piernas, chocando las manos,....

OBSERVACIONES: Delimitar una zona dependiendo del número de alumnos/as.



NOMBRE DEL JUEGO: PAREJAS FAMOSAS

CICLO: 1º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y las tarjetas.

DESARROLLO: Cada alumno/a tiene el nombre de un personaje que previamente ha repartido el maestro/a. Repartidos por toda la pista, tienen que encontrar a su pareja. Si le preguntan a alguien y no es, se darán la mano y se presentarán con su nombre real.

REGLAS: No vale "chivarse" del personaje, hay que buscarlo.

VARIANTES: En vez de personajes, puede ser otras cosas.

OBSERVACIONES:



NOMBRE DEL JUEGO: TORITO EN ALTO

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y todos los materiales que haya donde sea posible subirse.

DESARROLLO: Se la quedan varios alumnos/as que deberán ir a pillar al resto de compañeros/as. Para que no te cojan debes subirte en un banco. Si te pillan, te conviertes también en torito.

REGLAS: Cuando te tocan estas pillado.

VARIANTES: No hay casas.

OBSERVACIONES: Hay que tener mucho cuidado cuando se suban al banco, ya que puede haber algún accidente.



NOMBRE DEL JUEGO: PIRATAS Y TIBURONES

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y bancos.

DESARROLLO: Un alumno/a será el tiburón y el resto, los piratas. Todos los piratas menos un tiburón deben estar subidos en los barcos (bancos), a la señal cambiarse de barco sin ser comido por el tiburón. Si te come el tiburón te conviertes en tiburón.

REGLAS: Cuando te tocan estas comido.

VARIANTES: En vez de piratas y tiburones se puede cambiar por cualquier otra posibilidad que motive más. Ampliar el campo de juego.

OBSERVACIONES: Cuidado al cambiarse de barco.



NOMBRE DEL JUEGO: CÍRCULO AUSTRALIANO

CICLO: 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y una o dos pelotas.

DESARROLLO: Hacemos un círculo sentados en el suelo. Un alumno/a, se la queda. Se pasan la pelota entre los compañeros/as del círculo. El/la del centro del círculo tiene otra pelota que también pasa para despistar a sus compañeros/as y hacer que se les caiga la pelota. Al que se le caiga se coloca en el centro.

REGLAS: El/la último/a que haya tocado la pelota, será el/la que se coloque en el círculo.

VARIANTES: Introducir más pelotas.

OBSERVACIONES:



NOMBRE DEL JUEGO: RELEVOS DE ROPA

CICLO: 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y una chaqueta.

DESARROLLO: Dividimos la clase en grupos. Hacemos una carrera de relevos, y como relevo llevamos una chaqueta que tenemos que colocarnos perfectamente antes de salir a correr.

REGLAS: La chaqueta tiene que estar correctamente colocada.

VARIANTES: Como relevo puede ser: balones, conos,...

OBSERVACIONES: Cuidado al quitarse la chaqueta para no romperla ni estropearla.



NOMBRE DEL JUEGO: CASA CUERDA

CICLO: 1º, 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y cuerdas.

DESARROLLO: Un alumno/a se la queda. Formamos varias casas utilizando cuerdas. A la señal, deberá pillar o tocar a otro compañero/a; te salvas si estas dentro de una casa cuerda.

REGLAS: Tiene que estar "dentro" de la cuerda para no ser pillado.

VARIANTES: La quedan varios compañeros y existen menos casas cuerdas.

OBSERVACIONES: Hay que delimitar el espacio, en función del numero de alumnos/as.



NOMBRE DEL JUEGO: COWBOYS

CICLO: 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y un aro.

DESARROLLO: Jugamos todos a la vez. Un alumno/a se la queda, con un aro en la mano, y deberá meter a algún compañero dentro. Al que pille, se la quedara.

REGLAS: Si e/la que la queda te toca con el aro, debes parar que te meta en el aro.

VARIANTES: Podemos aumentar el número de pilladores.

OBSERVACIONES: Cuidado con el aro. Explicarles la utilidad del aro en este juego.



NOMBRE DEL JUEGO: QUE TE PILLA EL GATO

CICLO: 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio y un cuerdas.

DESARROLLO: Un alumno/a se la queda de gato. Los demás son ratones. El gato trata de coger a los ratones. Estos tienen sus ratoneras, cuerdas en el suelo, donde no pueden ser pillados. Ratón que sea pillado se convierte en gato.

REGLAS: Hay que estar con los dos pies dentro de las ratoneras para que no sean pillados.

VARIANTES: Aumentar los gatos.

OBSERVACIONES:



NOMBRE DEL JUEGO: ¿QUÉ HORA ES SEÑOR ZORRO?

CICLO: 2º y 3º.

RECURSOS: Patio o gimnasio.

DESARROLLO: Un alumno/a la queda de zorro, a la señal, todos le hacemos la pregunta; este dirá un número que será a los compañeros/as que debe tocar.

REGLAS: Hasta que el zorro no diga el número, no se puede salir corriendo.

VARIANTES: Variar la forma de desplazarse.

OBSERVACIONES: Delimitar el espacio en función del número de jugadores.

3. CONCLUSIÓN.

En este artículo exponemos una serie de juegos, entre otros, que podemos utilizar en el calentamiento y a la vez enseñarles a los alumnos/as desde las clases de Educación Física, para que los puedan realizar en su tiempo de ocio, ya que en la actualidad para ellos/as es prioridad la televisión, o la videoconsola ocupando una gran parte de su tiempo libre. Se debe intentar transmitir el mensaje de que el juego en la calle, en la plaza, en el campo... es divertido y placentero.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Batllori, J. M. y Batllori, J. (1999). *Guía de juegos*. Guías Espasa. Barcelona.

Beron H. Inés (1993). *Juego y Movimiento en la Escuela Primaria*. Ed. Novelibro. Buenos Aires.

Decreto 26/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria.

Delgado Noguera, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física*. Ed. ICE, Granada.

Guillemard, Gerald (1988). *Las cuatro esquinas de los juegos*. Ed. Agonos. Lérida.

Guitart, R. (1992). *101 juegos. Juegos no competitivos*. Ed. Grao, Barcelona.

Mazón, V. (1994). *Juegos de Educación Física para la Educación Primaria*. MEC Cantabria.

Lagartera, F. (1987). *La Educación Física en el Ciclo Superior*. Ed. Paidotribo, Barcelona.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte*. Ed. Gymnos, Madrid.

Sánchez Cerezo, S. (1995). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. Ed. Santillana. México.

Velázquez, C. (1995). *Ejercicios de Educación Física para Primaria*. Ed. Escuela Española, Madrid.

Fecha de recepción: 13/10/2010

Fecha de aceptación: 09/11/2010